

# TurnZeit



- **Wertschätzung im Ehrenamt**
- **Aus dem Verband**
- **Fitness und Gesundheit**

# Feuerwerk der Turnkunst

EUROPAS ERFOLGREICHSTE TURNSHOW

# VIVA

TOURNEE 2026

02.01.2026, 18:30 Uhr

## Dortmund

Westfalenhalle

05.01.2026, 15 & 19:30 Uhr

## Bielefeld

Seidensticker Halle

**20 % Rabatt  
mit dem Code  
WTB-AVL2NA**



### TICKETS & INFORMATIONEN

Tickets online platzgenau buchen unter [www.feuerwerkderturnkunst.de](http://www.feuerwerkderturnkunst.de).

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



### Liebe Leser,

nach 75 Jahren erschien mit der Dezemberausgabe im letzten Jahr der Westfalenturner zum letzten Mal und wir starten mit frischem Wind und neuen Ideen in eine spannende Zukunft. Der Verband hat sich in der Diskussion mit unseren Gremien und Mitgliedern viel Zeit genommen, von seinem tradierten Verbandsorgan bzw. Vereinsmagazin – auch in gedruckter Form – Abschied zu nehmen. Der Landesturntag 2024 in Ahlen hat dann formal entsprechend entschieden und zudem den Beschluss gefasst, auf ein Pflichtabo für die Vereine zu verzichten. Im Kontext des digitalen Wandels und der Veränderungen in den Interaktions- und Kommunikationsprozessen war diese Entscheidung, auch bei Beachtung emotionaler Argumente zur Aufrechterhaltung des status quo, zeitgemäß und vernünftig.

Wir freuen uns nunmehr, Ihnen die erste Ausgabe des neuen Verbandsmagazins TurnZeit präsentieren zu können: In jeder Ausgabe der TurnZeit werden wir ein Schwerpunktthema in den Mittelpunkt stellen, das für unsere Vereine, Übungsleiter und Trainer von besonderer Bedeutung ist. Für diese erste Ausgabe haben wir uns für ein Thema entschieden, das uns allen am Herzen liegt: Wertschätzung im Ehrenamt.

Ehrenamtliches Engagement ist das Rückgrat unseres Vereinslebens. Ohne die unermüdliche Arbeit und das Herzblut unserer ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer wäre vieles nicht möglich. Sie organisieren Wettkämpfe, leiten Trainingsgruppen, kümmern sich um die Verwaltung und sorgen dafür, dass der Turnsport im Westfälischen Turnerbund lebendig bleibt. Ihre Arbeit verdient nicht nur Anerkennung, sondern auch unsere tiefste Wertschätzung. Was Menschen in unserem Verband unter dem Begriff Wertschätzung verstehen und welche Möglichkeiten der Anerkennung ehrenamtlichen Engagements es gibt, erfahren Sie in dieser Ausgabe.

Wir hoffen, dass Sie viel Freude beim Lesen dieser ersten Ausgabe der TurnZeit haben und sich von den Geschichten und Beiträgen inspirieren lassen. Lassen Sie uns gemeinsam die Wertschätzung für das Ehrenamt in den Mittelpunkt stellen und die Menschen feiern, die mit ihrem Einsatz unsere Gemeinschaft stärken.

Manfred Hagedorn  
Präsident

# Inhalt

I|25



**Editorial** 3

**Titelthema** 6

Wertschätzung im Ehrenamt 6

Wertschätzungskultur beim WTB 9

WTB-Meisterehrung 11

Stimmen aus dem Präsidium 13

zum Thema Wertschätzung 13

Im Gespräch mit Vladimir Volikov 14

Sparkassenverband und WTB – 15

gelungene Kooperation 15

Wertschätzung des 18

Ehrenamtes in NRW 18

**Gesundheit** 20

Leben ist Bewegung 20

**Sportkolumne** 24

**Aus dem Verband** 25

Neujahrsmatinee 2025 25

**Fitness und Gesundheit** 28

Neurozentriertes Training 28

Faszie – Netzwerk des Körpers 29

WTB-Gymwelt-Convention 2025 33

**Turnen** 34

Neuer TK-Vorsitz im Trampolinturnen 34

**Ernährung** 36

Die süße Debatte 36

**Menschen** 40

**Bildung** 42

**Leserbriefe** 38

**Pinnwand** 42

**Informationen** 43



Eine ehrenamtliche Tätigkeit kann sinnstiftend wirken, wenn die Person von anderen positive Rückmeldungen erhält und Dankbarkeit erfährt.

# Wertschätzung im Ehrenamt

In Deutschland sind Millionen von Menschen ehrenamtlich im Sport tätig. Laut NRW-Landesregierung engagieren sich in Nordrhein-Westfalen alleine 1,4 Mio. in Sportvereinen. „Über den Sport hinaus leisten sie einen wertvollen gesellschaftlichen Beitrag für ein gelungenes Zusammenleben, für Inklusion, Integration, die Demokratie.“

(Quelle: www.bundestag.de)

Die Aufgabengebiete im Sportehrenamt sind vielfältig und spannend und reichen von Vorstands- und Verwaltungstätigkeiten, über die Arbeit als Übungsleiter oder Trainer bis hin zu Tätigkeiten als Schieds- oder Kampfrichter.

Die wichtigsten Voraussetzungen für den Einstieg in ein sportliches Ehrenamt sind Interesse und Leidenschaft, mit und für andere Menschen zu arbeiten und sich einzusetzen. Das benötigte Fachwissen und weitere Qualifikationen können dann in den von Sportverbänden und -bünden angebotenen Aus- und Weiterbildungen erworben werden.

Aktuell weist der Landessportbund Nordrhein-Westfalen rund 154.000 Ehrenamtliche auf Vorstandsebene, 163.800 Ehrenamtliche im Trainings- und Wettkampfbetrieb sowie 31.200 ehrenamtliche Kassenprüfer aus. Im Durchschnitt setzt sich jeder Ehrenamtliche rund 13,4 Stunden pro Monat für Aufgaben im Sportverein ein.

Dazu kommen die Leistungen der freiwilligen Helfer, die sich z. B. bei Sportveranstaltungen, Vereinsfesten oder sonstigen Diensten engagieren und in den o. g. Zahlen nicht berücksichtigt sind.

(Quelle: www.sportland.nrw)

## Wertschätzung – zentrale Säule für Motivation und Zufriedenheit

Wertschätzung ist ein Ausdruck von Anerkennung, Respekt und Achtung gegenüber einer Person, ihren Leistungen oder ihrer Persönlichkeit. Unter bedingungsloser oder unbedingter Wertschätzung

## Warum engagieren sich so viele Menschen in einem Sportehrenamt?

Die Gründe, ehrenamtlich im Sport zu arbeiten sind vielfältig und jeder Ehrenamtliche hat seine eigene Motivation.

- Gemeinschaft und soziale Kontakte erleben und finden
- neue Erfahrungen sammeln
- die eigenen Stärken bewusst einsetzen
- Leidenschaft für den Sport
- persönliche Weiterentwicklung
- die gesellschaftliche Entwicklung fördern
- für andere Menschen ein Vorbild sein
- Spaß haben





Wertschätzung ist essenziell für positive Beziehungen, sei es im privaten, beruflichen oder gesellschaftlichen Kontext.

versteht man das Anerkennen und Respektieren einer Person, ohne dass sie bestimmte Erwartungen oder Bedingungen erfüllen muss. Der Mensch wird als derjenige geachtet, wer er ist. Bedingte Wertschätzung hingegen ist an Bedingungen geknüpft, sodass einer Person nur bei Erwartungserfüllung Wertschätzung entgegengebracht wird.

#### **Wertschätzung und Selbstwertgefühl**

Wertschätzung beeinflusst unser Selbstwertgefühl, welches ein psychologisches Grundbedürfnis des Menschen ist.

Im Allgemeinen streben Menschen nach einem positiven Selbstwert, das heißt wir möchten ein positives Bild von uns selbst haben und uns selbst respekt- und liebevoll begegnen. Werden wir von anderen Menschen wertgeschätzt, so bildet sich dadurch auch ein positiver Selbstwert, da wir von Bewertungen anderer abhängig sind.

Im Ehrenamt stellt sich oft die Frage: was motiviert Menschen dazu, unentgeltlich zu arbeiten, Zeit und Kraft zu investieren, ohne einen großen finanziellen Nutzen daraus zu ziehen? Die Antwort von Vielen ist: die Wertschätzung, die einem entgegengebracht wird. Eine ehrenamtliche Tätigkeit kann sinnstiftend wirken, wenn die Person von anderen positive Rückmeldungen erhält und Dankbarkeit erfährt. Schon kleine Gesten der Wertschätzung können große Effekte bei der wertgeschätzten Person auslösen: ein aufrichtiges Dankeschön, ein Lächeln, ein kleines Geschenk (z.B. T-Shirts für Trainer). All diese Dinge zeigen der wertgeschätzten Person, dass sie als Person und ihre Tätigkeit wahrgenommen und respektiert und positiv bewertet werden. Diese Bestätigung der eigenen Person und Handlungen wirkt wiederum stärkend auf den Selbstwert ein.



## **Wertschätzungskultur beim WTB**

**Durch unterschiedlichste Ehrungen bringt der WTB seine Wertschätzung gegenüber einzelner Personen oder Turngauen/Vereinen zum Ausdruck.**

#### **Ehrennadeln für Personen**

##### **Ehrennadel in Bronze**

Personen, die viele Jahre ehrenamtlich innerhalb des WTB, der Turngaue, der Bezirke und/oder der Vereine tätig waren oder sich um die Entwicklung des Turnens in Westfalen verdient gemacht haben, kann die Ehrennadel in Bronze mit Urkunde verliehen werden.

##### **Ehrennadel in Silber**

Personen, die viele Jahre ehrenamtlich innerhalb des WTB, der Turngaue, der Bezirke und/oder der Vereine tätig waren oder die sich besonders langjährige Verdienste um die Entwicklung des Turnens in Westfalen erworben haben, kann die Ehrennadel in Silber mit Urkunde verliehen werden.

##### **Ehrennadel in Gold**

Personen, die sich außergewöhnliche Verdienste auf Landes- und Gauebene erworben haben, kann die Ehrennadel in Gold mit Urkunde verliehen werden. Die Verleihung erfolgt durch das Präsidium.

**Ehrenmitgliedschaft**

Auf Vorschlag des Präsidiums kann der Landesturntag Ehrenmitglieder ernennen.

