

TurnZeit

WTB 
WESTFÄLISCHER TURNERBUND



- **Bildung im Sport**
- **Sportkolumne**
- **Gesundheit**

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,

Bildung begleitet uns ein Leben lang. Sie endet nicht mit einem Schulabschluss, einer Trainerlizenz oder einem Studienabschluss. Vielmehr ist sie ein fortwährender Prozess, der uns dabei unterstützt, neue Herausforderungen zu meistern, Verantwortung zu übernehmen und uns persönlich weiterzuentwickeln. Gerade im Sport ist Bildung eine unverzichtbare Säule für nachhaltigen Erfolg.

Ob im Beruf oder im Verein: Gut ausgebildete Menschen bilden die Grundlage für funktionierende Teams und das Erreichen gemeinsamer Ziele. Doch Bildung bedeutet heute weit mehr als die reine Vermittlung von Wissen. Im Sport geht es ebenso um pädagogisches und psychologisches Geschick, um soziale Kompetenzen und um die Fähigkeit, anderen Menschen ein sicheres, wertschätzendes Umfeld zu bieten. In dieser Ausgabe zeigen wir auf, welche Stärken der organisierte Sport und damit auch der Westfälische Turnerbund im Bereich Bildung besitzt und wie vielfältig die Möglichkeiten des lebenslangen Lernens sind.

Wie sich unterschiedliche Bildungswege miteinander verbinden lassen, zeigen unsere Beiträge aus dem Leistungssport. Leistungssportler stehen täglich vor der Herausforderung, Training, Schule, Studium oder Beruf miteinander zu vereinbaren. Dabei sind Wissen, Disziplin, Durchhaltevermögen und die Bereitschaft zur persönlichen Weiterentwicklung wichtige Begleiter auf ihrem Weg.

Darüber hinaus nehmen wir zwei aktuelle Gesundheitsthemen in den Blick. Unter dem Motto Vielfalt statt Superfood beleuchten wir, warum eine abwechslungsreiche, überwiegend pflanzliche Ernährung oft mehr für Gesundheit und Leistungsfähigkeit bewirken kann als teure Trendprodukte. Ebenso widmen wir uns der mentalen

Gesundheit, die im Sport wie im Alltag zunehmend an Bedeutung gewinnt. Denn körperliche Fitness und seelisches Wohlbefinden gehören untrennbar zusammen und sind wichtige Voraussetzungen für Leistungsfähigkeit, Motivation und Lebensqualität.

„Bildung kennt keine Ziellinie“ beschreibt treffend, dass Lernen niemals abgeschlossen ist. Wer offen bleibt für neue Erkenntnisse, Erfahrungen und Perspektiven, schafft die Grundlage für persönliches Wachstum und eine starke Gemeinschaft. Das gilt im Sport ebenso wie in allen anderen Lebensbereichen.

Deshalb beleuchten wir in dieser Ausgabe Bildungswege im Verein und im Leistungssport, zeigen Entwicklungen und Herausforderungen auf und werfen einen Blick auf die Menschen, die mit ihrem Engagement Lernen und Entwicklung ermöglichen.

Ich wünsche Ihnen eine inspirierende Lektüre und viele neue Impulse.

Herzlichst

Herzliche Grüße

Kirsten Brüggemann

Inhalt

3|26



Editorial 3

Titelthema Bildung im Sport 16

Bildung kennt keine Ziellinie	6
Bildung im organisierten Sport	9
Bildungsangebote im WTB	13
Ein Blick über den Tellerrand: Sportausbildung in Europa	17
Bildung im Kinderturnen	19
Schule und Verein – eine wichtige Kooperation	23

Leistungssport	
Artur Sahakyan zaubert an den Ringen	25
Hubert Brylok geht und bleibt	33
Tomoya Kashiwagi: Ich muss ausprobieren!	35

Sportkolumne 32

Gesundheit	
Vielfalt statt Superfood	30
Verein als Ort für mentale Gesundheit	40

Nachrichten 42



10 % Rabatt
mit dem Code
WTBxSPTH

Neue Partnerschaft – starke Vorteile

Sport-Thieme ist neuer offizieller Partner des Westfälischen Turnerbundes. Zur Feier unserer Zusammenarbeit erhalten **WTB-Mitglieder 10 % Rabatt**. Besuchen Sie uns auf **sport-thieme.de**

Partner des:
WTB
WESTFÄLISCHER TURNERBUND

Bildung kennt keine Ziellinie

*Bildung fragt:
„Wie entwickelt sich der Mensch?“
Qualifizierung fragt:
„Was muss der Mensch können?“*

Bildung ist weit mehr als die Vermittlung von Wissen. Sie schafft Orientierung, eröffnet Chancen und bildet das Fundament für gesellschaftlichen Zusammenhalt, demokratische Teilhabe und persönliche Entwicklung. Für eine Gesellschaft, die sich ständig weiterentwickelt und einen ständigen Wandel erlebt, ist Bildung unverzichtbar und wird zu einer lebenslangen Aufgabe. Sie endet nicht mit einem Schulabschluss, einer Ausbildung oder einem Studium. Bildung begleitet Menschen auf ihrem gesamten Lebensweg. Genau deshalb kennt Bildung keine Ziellinie.

Die Verantwortung für Bildungsprozesse liegt dabei nicht allein bei Schulen, Hochschulen oder staatlichen Institutionen. Bildung findet überall dort statt, wo Menschen Erfahrungen sammeln, Gemeinschaft erleben und ihre Fähigkeiten weiterentwickeln.

Sportorganisationen nehmen in diesem Zusammenhang eine besondere Rolle ein. Millionen Kinder, Jugendliche und Erwachsene lernen im Sport Werte wie Fairness, Respekt, Teamgeist, Verantwortung und Durchhaltevermögen. Sie erfahren, wie man gemeinsam Ziele erreicht, mit Erfolgen umgeht und Niederlagen verarbeitet.

Damit sind Vereine, Verbände und weitere Akteure des Sports weit mehr als Anbieter von Bewegungsangeboten. Sie sind wichtige Bildungsorte und prägende gesellschaftliche Institutionen.

Die Bildungsverantwortung des Sports reicht von der persönlichen Entwicklung junger Menschen über die Qualifizierung von Ehrenamtlichen und Trainern bis hin zur Förderung von Demokratie, Integration und sozialem Zusammenhalt. Gerade in einer Zeit, in der gesellschaftliche Herausforderungen zunehmen, kann und muss der organisierte Sport seine Bildungsfunktion aktiv wahrnehmen. Bildung kennt keine Ziellinie, weil Lernen nie abgeschlossen ist. Für den Sport bedeutet das zugleich Chance und Auftrag: Menschen nicht nur in Bewegung zu bringen, sondern sie auf ihrem gesamten Lebensweg zu begleiten, zu stärken und weiterzuentwickeln. Denn wer in Bildung investiert, investiert in die Zukunft unserer Gesellschaft.

Bildung oder Qualifizierung?

Sportvereine und -verbände übernehmen heute weit mehr als die Vermittlung sportlicher Fertigkeiten. Sie sind Orte des Lernens, der Persönlichkeitsentwicklung und des Kompetenzerwerbs. Während Qualifizierung darauf abzielt, Menschen für konkrete Aufgaben im organisierten Sport zu befähigen, umfasst Bildung einen ganzheitlichen Entwicklungsprozess, der Wertevermittlung, gesellschaftliche Teilhabe und individuelle Entfaltung einschließt. Diese Unterscheidung verdeutlicht, wie sich die Aus- und Weiterbildungswelt im Sport erweitert hat: von der reinen Funktionsqualifizierung hin zu einem umfassenden Verständnis von lebenslangem Lernen.

Bildung fördert die persönliche und gesellschaftliche Entwicklung von Menschen. Qualifizierung vermittelt die Kompetenzen, die für eine konkrete Aufgabe oder Funktion benötigt werden. Beide zusammen bilden die Grundlage für ein kompetentes und verantwortungsbewusstes Handeln im Sport.



Qualifizierung ist häufig ein Teil von Bildung. Wer sich qualifiziert, bildet sich in der Regel auch weiter. Umgekehrt muss Bildung nicht immer zu einer konkreten Qualifikation führen.

Bildung

Bildung ist der umfassendere Begriff. Sie beschreibt die Entwicklung eines Menschen in seiner Persönlichkeit, seinem Wissen, seinen Werten und seiner Fähigkeit, selbstständig zu denken und zu handeln.

Ziele der Bildung:

- Persönlichkeitsentwicklung
- kritisches Denken
- Gesellschaftliche Teilhabe
- Urteilsfähigkeit
- lebenslanges Lernen

Beispiel: Ein Vereinsvorstandsmitglied besucht ein Seminar zum Thema Kommunikation und lernt dabei nicht nur Techniken, sondern reflektiert auch sein eigenes Verhalten und entwickelt seine soziale Kompetenz weiter.

Qualifizierung

Qualifizierung ist stärker auf konkrete Anforderungen und Kompetenzen ausgerichtet. Sie vermittelt Fähigkeiten und Kenntnisse, die für bestimmte Aufgaben, Tätigkeiten oder Berufe benötigt werden.

Ziele der Qualifizierung:

- Erwerb konkreter Kompetenzen
- Vorbereitung auf bestimmte Aufgaben
- Verbesserung der beruflichen Handlungsfähigkeit
- Nachweis von Fähigkeiten (z.B. Zertifikate, Lizenzen)

Beispiel: Eine Übungsleiter-C-Lizenz qualifiziert dazu, Sportgruppen fachgerecht anzuleiten.



Bildung im organisierten Sport

Menschen im Sport durch Bildung begleiten, qualifizieren und fürs Leben stärken

„Bildung ist nicht das Lernen von Fakten, sondern das Training des Geistes, zu denken.“

ALBERT EINSTEIN

Sportvereine sind Orte der Bewegung. Aber sie sind weit mehr als das. Menschen begegnen sich hier, übernehmen Verantwortung, erleben Gemeinschaft, lernen mit Erfolgen und Niederlagen umzugehen und entwickeln Fähigkeiten, die weit über das Sporttreiben hinausreichen. Wer Sport daher ausschließlich auf körperliche Aktivität reduziert, übersieht einen wesentlichen Teil seiner Wirkung: Sport ist ein bedeutender Bildungsraum. Für Vereine bedeutet das viel Verantwortung und eine Verpflichtung, seinen Mitgliedern geschulte Übungsleiter und Trainer an die Seite zu stellen.

Verbände geben Orientierung und sichern Qualität

Damit Bildungsarbeit nicht zufällig geschieht, hat der organisierte Sport ein eigenes breit ausgefächertes Qualifizierungssystem entwickelt.

Die Rahmenrichtlinien des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) schaffen gemeinsame Strukturen und Regeln, Qualitätsmaßstäbe und formulieren Standards, innerhalb derer sich die Aus- und Fortbildungskonzeptionen der Sportfachverbände bewegen müssen.

Die Landessportbünde (LSB) übernehmen dabei sportartübergreifende Bildungsaufgaben, die Fachverbände bringen ihre sportfachliche Kompetenz und Expertise mit ein.



Im Turnen greifen der Deutscher Turner-Bund (DTB) als Dachverband, die Landesturnverbände, deren regionale Strukturen und Vereine ineinander.

In der für alle verbindlichen DTB-Ausbildungsordnung sind die Aufgaben untereinander, alle Ausbildungskonzeptionen und deren Ausbildungsinhalte, entsprechende Zielgruppen, Arbeitsweisen beschrieben und geben somit Orientierung und sichern vergleichbare Qualität. Der Westfälische Turnerbund (WTB) übernimmt als ein Landesverband innerhalb dieses Systems und im Rahmen der vorgegebenen Ordnungen die Aufgabe, Ausbildungskonzeptionen für Übungsleiter- und Trainerausbildungen umzusetzen, diese weiterzuentwickeln, fachliche und überfachliche Bildungsangebote auf hohem Niveau anzubieten sowie verbindliche Standards für Referenten, Übungsleiter und Trainer sowie Führungskräfte zu sichern. Der Austausch mit dem DTB, den Turngauen, anderen Sportorganisationen, Hochschulen und weiteren Institutionen hilft dabei, neue Entwicklungen frühzeitig aufzugreifen und für die Vereinswirklichkeit nutzbar zu machen.