**Reihenfolgen von Personenehrungen**

Die Reihenfolge der WTB-Ehrungen ist eingebettet in die Ehrungen, die durch die Vereine, Turngaue und den Deutschen Turner-Bund erfolgen. Die folgende Reihenfolge sollte beachtet werden:

- a) Vereinsehrungen
- b) Turngau-Ehrung(en)
- c) WTB-Ehrennadel in Bronze
- d) DTB-Ehrennadel in Bronze
- e) WTB-Ehrennadel in Silber
- f) DTB-Ehrenbrief mit Silbernadel
- g) WTB-Ehrennadel in Gold
- h) DTB Walter-Kolb- bzw. Friedrich-Ludwig-Jahn-Plakette
- i) WTB-Ehrenmitgliedschaftsurkunde mit Goldnadel
- j) DTB-Ehrenmitgliedschaftsurkunde mit Goldnadel

**Ehrung von Vereinsjubiläen**

Vereine, die ein 100-jähriges, 125-jähriges, 150-jähriges und 175-jähriges Jubiläum feiern erhalten folgende Ehrungsmaterialien:

**100 Jahre**

Ein Fahnenband, eine WTB-Urkunde, einen Bildungsgutschein für Übungsleitende, Freikarten für die Show des Feuerwerks der Turnkunst

**125 Jahre**

Schild: bronzenes WTB-Emblem auf einer Eichenplatte, eine WTB-Urkunde, einen Bildungsgutschein für Übungsleitende, Freikarten für die Show des Feuerwerks der Turnkunst

**150 Jahre**

Schild: goldenes WTB-Emblem auf einer Eichenplatte, eine WTB-Urkunde, einen Bildungsgutschein für Übungsleitende, Freikarten für die Show des Feuerwerks der Turnkunst

**175 Jahre**

Eingerahmte Ehrenurkunde in DIN A3, einen Bildungsgutschein für Übungsleitende, Freikarten für die Show des Feuerwerks der Turnkunst

**Gute Leistungen müssen gewürdigt werden – WTB-Meisterfeier**

Jedes Jahr werden im Rahmen der WTB-Meisterfeier erfolgreiche Sportler aus den zahlreichen und unterschiedlichen Sportarten des Turnens geehrt.



Hinten v.l.:  
Michael Gruhl,  
Aliya-Jolie Funk,  
Sina Klabunde,  
Johanne Gessner,  
Lothar Warnke,  
Ludwin Hafer  
(in Vertretung für  
Philip Hofmann);  
Mitte: die Mannschaft  
des TuS Helpup; vorne  
v.l.: Tom Assmann  
und Hannes Walter

## WTB-Meisterehrung

### Wertschätzung für besondere Leistungen

Ein erfolgreiches Jahr 2024 haben die aktiven WTB-Sportler sowohl in den olympischen, nicht-olympischen Disziplinen als auch in den Turnspielen hinter sich. Am 12. Januar 2025 hieß es deshalb auch volles Haus in der Landesturnschule Oberwerries in Hamm bei der WTB-Meisterfeier.

Geehrt wurden die besonderen Erfolge von WTB-Aktiven im Jahr 2024. In 15 Sportarten konnte der WTB zahlreiche Athleten auszeichnen, die einen deutschen Meistertitel erzielten oder als

Teilnehmer bei Europa - oder Weltmeisterschaften dabei waren.

„Mit der Meisterehrung möchte der WTB seine besondere Wertschätzung für die Leistungen der WTB-Athletinnen und -Athleten ausdrücken“, betonte WTB-Vizepräsident Oliver Rabe bei der Begrüßung die Bedeutung der Veranstaltung für den Verband und für die Aktiven. Die Meisterehrung hat seit Jahrzehnten einen festen Platz im Jahresprogramm des WTB. Hier können sich die Aktiven



Ira Lieber im Interview mit Tom Assmann

bei Kaffee und Kuchen treffen und austauschen, sportliche Vorführungen genießen, sich ehren und im Anschluss bei einem Imbiss den feierlichen Tag ausklingen lassen.

Kurzweilig und mit viel Herz wurde die Veranstaltung von WTB-Vizepräsidentin Ira Lieber moderiert. Wie immer verstand sie es mit ihren Fragen die ein oder andere persönliche Information aus den Sportlern heraus-

zukitzeln und kleine Anekdoten preiszugeben.

Sportlich dynamisch auf der einen Seite, elegant und anmutig auf der anderen Seite ging es bei den diesjährigen Vorführungen zu. Die Trampolinturner der TG Münster brachten mit ihrer Doppelmini-Show Action in die Halle des Gesundheitshauses. Die Gymnastinnen aus Bochum-Brenschede verzauberten das Publikum dagegen mit ihren Choreographien aus der Rhythmischen Sportgymnastik.

Zum Abschluss des Tages standen zahlreiche Sonderehrungen auf dem Programm, bei denen neun Preise vergeben wurden. Da der Jury in diesem Jahr kein Vorschlag für den Fair-Play-Preis vorlag wurde daraus kurzerhand eine weitere Ehrung für besonderes Engagement, die Johanne Gessner vom CVJM Pivitsheide erhielt.

### Die Sonderehrungen 2025 im Einzelnen

- **Turnerin des Jahres**  
Aliya-Jolie Funk, KTV Detmold, Gerätturnen weiblich
- **Turner des Jahres**  
Philip Hofmann, TSV Hagen, Faustball
- **Trainerin des Jahres**  
Sina Klabunde, TG Münster, Trampolinturnen
- **Trainer des Jahres**  
Michael Gruhl, KTV Detmold,
- **Mannschaft des Jahres**  
TuS Helpup, AK 12 - 15 Jahre, Korbball
- **WTB-Talent des Jahres**  
Hannes Walter, SKV Siegerland und Tom Assmann, TuS Leopoldshöhe, Gerätturnen männlich
- **Sonderehrung**  
Lothar Warnke, schwimmerische Mehrkämpfe, ehem. TK-Vorsitzender Fachgebiet Mehrkämpfe
- **besonderes Engagement**  
Johanne Gessner, CVJM Pivitsheide, Indiacca

► Die Meistertafel 2024 kann online unter [www.wtb.de](http://www.wtb.de) eingesehen werden



## Stimmen aus dem WTB-Präsidium zum Thema Wertschätzung



### Uwe Goclik

Unter Wertschätzung verstehe ich, dass die Arbeit für das Ehrenamt durch Dritte gesehen und geschätzt wird. Meiner Meinung nach äußert sich das insbesondere durch bestärkende wörtliche Zustimmung und entsprechende Abstimmungsergebnisse, z.B. beim Hauptausschuss und Landesturntag. Weiterhin ist für mich eine vertrauensvolle, konstruktive Zusammenarbeit mit weiteren Ehrenamtlern und dem hauptamtlichen Mitarbeitern unerlässlich. Ohne entsprechende Wertschätzung ist ein Ehrenamt meiner Meinung nach nicht dauerhaft sinnvoll auszuüben.



### Oliver Rabe

„Wertschätzung ist eine der schönsten Formen der Anerkennung!“ Diese Aussage, die Ernst Ferstl zugeschrieben wird, kann ich nur bestätigen.



Wertschätzung ist mehr als Belohnung und Lob, es ist die positive Bewertung und Anerkennung eines anderen Menschen, seiner Fähigkeiten, Leistungen oder Eigenschaften.

Gerade im Ehrenamt ist es oft die einzige Vergütung, die gewährt wird, und daher für mein Wirken von sehr großer Bedeutung.

Intrinsische Motivation zielt auf Wertschätzung und Respekt – sonst würde man es nicht machen!

### Heike Offermann

Hier eine Auswahl an Begriffen, die für mich die Bedeutung von Wertschätzung ausdrücken: besonders, würdigend, fachlich, gegenseitig, inspirierend, bewundernd, eindrucksvoll, individuell, respektierend oder auch innovativ. Die gewählte Form der Wertschätzung ist ein keimendes Pflänzchen. Aus der kleinsten entgegengebrachten Wertschätzung, egal in welcher Form, kann Größeres wachsen oder entstehen. Gerade in der Jugendarbeit ist wohlwollende Wertschätzung ein Fundament für die Zukunft und ein selbstbewusstes Handeln.



### Julia Böger

Wertschätzung im ehrenamtlichen Engagement bedeutet für mich, die Leistung und den Einsatz der Freiwilligen anzuerkennen und zu würdigen. Es geht darum, den Blick auf die Fähigkeiten der Engagierten zu richten und ihnen zu sagen, dass ihre Arbeit wertvoll und wichtig ist. Durch Wertschätzung wird meines Erachtens das Engagement aufrechterhalten und gefördert. Wertschätzung bedeutet auch für mich, den Engagierten Verantwortung zu übertragen, sie in Entscheidungsprozesse einzubinden und ihnen fachliche Unterstützung sowie Fortbildungsmöglichkeiten anzubieten. Ehrenamtliches Engagement ist für mich also eine Win-Win-Situation! Wertschätzung und Anerkennung sind der Schlüssel dafür, dass man sich gerne und dauerhaft einbringt, dass ich meine Zeit und mein Können dafür nutze. Wichtig ist mir, dass die Anerkennung authentisch ist, ehrlich ist.





## Im Gespräch mit Vladimir Volikov, Landestrainer Trampolinturnen

**TurnZeit:** Vladimir, seit wann bist Du im Sport als Trainer oder Betreuer aktiv?  
Ich arbeite als Trainer seit 1989. Zu der Zeit war ich noch selbst aktiv und parallel trainierte ich Kinder.

**TurnZeit:** Was treibt Dich an, Dich so sehr für das Trampolinturnen zu engagieren?  
Es macht immer Spaß zu sehen, wie sich die Kinder auf dem Trampolin immer weiter entwickeln, von kleinen leichten Sprüngen zu immer schwierigeren, mit kleinen Wettkämpfen starten und sich bis zu internationalen Events steigern. Besonders stolz sind Trainer wenn sie sehen, wie ihre Sportler sich über die gewonnenen Medaillen freuen.

**TurnZeit:** Findet Ihr immer genug ehrenamtliche Unterstützung in Eurem Verein?  
Meiner Meinung nach leider nicht genug.

**TurnZeit:** Fühlst Du dich genug wahrgenommen und wertgeschätzt in Deiner Arbeit?  
Zum Teil ja, aber auch nicht immer.

**TurnZeit:** Hast Du bereits in irgendeiner Form eine Anerkennung für Deine Tätigkeit im Verein erhalten?  
Ja schon, aber meistens stehen die Aktiven eher im Vordergrund (was natürlich wichtig ist). Es gibt jedes Jahr Ehrungen vom Verein, wo die Sportler geehrt und die Trainer manchmal kurz erwähnt werden. Bei Ehrungen durch die Stadt läuft es ähnlich, manchmal werden die Trainer genannt. Besser läuft es beim WTB. Das sind wir jedes Jahr zur Meisterfeier eingeladen. Zweimal wurde ich dort

als Trainer des Jahres ausgezeichnet. Bei den Deutschen Mannschaftsmeisterschaften stehen mittlerweile die Trainer mit auf dem Podest. Das war nicht immer so.

**TurnZeit:** Was meinst du: Wird die Arbeit von ehrenamtlich Tätigen im Sport ausreichend gewürdigt? Da könnte noch mehr kommen.



## Langjährige Partnerschaft – Sparkasse und WTB

*Interview mit der TurnZeit*

Die Redaktion der TurnZeit führte das Interview mit Andreas Löbbe vom Sparkassenverband Westfalen-Lippe, Leiter Stabsstelle Kommunikation.

*Seit vielen Jahre stehen Sie als Unterstützer/ Förderer dem Westfälischen Turnerbund zur Seite. Warum ist gerade der Sport in Ihren Augen ein Bereich, der gefördert werden sollte?*

Die Antwort fällt mir leicht, aber sie fällt sicher nicht kurz aus. Es gibt dafür so viele Gründe! Allem voran: Wer Sport treibt, ist doch meist auch irgendwie ein guter Typ – soll heißen, dass Sport wirklich gute Eigenschaften ausbildet. Sport verbindet, er schafft Gemeinschaft, im Sport muss man sich auch immer ein Stück weit einsortieren und Rücksicht nehmen. Teamgeist, das Zusammenspiel der einzelnen Mitglieder, der Mannschaftsgeist und das Zusammengehörigkeitsgefühl sind entscheidende Faktoren für den Erfolg. Aber nicht nur das: Wer Sport treibt oder trainiert, muss sich durchbeißen, mit Niederlagen klarkommen. Wer Sport treibt, weiß aber auch, was Erfolg ist und wie man ihn erreicht. Und: Sport macht den Kopf frei. Ganz nebenbei hält er uns alle auch gesund. Ganz sicher habe ich hier noch etwas vergessen, aber das sind doch ganz wesentliche Gründe, die es lohnenswert machen, Sport jeglicher Art zu unterstützen. Die Förderung von Sport in all seinen Facetten und damit auch die Förderung des WTB sind mir und den Sparkassen in Westfalen-Lippe darum – und

gerade auch wegen seiner verbindenden Kraft – ein besonderes Anliegen. Als größter nicht-staatlicher Sportförderer engagierten sich die Sparkassen für die Region Westfalen-Lippe zuletzt jährlich mit rund 13 Millionen Euro. Eine enorme Zahl, wie ich finde! Zu dieser Zahl gehört dann ja auch unsere langjährige Partnerschaft mit Ihnen!

Die Sparkassen in Westfalen-Lippe und den Westfälischen Turnerbund verbindet bereits seit 15 Jahren eine sehr enge Förderpartnerschaft und – ich meine – inzwischen auch eine Freundschaft. Das ist gerade in herausfordernden Zeiten ein wichtiges Zeichen, an dem ich gerne festhalten möchte. Speziell in Ihre Richtung fällt es mir leicht zu sagen: Der WTB macht auch eine wirklich gute Arbeit. Ich weiß das sehr zu schätzen!

---

Die Sparkassen in Westfalen-Lippe und den Westfälischen Turnerbund verbindet bereits seit 15 Jahren eine sehr enge Förderpartnerschaft und – ich meine – inzwischen auch eine Freundschaft.

---



Andreas  
Löbbe





**Der WTB und seine Vereine leben von ehrenamtlichem Engagement. Glauben Sie, dass eine solche Struktur Zukunft hat?**

Ja, diese Struktur wird Bestand haben und sie wird auch wieder mehr Auftrieb erhalten. Davon bin ich überzeugt. Dabei ist mir natürlich auch klar, dass es in einer zunehmend individualisierten Gesellschaft immer schwieriger wird, Menschen für ein Ehrenamt zu begeistern. Das liegt daran, dass individuelle Erlebnisse derzeit höher priorisiert werden. Die Gaming-Welle ist dafür vielleicht ein ganz gutes Beispiel. Aber ich denke, dass wir dazu auch wieder eine Gegenbewegung erleben werden, so wie das in Gesellschaften in so vielen Bereichen stattfindet. Das Bewusstsein, dass Gemeinschaft bedeutsam ist und auch guttut, haben viele aus der Coronazeit noch mitgenommen – auch junge Menschen. Gemeinschaft muss aber in Teilen immer auch organisiert werden – und das funktioniert am Ende nur ehrenamtlich. Gemeinschaften wollen sich treffen, vielleicht gemeinsam Sport treiben, sie wollen Veranstaltungen wahrnehmen, müssen das Geld verwalten, das dafür nötig ist. Darum müssen sich ein paar Leute kümmern. Ich freue mich da-

rum sehr darüber, dass viele der rund 21.000 Beschäftigten der westfälisch-lippischen Sparkassen selbst in Vereinen und Organisationen engagiert sind – nicht wenige in Vereinsvorständen, oft als Schatzmeister oder im Betreuer- und Trainerstab. Ich selbst bin Schatzmeister eines kleinen Volley-

---

**Das Bewusstsein,  
dass Gemeinschaft bedeutsam ist  
und auch guttut, haben viele aus der  
Coronazeit noch mitgenommen –  
auch junge Menschen.**

---

ballclubs. Durch diese ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter entsteht ein enges Band zwischen Sparkassen und Vereinen. Das ehrenamtliche Engagement verbindet uns! Und ohne dieses Engagement würde ein wichtiger Baustein unserer Gesellschaft fehlen!

**Wie sehen Sie die Zusammenarbeit mit dem Westfälischen Turnerbund? Ist die Förderung an dieser Stelle in Ihren Augen gut eingesetzt?**

Ich betone das gerne: Das Engagement des Westfälischen Turnerbunds ist wirklich beeindruckend! Neben der Größe und gesellschaftlichen Reichweite, zeichnet den WTB sein großes Angebots- und Leistungsspektrum aus, das ich enorm finde. Das vielfältige Aus- und Weiterbildungsprogramm – sei es digital oder in der Landesturnschule in Oberwerries – und das umfangreiche Angebot im Bereich Wettkampfsport, nicht zu vergessen die Planung und Ausrichtung von großen Veranstaltungsformaten, darunter das Landesturnfest mit tausenden Teilnehmenden – da können sich die angeschlossenen Vereine sehr gut aufgehoben fühlen. Das ist für mich aber nicht der einzige Blickwinkel.

Zugleich erlebe ich eine sehr persönliche, enge Zusammenarbeit mit der WTB-Geschäftsführung und den Beschäftigten der Geschäftsstelle, die sich absolut auf Augenhöhe abspielt. Das sind für uns ideale Bedingungen. Und dann ist die Förderung auch gut eingesetzt!

**Was bedeutet für Sie Wertschätzung im Ehrenamt?**

Ich halte das Wort Wertschätzung in der heutigen Zeit, also in den aktuellen Debatten, für etwas überhitzt. Wenn wir alle vernünftig und aufmerksam miteinander umgehen würden, müssten wir darüber gar nicht diskutieren. Lob und Anerkennung gebührt denen, die etwas leisten – im Kleinen wie im Großen. Man sollte das daher ab und an auch durchaus äußern. Natürlich erlebe ich, dass

---

**Für mich ist klar:  
Leistung und Engagement  
sollte man hervorheben.**

---

das heute manchmal etwas untergeht. Ich muss aber auch sagen, dass ich es selbst etwas befremdlich fände, wenn ich mich in meiner Rolle als Vereinschatzmeister beständigem Dauerlob ausgesetzt sähe.

Für mich ist klar: Leistung und Engagement sollte man hervorheben. Das kann der einfache Dank bei der Jahresabschlussfeier oder auch mal zwischendurch sein. Oft hängt das auch mit den Personen, der Kultur oder auch der Größe eines Vereins zusammen. Aber wenn sich jemand im Verein besonders engagiert – also all die Vorstandsleute, Helfer, Trainer, die den Laden wirklich am Laufen halten – denen sollte man sich von Zeit zu Zeit widmen. Die Sparkassen tun dies auf vielfältige Weise. Ich fand zum Beispiel unsere Vereins-

**held:in-gesucht!-Aktion** im Vorfeld der Olympischen und Paralympischen Spiele in Paris sehr passend. Deutschlandweit haben wir nach Vereinsheld:innen gesucht, also Ehrenamtlichen in Sportvereinen, die mit ihrer Einsatzbereitschaft maßgeblich zu optimalen Trainingsbedingungen und einem engen Gemeinschaftszusammenhalt beitragen. Über 1.000 Sportvereine haben sich beteiligt. In NRW haben 19.000 Menschen ihre Stimme für Silke Tippkemper vom TV Jahn Oelde abgegeben und sich damit für ihr außergewöhnliches Engagement bedankt. Das ist eine schöne Geste gewesen, für die wir ja im Grunde nur die Bühne bereitet haben. Die echte Wertschätzung haben die vielen, vielen Mitglieder und Fans geäußert. Eine tolle Sache! Die enorme Resonanz auf die Aktion hat mir auf sehr eindrückliche Weise gezeigt, dass ehrenamtliches Engagement zum Glück noch nicht als Selbstverständlichkeit wahrgenommen wird. Vermutlich weil die meisten wissen, dass solche „Helden“ für die Vereine unverzichtbar sind. Also: Die Wertschätzung ist da. Wir müssen sie aber auch weiterhin bewahren!

**Herr Löbbe, herzlichen Dank für das Gespräch!  
Danke für die Unterstützung der Sparkassen in  
Westfalen Lippe!**

# Wertschätzung des Ehrenamtes in NRW

## Sportplakette des Landes Nordrhein-Westfalen

Mit der Sportplakette des Landes Nordrhein-Westfalen werden jährlich Persönlichkeiten aus Nordrhein-Westfalen für herausragende Leistungen geehrt. Die Auszeichnung wird von der Ministerpräsidentin/dem Ministerpräsidenten an Funktionäre für ihre besonderen Verdienste bei der Wahrnehmung von Ehrenämtern sowie an aktive Sportler verliehen.