Das Bildungsverständnis des WTB

Bildung soll Menschen unter Wahrung ihrer Selbstbestimmung ganzheitlich fördern und günstige Rahmenbedingungen für die Entwicklung ihrer Fähigkeiten schaffen. Erfahrungen mit dem eigenen Körper, ein respekt- und verantwortungsvoller Umgang miteinander, Vielfalt, Teilhabe und die Achtung der natürlichen Umwelt gehören bei diesem Bildungsverständnis ebenso zur Persön-



lichkeitsentwicklung wie sportfachliches Lernen. Gerade auch aus diesem Grund werden komplett digitale Aus- und Trainerweiterbildungen externer Träger, wenn überhaupt, nur in Teilen anerkannt.

Bildung im Sport, durch Sport und für den Sport

Die Grundlagen der Bildungsarbeit im DTB und damit auch des WTB unterscheiden drei Perspektiven, die den Bildungsauftrag des organisierten Sports besonders anschaulich machen: Bildung im Sport, Bildung durch Sport und Bildung für den Sport.

- Bildung im Sport betrifft zum Beispiel Technik, Taktik und sportartspezifisches Wissen.
- Bildung durch Sport beschreibt die persönliche und gesellschaftliche Wirkung – etwa die Entwicklung von Fairness, Kommunikation, Teamfähigkeit und verantwortlichem Handeln.
- Bildung für den Sport qualifiziert Menschen dafür, Training, Vereinsleben und Verbandsarbeit kompetent zu gestalten.

Damit wird deutlich: Bildungsarbeit im Sport bleibt nicht bei der Vermittlung reinem Fachwissen stehen. Übungsleiter und Trainer arbeiten ausnahmslos mit Menschen. Sie führen Gruppen, motivieren, kommunizieren, lösen Konflikte, gestalten Lerngelegenheiten und übernehmen Verantwortung. Entsprechend verbindet z.B. das aktuelle und neue DTB-Kompetenzmodell die Bereiche Fachkompetenz mit Selbstkompetenz, Sozialkompetenz und Vermittlungskompetenz. Wissen und Können entfalten ihren Wert erst dann vollständig, wenn sie auf der Grundlage einer verantwortungsvollen Haltung situationsgerecht eingesetzt werden.



Lernen neu denken:

Die Bildungsstrategie des Verbandes

Eine Bildungsstrategie beginnt nicht beim Lehrgangskalender. Sie setzt bei den Menschen und bei den Vereinen an. Welche Kompetenzen werden gebraucht? Welche Herausforderungen beschäftigen die Vereinsbasis? Welche Entwicklungen zeichnen sich ab? Und welche Lerngelegenheiten helfen Menschen dabei, ihre Aufgaben sicher, verantwortungsvoll und mit Freude zu gestalten?

Für den WTB ist diese Bildungsstrategie eine zentrale Voraussetzung dafür, dass gute Vereinangebote weiterhin möglich bleiben und Vereine dadurch langfristig handlungsfähig sind. Die strategische Aufgabe besteht darin, Bildungsziele, Inhalte, Zielgruppen, Formate und Qualitätsstandards so miteinander zu verbinden, dass aus einzelnen Maßnahmen ein verlässliches und zukunftsorientiertes Bildungssystem entsteht.

Der Verein ist der Ort, an dem Bildung wirkt

So wichtig die Verbände für Strukturen, Konzepte und Qualifizierungsangebote sind: Erlebbar wird die Bildung vor allem im Verein!

Dort begegnen sich Menschen Woche für Woche. Kinder erleben, was es heißt, Teil einer Gruppe zu sein. Jugendliche übernehmen erste Verantwortung. Erwachsene engagieren sich als Übungsleiter und Trainer, organisieren Veranstaltungen oder gestalten Vorstandsarbeit. Ältere Mitglieder geben Erfahrungen weiter und lernen zugleich selbst weiter.

Vieles davon geschieht außerhalb formaler Lehrgänge. Ehrenamtliches Engagement schafft informelle Lerngelegenheiten, in denen fachliche und psychosoziale Kompetenzen entstehen und wachsen können. Diese Erfahrungen bleiben nicht

auf den Sport beschränkt. Teamfähigkeit, Kommunikationsfähigkeit, Verantwortungsbewusstsein, Selbstorganisation oder der Umgang mit Konflikten können Menschen ebenso in Familie, Beruf und Gesellschaft stärken.

Eine besondere Verantwortung tragen dabei gut ausgebildete Übungsleiter und Trainer. Sie vermitteln nicht nur Bewegungen und Trainingsinhalte. Sie prägen die Atmosphäre einer Gruppe und entscheiden mit darüber, ob Menschen sich willkommen fühlen, ob Unterschiede respektiert werden, ob Leistung motiviert, ob Konflikte fair gelöst werden und ob Sport als positiver Entwicklungsraum erlebt wird. Bildung und Qualifizierung sind deshalb keine formalen Zusatzmerkmale, sondern sind wesentlicher Bestandteil der Qualität von Vereinsarbeit.



Bildungsangebote im WTB

Warum gibt es Bildungsangebote?

Die kurze Antwort lautet: Weil guter Sport qualifizierte Menschen braucht. Die eigentliche Begründung reicht jedoch weiter. Sportvereine bewegen sich in einem Umfeld, das sich ständig verändert. Erwartungen von Mitgliedern wandeln sich, neue Sport- und Bewegungsformen entstehen, gesellschaftliche Themen gewinnen an Bedeutung und wissenschaftliche Erkenntnisse entwickeln sich weiter. Auch die Anforderungen an Ehrenamt, Führung und Organisation bleiben nicht gleich. Bildungsangebote schaffen einen verlässlichen Rahmen und sorgen dafür auf diese Veränderungen reagieren zu können. Sie geben Orientierung, vermitteln aktuelles Wissen, ermöglichen Erfah-

rungsaustausch und unterstützen Menschen dabei, ihre Rolle sicherer auszufüllen. Gleichzeitig sind sie ein Instrument der Personal- und Vereinsentwicklung: Wer Menschen qualifiziert, stärkt nicht nur die einzelne Person, sondern auch die Organisation, in der diese Person Verantwortung übernimmt.

Deshalb dürfen Bildungsprogramme nicht statisch sein. Der WTB verfolgt den Anspruch, Bildungsmaßnahmen mit langfristigen Zielsetzungen abzugleichen, Bedarfe aus Fachgebieten, Turngauen und Vereinen aufzunehmen und Angebote auf dieser Grundlage weiterzuentwickeln. Entscheidend ist nicht die größtmögliche Zahl an Lehrgängen, sondern die Frage, ob die richtigen

Lernangebote für die richtigen Menschen zur richtigen Zeit verfügbar sind.

Für wen werden die Angebote gemacht?

Im Mittelpunkt stehen die Menschen, die den Sport bzw. die Vereinsangebote vor Ort möglich machen. Dazu gehören Übungsleiter, Trainer, ehrenamtlich Engagierte und Führungskräfte in den Vereinen. Hinzu kommen Lehrkräfte und Referenten, die im Auftrag des Verbandes selbst Bildungsprozesse gestalten. Auch Menschen, die erst am Anfang stehen sich zu engagieren, müssen mitgedacht werden – etwa Jugendliche, die schrittweise Verantwortung übernehmen möchten.

Dabei unterscheiden sich diese Personengruppen in ihren Aufgaben, Erfahrungen und Lernbedürfnissen.

Ein angehender Übungsleiter braucht andere Lerngelegenheiten als ein erfahrener Trainer, ein Vereinsvorstand andere Inhalte als eine Lehrkraft. Gute Bildungsplanung setzt deshalb nicht bei einem vorhandenen Angebot an, sondern bei der Frage, was diese Zielgruppen für ihre konkrete Aufgabe im Verein und ihren nächsten Entwicklungsschritt benötigen.

Die Qualität einer Übungsstunde, eines Trainings, einer Veranstaltung

oder einer Vereinsentscheidung hängt wesentlich von den Menschen ab, die sie gestalten. Davon profitieren alle Mitglieder und Gruppenteilnehmer in den Vereinen.



Vom Lehrgang zum Lernprozess

Lernen neu zu denken bedeutet auch, die Art des Lernens in den Blick zu nehmen. Die pädagogischen Grundsätze des WTB stellen die Teilnehmer und ihre Erfahrungen in den Mittelpunkt. Theorie und Praxis werden miteinander verbunden, unterschiedliche Methoden werden eingesetzt und Lerninhalte möglichst an realen Situationen aus dem Sport- und Vereinsalltag angeknüpft.

Gute Bildungsarbeit schafft Raum zum Ausprobieren, Reflektieren und Austauschen. Lehrkräfte sind nicht nur Wissensvermittler, sondern vor allem Lernbegleiter. Dabei werden die unterschiedlichen Voraussetzungen, Interessen und Erfahrungen der Teilnehmer bewusst berücksichtigt. So wird aus der klassischen Aus- und Fortbildung eine Lernlandschaft mit Praxis und gemeinsamem Austausch, mit kurzen Impulsen und längeren Entwicklungsprozessen. Entscheidend ist daher nicht das Lehrgangsformat an sich, sondern ob es den Teilnehmern hilft, ihre Kompetenzen weiterzuentwickeln und das Gelernte später in die eigene Praxis zu übertragen.

Bildung erleben statt nur absolvieren

Bildung klingt manchmal nach Lehrplan, Pflichtstunden und Prüfungen. Dabei kann Lernen etwas ganz anderes sein: neugierig sein, ausprobieren, Erfahrungen teilen, gemeinsam Lösungen finden und plötzlich feststellen, dass etwas gelingt, was vorher noch schwierig erschien.

Gerade der Sport bietet dafür ideale Voraussetzungen. Lernen kann hier unmittelbar erlebt werden – in Bewegung, in der Praxis, im Gespräch und im gemeinsamen Ausprobieren. Wenn Inhalte an realen Herausforderungen anknüpfen, wenn Menschen eigene Erfahrungen einbringen können und wenn Raum für Fragen und auch für Fehler bleibt, wird aus Wissensvermittlung ein lebendiger Lernprozess.

Freude an Bildung entsteht vor allem dann, wenn Menschen einen Sinn in dem erkennen, was sie lernen. Wenn eine neue Idee direkt in der nächsten Übungsstunde funktioniert. Wenn ein Gespräch eine neue Perspektive eröffnet. Wenn Teilnehmer voneinander lernen und mit mehr Sicherheit, Motivation und Neugier nach Hause gehen.

Bildung darf deshalb fordern, ohne schwer zu wirken. Sie darf überraschen, verbinden, bewegen und begeistern. Denn wer gerne lernt, bleibt offen für Neues – und wer offen für Neues bleibt, kann sich selbst, seinen Verein und den Sport weiterentwickeln.

Mitmachen, ausprobieren, erleben

Wie lebendig Bildungsarbeit sein kann, zeigen beispielhaft unsere regelmäßig angebotene Tanzwerkstatt, die WTB-Gymwelt-Convention, die Fachtagung Kinderturnen und das WTB-Vereinsforum.

Als Mitmachangebote und Highlight-Veranstaltungen gehen sie bewusst über klassische Lehrgangsformate hinaus: Praxis, Austausch, neue Impulse und gemeinsames Ausprobieren stehen im Mittelpunkt. Wissen wird hier nicht nur vermittelt, sondern erlebt und direkt mit dem Vereinsalltag verknüpft.

Sie stehen beispielhaft für eine moderne Bildungsarbeit: gemeinsam lernen, neue Perspektiven gewinnen und Lust auf Weiterentwicklung bekommen.

Bildung kennt keine Ziellinie – und der Weg dorthin darf Freude machen!