- Antrags- bzw. Vorschlagsberechtigt: Vorschlagsberechtigt sind die Mitgliedsorganisationen des Landessportbundes NRW
- Zielgruppe: Funktionäre für ihre besonderen Verdienste bei der Wahrnehmung von Ehrenämtern sowie aktive Sportler
- Auszeichnende Organisation: Die Staatskanzlei des Landes Nordrhein-Westfalen
- Preis/Anerkennung: Übergabe der Sportplakette im Rahmen einer offiziellen Preisverleihung
- Antrags- bzw. Vorschlagszeitraum: Einmal im Jahr, jeweils im Zeitraum November bis Februar

► [www.lsb.nrw](http://www.lsb.nrw)

## Informationen zur Ehrenamtskarte.NRW

Bürgerschaftliches Engagement verdient Anerkennung. Deshalb hat die nordrhein-westfälische Landesregierung zusammen mit Städten, Kreisen und Gemeinden des Landes eine landesweit gültige Ehrenamtskarte eingeführt. Die Ehrenamtskarte ist Ausdruck der Wertschätzung für den großen ehrenamtlichen Einsatz von Bürgern und verbindet diese Würdigung mit einem praktischen Nutzen.



Menschen, die sich in besonderem zeitlichem Umfang für das Gemeinwohl engagieren, können mit der Karte die Angebote öffentlicher, gemeinnütziger und privater Einrichtungen vergünstigt nutzen. Partner des Landes sind Kommunen, denn Ehrenamt findet vor Ort statt.

Mit der Ehrenamtskarte können Angebote in verschiedenen Landes- und kommunalen Einrichtungen vergünstigt wahrgenommen werden, sie gilt aber auch für Angebote von Partnern aus Wirtschaft, Kultur und Sport. Dazu gehören reduzierte Eintrittspreise für Museen, Schwimmbäder und andere öffentliche Freizeiteinrichtungen sowie Vergünstigungen bei Volkshochschulkursen, in Kinos, in Theatern usw. Sie alle machen mit, den Einsatz von ehrenamtlich Engagierten öffentlich zu würdigen.

► [www.engagiert-in-nrw.de/ehrensachenrw](http://www.engagiert-in-nrw.de/ehrensachenrw)

## Engagementnachweis NRW

Bürgerschaftliches Engagement hinterlässt Spuren – nicht nur gesellschaftliche, auch biografische. Damit Aktive ihren freiwilligen Einsatz auch für ihren beruflichen Werdegang nutzen können, wurde der Engagementnachweis NRW *Füreinander. Miteinander* – *Engagiert im Ehrenamt* entwickelt. Dieser dokumentiert fachliche und soziale Kompetenzen und bescheinigt die im Engagement erworbenen Fähigkeiten.

Der Engagementnachweis Nordrhein-Westfalen ist eine Form der Wertschätzung und Anerkennung. Er öffnet seinen Inhabern vielerorts neue Türen. Anders als bei der Ehrenamtskarte NRW wird kein besonderer zeitlicher Umfang der Tätigkeit vorausgesetzt. Ehrenamtliche erhalten den Engagementnachweis von der Organisation, für die sie tätig sind.

## Welchen Nutzen hat der Engagementnachweis?

- Bewerbungsunterlage für junge Menschen
- Bewerbungsunterlage für Erwerbstätige, die sich beruflich verändern möchten
- Bewerbungsunterlage für Wiedereinsteiger in den Beruf
- Entscheidungshilfe für Personalchefs durch die Bestätigung der sozialen Kompetenzen
- Anerkennung und Wertschätzung des Vereins für geleistete Ehrenamtsarbeit – auch für ausscheidende Ehrenamtliche

## Wer kann den Engagementnachweis bekommen?

Jeder, der sich ehrenamtlich in einer Organisation, Verein, Verband oder Kommune engagiert, die die Berechtigung haben, einen Engagementnachweis Nordrhein-Westfalen auszustellen.



## Offensive Sportehrenamt des LSB NRW

Eine halbe Million Menschen sind laut Landessportbund ehrenamtlich im Sport in NRW unterwegs.

Mehr Menschen für das ehrenamtliche und freiwillige Engagement im Sportverein zu gewinnen – langfristig und nachhaltig, dies möchte der Landessportbund NRW gemeinsam mit WestLotto und der Staatskanzlei mit der neuen Offensive SPORT-EHRENAMT sowie den öffentlichkeitswirksamen Aktionen erreichen.

► [www.sportehrenamt.nrw](http://www.sportehrenamt.nrw)



# Leben ist Bewegung

*„Leben ist Bewegung und  
ohne Bewegung findet Leben nicht statt.“*

(Leonardo Da Vinci)

In diesem Zitat von Da Vinci steckt viel Wahrheit, denn Bewegungsmangel gehört zu den Faktoren, die die Gesundheit unserer Gesellschaft nachhaltig negativ beeinflussen. Zahlreiche Studien der letzten Jahre weisen darauf hin, dass sich zu viele Menschen in Deutschland zu wenig bewegen. Das Risiko für chronische Erkrankungen steigt dadurch massiv an. Fakt ist, dass jede Minute Bewegung zählt. Es muss nicht direkt ein sportliches Training sein. Den Unterschied zwischen Bewegung und Sport nehmen wir in diesem Beitrag unter die Lupe. Eins haben beide gemeinsam: sie wirken sich positiv auf unser physisches und psychisches Wohlbefinden aus. Auf geht's in ein bewegtes Jahr 2025!

*„Life's like riding a bicycle,  
to keep your balance you must keep moving.“*

(Albert Einstein)

## **Bewegung**

Grundsätzlich beschreibt der Begriff Bewegung jede Aktivität der Skelettmuskulatur, bei welcher der Körper mehr Energie verbraucht als im Ruhezustand. Bewegung umfasst also alle körperlichen Aktivitäten, die der Mensch im Alltag ausführt.

## **Sport**

Sport ist eine gezielte, strukturierte und oft reglementierte Form von Bewegung, die meist mit bestimmten Zielen verbunden ist.



## **Unterschiede zwischen Bewegung und Sport**

Jeder Sport ist Bewegung, aber nicht jede Bewegung ist Sport. Betrachten wir diese These genauer wird schnell die Unterscheidung zwischen sportlicher Bewegung und Alltagsbewegung klar.

Bewegung findet täglich statt, ohne dass wir darüber nachdenken und sie bewusst und zielgerichtet einsetzen. Gehen wir beispielsweise einkaufen, tragen wir die Wäsche in den Keller oder machen Gartenarbeit steht trotz Muskelarbeit nicht die körperliche Aktivität an sich im Vordergrund. Bewegung ist spontan und in den Alltag integriert.

Alltagsbewegung wird daher nicht unter dem Sportbegriff gefasst, da sie nicht das Ziel von körperlicher Leistungssteigerung hat oder den Wettkampfgedanken verfolgt und nicht nach festen Regeln ausgeübt wird. Sie dient eher der Erhaltung der Mobilität, dem Wohlbefinden und der Alltagsbewältigung.



### Leben ganz ohne Bewegung gibt es nicht!

Jeder Sport ist Bewegung, im Vergleich zu Alltagsbewegungen jedoch zielgerichteter, intensiver und geplanter.

Durch eine gezielte und strukturierte körperliche Aktivität sollen die körperliche Fitness verbessert, Fähigkeiten erlernt, Leistung gesteigert oder die Freude am Wettkampf erlebt werden. Sport findet oft in einem sozialen Kontext wie Verein oder Sportgruppe statt und zeichnet sich durch meist klare Regeln aus.

Ob Bewegung oder Sport, beides ist wichtig für einen gesunden Lebensstil und trägt zu einem körperlichen und psychischen Wohlbefinden bei.

ab 10 Jahren durchschnittlich 34 Minuten am Tag mit Sport. Die Techniker Krankenkasse (TK) hat in einer Studie im Jahr 2022 festgestellt, dass nur 52 % der Menschen regelmäßig Sport treiben und dass 48 % selten oder nie sportlich aktiv sind. Noch drastischer stellt sich der Bewegungsmangel bei Kindern dar, von denen sich laut TK nur 22 % ausreichend bewegen.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt für Erwachsene 150 Minuten moderate, oder 75 Minuten intensive Bewegung pro Woche. Diese Empfehlung sollte als Mindestmaß angesehen werden.

Etwas konkreter gibt die Deutsche Herzstiftung gesunden Erwachsenen den Rat mindestens fünfmal pro Woche für 30 Minuten moderat aktiv zu sein. Kinder und Jugendliche im Alter von 5 – 17 Jahren sollten sich laut WHO 60 Minuten pro Tag bewegen.

*„Bewegung ist für das gesunde Aufwachsen von zentraler Bedeutung, insbesondere im Bereich der motorischen, der kognitiven und der psychosozialen Entwicklung. Darüber hinaus gilt Bewegungsmangel als ein zentraler Risikofaktor für die Entstehung vieler nicht übertragbarer Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes Typ II oder Gelenk- und Rückenleiden.“*

(Quelle: Bundesministerium für Gesundheit)

### Und wie sieht es mit Sport aus?

Viele aktive Sportler empfinden die o.g. Empfehlungen der WHO als sehr niedrig angesetzt.

Wichtig ist hierbei, dass sich die Angaben auf Bewegungen im Alltag beziehen und nicht übertragbar auf sportliches Training sind.

### Wieviel Bewegung ist gesund?

Laut Destatis (Deutsches Statistisches Bundesamt, 2024) verbringen Menschen



Konkrete Zeitempfehlungen und Intensitäten lassen sich für Sport nur sportartspezifisch und angepasst an die individuelle Zielsetzung sowie den aktuellen Leistungsstand treffen.

### Jeder Schritt zählt – mehr Bewegung im Alltag

Bereits mit kleinen Aktivitäten kann man mehr Bewegung in den Alltag bringen, unabhängig von Alter und Geschlecht. Jeder Schritt bringt uns dabei in Richtung gesündere Lebensweise.

Bei den folgenden Tipps denken sicherlich viele: „Kenn ich schon. Das ist nichts Neues.“ Aber setzt jeder von uns wirklich den ein oder anderen Bewegungsvorschlag regelmäßig um? Lasst uns unser Bewegungsverhalten noch einmal genau überdenken. Vielleicht können wir alle die ein oder andere Bewegung zusätzlich in unseren Alltag integrieren?!



Die (WHO) empfiehlt für Erwachsene 150 Minuten moderate oder 75 Minuten intensive Bewegung pro Woche.

#### Im Alltag:

- Fahrrad für kurze Strecken nutzen anstelle des Autos
- Treppen steigen und auf Aufzüge verzichten
- TV-Zeit nutzen: Bewegung beim Fernsehen

#### Bei der Arbeit

- aktive Bewegungspausen im Büro, am Schreibtisch
- mehr Stehen als Sitzen z.B. beim Telefonieren
- kurze Strecken zu Kollegen laufen und nicht immer telefonieren

#### In der Freizeit

- spazieren gehen, wandern, gemeinsam mit Freunden zum Sport verabreden
- spielerisch bewegen mit Kindern
- Sportkurse besuchen und neue Bewegungen ausprobieren



## KI in der Trainingsplanung – Segen oder Fluch?

Von Kirsten Brüggemann



Sportler, egal ob Breiten- oder Leistungssportler, haben ein gemeinsames Ziel. Sie möchten ihre sportliche Leistung verbessern oder erhalten. Die einen Sportler haben dabei ihre Gesundheit im Blick, die anderen den Spaß an der Bewegung und Wettkampfsportler sicherlich eine Steigerung ihrer Leistung.

Um ein sportliches Ziel zu erreichen, muss ein Trainingsplan her. Mit viel Glück finde ich einen guten Trainer in meinem Verein, der sich die Mühe macht und mich mit seiner Erfahrung, seinem Wissen und einem guten Trainingsplan unterstützt. Das wäre optimal.

Auf der anderen Seite gibt es unzählige Trainingsempfehlungen im Internet. Schnell gegoogelt und schon kann es los gehen. Wenn ich weiß, wo-

nach ich suchen muss. Noch einfacher und komfortabler scheint es zu sein, sich von einem KI-Tool Trainingspläne und -empfehlungen einzuholen. Das erspart eine langwierige Internetrecherche. Oder?

KI-Tools wie ChatGPT oder Copilot sind sehr verlockend. Ich gebe eine Suche in Textform ein und schon spuckt mir das Tool alles Wissenswerte aus. Auf den ersten Blick einfach, schnell und perfekt.

Die vermeintlich perfekten Antworten variieren dabei allerdings erheblich je nach Fragestellung. Vereinfacht gesagt: ungenaue Frage, ungenaue Antwort. Je präziser man fragt, desto präziser antwortet das Tool. Denn KI-Tools möchten gefüttert werden. Mit vielen Informationen und Details. Wer einen auf sich persönlich abgestimmten Trainingsplan erstellt haben möchte, muss sehr spezifische Fragen stellen und genaue Parameter eingeben. Ob die Antwort den aktuellen trainingswissenschaftlichen Erkenntnissen folgt und individuell angepasst ist, ist nicht unbedingt gegeben. Denn KI-Tools sind Maschinen, die von Menschen trainiert werden. Sie wissen nicht, sie geben Wörter nach einem bestimmten Algorithmus aus, mit denen sie gefüttert wurden.

Was dabei auf jeden Fall auf der Strecke bleibt ist das Persönliche, Menschliche und die Empathie, die ein Trainer seinen Sportlern entgegenbringt, wenn es mal nicht gut läuft und auch wenn sie mal keine Höchstleistung gebracht haben.



Gern gesehen: Marc Herter (2. v.l.) und Stefan Klett (3. v.l.) hielten Grußworte

## Neujahrsmatinee 2025

WTB startet mit abwechslungsreichem Programm ins neue Jahr

**Die WTB-Neujahrsmatinee, die am zweiten Wochenende im Januar 2025 in der Landesturnschule Oberwerries stattfand, schaffte es in diesem Jahr, die unterschiedlichsten Facetten zusammenzubringen. Traditionelle, moderne, klassische, lustige oder auch nachdenkliche Momente lagen für die Besucher nah beieinander.**

Traditionell startete die Matinee mit der Begrüßung, in diesem Jahr durch WTB-Vizepräsident Oliver Rabe in Vertretung für den kurzfristig erkrankten WTB-Präsidenten Manfred Hagedorn. Die anschließenden Grußworte von Hamms Oberbürgermeister, Marc Herter, LSB-Präsident Stefan Klett sowie der RTB-Vizepräsidentin Svenja Adametz brachten die wertvolle und wertschätzende Zusammenarbeit mit dem WTB zum Ausdruck. Marc Herter verwies zusätzlich auf die im letzten Jahr stattgefundenen Gespräche und Vereinbarungen zwischen Stadt Hamm und WTB zur Neuaus-



Oliver Rabe moderierte die WTB-Neujahrsmatinee



### Impulsreferat stimmt nachdenklich

Ein topaktuelles Thema hatte der WTB für das Impulsreferat ausgewählt. Gastredner Florian Höltje, Consultant bei der Digital Mindset GmbH, Hannover brachte mit seinem Thema *Mit Herz und Hirn: Zukunftsfähigkeiten im KI-Zeitalter* die Anwesenden zum Nachdenken. Höltje ging dabei der Frage nach, wie wir in einer von KI geprägten Welt bestehen können. Welche Kompetenzen benötigen wir, um mit der rasanten technologischen Entwicklung Schritt zu halten und nicht von Maschinen ersetzt zu werden? Und wie können wir diese Fähigkeiten durch den Sport entwickeln und stärken? Die Inhalte wirkten merklich bei den Besuchern der Matinee nach.

### Castrop-Rauxeler Festschrift ausgezeichnet

Die Veranstaltung zu Beginn des Jahres nutzt der WTB gerne, um die besten Vereinsfestschriften auszuzeichnen. In diesem Jahr ging die Auszeichnung an den Castroper Turnverein 1874 für sein zum 150-jährigen Vereinsjubiläum erstelltes Buch. WTB-Vizepräsidentin Anke Schluckebier betonte bei der Urkundenvergabe die immer noch für viele Menschen große Bedeutung solcher gedruckten Festschriften.

### Sport, Musik und viel Emotionen

Was wäre eine Neujahrsmatinee ohne Sport und Musik? Eigentlich undenkbar, denn sportliche Vorführungen und musikalische Beiträge gehören jährlich zum Programm der WTB-Matinee dazu. Auch in diesem Punkt hätten die Beiträge nicht unterschiedlicher sein können.

Lustig und mit viel Schauspieltalent präsentierte der TV Flerke/Welver mit seiner Juniorengarde eine karnevalistische Nummer mit Piraten-

flair. Bunt, rasant und nicht gerade leise präsentierte sich die junge Tanzgruppe mit ihrer aktuellen Show.

Musikalisch klassisch wurde die Veranstaltung begleitet von Wendy Daelmann, einer Mitarbeiterin des WTB, die mit ihrer Harfe tolle Klänge in die Halle des Gesundheitshauses zauberte.



Harfenklänge mit Wendy Daelmann

Der WTB freut schon jetzt auf die Neujahrsmatinee 2026 mit vielen Gästen und mit derselben guten Stimmung wie in diesem Jahr!



Die Juniorengarde des TV Flerke/Welver



**Ziele von neurozentriertem Training**

- effizientere und präzisere Bewegungenausführung
- Steigerung der kognitiven Fähigkeiten
- Verletzungsprävention

## Neurozentriertes Training

### Gehirn & Bewegungssystem effektiver nutzen

Neurozentriertes Training ist seit einigen Jahren ein wichtiges Thema, welches nicht nur die Fachwelt beschäftigt, sondern auch Einzug im Fitness- und Breitensport hält und Trainer in Vereinen und Studios einen neuen Blick auf das Sporttreiben geben kann.

Die letzten Jahrzehnte in der Sport-, Gesundheits- und Freizeitbranche haben gezeigt, dass das biomechanische Bewegungsmodell in sich begrenzt ist und allgemeine Fitness- und Trainingsprogramme nur zu allgemeinen Ergebnissen führen. Das Verstehen von Anatomie, Physiologie und Bewegungslehre ist wichtig, doch die typisch isolierte Anwendung dieser Wissenschaften vernachlässigt oft die Schaltzentrale der Bewegung, das menschliche Nervensystem und Gehirn!

Neurozentriertes Training legt daher – im Gegensatz zu vielen anderen Trainingsmethoden – den Fokus auf das Gehirn bzw. Nervensystem und die Vernetzung mit dem Bewegungssystem und nicht rein auf Muskeln, Faszien, Bänder und Knochen. Für jede Bewegung, die der

**Zielgruppen** Körper ausführt, benötigt das Nervensystem verschiedene sensorische Informationen, die es auf unterschiedliche Weise aufnimmt. Dabei spielt das visuelle (Augen), vestibuläre (Gleichgewicht) und/oder propriozeptive System (Körperwahrnehmung) eine entscheidende Rolle. Je

**- Breitensportler**  
**- Trainer und Übungsleiter**  
**- Menschen mit gesundheitlichen Beschwerden**

klarer diese Reize gesendet werden, umso besser können die Informationen anschließend verarbeitet werden und zu einem guten Ergebnis (Bewegung) führen. Durch das direkte Feedback über die Auswirkungen der gesendeten Reize kann ein optimiertes, individuelles Training geplant oder modifiziert werden.

*Kevin Grafen, Dirk Schauenberg / Kensho, DTB-Akademie*

*Fotos: DTB-Akademie/Pimster Creations*

### Neurozentriertes Training – Weiterbildungsangebote 2025 beim WTB

**Neurozentriertes Training** – WTB/RTB Webinar

► **LG 25926030** | 20. Februar 2025 | online

**Neurofasziales Training – vom Gehirn zum Gewebe**

► **LG 25912090** | 12. – 13. April 2025

Landesturnschule Oberwiesried

**Neuronale Übungen –**

**Irritieren und Trainieren** – WTB/RTB Webinar

► **LG 25926090** | 5. Juni 2025 | online

**Neurozentriertes Training – Basics**

► **LG 25912310** | 5. – 6. Dezember 2025

Landesturnschule Oberwiesried

Alle Informationen zu den Lehrgängen gibt es unter <https://event.dtb-gymnet.de>. Zur Suche konkreter Maßnahmen unter Stichwort/Eventnummer die LG-Nummer eintragen.