Lizenzen – Garantie für Qualität im Vereinssport

Übungsleiter- und Trainerlizenzen sind ein zentrales Qualitätsmerkmal für den organisierten Sport. Sie stehen für fachliche Kompetenz, pädagogisches Know-how und eine verantwortungsvolle Begleitung von Sportlern aller Altersgruppen. Im WTB bilden sie die Grundlage für eine qualifizierte und sichere Vereinsarbeit. Eine gültige Lizenz ist zugleich ein sichtbares Zeichen für Qualität. Sie zeigt Vereinen, Eltern, Sportlern sowie Kooperationspartnern, dass die verantwortlichen Personen nach anerkannten Standards ausgebildet sind und ihr Wissen durch regelmäßige Fortbildungen auf dem neuesten Stand halten. Damit leisten Lizenzen einen wichtigen Beitrag zur Qualitätssicherung und Weiterentwicklung des Sports.

Abgelaufene Lizenz? Kein Problem!

Im WTB gibt es ca. 14.000 ausgestellte Lizenzen, von denen eine Vielzahl abgelaufen sind. Oftmals sind es berufliche oder familiäre Gründe, dass Lizenzen nicht, wie vorgeschrieben, durch eine Fortbildung verlängert werden.

Der WTB möchte allen mit einer seit längerer Zeit abgelaufenen Lizenz die Möglichkeit geben, diese unkompliziert zu reaktivieren.

Wie funktioniert das?

- Ihr benötigt 30 LE (Lerneinheiten), um Eure Lizenz zu reaktivieren. Ein Wochenendlehrgang umfasst 15 LE, ein Tageslehrgang 8 LE.
- Die Inhalte der Lehrgänge müssen für das Lizenzprofil auf Eurer abgelaufenen Lizenz anerkannt und ausgeschrieben sein.
- Sucht nach Euren Interessen in freier Wahl Lehrgangsmaßnahmen mit einem Umfang von mind. 30 LE.
- Max. 50% der erforderlichen Lerneinheiten (15 LE) können dafür online absolviert werden z.B. über die WTB/RTB Webinare.
- Die erforderlichen 30 LE müssen innerhalb eines Jahres absolviert werden. Im Anschluss wird die Lizenz um weitere vier Jahre verlängert, gerechnet vom Zeitpunkt der letzten dafür besuchten Fortbildung.
- Eine Reaktivierung kann nur bei abgelaufenen ÜL-C- oder Tr-C-Lizenz des WTB erfolgen. Ausgeschlossen sind abgelaufene ÜL-B Lizenzen Sport in der Prävention.
- Es muss ein Nachweis der Mitgliedschaft bzw. Tätigkeit in einem WTB/RTB-Mitgliedsverein vorgelegt werden.

Ansprechpartnerin beim WTB: Jaana Prentice, Tel. 02388 3000039, prentice@wtb.de

Ein Blick über den Tellerrand: Sportausbildung in Europa



In Deutschland erfolgt die Qualifizierung von Übungsleitenden und Trainern überwiegend über die Sportverbände im System des DOSB. Die Ausbildung ist bundesweit vergleichbar aufgebaut und reicht von der C-Lizenz über die B-Lizenz bis zur A-Lizenz und teilweise zur Diplomtrainer-Ausbildung. Die Rahmenrichtlinien des DOSB sorgen für einheitliche Qualitätsstandards, während die Fachverbände die Inhalte sportartspezifisch ausgestalten.

Besonderheiten:

- einheitliches Lizenzsystem in allen Sportarten
- regelmäßige Fortbildungspflicht zur Lizenzverlängerung
- starke Verankerung im Ehrenamt
- hohe Bedeutung für Vereinsförderung und Qualitätssicherung

Der European Qualifications Framework (EQF) ist ein europaweites Stufenmodell mit acht Niveaustufen zur Einordnung und Vergleichbarkeit von Qualifikationen und Kompetenzen. Er erleichtert die Anerkennung von Bildungsabschlüssen und Trainerqualifikationen über Ländergrenzen hinweg.

Andere europäische Länder sind dagegen häufig stärker professionalisiert, flexibler in den Lernwegen oder staatlich regulierter. Insgesamt entwickelt sich Europa jedoch zunehmend auf gemeinsame Standards zu, so dass Trainerqualifikationen künftig leichter vergleichbar und gegenseitig anerkannt werden können.

In vielen europäischen Ländern orientieren sich Trainerqualifikationen inzwischen am Euro-

pean Sport Coaching Framework (ESCF) und am European Qualifications Framework (EQF). Ziel ist die Vergleichbarkeit von Qualifikationen, die Anerkennung von Kompetenzen und die Förderung der Mobilität von Trainern innerhalb Europas.

Das European Sport Coaching Framework (ESCF) ist ein europaweites Orientierungssystem für die Ausbildung von Trainern. Es beschreibt, welche Kenntnisse, Fähigkeiten und Aufgaben Trainer auf verschiedenen Entwicklungsstufen haben sollten. So werden Trainerausbildungen in Europa besser vergleichbar und leichter anerkannt. Das ESCF orientiert sich dabei am EQF.

Die deutsche Besonderheit: Übungsleiter als eigene Qualifikation

Deutschland verfügt mit den DOSB-Übungsleiterlizenzen über ein System, das in dieser Form in Europa eher die Ausnahme ist. Neben den Trainerlizenzen gibt es eigenständige Qualifikationen für:

- Übungsleiter C Breitensport
- Übungsleiter B Sport in der Prävention
- Übungsleiter B Sport in der Rehabilitation
- Jugendleiter
- Vereinsmanager

Diese Qualifikationen sind nicht primär leistungs- oder wettkampforientiert, sondern zielen auf Gesundheits-, Breiten-, Kinder-, Senioren- und Vereinssport ab. Sie sind fest im DOSB-Lizenzsystem verankert.



In vielen europäischen Ländern gibt es keine Trennung zwischen Übungsleiter und Trainer

In Ländern wie Großbritannien, den Niederlanden, Belgien oder den skandinavischen Staaten wird meist der Oberbegriff Coach verwendet. Dabei umfasst die Ausbildung häufig sowohl

- Breitensport,
- Kinder- und Jugendsport,
- Vereinsangebote,
- Leistungs- und Wettkampfsport.

Die Ausbildung unterscheidet sich eher nach Kompetenzniveau (Level 1, 2, 3 usw.) als nach den deutschen Rollenbildern Übungsleiter und Trainer. Ein britischer Level-1- oder Level-2-Coach würde beispielsweise Aufgaben übernehmen, die in Deutschland teilweise von Übungsleitenden und teilweise von Trainern ausgeführt werden.

Europa legt zunehmend Wert auf Coaching-Kompetenz

Das European Sport Coaching Framework beschreibt Coaches als Personen, die Menschen in ihrer sportlichen und persönlichen Entwicklung begleiten. Im Mittelpunkt stehen:

- pädagogische Kompetenzen,
- Sicherheitsaspekte,
- Kommunikation,
- Motivation,
- Inklusion,
- Persönlichkeitsentwicklung,
- sportfachliche Kompetenz.

Diese Sichtweise ähnelt sehr stark dem deutschen Verständnis von Übungsleitern im Breitensport.

Aus europäischer Sicht ist die deutsche Übungsleiterlizenz ein besonderes Erfolgsmodell. Während viele Länder vor allem Trainer- beziehungsweise Coach-Ausbildungen kennen, hat Deutschland eine eigenständige Qualifikation für die Betreuung von Menschen im Breiten-, Gesundheits- und Vereinssport geschaffen. Gerade für Verbände wie den Westfälischen Turnerbund ist das ein wichtiger Qualitätsvorteil: Übungsleiter werden nicht nur für sportliche Inhalte qualifiziert, sondern auch für pädagogische, soziale und gesundheitsbezogene Aufgaben. Damit übernehmen sie eine Rolle, die in vielen europäischen Ländern eher innerhalb allgemeiner Coach-Ausbildungen mit abgedeckt wird.

Die DOSB- und Fachverbandslizenzen gehören europaweit zu den anerkannten Qualitätsnachweisen im organisierten Sport und schaffen die Grundlage für sichere, zeitgemäße und qualitativ hochwertige Sportangebote.



Bildung im Kinderturnen

Kinder stark machen für das Leben

Die Westfälische Turnjugend (WTJ) im WTB ist die erste Adresse für Bildung im Kinderturnen. Mit Ausbildungen für Übungsleiter-Assistenten und Übungsleiter sowie zahlreichen Fortbildungen und Fachtagungen begleitet sie Engagierte auf ihrem Weg und setzt wichtige Impulse für die Arbeit mit Kindern.

Am 26. und 27. September wurde die Landesturnschule Oberwerries erneut zum Treffpunkt der Kinderturn-Community: Rund 110 Teilnehmende kamen zur diesjährigen Fachtagung Kinderturnen

zusammen. Zwei Tage lang standen Austausch, Bewegung und viele neue Ideen für die Praxis im Mittelpunkt.

Unter dem Motto Bewegungsförderung in Kita und Ganztage drehte sich alles um die Frage, wie Kinder im Alltag noch besser in Bewegung gebracht werden können. Bereits der Hauptvortrag lieferte wertvolle Anregungen und Denkanstöße. In den anschließenden Workshops wurde ausprobiert, diskutiert und gelernt. Dabei konnten die Teilnehmenden zahlreiche neue Impulse für ihre nächste Kinderturnstunde

aus dem WTJ-Vorstand und unterstützten die Veranstaltung tatkräftig. Für besondere Erinnerungen sorgte außerdem Tuju-Reporterin Jule, die das Wochenende mit der Kamera begleitete und viele schöne Momente festhielt. Die Highlights der Veranstaltung gibt es auf dem Instagram-Kanal @wtj.tuju zu entdecken.

Ob in den Workshops, beim gemeinsamen Lernen und Ausprobieren oder beim geselligen Abend in der Guten Stube: Die Begeisterung für das Kinderturnen war überall spürbar. Und auch das Wetter zeigte sich von seiner besten Seite – fast schon eine liebgewonnene Tradition bei der Fachtagung Kinderturnen.



Fachtagung Kinderturnen 2027 feiert Geburtstag

2027 wird die Kinderfachtagung der WTJ 10 Jahre alt. Das muss gefeiert werden! **3. – 4. Juli 2027** Landesturnschule Oberwerries

Ihr möchtet rechtzeitig informiert werden? Dann schickt einfach eine Mail an wtj@wtb.de mit dem Betreff: Interesse Fachtagung

mitnehmen.

Mit 15 Referierenden, sieben engagierten Helfenden und natürlich WTJ-Maskottchen Jumpy war für ein abwechslungsreiches Programm und beste Stimmung gesorgt. Einige der Helfenden kamen

Kinder in ihrer ganzheitlichen Entwicklung fördern

En Gespräch mit Sybille Bierögel

Bei der Fachtagung Kinderturnen ist Sybille Bierögel gern gesehene Referentin. Auch in diesem Jahr war sie dabei. Sybille lebt für das Kinderturnen. Seit über 25 Jahren engagiert sie sich als Übungsleiterin ehrenamtlich in ihrem Verein, dem TuS Bad Sassendorf, ist Psychomotorikerin und als freie Referentin im Kinderturnen unterwegs. Die Förderung vom Kinderturnen ist ihre Leidenschaft, die sie gerne auf Fachtagungen und Kinderturnkongressen weitergibt. „Sport mit Kindern zählt für mich mit zu einer der schönsten Sachen der Welt.“

Sybille ist Autorin mehrerer Fachbücher, die beim Hofmann Verlag, Ökotopia Verlag und Verlag an der Ruhr veröffentlicht werden. Bekannt sind auch ihr Sternstunden – Praxisordner und Stationskarten, die Erziehern, Übungsleitern und Lehrern ermöglichen, ohne große Vorbereitungszeit abwechslungsreiche Turnstunden zu gestalten und umzusetzen.



Die TurnZeit hat sich mit Sybille über ihre Motivation gesprochen, sich so sehr für das Kinderturnen einzusetzen und welche Bedeutung das Kinderturnen für die Bildung hat.

Was motiviert dich persönlich, mit Kindern im Sport zu arbeiten?

Es ist für mich zur Berufung geworden, abwechslungsreiche und spannende Kinderturnstunden zu entwickeln und umzusetzen. Phantasievolle Gerätelandschaften begeistern Kinder und regen sie spielerisch zur Bewegung an. Ich greife dabei Themen auf, die die Kinder interessieren, weil sie sich viel schneller in die Turnstunde einfinden und mit ihrer ganzen Spielfreude einbringen können.