**Trainingsinhalte**

- Gleichgewichtsübungen
- visuelle Übungen
- propriozeptive Übungen
- kognitive Übungen

# Faszie – Netzwerk des Körpers

## Ganzheitliches Faszientraining mit FASZIO®



**Faszie durchzieht und umgibt den ganzen Körper in Form eines fasziellen Netzwerks ohne Anfang und Ende. Die Bestandteile sind kollagene Fasern für Festigkeit und Stabilität, elastine Fasern für Dehnfähigkeit und Geschmeidigkeit sowie die Grundsubstanz als Zirkulationsmilieu und Transportweg. Sie stabilisiert das Gewebe und schützt es vor Überbelastung und unerwünschten Einwirkungen.**



webenetzwerk durch und um den Körper zieht. Es stabilisiert, reagiert auf Impulse, ist zugleich fest und geschmeidig und modelliert sich immer wieder neu. An einigen Abschnitten fungiert die Faszie als Sehnen oder Bänder, in anderen stecken Muskelmasse, Knochen oder Organe oder sie dienen als Puffer- und Speicherzone. Das faszielle Netzwerk ist ein lebendiges Organ mit Stoffwechsellvorgängen, Immunabwehr, Aufbauzellen und Rezeptoren.

Trainiert man faszial, erreicht man gleichzeitig das lockere Bindegewebe, die straffen Sehnen, die beweglichen Muskeln und fördert die Funktionsfähigkeit der Organe. All-in-one!

Diese Erkenntnisse verändern den Blick auf den Körper, auf Bewegung und Gesunderhaltung nachhaltig und beeinflussen somit auch Trainingsstrategien.

### 7 + 5 = 1

Das FASZIO®-Konzept bietet fundiertes und praxisorientiertes Faszienwissen für die Fitness-, Yoga- und Therapiewelt. Es basiert auf den 7 Strategien und 5 Leitbahnen für die Gesunderhaltung der 1 Faszie:

### 7 Strategien

Kern des FASZIO® Konzeptes sind 7 Strategien, mit denen das faszielle Netz stimuliert, gekräftigt, gelöst und geschmeidig wird. Das ermöglicht individuelle Anpassung in Training und Therapie und fördert die Gesunderhaltung.

### 5 Leitbahnen

Das tensegrale Spannungsmodell der 5 Leitbahnen gibt eine veränderte Sicht auf funktionelle Anatomie. Die Ausgeglichenheit dieser körperweiten Kraftübertragungswege bildet die Voraussetzung für Bewegungsfreiheit und Leistungsstärke.

Zugleich ermöglicht sie ein Gleiten der Fasern, die Verteilung von Nährstoffen und den Abbau von Abfallprodukten. Die Faszien als Ganzes sind wie ein Flusssystem zu sehen. Nur wenn dieses innere Ökosystem intakt und ausbalanciert ist, kann die Grundsubstanz ungehindert fließen und den Organismus in Schwung und gesund halten. Es bedarf also einer ständigen Gewässersanierung, um leistungsstark zu sein und Trainingseffekte optimal umzusetzen.

Wissenschaftler erkannten vor wenigen Jahren, dass alle faserigen Strukturen Teil des körperweiten fasziellen Netzwerkes sind, welches als Ge-





## 1 Faszie

Das omnipräsente Faszienetzwerk macht den Körper durch Dehnspannung stabil und gleichzeitig flexibel. Faszie ist das umfassendste Sinnesorgan und bestimmt die Funktionsfähigkeit des Organismus. Kurz gesagt: Faszie gut, alles gut!

## Weiterbildung

Heike Oellerich und Miriam Wessels sind die Konzeptentwicklerinnen von FASZIO® und bieten Trainern und Übungsleitern Einblicke in das Thema. Die DTB-Akademie bietet die Grundausbildung zum DTB-Kursleiter FASZIO® Training an und hat themenspezifische Tagesfortbildungen im Angebot wie z. B. Aktiv gegen Stress: Stressbewältigung durch Faszientraining, Faszien-Spezial-Mix: Gebrauchsgegenstände als clevere Alternative und Rückenintegration: Wir schonen nicht – wir trainieren!

*Heike Oellerich, Miriam Wessels*

*Fotos: DTB-Akademie/Pimster Creations*

## Weiterbildungsangebote 2025 beim WTB

### Rückengesundheit –

#### Muskeln und Faszien im Einklang

► **LG 25930010** | 30. März 2025 | Siegen

### Faszi(e)nierendes Workout®

WTB/RTB Webinar

► **LG 25926060** | 4. April 2025 | online

### Abwechslung garantiert:

#### Faszie 7-fach trainiert

► **LG 25912080** | 11. April 2025 |

Landesturnschule Oberwerries

### Neurofasziales Training –

#### vom Gehirn zum Gewebe

► **LG 25912090** | 12. – 13. April 2025 |

Landesturnschule Oberwerries

### Faszien Yoga nach der FASZIO® Methode

Ausbildung für Yoga-Praktizierende und Yogalehrer

► **LG 25914050** | 23. – 27. Juni 2025 |

Landesturnschule Oberwerries

### DTB-Kursleiter FASZIO® Training, Teil 1

Teil 1 findet beim Rheinischen Turnerbund statt

► **LG 34112-19** | 6. – 7. September 2025 |

Bergisch Gladbach

Kontakt: Mia Werk, 02202 200326; werk@rtb.de

### DTB-Kursleiter FASZIO® Training, Teil 2

► **LG 25912240** | 27. – 28. September 2025 |

Landesturnschule Oberwerries

Info unter <https://event.dtb-gymnet.de>. Konkrete Maßnahmen: unter Stichwort/Eventnummer die LG-Nummer eintragen. Weitere Informationen: [www.dtb-akademie.de](http://www.dtb-akademie.de) und <https://faszio.de>.

## Save The Date!

# WTB-GYMWELT-CONVENTION 2025

Vom 11. – 13. Juli 2025 ist in der Landesturnschule wieder Fitness, Dance und Sommerflair angesagt!

Freuen könnt Ihr Euch schon jetzt auf u.a. Marcus Schweppy Schweppe. Der Entwickler des Dancefitness Workouts 4STREATZ® zählt zu dem angesagtesten und beliebtesten Dance & Fitness Experten in Europa. Er beginnt am Freitag mit einer Dance-Party für alle nach seinem Konzept 4streatz #tanz wie du bist.

Nicht weniger prominent aufgestellt ist das Programm für Samstag und Sonntag, denn die WTB-Größen Frauke und Sharon Jackson, José Martinez, Kirsten Prinz und Miranta Tzivras haben bereits ebenfalls zugesagt. Auch mit dabei sind Anna Springer, Elisabeth Kutscha, Natascha Gohl, Katharina Brüggemann, Merisa Rohoff, Anna-Julia Greiling.

Das Programm wird also wieder einmal vielfältig sein und für alle etwas dabei haben.

Alle Informationen rund um die Convention gibt es unter [www.wtb.de](http://www.wtb.de) und im digitalen Convention-Flyer, der in der WTB-Geschäftsstelle unter [wtb@wtb.de](mailto:wtb@wtb.de) angefordert werden kann.



## Neuer TK-Vorsitz im Trampolinturnen



den Marken Eurotramp und BRICK (Parcour). Die TurnZeit hat sich mit den Beiden über den Wechsel des TK-Vorsitzes unterhalten.

### Uli Müller und Denzel Köhler im Gespräch mit der TurnZeit

*Uli, Du beendest Deinen Vorsitz im TK*

*Trampolinturnen nach einer gefühlten Ewigkeit.*

*Wie fühlt sich das an?*

Nach 25 Jahren Dienstzeit war es an der Zeit, durch einen Wechsel neue Ideen und Impulse einzubringen. Durch die jederzeit gute Zusammenarbeit mit allen Beteiligten, konnte ich ein gut funktionierendes Fachgebiet übergeben. Es ist als vom Gefühl her so, etwas zum richtigen Zeitpunkt übergeben zu haben.

Das TK Trampolinturnen hat einen neuen Vorsitzenden gefunden. Von November 1999 bis November 2024 leitete Uli Müller das Technische Komitee und hat nun, nach 25 Jahren intensivem, ehrenamtlichen Engagements, einen Nachfolger gefunden. Vor dieser Tätigkeit war der 64-jährige Landestrainer Trampolinturnen und mit seiner Kampfrichter A-Lizenz häufig im Einsatz bei Bundeswettkämpfen. In seinem Heimatverein, dem TSV Bösingfeld, ist er stellvertretender Vorsitzender sowie Abteilungsleiter Trampolin.

Denzel Köhler, 26 Jahre alt und aktiver Trampolinturner und Trainer der TG Lage, übernimmt die Aufgaben von Uli. Denzel ist dem Turnen sehr eng verbunden, und das nicht nur in seiner Freizeit. Auch beruflich bestimmt der Sport sein Leben. Als Außendienstler der Firma SPIETH Gymnastics ist er nicht nur für den Bereich Gerätturnen zuständig, sondern ist dadurch auch eng verbunden mit

*Denzel, was motiviert Dich, in Ulis Fußstapfen zu treten?*

Ich weiß dass dies sehr große Fußstapfen sind, aber gerade die Herausforderung macht mir sehr viel Spaß. Ich freue mich sehr auf die Zusammenarbeit mit einem sehr guten und engagierten TK.

*Wie ist es denn zu der Entscheidung gekommen, dass Denzel das Amt übernimmt?*

Uli: Vor zwei Jahren habe ich meine Entscheidung bekannt gegeben. Im letzten Jahr habe ich dann mit möglichen Kandidaten gesprochen und mit Denzel einen geeigneten Kandidaten gefunden, welchen ich dann zur Wahl vorschlagen konnte.

Denzel: Die Anfrage von Uli kam tatsächlich sehr überraschend für mich, ich habe mich jedoch sehr gefreut das Vertrauen von ihm bekommen zu haben.

*Denzel, hast Du schon konkrete Pläne in Deiner Funktion als TK-Vorsitzender?*

*Was wird sich ändern, was bleibt?*

Ich habe in den ersten Tagen bereits mit einem WhatsApp-Kanal ein neues Informationsmedium ins Leben gerufen. Des Weiteren haben wir gerade neue Pflichtenforderungen auf den Weg gebracht. Ansonsten heißt es sich erstmal mit vielen Prozessen vertraut machen.