Warum hältst du das Kinderturnen für wichtig?

Kinder- und Abenteuerturnen bedeutet für mich, Kinder in ihrer Entwicklung zu begleiten und sie zu

unterstützen. Es geht nicht nur um motorische Fähigkeiten, sondern auch um soziales Miteinander, den Aufbau und die Stärkung von Selbstvertrauen und natürlich um Spaß an der Bewegung.

Wenn du an Bildung im Kinderturnen denkst: Was bedeutet Bildung in diesem Zusammenhang für dich?

Für mich bedeutet es vor allem, Kinder in ihrer ganzheitlichen Entwicklung zu fördern. Durch vielfältige Bewegungsangebote können sie ihre Fähigkeiten entdecken, Neues ausprobieren und dabei Selbstvertrauen entwickeln.

Wichtig ist mir, jedes Kind mit seinen individuellen Voraussetzungen abzuholen und positive Bewegungserfahrungen zu schaffen. Die Kinder sollen erleben, dass Bewegung Spaß macht und dass sie Herausforderungen aus eigener Kraft bewältigen können. Dadurch werden Selbstständigkeit, Selbstwirksamkeit und Selbstvertrauen gestärkt. Für mich bedeutet Bildung im Kinderturnen deshalb mehr als die Förderung motorischer Fähigkeiten. Es geht darum, Kindern durch Bewegung Erfolgserlebnisse zu ermöglichen, sie in ihrer Persönlichkeit zu stärken und ihre soziale, emotionale und körperliche Entwicklung zu fördern.

Welche Rolle spielen Werte wie Fairness, Respekt oder Verantwortung in deiner Arbeit?

Diese Werte spielen beim Kinder- und Abenteuerturnen eine wichtige Rolle. Gerade durch den Sport lassen sich diese Werte sehr gut vermitteln und im Alltag erlebbar machen. Kinder lernen, Verantwortung zu übernehmen und Rücksicht auf andere zu nehmen. Gleichzeitig entwickeln sie ein besseres Gefühl für die eigenen Fähigkeiten und die Stärken ihrer Mitspieler: Was kann ich besonders gut? Wie kann ich einem anderen Kind helfen? Wenn jedes Kind seine individuellen Stärken in die Ge-



meinschaft einbringt, wirkt sich das positiv auf das Selbstvertrauen aus und es entsteht ein schönes Gefühl von Zusammengehörigkeit.

Gibt es Bildungsziele, die dir wichtiger sind als die sportliche Leistung?

Auf jeden Fall. Persönlich finde ich, dass soziale Ziele und die Persönlichkeitsentwicklung der Kinder deutlich wichtiger sind, als ausschließlich ihre sportliche Leistung zu bewerten. Gerade Kinder, die vielleicht nicht die sportlich stärkste Leistung erbringen, profitieren sehr vom gemeinsamen Erleben. Sie können positive Bewegungserfahrungen sammeln, eigene Ideen einbringen und vor allem Freude an der Bewegung entwickeln. Dabei ist es mir wichtig, dass jedes Kind unabhängig von seinen sportlichen Fähigkeiten das Gefühl bekommt, etwas beitragen zu können und Teil der Gruppe zu sein.

Woran erkennst du, dass Kinder sich persönlich weiterentwickelt haben?

Besonders bei kooperativen Spieleinheiten kann man als Übungsleitung die persönliche Entwicklung der Kinder gut beobachten. Dabei geht es zum Beispiel darum, wie sie sich in eine Gruppe einbringen, ob sie eigene Ideen entwickeln, anderen zuhören und Rücksicht aufeinander nehmen. Auch die Übernahme von Verantwortung oder einer Führungsrolle kann ein Zeichen für Entwicklung sein. Ich achte außerdem darauf, ob alle Kinder beteiligt werden und wie die Gruppe mit unterschiedlichen Ideen und Meinungen umgeht. Kann ein Kind auch einmal zurückstecken? Kann es andere unterstützen und gemeinsam nach Lösungen suchen? Ein besonders klares Zeichen für persönliches Wachstum ist für mich, wenn Kinder lernen, Neues auszuprobieren, auch wenn etwas beim ersten Mal nicht gelingt.

Was lernst du selbst durch die Arbeit mit Kindern?

Ich selbst lerne immer wieder, flexibel zu bleiben und auf den jeweiligen Moment zu reagieren. Kinder sind sehr authentisch und zeigen einem schnell, wenn der Spannungsbogen einer Stunde für sie vorbei ist oder sie etwas anderes brauchen.

Wenn man ihnen den Raum gibt, ihre Energie und Ideen einzubringen, kann daraus eine tolle Dynamik entstehen. Als Übungsleitung ist es dann meine Aufgabe, diese Energie aufzugreifen und in gute Bahnen zu lenken. Genau diese Mischung aus Planung, Flexibilität und spontaner Reaktion macht die Arbeit für mich so spannend.

Welche Kompetenzen benötigen Übungsleitende, um Kinder in ihrer Entwicklung gut zu begleiten?

Aus meiner Sicht braucht es vor allem Fachwissen, Empathie und eine gute Beobachtungsgabe. Die



Übungsleitung sollte in der Lage sein, kindgerechte und abwechslungsreiche Bewegungsangebote zu gestalten und dabei immer auf die Sicherheit der Kinder zu achten.

Gleichzeitig ist es wichtig, jedes Kind individuell wahrzunehmen, seine Stärken und Bedürfnisse zu erkennen und flexibel darauf zu reagieren. Eine wertschätzende Haltung, Geduld und die Fähigkeit, eine positive Atmosphäre zu schaffen, sind für mich dabei genauso wichtig.

Wie können Sportvereine und Verbände Bildungsprozesse im Kinderturnen besser fördern?

Sportvereine und Verbände können Bildungsprozesse fördern, indem sie gute Rahmenbedingungen schaffen und Übungsleitende durch regelmäßige Fortbildungen unterstützen. Dabei sollten neben dem Fachwissen auch pädagogische Themen wie Persönlichkeitsentwicklung und Gruppendynamik eine Rolle spielen.

Liebe Sybille, danke für das Gespräch!



Schule und Verein – eine wichtige Kooperation

Schule und Verein gemeinsam stärken

Der Arbeitskreis Schule und Verein des WTB setzt sich engagiert für eine enge Vernetzung von Schulen und Sportvereinen ein. Ziel ist es, Kindern und Jugendlichen den Zugang zu Bewegung, Sport und Vereinsleben zu erleichtern und zugleich die Zusammenarbeit zwischen Schulen und Vereinen nachhaltig zu fördern.

„Die Zusammenarbeit zwischen Schule und Verein liegt uns sehr am Herzen“, betont der Arbeitskreis. Dies gilt insbesondere mit Blick auf den offenen Ganztag, der für viele Kinder einen wichtigen Lebens- und Lernort darstellt. Durch gemeinsame Bewegungsangebote können Vereine ihre fachliche Kompetenz einbringen und Schulen zusätzliche sportliche Möglichkeiten bieten.

Um fachliche Kompetenz in den Schulen, Ganztagsangeboten und Vereinen zu sichern, ist u.a. die Fortbildung ein wichtiger Bestandteil innerhalb des Arbeitskreises. So gehört die Fortbildung von Lehrkräften zu einem wichtigen Aufgabenfeld des Arbeitskreises. Für die verschiedenen Bezirksregierungen werden regelmäßig Lehrerfortbildungen angeboten. Dabei werden unterschiedliche Turnspiele und Sportbereiche vorgestellt und praktisch erprobt. Auf diese Weise erhalten Lehrkräfte Anregungen, wie sie Bewegung und sportliche Vielfalt in den Schulalltag und in den offenen Ganztag integrieren können. Dies geschieht zentral in Oberwerries (wie im September und Oktober) oder z.B. dezentral in der Modellregion Dortmund (Fortbildung



Offensive Basissportarten in Zusammenarbeit mit dem FLVW vom 24.9.2026).

Ein weiterer wichtiger Bestandteil der inhaltlichen Arbeit des Arbeitskreises rund um das Thema Schule, ist die Betreuung verschiedener Wettbewerbe. Dazu gehören unter anderem die Wettbewerbe NRW YoungStars für Grund- und Förderschulen sowie Jugend trainiert für Olympia und Paralympics in den Altersklassen U14 und U16. Der WTB unterstützt Schulen und Vereine bei der Vorbereitung und Durchführung und trägt damit dazu bei, jungen Sportlern wertvolle Wettkampferfahrungen zu ermöglichen.

Darüber hinaus arbeitet der Arbeitskreis eng mit der Westfälischen Turnerjugend (WTJ) zusammen. Ein aktuelles Beispiel dafür ist die erfolgreiche Fachtagung Kinderturnen, die vom 26. bis 27. September in Oberwerries stattfand. Die Veranstaltung bot zahlreiche Möglichkeiten zum fachlichen Austausch und zur Weiterbildung rund um Bewegung, Spiel und Sport mit Kindern.

Eine enge Zusammenarbeit besteht außerdem mit den einzelnen technischen Komitees des WTB. Dadurch können vielfältige Turnspiele und unterschiedliche Sparten in die Lehrerfortbildungen ein-

bezogen werden. Das breite Angebot sorgt dafür, dass die Themen Bewegung, Bildung und Vereinsarbeit miteinander verbunden werden und bei den Teilnehmenden auf großes Interesse stoßen.

Der Arbeitskreis Schule und Verein leistet damit einen wichtigen Beitrag zur Förderung des Sports an Schulen. Durch Wettbewerbe, Fortbildungen, Fachtagungen und die Zusammenarbeit mit Vereinen entstehen vielfältige Chancen, Kinder und Jugendliche für Bewegung zu begeistern und sie langfristig an den Sport heranzuführen.

Ansprechpartner des AK Schule und Verein:

Julia Böger, Janina Ernst, Tobias Köhne,

Jorge Sandoval und Hermann von Wulfen

Weitere Informationen und Kontakte unter:

<https://www.wtb.de/bildung/bildungsangebote/schulsport.html>.



„Ich komme noch in meine Bestform.“



**Artur Sahakyan vom TZ Bochum-Witten
zaubert an den Ringen**

von Dirk Manzke

„Zunächst, seine Stimme kommt ruhend rüber, versöhnlich beinahe und ich denke gleich an einen guten, verständigen Trainer. Nach und nach aber wird es dann richtig lebendig. Artur Sahakyan ist ein flüssiger, lustvoller Erzähler, der sehr persönlich sein kann und einen richtig einbezieht in die vielen Erfahrungen, die er als Leistungsturner machen konnte. Gerätturnen ist unverstellt Sache dieses Athleten. „Turnen, das ist die Jagd nach Perfektion, die perfekte Übung. Es ist aber andererseits auch anziehend, um den Körper kennenzulernen. Man hat dabei viel mit Ängsten zu kämpfen, es ist aber

zugleich auch optisch eine richtig schöne Sportart.“ Ja. Dass es so wenig anstrengend aussieht, das fasziniert, weil die Anstrengung beim Schauen nur wie eine Vorstellung wirkt, die der Sportler wegtrainiert zu haben scheint. So bekennt Artur geradezu schwärmerisch: „Ja, Turnen ist nicht nur meine Leidenschaft, sondern es ist mein Leben geworden.“ Inzwischen nun macht der Austausch richtig Freude. Artur gibt einem das Gefühl, man kenne sich schlichtweg schon lange. Der 27jährige fühlt sich völlig wohl mit dem, was er lebt. „Es ist super. Und ich merke, ich habe noch richtig Luft nach oben. Ich



komme noch in meine Bestform, ja, ich bin noch nicht einmal ansatzweise in meiner Bestform.“ Das wirkt wie ein erwachender Motivationsschub, der Artur zu einem unverzichtbaren Teilhaber des deutschen und internationalen Turnsports macht.

Turner brauchen die flankierende Bildung

„Wenn man Sportler ist, etwas in Richtung Bildung zu machen, da denkt man zunächst an Lehrgänge wie ‘Trainer für Trainer’ oder ‘Trainer für Turner’.“ Dabei umkreist Artur Vorstellungen von Methodiken, Jurybewertungen, Gerätetechnik und ähnliches. Es ist das Sachwissen, dass für das Gerätturnen erschlossen und angeeignet werden muss. Es gibt aber auch die flankierende Bildung um den Sport herum. „Gesundheitsprüfungen müssen wir im Leistungsbereich ja laufend machen.“ Aber Artur weiß: „Manche von uns nehmen sich Hilfe gern auch von außen.“ Der viel beschworene Code de Pointage bildet eine tragende Grundlage turnerischen Wollens. Das breite Wissen über die Körpermechanik, die Kenntnis anatomischer Zu-

sammenhänge, dazu physische Grundlagen und Strategien zur Regeneration unterstützen das Turnen. Hinzu kommt die Bewegungslehre mit ihrem anwendungsrelevanten Spektrum zwischen Körperfliehkraft und Trägheit. So hat jeder Sport seine Komplexität. Jetzt regt Artur einen Schwenk zum Gaumen an, „denn wegen der Ernährung, da muss jeder selbst gucken. Bei der Ernährung aber habe ich meine Routine gefunden und brauche weniger Beratung.“ Der Athlet unterstreicht, das alles ist ein laufender Prozess, der ständig ausgelotet werden muss. Mentalitätstraining etwa. Oder psychologische Beratungen. Da schmunzelt der Sportler und meint: „Da bin ich ein bisschen sturköpfig und sage mir, aus Krisen findest du allein raus.“ Dann aber macht er eine erweckende Entdeckung. „Mein größter Ratgeber ist eigentlich mein Vater. Er zeigt mir immer wieder Fehler und gibt richtige Tipps. Mein Vater ist eigentlich mein Psychologe.“ Besonders relevant aber bleibt ein bewusst erfahrenes Körperwissen. Es hat, wie er es beschreibt, aufspürenden Charakter, das während des Trainings entsteht. „Das lernt man mit der Zeit. Irgendwann weiß man, wann eine Pause kommen sollte. Allerdings merke ich das immer noch oft zu spät. Der Körper sendet dann Signale und plötzlich bin ich gezwungen, eine Pause zu machen.“ schmunzelt Artur in sich hinein. „Aber eigentlich weiß ich, was zu viel ist und ich weiß auch, wann ich Vollgas geben kann.“

Herkunft wird Hinkunft

Als Artur 9 Lebensjahre zählte, 2008, da floh sein Vater Arman mit ihm von Armenien nach Deutschland. Zurück blieb das mythisch anmutende Land des Ararat mit seinen Klöstern, Legenden und Mythen. Warum damals eine Flucht notwendig war, hat der konzentriert am Sport entlang lebende Leistungssportler sich noch nicht gefragt. „Tatsäch-

lich, ich habe den Grund für diese Flucht noch gar nicht hinterfragt. Damals war ich sehr jung und mit mir beschäftigt.“ So kam Artur nach Deutschland, aber schon mit griffstarken Turnerhänden. Der bewegungsfreudige Junge brachte eine Idee mit. Er wollte, weil er in Armenien gute Fähigkeiten als angehender Turner erlernt hatte, „unbedingt weiterturnen.“ Doch die echte Erweckung seines Turntalents folgt einer ungewöhnlichen Entdeckung. „Meine Eltern saßen damals in einem Kaffee in Jerewan und ich habe draußen rumgespielt. Da kam ein Mann, der mich nach meinen Eltern fragte und mich an der Hand zu ihrem Tisch führte. Er meinte geradeaus, ich solle unbedingt turnen.“ Artur lacht. „Da muss ich beim Spielen wohl besonders in Bewegung gewesen sein.“ Der Mann jedenfalls erwies sich später als Turntrainer und der 7jährige Artur legte los. Bestärkend war aber noch etwas. Zeitgleich zu dieser Begegnung sah der angehende Turner bereits eine ihn motivierende Fernsehserie. „Da gab es in einer Kinderserie einen Jungen, der Turnsachen machte. Der war super. Ich wollte unbedingt so sein, wie er.“ Die Serie, von der Artur spricht, hieß „Lazy town“ und erreichte Millionen. Da wurde vor etwa einem Jahr eine herausfordernde Liegestütz-Challenge gezeigt. Die habe ich dann als 25jähriger auch probiert, hochgeladen und das hatte richtig Wellen geschlagen.“ So hat Artur das Turnen selbst entdeckt und wurde zugleich auf den Straßen von Jerewan entdeckt. Diese Anfänge sind es, die für Artur zum Fundament seines Lebens wurden.

Auf nach Deutschland

Vom Hörensagen wusste Arturs Vater, dass in Deutschland bessere Trainingsbedingungen zu finden seien als in Armenien. „Die Suche hier hat dann aber doch etwa ein Jahr gedauert. Bekannte, die die deutsche Sprache konnten, haben uns geholfen.“

Irgendwann 2012 wurden sie fündig. „Man musste ja erst einmal irgendwo reinkommen.“ Etwa 10 km entfernt von einem Heim in Wegberg an der Grenze nach Niederlanden, wo Arman und Artur inzwischen in einfachen Verhältnissen und mit Arturs mitgebrachten Urkunden von bisherigen Turnwettkämpfen lebten, fand sich der TV Schwanenberg, der den aufgeregten Jungen aufnahm. Helmut Morjan wurde hier Arturs erster Trainer in Deutschland. Da war er schon 12 Jahre alt und im Grunde recht spät mit seinem Anspruch an das Gerätturnen. Aber das hat ihn glücklicherweise keiner gesagt. „Man musste dort die Geräte sogar auf- und wieder abbauen.“ Es lief sich mühsam an. „Die Lehrer dort konnten aber schnell erkennen, dass ich schon ziemlich geübt war und etwas Professionelleres brauchte.“ Deshalb lenkte ihn der weitsichtige Schulverein auf einen zeitnahen Wettkampf in Essen, bei dem größere Vereine auftreten würden. „Da haben wir den KTV Mühlheim an der Ruhr und Trainer Jozsef Kakuk getroffen, der mir richtig geholfen hat, um in Mühlheim anzufangen.“ Schließlich also ging es doch recht zügig. Arman und Artur fanden in Mühlheim an der Ruhr das Turnen in Deutschland. „Nur die Sprache war schwierig. Da ich gut russisch spreche, konnte mich dort aber Sergej Mizyuk als Trainer lenken.“ Arturs Talent entwickelte sich schnell. Später reichten aber die gegebenen Trainingsbedingungen in Mühlheim nicht mehr aus. Es brauchte eine Halle mit richtigen Krafraum und eine Ringe-Grube zum Training der Abgänge. So wechselte der Athlet 2025 nach 14 Jahren Training in Mühlheim zum TZ Bochum-Witten und trainiert nun bei Shalva Dalakishvili. Zwischendrin konnte Artur sein Deutsch recht schnell erlernen. „Eigentlich liegen mir Sprachen, aber ich habe nicht immer Lust, zu lernen.“ schmunzelt er. Das Gerätturnen aber lief bestens. „Ich bin ja vom Typ her sehr klein und flink. Da passte es alles.“

Alltag im Leistungssport

Längst trainiert der anerkannte Athlet sechsmal die Woche, manchmal zweimal am Tag. Er hat sichtbar etwas vor. „Wenn ich aus der Turnhalle rausgehe, dann muss bei mir etwas passiert sein, irgendeine Verbesserung, irgendein Ergebnis. Das ist mir wichtig.“ Er lebt völlig auf den Turnsport fokussiert. So will er sich nebenher auch keine neuen Sportarten vorstellen. „Aber Kampfsport gucke ich mir gern an.“ Ansonsten ist für den Sportler nach der Turnhalle vor der Freizeit. „Ich will dann einfach rausgehen, reden, essen, viel mit Freunden machen und natürlich mit dem Vater und der Familie zusammen sein.“ Aber so einfach ist es nicht. Artur verdient sein Geld „nebenher per Homeoffice mit buchhalterischen Sachen“. Zudem studiert er an der Hochschule Bochum Finanzwirtschaft und Management. Und es sei deutlich gesagt: Der Leistungsturner sucht Sponsoren. Er braucht jetzt Unterstützung, um seine Ziele in der deutschen Nationalmannschaft wirksam einbringen zu können. Leistungssport ist kein Nebenbei. Es ist ein

Anspruch, der nicht nur von den Sportlern kommt, sondern auch aus der Mitte der Gesellschaft. Trotz dieser essenziellen Mehrfachanforderungen sieht sich Artur hochmotiviert. „Ich bin neugierig, ich bin sehr ehrgeizig, ich bin auch ungeduldig und ich bin Menschen gegenüber, die ich gut kenne, sehr offen.“ Das merkt man tatsächlich. „Wenn ich mich mit Menschen wohl fühle, dann kann ich mich entfalten. Dann bin ich ein guter Erzähler.“ Und ansonsten? „Ja, dann bin ich Beobachter.“

Ein Lebenschnitt

Beim Training verletzte sich der konstante Mehrkämpfer 2020 nachhaltig. Das Sprunggelenk des rechten Fußes war kompliziert gebrochen und Artur hat damit bis heute zu tun. „Der Fuß ist auch nach 6 Jahren nicht mehr so beweglich.“ Eine Aussicht auf eine Mehrkampfteilhabe erhofft sich Artur trotz mehrerer Anläufe nun nicht mehr. Es musste also eine starke Entscheidung getroffen werden, ein Entweder Oder. Ab 2021 war dann klar, dass Artur erst einmal nur drei Geräte probiert.

Artur Sahakyan
im Ringefinale
bei der Turn-EM
2026 in Zagreb
(Kroatien)
Foto: Niklas
Härtig/24 Passion



Später aber entschied er sich zusammen mit Trainer Shalva Dalakishvili für den Ringe-Spezialisten. Bundestrainer Jens Milbradt meinte später, dieser Wechsel habe sehr für Arturs Weiterentwicklung geholfen. „Ringe blieb dann das Einzige. Körperkraft und Ringe ließen sich trainieren, ohne den Fuß zu belasten.“ So wurde Artur Spezialist, Ringe-Spezialist. In dieser Rolle kennt die Turnszene ihn inzwischen und er beeindruckt mit dem, was er hier aufgebaut hat. Sein Wechsel von kontrollierter Dynamik und präziser Statik an diesem rätselhaft anmutenden Gerät ermöglicht es ihm, zwischen den beiden in der Luft stumm wartenden Ringen nicht zu schweben, sondern in der Höhe zu stehen. Wenn man die Schwerkraft des Körpers und die der Welt einmal ausblendet und in dem, was da geschieht, einen natürlichen Menschen sieht, dann erlebt man Artur Sahakyan. Seine kompakte Figur und feste Körperlichkeit unterstützten ihn dabei zusehends. Die sich allmählich herauschälenden Übungen rücken in den Raum der Perfektion und Artur meint: „Inzwischen geht es in den Übungen um Kleinigkeiten.“ Darauf aber kommt es in der weltweiten Szene der Ringspezialisten an. „Manches sieht der Zuschauer gar nicht, aber die Jury hat ein Augenmerk darauf. Am Ende sind es nur Details, die zählen, weniger die Schwierigkeiten. Sind die Handstände gerade? Ist die Armhaltung wirklich gestreckt? Das sind so die kleinen Sachen, die bis hin zu optischen Unterschieden reichen.“ Um nach vorne zu kommen, trainiert Artur immer wieder an solchen Feinheiten, die das Perfekte umkreisen.

Achtsam und offensiv, alles im Lot?