*Uli, was gibst Du Deinem Nachfolger mit auf den Weg?*

Es braucht eine gewisse Zeit um alle Enden der zahlreichen Fäden zu sortieren. Also zuversichtlich und optimistisch an die Aufgaben rangehen. Es wird klappen!



joska.com



**Pokale, Medaillen & Präsentate aus der JOSKA Glashütte im Bayerischen Wald.**

**JOSKA**  
BODENMAIS

**Leidenschaft**



**Begeisterung**



**Einzigartiges**



**In der Glut geboren. Mit Leidenschaft geformt.**





# Die süße Debatte

## Zucker, Zuckeraustauschstoffe und Süßstoffe im Vergleich

*Zucker ist lecker und verführerisch. Viele Menschen können nur schwer einem süßen Gebäck, Eis, Marmelade oder Gummibärchen widerstehen. Gleichzeitig schwirren jedoch Begriffe wie Zucker als Dickmacher oder Auslöser von Karies durch den Kopf. Daher versuchen viele Menschen Zucker bewusst und in Maßen zu genießen oder sogar größtenteils darauf zu verzichten. Dazu bedarf es ein oder gerne auch zwei bis drei Blicke auf die Zutatenliste von Lebensmitteln, um zu merken, dass der Verzicht auf Zucker nicht so trivial ist, wie man vielleicht denkt.*



Hinter welchen Begriffen versteckt sich der Zucker? Welche Alternativen zu Zucker gibt es? Was sind ihre Unterschiede, Vor- und Nachteile? Auf diese Fragen möchten wir hier Antworten geben.

Unter dem Begriff Zucker werden verschiedene Arten des süßen Lebensmittels gefasst. Er kommt sowohl natürlicherweise als auch als zugesetzter Stoff in Lebensmitteln vor. Der bekannteste Vertreter ist der weiße Haushaltszucker (Saccharose), welcher aus Zuckerrüben oder Zuckerrohr gewonnen wird. Auf chemischer Ebene ist Saccharose ein Zweifachzucker (Disaccharid), also eine Verbindung aus den Einfachzuckern (Monosacchariden) Glukose und Fruktose. Zucker bringt dem Körper lebensnotwendige Kohlenhydrate, die für die Energiebereitstellung genutzt werden. Allerdings geht eine zu große Menge an Zucker mit gesundheitlichen Risiken wie Übergewicht, Karies oder Diabetes einher.

In fast jedem Lebensmittel befindet sich Zucker und fast jedes Lebensmittel wird im Verdauungsprozess zu Zuckerverbindungen abgebaut.

Neben Saccharose gibt es weitere Zuckerarten, die sich in ihrer chemischen Struktur und ihren Eigenschaften unterscheiden:

### Einfachzucker (Monosaccharide)

- Traubenzucker (Glukose): ist eine wichtige Energiequelle für den Körper
- Fruchtzucker (Fruktose): kommt in Früchten und Honig vor
- Galaktose (ein Bestandteil von Milchzucker)

### Zweifachzucker (Disaccharide)

- Haushaltszucker (Saccharose): Verbindung aus Fruktose und Glukose, wird gewonnen aus Zuckerrüben oder Zuckerrohr
- Milchzucker (Laktose): Verbindung aus Glukose und Galaktose, kommt in Milchprodukten vor, viele Menschen haben eine Laktoseintoleranz und können Laktose nicht abbauen, was zu körperlichen Beschwerden beim Verzehr von Milchprodukten führt
- Malzzucker (Maltose): besteht aus zwei Glukosemolekülen und ist in Malzprodukten zu finden

### Mehrfachzucker (Oligosaccharide)

bestehen aus 3 bis 10 Monosacchariden, sie kommen in pflanzlichen Lebensmitteln vor und können als Ballaststoffe wirken

- Raffinose
- Stachyose

### Vielfachzucker (Polysaccharide)

bestehen aus langen Ketten von Monosacchariden, sie dienen hauptsächlich als Speicher- oder Strukturstoffe

- Stärke: wichtiger Energieträger in vielen Lebensmitteln wie Kartoffeln, Reis und Getreide
- Glykogen: Speicherform von Glukose in Tieren
- Cellulose: Bestandteil der pflanzlichen Zellwände, der als Ballaststoff wirkt

### Alternativen zum Zucker: Zuckeraustausch- und Süßstoffe

Um den Zuckerkonsum zu reduzieren und trotzdem Speisen oder Getränke zu süßen, gibt es mittlerweile eine große Auswahl an Alternativen. Unter dem Sammelbegriff der Süßungsmittel werden Zuckeraustauschstoffe sowie Süßstoffe zusammengefasst. Sie unterscheiden sich in ihrer chemischen Struktur, der Süßkraft, dem Kalorien- bzw. Energiegehalt und in ihren Eigenschaften voneinander.

Zu viel Zucker kann Übergewicht, Diabetes und Karies fördern!

Zuckeraustauschstoffe sind genauso wie Zucker Kohlenhydrate mit meist etwas geringerer Süßkraft und weniger Kalorien. Chemisch betrachtet gehören sie zu den Polyolen (Zuckeralkohole). Sie enthalten mit 2 bis 2,4 Kalorien pro Gramm in etwa nur die Hälfte des Energiegehalts als herkömmlicher Zucker und wirken sich geringer auf den Blutzuckerspiegel und die Insulinausschüttung aus. Daher finden sie oft in Diät- oder Lightprodukten Verwendung und können auch von Diabetikern verzehrt werden.

Süßstoffe sind synthetisch hergestellte oder natürliche chemische Verbindungen mit deutlich höherer Süßkraft als Zucker und gleichzeitig nur geringem oder sogar keinem Kaloriengehalt. Daher werden sie in vor allem für Diät- oder Fitnessprodukte (Proteinpulver, Proteinriegel, Nahrungsergänzungsmittel) eingesetzt. Je nach Süßstoff unterscheidet sich die relative Süßkraft mitunter enorm.



Zudem liegt für jeden Süßstoff ein ADI-Wert (Acceptable Daily Intake) vor, welcher die unbedenkliche Höchstmenge zur täglichen Einnahme des Stoffes festlegt. Für Zuckeraustauschstoffe liegen keine Werte vor. Allerdings müssen sowohl Süß- als auch Zuckeraustauschstoffe auf der Zutatenliste eines Lebensmittels mit E-Nummer und Name des Stoffes aufgeführt werden, da ein übermäßiger Verzehr abführend wirken kann und es bei gewissen Stoffen zu gesundheitlichen Risiken für Menschen mit bestimmten Krankheiten oder Unverträglichkeiten kommen kann.

### Zuckeraustauschstoffe

Geringere Süßkraft als Zucker (40 – 70%), 2 bis 2,4 Kalorien pro Gramm (im Vgl. dazu Zucker: 4 Kalorien pro Gramm), nur geringer Einfluss auf Blutzucker- und Insulinspiegel.

Sorbitol (E 420) | Mannitol (E 421) | Isomalt (E 953) | Maltitol (E 965) | Lactitol (E 966) | Xylitol (E 967): auch unter Birkenzucker bekannt | Erythritol (E 968)

### Süßstoffe

Deutlich höhere Süßkraft als Zucker (30 – 20.000 fach), praktisch kein Energiegehalt, kein Einfluss auf Blutzucker- und Insulinspiegel.

Acesulfam K (E 950) | Aspartam (E 951) | Cyclamat (E 952) | Saccharin (E 954) | Sucralose (E955) | Thaumatin (E957) | Neohesperidin DC (E 959) | Steviolglycoside aus Stevia (E960a)

### Verwendung

Süßungsmittel können als kalorienärmere bzw. kalorienfreie Alternative zu herkömmlichem Zucker eingesetzt werden und sind oft in Light- oder Fitnessprodukten zu finden. Vor allem Süßstoffe werden dort verwendet. Da sie eine deutlich höhere Süßkraft als Zucker haben, sollten Süßstoffe nur in

geringen Mengen verwendet werden. Zuckeraustauschstoffe hingegen können auch gut zum Backen eingesetzt werden. Wegen ihrer geringeren Süßkraft steht in vielen Rezepten, dass ein Teil des Zuckers durch Zuckeraustauschstoffe wie Xylit oder Erythrit ersetzt werden kann. Weitere Produkte, in denen Süßungsmittel häufig verwendet werden, sind zuckerfreie Kaugummis, Zahnpasta, Light- oder Zero-Getränke, zuckerfreie Süßwaren, generell zuckerfreie verarbeitete Lebensmittel und vor allem in Fitness- oder High-Protein-Produkten.

### Süßen ohne Risiken und Nebenwirkungen?

Süßstoffen wird nachgesagt, sie seien gesundheitsschädlich und möglicherweise krebserregend. Dieser Mythos wird durch die Forschung nicht unterstützt.

Für jeden Süßstoff gibt es den schon genannten ADI-Wert, der die unbedenkliche tägliche Höchstmenge festlegt. Für Zuckeraustauschstoffe liegen keine Werte vor.

Beide Zuckeralternativen sollten allerdings nur in begrenzten Mengen verzehrt werden, da ein übermäßiger Verzehr zu Magenproblemen, Blähungen und Durchfall führen kann. Vorteile von Süßungsmitteln sind der geringere Energiegehalt und geringerer Einfluss auf den Blutzuckerspiegel.

Außerdem verursachen sie im Gegensatz zu Zucker keinen Karies. Wichtig ist jedoch auch, dass sich die Süßschwelle sowie das Verlangen nach Süßem bei langfristigem und hohem Konsum von Süßungsmitteln erhöhen kann. Daher sollten Zuckeraustauschstoffe und Süßstoffe, genauso wie Zucker, nur in Maßen und ganz bewusst zu sich genommen werden.

Philine Wernke



# Menschen



## Nachruf: Wolfgang Roth verstorben

Am 20.12.2024 verstarb nach kurzer schwerer Erkrankung Wolfgang Roth im Alter von 69 Jahren. Über 25 Jahre gehörte Wolfgang Roth als aktiver Sportler und Wettkämpfer sowie auch Übungsleiter dem Turnverein Olpe an. Als aktiver Turner bei der Siegerländer

Kunstturnvereinigung schaffte es der Olper 2024 noch auf den zweiten Platz der Deutschen Seniorenmeisterschaften. Die WTB-Turnerfamilie ist traurig über den plötzlichen Tod von Wolfgang. Unser Mitgefühl gilt seiner Frau Astrid und seinen Kindern mit Familien.

## Ingrid Knetsch – verdiente Persönlichkeit im Sport

Eine ganz besondere Ehrung erfuhr Ingrid Knetsch im Rahmen der Sportlerehrungen der Stadt Paderborn. Für ihr jahrzehntelanges ehrenamtliches Engagement wurde sie von Bürgermeister Michael Dreier mit einer großen Ehrenurkunde ausgezeichnet. Die Laudatio hielt der Sportausschussvorsitzende Markus Mertens.