„Ich muss aber auch aufpassen. Die andauernde Schulterbelastung darf nicht unterschätzt werden.“ Das Schultergelenk gilt als das beweglichste Kugelgelenk des Körpers. Hier sind enorme Lei-

stungen möglich, die für vielfältigste Armstellungen gebraucht werden. Das Schultergelenk wird hauptsächlich durch die Muskeln fixiert, wobei der Bänderapparat als weniger ausgeprägt gilt. So ist die Schulter zugleich beweglicher, aber eben auch anfälliger für Verschleiß und Verletzung. Doch wie das so ist im Sport. „Ich bin schon sehr erfolgsorientiert.“ lächelt Artur mit einem innig ironischen Zug. „Es geht mir immer darum, erfolgreicher zu werden, besser zu werden, das ist meine Mentalität. Ich muss nach vorn gehen.“ Auslotend weiß er, dass sein Verein, das TZ Bochum-Witten keinen Druck auf ihn ausübt. „Druck mache ich mir eigentlich nur selbst.“ Das also ist es, Sportbegeisterung. Dem Athleten bringt sie Freude und Erfüllung. Dazu weiß Artur von der diesjährigen EM in Zagreb zu erzählen. „Ich stand im Finale und habe von unten die Ringe angeschaut. Und da gab es diese Sekunde, wo ich mir gesagt habe: Das genießt du jetzt richtig. Und wirklich, ich habe nur die Ringe gesehen.“ Sie schwankten unmerklich im schimmernden Licht einer Sportlervision, der in diesem Augenblick sein Himmelreich betritt und jetzt für die nächsten 90 Sekunden ausschließlich in seiner so viel trainierten Übung lebt. Das Licht geht nun in der Zeit auf und im Raum bewegt sich oder steht der trainierte Körper. Ob Artur da ganz mit sich allein war?



Artur Sahakyan
im Ringefinale
bei der Turn-EM
2026 in Zagreb
(Kroatien)
Foto: Niklas
Härtig/24 Passion



Gesundheit entsteht nicht durch Chiasamen, Goji-Beeren oder Detox-Kuren, sondern durch regelmäßige Bewegung, ausreichend Erholung und eine bunte, vielfältige Ernährung

Vielfalt statt Superfood – lieber regional statt exotisch

Der Begriff Superfood hört sich gut an. Er verspricht gesunde Ernährung ohne komplizierte Rezepte, natürliche Vitalität statt Nahrungsergänzungsmittel und oft auch ein kleines Stück Gesundheitsgeheimnis aus fremden Ländern. Chiasamen, Goji-Beeren oder Acai gelten als wahre Nährstoffwunder und werden mit positiven Effekten auf Leistungsfähigkeit, Immunsystem und Wohlbefinden beworben. Einen wissenschaftlich definierten Begriff Superfood gibt es nicht. Gemeint sind Lebensmittel mit einer hohen Nährstoffdichte, die besonders viele Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe oder sekundäre Pflanzenstoffe enthalten. Viele dieser Inhaltsstoffe können einen Beitrag zur Gesundheit leisten, eine ausgewogene Ernährung ersetzen sie jedoch nicht.

Mittlerweile verabschieden sich viele Ernährungsexperten von der Idee einzelner Wunderlebensmittel. Stattdessen rücken abwechslungsreiche, pflanzenbetonte Ernährung, Darmgesundheit und nachhaltige Essgewohnheiten in den Mittelpunkt. Besonders die Vielfalt der Ernährung gilt als wichtiger Faktor für eine gesunde Darmflora, die wiederum mit Immunsystem, Stoffwechsel und psychischem Wohlbefinden zusammenhängt.

Darmgesundheit

Rund 70 bis 80 Prozent aller Immunzellen sitzen im Darm. Die Bakterien trainieren das Immunsystem und wehren schädliche Erreger ab. Dabei ist die Vielfalt des Mikrobioms im Darm, also die Gesamtheit aller Mikroorganismen, von großer

Bedeutung und wichtig für die Widerstandskraft des Körpers. Unterstützt werden kann die Vielfalt durch fermentierte Lebensmittel wie Joghurt, Kefir, Sauerkraut oder Kimchi. Pflanzliche Lebensmittel liefern den nützlichen Darmbakterien zudem kontinuierlich Nahrung.

Pflanzenbetonte Ernährung

Eine pflanzenbetonte Ernährung mit Gemüse, Obst, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Nüssen und Samen liefert eine breite Palette an Ballaststoffen, Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen. Genau diese Vielfalt gilt heute als einer der wichtigsten Ernährungsfaktoren für Gesundheit, Leistungsfähigkeit und eine stabile Darmflora.

Regional statt exotisch

Chiasamen, Açaí-Beeren oder Goji-Beeren gelten seit Jahren als Superfoods. Viele der gesundheitlichen Vorteile von Chia, Acai oder Goji bieten auch heimische Lebensmittel. Leinsamen, Heidelbeeren, Hafer, Grünkohl oder Schwarze Johannisbeeren liefern ebenfalls wertvolle Ballaststoffe, Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Wer auf regionale und saisonale Produkte setzt, profitiert nicht nur gesundheitlich, sondern schon auch Umwelt und Klima durch kürzere Transportwege. Nicht das exotische Einzelprodukt macht eine gesunde Ernährung aus, sondern die Vielfalt hochwertiger pflanzlicher Lebensmittel aus der Region.

Für die Gesundheit und Leistungsfähigkeit ist daher weniger das einzelne Superfood entscheidend als die regelmäßige Kombination aus vielfältiger Pflanzenkost und fermentierten Lebensmitteln.

Exotisch versus regional

Die Gegenüberstellung exotischer und regionaler Produkte macht deutlich: viele gesunde Lebensmittel sind regional angebaut, fast überall erhältlich und günstiger als die Superfood-Variante.

Chiasamen → Leinsamen

► ähnlich hoher Gehalt an Omega-3-Fettsäuren und Ballaststoffen

Goji-Beeren → Schwarze Johannisbeeren oder Sanddorn

► reich an Vitamin C und sekundären Pflanzenstoffen

Açaí-Beeren → Heidelbeeren, Holunderbeeren oder Aroniabeeren

► hoher Gehalt an Antioxidantien

Quinoa → Hafer, Hirse oder Buchweizen

► wertvolle Kohlenhydrate, Mineralstoffe und pflanzliches Eiweiß

► in Deutschland zunehmend angebaut

Moringa-Pulver → Grünkohl oder Feldsalat

► hoher Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen

► frisch verzehrt oft ernährungsphysiologisch sogar günstiger



Bewegung braucht Menschen, die bewegen

Von Kirsten Brüggemann



Deutschland sitzt zu viel. So einfach und so alarmierend lässt sich eine der größten gesundheitlichen Herausforderungen unserer Zeit beschreiben. Durchschnittlich verbringen die Menschen inzwischen mehr als zehn Stunden täglich im Sitzen. Nur ein kleiner Teil der Bevölkerung erfüllt die Empfehlungen von Ärzten und Krankenkassen für ausreichend Bewegung und Muskelaktivität.

Besonders besorgniserregend ist die Situation bei Kindern und Jugendlichen. Nach aktuellen Erhebungen erreichen nur etwa 15 Prozent der 11- bis 17-Jährigen die von der WHO empfohlenen täglichen Bewegungszeiten. Mit zunehmendem Alter nimmt die körperliche Aktivität weiter ab.

Die Ursachen sind vielfältig: mehr Zeit am Computer und Handy, weniger freie Bewegungsräume und ein Alltag, der oft von Sitzen geprägt ist. Gleichzeitig kann auch der Schulsport diese Entwicklung nicht immer ausgleichen. Zu oft fällt der Sportunterricht aus, wird fachfremd unterrichtet oder es fehlen schlichtweg Sporträume. Umso wichtiger sind Sportvereine mit kompetenten Übungsleitungen und Trainern. Sportvereine sind heute weit mehr als Orte für Wettkampf und

Training. Für viele Kinder sind sie der wichtigste Bewegungsraum außerhalb der Schule. Hier lernen sie laufen, springen, balancieren, werfen und miteinander spielen. Hier erfahren sie Gemeinschaft, Fairness und Zusammenhalt. Doch damit Vereine diese wichtige Aufgabe erfüllen können, braucht es gut ausgebildete Übungsleiter sowie Trainer.

Eine solide Ausbildung vermittelt deshalb längst nicht mehr nur sportfachliches Wissen. Wer vor einer Kindergruppe steht, muss Bewegungsmangel erkennen, unterschiedliche Entwicklungsstände berücksichtigen und Kinder motivieren können, die vielleicht wenig Bewegungserfahrungen mitbringen. Hinzu kommen Kompetenzen in den Bereichen Kommunikation, Pädagogik, Kinderschutz und soziale Entwicklung.

Gerade darin liegt eine große Chance der Bildungsarbeit im Sport. Verbände wie der Westfälische Turnbund qualifizieren Menschen nicht nur für die Vermittlung von Bewegung sondern auch für die Begleitung von Kindern und Jugendlichen in ihrer persönlichen Entwicklung. Sie helfen Übungsleitenden dabei, Bewegungsfreude zu wecken, Selbstvertrauen zu stärken und ein positives Miteinander zu gestalten.

Denn gegen Bewegungsmangel helfen am Ende nicht allein Konzepte oder Empfehlungen. Es sind die Menschen in den Sporthallen, auf den Sportplätzen und in den Vereinen, die Kinder in Bewegung bringen. Deshalb ist jede Investition in ihre Aus- und Weiterbildung zugleich eine Investition in die Gesundheit der nächsten Generation.

Bewegung braucht Räume. Vor allem aber braucht sie Menschen, die andere dafür begeistern.



„Mein Vorschlag wäre, etwas weniger Handy!“

Hubert Brylok geht und bleibt.

Ein Gespräch mit Dirk Manzke

Hubert Brylok gilt als einer der profiliertesten ehemaligen Turner und aktuellen Trainer des deutschen Turnsports. Jetzt hört er als langjähriger und erfahrener Trainer des SC Halle an der Saale in Sachsen-Anhalt auf und kann doch nicht aufhören.

Hubert, was wäre für dich eine tragende Kernerfahrung als junger Turner?

Nun, ich bin ja zunächst ein DDR-Leistungssportkind. Das war anders als in der Altbundesrepublik. Ich war aber hell begeistert bezüglich des Turnens und wie man sich dabei im Raum orientieren kann. Zudem konnte man sich von anderen Sportarten

absetzen, weil Turnen etwas ist, das nicht jeder kann. Turnen ist eine Grundsportart, von der viele andere Sportarten profitieren können. Hier gibt es ein Weiter-geht's-nicht, von dem dann viele andere Sportarten profitieren, wenn ihnen ehemalige Turner zulaufen.

Und was wäre jetzt im Rückblick eine tragende Kernerfahrung als Trainer?

Ich meine, man muss äußerst akribisch in der Grundlagenarbeit tätig sein. Saubere Technik. Saubere Ausführung. Man muss ja erkennen, dass die E-Note, also die Ausführung heutzutage in der Bewertung immer bedeutsamer wird. Die jüngeren

Hubert Brylok mit Lukas Dauser (l.) und Lucas Kochan (r.) bei der EM 2022

Trainer sollten sich nicht zu sehr über Tik Tok informieren, sondern in konkreten Lehrgängen angewandt voneinander durch gegenseitiges Lernen lernen.

Gibt es nach einem so lange dem Sport zugewandten Leben eine herausragende Erinnerung?

Es sind eigentlich zwei Dinge. Als Athlet ist es meine Reckübung auf der 15. Turn-Europameisterschaft der Männer 1983 in Warna/ Bulgarien. Das war eine Top-Übung. Die war gelungen. Sie brachte die Silbermedaille, eine unvergessliche Erinnerung. Und als Trainer war es der WM-Triumpf in Antwerpen 2023, wo Lukas Dauser die Goldmedaille am Barren holte. So etwas bleibt.

Was kannst Du zur Bildung im Turnen anregen?

Oh, schwierige Frage. Ich denke, das überlappt sich mit der allgemeinen Situation, in der wir gerade leben. Die aktuelle PISA-Studie macht das auch deutlich. Mein Vorschlag wäre, etwas weniger Handy und dafür mal ein Buch zur Hand nehmen und deutlich mehr lesen.

Du hast sicher einen Ratschlag für die jüngeren Turner?

Für mich überlappt sich die Frage etwas mit der Vorigen. Ich meine wiederum: Weniger Handy. Vertraut eurem Trainer. Nehmt ein Buch zur Hand. Und allgemein: Setzt Euch ein Ziel und versucht dieses Ziel unbedingt gegen jede Ablenkung zu erreichen.

Was liest Du gerade?

Im Meer bin ich zu Hause von Nathalie Pohl.

Wie sieht es bei dir mit der aktuell eigenen sportlichen Aktivität aus?

Nun ja, ich fahre sehr viel Fahrrad. Und zweimal die Woche, gerade auch heute wieder, da habe ich mich in der Muckibude ausgepowert. Was noch so übriggeblieben



Hubert Brylok im Gespräch mit Valeri Belenki (r.), links Laurent Maertens

ist, muss bei Laune gehalten werden. Das ist auch für den Geist wichtig.

Und, bleibt uns der unverzichtbare Hubert Brylok im Turnen erhalten?

Natürlich. Auf jeden Fall mache ich Trainervvertretung in Halle an der Saale, wenn meine beiden anderen Trainerkollegen Sven Sixtus und Michael Krüger verhindert sind. Dann will ich mein Kampfrichterdasein aufleben lassen. Ein schöner Impuls von Uwe Reichert, der Kampfrichterschef bei der DTL ist, wird am 17. Oktober die 2te Bundesliga im TSV Buttenwiesen sein, wo Lukas Dauser und Hubert Brylok gemeinsam die Jury machen werden. Da treten der TSV Buttenwiesen gegen den TSV Pfuhl an. Darauf freue ich mich schon. Und am 24. Oktober ist der Landesturntag in Sachsen-Anhalt. Für das Ehrenamt kandidiere ich beim Landesturnverband Sachsen-Anhalt als Vizepräsident Leistungssport. Ich stehe also für ehrenamtliche Tätigkeiten gern bereit.

Danke für das Gespräch und alles Gute!

Fotos: DTB/Minkusimages



Tomoya Kashiwagi lebt in Deutschland, um in der Bundesliga zu turnen.

„Ich muss ausprobieren. Alles.“ Von Dirk Manzke

Kaum trifft man sich und sitzt einander gegenüber, da lacht der bewegliche Japaner und signalisiert zugleich Ernsthaftigkeit. Körper und Geist, das Bewegliche und das Ernsthafte, wäre das eine treffende Formel für das Gerätturnen, Tomoya Kashiwagi verkörpert sie. Er ist ein Turner, der die Turnhallen im asiatischen Japan und im europäischen Deutschland vom Alltag her kennt. Wer Geduld aufbringt, wer zuhören möchte, wer nachfragt und wieder nachfragt, Tomoya ist der deutschen Spra-

che noch nicht so mächtig, der trifft in gesprächsintensiven Stunden auf Impulse, die dem Turnen eindrückliche Anregungen geben. Dabei lässt sich spüren, was Umdenken ist und wie es

sich anfühlt, denn im Kopf sind dann richtige Gedankenkicks zu merken.

Aber langsam. Für Tomoya geht es im Turnen darum, sich „schnell bewegen“ zu können. Natürlich, man lernt langsam, aber im Fokus sind schnelle, präzise Bewegungsabläufe mit kurzen, zwischenzeitlichen Stopps wie Handstand am Barren oder die Halteteile am Boden. Alles, was sich aus einzelnen Turnelementen zu einer Übung zusammenfügt, so beschreibt es der lebendig gesti-



Tomoya mit seinem Bruder Takeru 2025 in der 2. Bundesliga mit der KTV Ries (Foto: Franziska Anselment)

kulierende Athlet, erreicht seine Stabilität „durch Körperspannung. Hier muss viel trainiert werden.“ Wenn Tomoya das Turnen anschaut, zeigt sich ein klarer Blick: „Turnen ist beides, Sport und Kunst. Es gibt im Turnen zwei Seiten, straffe Körperspannungen und schöne Bewegungen.“ Und schon sind seine wachen Augen gedanklich in der Turnhalle. „Ich muss dabei aber auch Spaß haben. Turner gehen zig Mal die Woche zum Training. Manchmal ist es anstrengend. Manchmal hat man keine Lust. Aber man kann dann nicht zu Hause bleiben. Man geht dann doch los und hofft, zum Spaß zu finden, der in all dem steckt, was man da tut.“

Bildung wird Benimmkultur.

Für Tomoya ist das Gerättraining gelebte Bildung. Seinen Körper lernt er dabei in vielen Positionen und Haltungen kennen und beobachten. „Ich habe früher sehr viel Trampolin probiert, um das Gleichgewicht und die Orientierung im Kopf und im Körper zu erlernen.“ Tomoya lacht. „Ja, ich musste das alles ausprobieren. Viele Saltos, Sprünge, Flüge und dann immer wieder zurück in die Körperachse finden.“ Schon lacht der Turner wieder. Das waren und

sind bis heute Momente der Bildung am Körper. Nun aber, nach dieser Leichtigkeit seiner Äußerungen folgt ein längeres Schweigen. Tomoya überlegt und versinkt in spürbare Ernsthaftigkeit. „Zur Bildung gehören auch sehr einfache Dinge. ‘Hallo’ sagen, wenn man die Halle betritt und ‘Tschüss’, wenn man geht. Oder ‘Dankeschön.’“ Das klingt vertraut. Aber der kenntnisreiche Athlet verfolgt eine komplexere Spur. „Bei uns in Japan ist es so, dass man nach dem Training die Halle sauber macht. Nach dem Benutzen der Halle kommt die Pflege der Halle.“ Das beeindruckt, wenn man den Zustand mancher Turnhallen sieht, bei denen hierzulande die Geräte stehen bleiben können. In der Pflege steckt in Japan eine Form des Respekts, der Wertschätzung und der Harmonie, die tief in der asiatischen Kultur verinnerlicht ist. Tomoya hat sie nun zu uns mitgebracht. „Was den Umgang mit Schuhen und Kleidung betrifft, das ist in Deutschland eine Katastrophe.“ Indem er das sagt, scheint er selbst ein

wenig erschrocken und lacht dann. „Bei uns werden die Schuhe vor der Turnhalle ausgezogen und die Kleidung kommt geordnet in den Schrank.“ Das wirkt für manch Deutschen womöglich wie zu strenge Erziehung. Manche Eltern könnten da die Trainer schnell mit Zuständigkeitsverweisen bedrängen. Doch Tomoya sagt freundlich: „Es ist ein tägliches Ritual.“ Statt des aufwendigen Wochenputzes oder der Beauftragung ei-

Tomoya nach einem Wettkampf 2007 und mit seiner Mutter 2011 (Fotos: privat)



ner Fremdfirma wird das Umfeld durch alltägliche Handgriffe sauber gehalten. „Das ist nicht wichtig für das Turnen, aber für den Respekt. Und wenn alles sauber ist, hat man ein gutes Gefühl beim Training. Das machen in Japan alle Turner und manche Trainer auch, egal ob Olympiasieger oder Hobbyturner. Es gehört dazu.“ Ja. Das macht Eindruck. Es ist gelebte Bildung.

Bildung ist Probierkultur.

Tomoya spricht gern vom Ausprobieren. In Deutschland, so meint er, könne man weitere japanische Restaurants öffnen und entdeckte eine ermunternde Idee. Um seine berufliche Zukunft auszuloten, begann er 2023 in Waldbronn eine Kochausbildung. Vom Turnen, dieser über viele Jahre aufgebauten Welt der scheinbar fliegenden Leichtigkeit aber konnte er nicht loslassen. Es war ihm zu wichtig und zu sehr das Seinige. So versuchte der Mitzwanziger, den neuen Alltag aus zwei Interessenlagen heraus zu organisieren, hier der Koch, da der Turner. Doch nach 8 Monaten merkte er, es passt nicht. „Ich musste das Ausprobieren, aber kochen und turnen, zusammen ist das schwierig. Die Arbeitszeiten reduzierten alle Trainingsmöglichkeiten. Nur die beiden freien Tage konnte ich noch turnen. Das war zu wenig.“ Dazu lacht Tomoya, nickt nachdrücklich und weiß jetzt: „Ich konzentriere mich auf das Turnen.“ Lebendig signalisiert er: „Ich koche aber zu Hause gern.“ Dass er am liebsten Ramen in vielen Variationen isst, daraus macht er kein Geheimnis. Dann aber schiebt sich wieder seine nachfragende Ernsthaftigkeit ins Gespräch. Er schweigt, schaut an die Decke, vermisst scheinbar den Raum und meint: „...vielleicht, wenn ich aufhöre mit dem Turnen, dann werde ich Koch? Aber höre ich auf?“ Der jetzt fröhlich anmutende Tomoya denkt in die Zukunft und lebt in der Gegenwart. „Im Moment bin ich Turner

und Trainer. Das ist nicht einfach, aber besser für mich. Ich trainiere vier- bis sechsjährige Kinder, die aber Leistung turnen.“ Dafür absolviert der Athlet inzwischen auch die Ausbildung für die Trainer-B-Lizenz. Der an der Waseda-Universität in Sportwissenschaften Studierende weiß: „Turner sein ist anders als Trainer sein. Da muss ich noch viel lernen.“



Bildung ist Probiertransfer.

In Japan, so erklärt Tomoya, „da ist das Turntraining etwas mehr frei. Es ist erst einmal egal, ob man Hobby oder Leistung turnt. Es gibt keine Stützpunkte wie hier. Alle sind zusammen, aber in vielen qualitativ unterschiedlichen Gruppen und mit sehr viel mehr Trainern.“ So sehen sich alle, was untereinander anregend ist. Was an Übungen machbar ist, kann jeder wahrnehmen und probieren. Währenddessen wechseln die Turnenden zwischen den Gruppen, ordnen sich nach und nach und bleiben doch in gegenseitiger Sichtbarkeit beisammen. Dabei qualifizieren sich die Sportler wie von selbst. Tomoya unterstreicht: „So findet eigentlich jeder die zu ihm passende Gruppe.“ Wenn er über das eigene Turnen resümiert und versucht,

Tomoya an den Ringen in der 1. Bundesliga für die KTV Straubenhardt im September 2025 (Foto: Thomas Arendt)

die Faszination zu erklären, die für ihn von diesem Sport ausgeht, lacht der Athlet. „Oh, darüber habe ich noch nie nachgedacht.“ Dann wird es still. Und aus dieser Stille heraus entsteht eine überraschende Klarheit: „Flugelemente. Ja, Flugelemente. Das ist es. Einmal loslassen und dann wieder greifen, das fasziniert.“ Tomoya erzählt jetzt begeistert. „Aber Angst, Angst ist da. Ein bisschen und auch manchmal viel. Aber ich mache das trotzdem. Wenn es klappt, oh, ich habe die Stange gehalten und ja, dann ist die Freude da.“ Der zugreifende Turner weiß: „Ich probiere erst einmal alles. Ich lasse kaum etwas aus.“ Auch deshalb überlegt er, ob er irgendwann einmal Kickboxen ausprobieren.

Tomoya beim

Wettkampf

für die KTV

Straubenhardt

im September

2025 (Foto:

Thomas Arendt)

Bildung ist Körperwissen.

Über Angstgefühle spricht Tomoya deutlich. „Training. Training. Training. So wird es besser. Auch bei Wettkämpfen gibt es dann keine Angst, keine Nervosität.“ In der japanischen Turngemeinde ist diese Mentalität tief verankert. „Training ist das wichtigste. Ziel ist es, sich zu etwa 80% der Übung sicher zu sein. Erst dann kann das Element bei Wettkämpfen gezeigt werden. Kurz nach dem Schlafen, beim Aufstehen musst du an schwere Elemente denken, dann festigen sie sich.“ Für Tomoya ist dieser Hinweis auch ein Indiz für die harte Welt des abrechenbaren Erfolgs. „Man will immer gewinnen und dafür sind Wettkämpfe auch gut.“ Für ihn ist klar, wenn man zu Olympia möchte, dann richtet man seinen Sport und den gesamten Alltag auf Wettkämpfe aus. „Klar, auch ich bin Leistungssportler. Natürlich habe ich viel Motivation. Aber für den eigenen Spaß will ich auch so weiterturnen

können. Das möchte ich selber entscheiden, um Stress abzubauen zu können.“ So konnte er außer Konkurrenz bei der DM 2022 in Berlin und 2026 in Hannover teilnehmen und sich in Deutschland an Einzel-Wettkämpfen ausprobieren. Der Spaß und die Freude am Gerätturnen, das beschäftigt Tomoya. Dabei dreht sich der Kreislauf des Körpers bei ihm inzwischen auch ums Alter. „So um die 25 wird es nach und nach schwierig. Ab 30 machen viele weniger. Aber der Kopf, der will weiter, nur der Körper will nicht so mit.“ Die aktuell 28 Jahre lotet Tomoya genau aus und lernt, sein Körperwissen auf die kommende Zeit einzustellen. Er probiert aus, das Turnen wie das Leben.

Ankommen in einer Entscheidung

Seit 2022 lebt Tomoya in Deutschland. Seine Entscheidung ist eine tief in das Turngeschehen greifende Erzählung. Mit 22 Jahren hatte er in Japan erkannt, dass er im Leistungsbereich kaum noch Chancen habe. Hier in Deutschland wäre er mit seiner Leistung womöglich zur Olympiade gegangen, in Japan aber hat er es nicht einmal in den Nationalkader geschafft. So hörte er mit dem Turnen auf und war „einfach arbeiten gegangen. Ich musste das ausprobieren, aber ich vermisste das Turnen.“ Inzwischen weiß er: „Besser für mich bleibt das Turnen und das auch ohne Olympiachancen.“ Das geschah vor einem wichtigen Hintergrund. „In Japan turnt man in der Breite auf Grund eines sehr viel strengeren Trainings ein deutlich höheres Niveau wie in Deutschland. Und im Leistungsturnen zieht das dann noch einmal richtig an.“ Wegen der Anforderungen und des Trainingsdrucks könnte er in Japan zwar weiterturnen, aber er sah wegen vieler aufsteigender Leistungsturner keine Chance für seine Olympiateilnahme. „Wer dann weitermacht, muss zu den Besten gehören und ein richtig guter Turner sein.“ Der Athlet aber wollte „einfach mit Spaß weiterturnen.“ Und ja, „ich konnte das ab 22 in Japan nicht so zwischen Leistung und Spaß machen.“ Deshalb hat er viel rumgehört und da kam Deutschland ins Spiel. Tomoya fand Kontakt zur KTG Heidelberg. Schließlich unterstützten ihn der KTG-Trainer Kenji Ho-

woldt und Landestrainer Christoph Haase in Heidelberg auf den Weg nach Deutschland. „Das wollte ich unbedingt ausprobieren.“ Also kündigte der Ausprobierer seine sichere Arbeit in Japan, um in der Deutschen Bundesliga zu turnen. Was für eine respektable Entscheidung! Tomoya war damit der erste Japaner in der Bundesliga- und er empfiehlt inzwischen weitere japanische Turner wie etwa Kenya Yuasa nach Deutschland, der 2 Jahre für die TG Saar turnte. Tomoya lebt hier nun mit einem regulären Arbeitsvisum. Das Bleiben wird so nicht selbstverständlich, aber der erfrischende Mehrkampfsport hat Arbeit und er qualifiziert sich genau dort, wo dieses Land Lücken hat, in der Trainerfrage. Sein Weg durch die Turnhallen und Vereine war in kurzer Zeit mit vielerlei Wechsel verbunden. Inzwischen gilt er aufgrund seines langen Aufenthalts in Deutschland als Local Gymnast. So war Tomoya bereits Topscorer beim Zweitligisten KTV Ries und KTG Heidelberg und konnte mit seinem japanischen Turnstil, der weltweit als äußerst stabil, elegant und leicht wirkend bewundert wird, auch bei der KTV Straubenhardt begeistern, für die er inzwischen in der ersten Liga ans Gerät geht. Frankfurt am Main ist sein Hauptwohnsitz. Hier widmet sich der flexible Städtebummler in Teilzeit den Jüngeren bei Eintracht Frankfurt.

Lebenswert Turnen

Geboren 1997 in Yamato (Kanagawa), begann er „wohl im dritten Lebensjahr“ mit dem Turnen. Sein 1995 geborener Bruder Nobuki war da schon in den Turnhallen unterwegs. Tomoya erinnert sich: „Also wollte ich einfach mit.“ Dass daraus eine Turnfamilie würde, das weiß Tomoya erst heute. Der 2005 geborene Bruder Takeru turnt heute sogar in der Zweitbundesliga der KTV Ries. Ja wie schön ist das denn! Und die 2001 geborene Schwester Juli hat mit 21 das Turnen beendet und lebt mit den Eltern

im japanischen Zama. Währenddessen konnte Eintracht-Trainer Andreas Kollig Tomoya noch einmal für die diesjährige DM motivieren. Formal ging das nur außer Konkurrenz, Tomoya hat es probiert und war mit dem Ergebnis zufrieden. Der nächste größere Wettkampf wird nun das DTL-Finale am 28. November 2026 in Heidelberg für die KTV Straubenhardt sein. Dann kommt seine Familie hier in Deutschland um den Turnsport zusammen. Da Tomoya inzwischen mehr als drei Jahre in Deutschland lebt, darf er in der Bundesliga als Deutscher antreten. Das heißt aber nicht, dass er als Deutscher bei internationalen Wettkämpfen turnen dürfte. Dazu brauchte er die deutsche Staatsbürgerschaft und schon schauen wir in ein komplexes Vakuum. Trotzdem. Tomoya in Deutschland zu haben, was für ein Gewinn! Und ja, wie schön doch, dass es Wettkämpfe gibt. Sie sind Herausforderung, Anlass und eben auch Treffpunkt von Familie und Freunden bis ins Herz des weltweiten Turnsports hinein.



Tomoya beim Wettkampf für die KTV Straubenhardt im September 2025 (Foto: Thomas Arendt)

Verein als Ort für mentale Gesundheit, Gemeinschaft und Lebenskompetenz



Die Erwartungen von Vereinsmitgliedern haben sich im Laufe der Jahre verändert. Menschen möchten sich nicht nur bewegen, ihren Sport ausüben oder an Wettkämpfen teilnehmen. Sportvereine sind weit mehr als Orte der Bewegung. Sie können Räume schaffen, in denen Menschen mentale Stärke entwickeln, soziale Unterstützung erfahren und wichtige Lebenskompetenzen für den Alltag erlernen.

Stress, Leistungsdruck und Einsamkeit nehmen in unserer heutigen Gesellschaft zu. Die mentale Gesundheit gewinnt an Bedeutung. Sportvereine können durch ihre Angebote einen Raum schaffen, wo sich Menschen wohlfühlen, durch Bewegung ihr psychisches Wohlbefinden stärken aber auch einen sozialen und gesundheitsfördernden Lebensraum finden.

Mentale Gesundheit

Mentale Gesundheit beschreibt einen Zustand des psychischen Wohlbefindens, in dem Menschen ihre Fähigkeiten entfalten, mit den normalen Belastungen des Alltags umgehen, produktiv handeln und aktiv am gesellschaftlichen Leben teilnehmen können. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) betont, dass mentale Gesundheit weit mehr ist als die bloße Abwesenheit psychischer Erkrankungen. Sie ist ein wesentlicher Bestandteil der allgemeinen Gesundheit und Lebensqualität.

Wer mental gesund ist kann ...

- ... besser mit Stress umgehen
- ... Herausforderungen bewältigen
- ... Selbstvertrauen entwickeln
- ... konzentriert und motiviert bleiben
- ... emotionale Balance finden

Wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass mentale Gesundheit durch ein Zusammenspiel biologischer, psychologischer und sozialer Faktoren beeinflusst wird. Besonders schützend wirken stabile soziale Beziehungen, Gemeinschaftserfahrungen, Bewegung und die Möglichkeit, Selbstwirksamkeit zu erleben.

Sport und mentale Gesundheit

Bewegung beeinflusst verschiedene biologische und psychologische Prozesse. Körperliche Aktivität fördert unter anderem die Ausschüttung von Botenstoffen wie Endorphinen, Serotonin und Dopamin, die mit positiven Emotionen und Wohlbefinden in Verbindung stehen. Gleichzeitig kann Sport helfen, Stresshormone abzubauen, den Schlaf zu verbessern und das Selbstwertgefühl zu stärken.

Auch die soziale Komponente spielt eine wichtige Rolle. Besonders im Vereinssport entstehen Gemeinschaft, Zugehörigkeit und soziale Unterstützung. Hier werden soziale Netzwerke geschaffen, Bindungen aufgebaut und Motivation gefördert. Auch Lebenskompetenzen wie Selbstvertrauen,

Verantwortung, Umgang mit Erfolg und Niederlagen, Teamfähigkeit oder Respekt und Fairness können vermittelt werden. Diese Faktoren gelten als wichtige Schutzfaktoren für die mentale Gesundheit.

Wertschätzende Übungsleitende machen dabei den Unterschied

Damit Sportvereine diese gesundheitsfördernde Wirkung entfalten können, braucht es qualifizierte Übungsleitende und Trainer. Moderne Aus- und Fortbildungen vermitteln heute nicht nur sportfachliches Wissen, sondern auch Kompetenzen in den Bereichen Kommunikation, Motivation, psychosoziale Gesundheit, Konfliktmanagement und Gemeinschaftsgestaltung. Bildung stärkt die Fähigkeit, Menschen ganzheitlich zu begleiten.

Gut ausgebildete Übungsleitende schaffen ein positives Umfeld:

- jeder wird respektiert
- Fehler gehören zum Lernprozess
- individuelle Stärken werden gefördert
- niemand wird ausgegrenzt

Fazit

Die Bedeutung von Sportvereinen für unsere Gesellschaft hat sich verändert und entwickelt. Natürlich steht der Sport im Mittelpunkt. Zusätzlich fördern sie die mentale Gesundheit, schaffen Gemeinschaft und unterstützen Menschen dabei, wichtige Fähigkeiten für ihr Leben zu entwickeln. Gut qualifizierte Übungsleitende und Trainer bilden dabei die Grundlage, damit Vereine diese Rolle auch in Zukunft erfolgreich ausfüllen können.

Hohe Auszeichnung für Oliver Rabe

Oliver Rabe, Präsidiumsmitglied und Vizepräsident für Verbandsentwicklung des Westfälischen Turnerbundes, erhielt am 6. Oktober 2026 die Sportplakette des Landes Nordrhein-Westfalen. Verliehen wurde ihm die höchste sportbezogene Auszeichnung des Landes Nordrhein-Westfalen durch die Staatssekretärin für Sport und Ehrenamt, Andrea Milz, in Mönchengladbach. Mit der Sportplakette des Landes NRW wird sein außergewöhnlicher und jahrzehntelanger Einsatz für den organisierten Sport und insbesondere für das Turnen in Nordrhein-Westfalen gewürdigt.



Oliver Rabe
(2.v.re.) erhielt
die Sportplakette
des Landes NRW
Foto:
www.land.nrw/

Oliver Rabe steht beispielhaft für das, was ehrenamtliches Engagement im Sport ausmacht: Verantwortungsbereitschaft, Fachkompetenz, Kontinuität und die Bereitschaft, sich immer wieder neuen Herausforderungen zu stellen. Sein Weg führte ihn dabei durch nahezu alle Ebenen des organisierten Turnens – vom Verein über den Turngau bis hin zum Landesverband. Der Westfälische Turnerbund gratuliert Oliver Rabe herzlich zu dieser herausragenden Auszeichnung und bedankt sich für sein jahrzehntelanges Engagement für den Turnsport und den organisierten Sport in Nordrhein-Westfalen.



Abschied von Herta Veldkamp

Herta Veldkamp ist am 16. Oktober 2026 im gesegneten Alter von 102 Jahren in Gütersloh gestorben. Mehr als sieben Jahrzehnte engagierte sich Herta für den Sport und insbesondere für das Turnen. Vielen westfälischen Turnerinnen bleibt sie als Teil des Frauenturnens im WTB in guter Erinnerung. Deutsche Turnfeste, Landes- und Gauturnfeste sowie Gymnaestraden gehörten immer zu ihrem Leben. Für ihr unermüdliches ehrenamtliches Engagement wurde die aktive Gütersloherin bereits 1969 mit dem Gau-Ehrenbrief und 2008 mit dem Bundesverdienstkreuz am Bande ausgezeichnet. Turnen und Sport waren immer ihr Lebenselixier. Noch mit 101 Jahren hielt sie sich mit Hockergymnastik und Walking fit.

Der WTB wird Herta ein ehrendes Andenken bewahren. Unser tiefes Mitgefühl gilt ihrer Familie und ihren Freunden.

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!

Herbst 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