Die Stadt Paderborn vergibt diesen Ehrenpreis seit 1998 in unregelmäßigen Abständen, in diesem

Jahr zum siebten Mal. Ingrid Knetsch ist die dritte Frau, die diese Auszeichnung für ihr sportliches Lebenswerk entgegen nehmen durfte. Laudator Markus Mertens gab einen ausführlichen Einblick in ihre Vita und bezeichnete sie als Grand Dame des Paderborner Sports.

Am 22. Oktober 1940 in Castrop-Rauxel geboren, tritt Ingrid Knetsch als junges Mädchen dem Castroper Turnverein bei und sammelt erste Erfolge als Leistungsturnerin.

Ihre beispiellose ehrenamtliche Karriere beginnt als Übungsleiterin im damaligen TuS 07 Schloß Neuhaus und führt sie über verschiedene Vorstandsämter bis zur Schatzmeisterin eines Vereins.

Mit der Umstrukturierung des Vereins im Jahr 1985 übernimmt Ingrid Knetsch zunächst das Amt



der Hauptkassiererinnen und wird 1993 zur 1. Vorsitzenden der Turnabteilung des TSV 1887 Schloß Neuhaus gewählt. Sie ist Stützpunktleiterin für Sportabzeichen und steht immer noch regelmäßig als Übungsleiterin in der Turnhalle.

Als erste Frau überhaupt wird sie 1991 in das Präsidium des Kreissportbundes Paderborn gewählt und bekleidet dort über viele Jahre das Amt der Vizepräsidentin. Als sie 2015 nach 24 ereignisreichen Jahren aus dem KSB ausscheidet, wird ihr die Ehrenmitgliedschaft übertragen.

Im Jahr 1994 wird sie, wiederum als erste Frau, zur Vorsitzenden des Ostwestfälischen Turngaus gewählt, ein Amt, das sie bis heute mit größtem Einsatz ausübt.

Über viele Jahre war Ingrid Knetsch Schöffin beim Amtsgericht Paderborn, Sachkundige Bürgerin im Sportausschuss der Stadt Paderborn sowie auch politisch engagiert.

So viel ehrenamtliches Engagement wurde natürlich auch mit zahlreichen Ehrungen gewürdigt. Erwähnt werden sollen hier allen voran die Verleihung des Bundesverdienstkreuzes im Jahr 2004, die Auszeichnung mit der NRW-Sportplakette im Jahr 2014 sowie die Ehrung mit der WTB-Ehrendnadel in Gold, verliehen 2015.

**Der WTB gratuliert Ingrid herzlich zu ihrer erneuten Auszeichnung!**



## Jumpy – WTJ-Maskottchen stellt sich vor

Unser Maskottchen Jumpy, die Turnmaus, steht für die Werte der Jugend im Westfälischen Turnerbund. Unter dem Motto *Gemeinsam. Sportlich. Aktiv.* motiviert Jumpy Kinder und Jugendliche, alles zu geben und dabei gemeinsam Spaß am Turnen zu haben. Mit seiner fröhlichen Art und seinen Mini-Jumpys aus Reflexionsstoff und seinen Jumpy-Sportsocken sorgt Jumpy für mehr Sichtbarkeit und Begeisterung bei Jung und Alt.





## Ausbildungen 2025 beim WTB

*Anmeldungen zu allen Lehrgängen und detaillierte Informationen unter <https://events.dtb-gymnet.de>. Zur Suche eines Lehrgangs unter Stichwort/ Eventnummer die LG-Nummer eingeben.*

► Der Westfälische Turnerbund bietet zahlreiche Ausbildungen für Übungsleiter und Trainer auf der 1. und der 2. Lizenzstufe an. Bereits mit 13 Jahren können Jugendliche in das Ausbildungssystem einsteigen und sich zum Trainer- oder Übungsleiter-Assistenten ausbilden lassen.

### Übungsleiter-Assistenten Grundmodul (Kinderturnen)

► **LG 25631011** | 11. – 14. April | 35 LE oder  
► **LG 25631013** | 10. – 13. Oktober | 35 LE  
Landesturnschule Oberwerries

### Übungsleiter-Assistenten Aufbaumodul (Kinderturnen)

► **LG 25631012** | 14. – 17. April | 35 LE oder  
► **LG 25631014** | 23. – 26. Oktober | 35 LE  
Landesturnschule Oberwerries

### Trainer-C-Assistenten (Leistungssport)

► **LG 25400411** | 1. Folge: 26. – 28. September | 60 LE  
Landesturnschule Oberwerries

► Mit 16 Jahren ist dann ein Einstieg in die Ausbildungen auf der 1. Lizenzstufe möglich. Zunächst muss eine Basisqualifizierung (32 LE) absolviert werden. Danach kann eine Spezialisierung in die Bereiche Gymnastik/Tanz oder Fitness/Gesundheit erfolgen (90 LE).

### Basisqualifizierungen

► **LG 25302040** | 25. – 27. April  
Landesturnschule Oberwerries  
► **LG 25302090** | 26. – 28. September  
Landesturnschule Oberwerries  
► **LG 25302101** | 8. – 9. November | Paderborn  
► **LG 25302061** | digitale Phase: 14. Juni – 6. Juli;  
Präsenztag: 24. August | online + Landesturnschule  
Oberwerries | Anmeldung bis spätestens 6. Juni

**Online-Anmeldung zu allen Lehrgängen unter <https://events.dtb-gymnet.de>  
Zur Suche eines Lehrgangs unter Stichwort/  
Eventnummer die LG-Nummer eintragen.**

### AUSBILDUNGEN 1. LIZENZSTUFE

#### Trainer-C Gymnastik/Rhythmus/Tanz

► **LG 25302071** | 1. Folge: 19. – 22. Juni | Landesturnschule Oberwerries

#### Trainer-C Fitness und Gesundheit – Fitness- und gesundheitsorientiertes Training für Erwachsene im Verein

► **LG 25301011** | 1. Folge: 31. Oktober –  
2. November | Landesturnschule Oberwerries

#### Übungsleiter-C Kinderturnen

► **LG 25601001** | 21. – 23. Februar | Landesturnschule Oberwerries

### AUSBILDUNGEN 2. LIZENZSTUFE

#### ÜL-B Sport in der Prävention: Allgemeines Gesundheitstraining mit den Schwerpunkten Haltung und Bewegungssystem und Herz-Kreislauf-System

► **LG 25301021** | 1. Folge: 7. – 9. November  
Landesturnschule Oberwerries

### AUSBILDUNGEN ÜL-B SPORT IN DER REHABILITATION IN KOOPERATION MIT DEM BRSNW

#### ÜL-B Sport in der Rehabilitation – Orthopädie

► **LG 253010** (Block 40 BRSNW) | 1. Folge: 1. – 4. Dezember  
Landesturnschule Oberwerries

#### ÜL-B Sport in der Rehabilitation – Innere Medizin

► **LG 254001** (Block 40 BRSNW) | 2. – 5. Juni  
Landesturnschule Oberwerries

#### Hinweise zur Anmeldung

Anmeldungen und Download des Anmeldeformulars direkt im BRSNW Qualifizierungsportal: [www.brsnw-qualifizierung.de](http://www.brsnw-qualifizierung.de).

Weitere Informationen: Frau Silke Neuwald, Tel. 0203 7174157, [neuwald@brsnw.de](mailto:neuwald@brsnw.de)

### FREIE PLÄTZE IN FORTBILDUNGEN KINDERTURNEN

#### Zertifikat Kinderturnen

► **LG 25621103** | ab 7. März | Landesturnschule Oberwerries

#### Vielfalt erleben – Inklusion im Kinderturnen: Fortbildung und Zertifikat Kinderturnen Teil 1

► **LG 25621021** | 28. – 30. März | Landesturnschule Oberwerries

#### DTB-Kursleiter Kindertanz

► **LG 25913010** | 28. – 30. März | Landesturnschule Oberwerries

*Alle Aus- und Fortbildungen sind im Online-Bildungskalender unter [www.wtb.de/bildung/bildungsangebote/bildungskalender-2025.html](http://www.wtb.de/bildung/bildungsangebote/bildungskalender-2025.html) chronologisch gelistet.*

*Das WTB-Bildungsprogramm als PDF gibt es unter [www.wtb.de/bildung/bildungsangebote/wtb-bildungsprogramm-2025-pdf.html](http://www.wtb.de/bildung/bildungsangebote/wtb-bildungsprogramm-2025-pdf.html).*



# Leserbriefe

## Liebe Leser der TurnZeit.

wir möchten Sie herzlich dazu einladen, Ihre Gedanken und Meinungen zu unserem Verbandsmagazin *TurnZeit* mit uns zu teilen! Ihre Stimme ist uns wichtig, und wir freuen uns darauf, Ihre Leserbriefe in unserer nächsten Ausgabe zu veröffentlichen.

Bitte senden Sie Ihre Briefe an [brueggemann@wtb.de](mailto:brueggemann@wtb.de) und vergessen Sie nicht, Ihren Namen und Ihre Kontaktdaten für eventuelle Rückfragen anzugeben.

Leserbrief 28.1.2025

### Aus dem Westfalenturner wird die TurnZeit

Die erste Ausgabe der *TurnZeit* soll Ende Februar 2025 veröffentlicht werden.

Ich warte voller Spannung, Freude und aber auch mit einem Stück Skepsis auf das Erstlingswerk.

Die Vorteile der *TurnZeit* sehe ich in dem einfachen Zugriff über die WTB-Homepage ohne Registrierung und Eingabe von Passwort, dem recht ansprechenden geänderten Format und nicht dem monatlichen Druck: Welchen Beitrag können wir veröffentlichen?

Die Diskussion mit einzelnen Vertretern von Mitgliedsvereinen über die Bezugskosten des Westfalenturners und die Pflichtexemplare entfallen.

Jeder Aktive in einem Sportverein hat die Möglichkeit des Zugriffs auf die *TurnZeit* – er muss es nur tun. Wir wünschen uns zahlreiche Zugriffe und somit auch eine bessere Information der Aktiven in

unseren Mitgliedsvereinen. Bedauerlich finde ich, dass die Rubrik *Berichte aus den Gauen* entfallen soll. Die Information aus den Gauen war sehr übersichtlich am Ende des Westfalenturners veröffentlicht. Für mich immer schnell auffindbar. Diesen Bereich habe ich immer intensiv gelesen.

Wie wird es in der *TurnZeit*? Wo finde ich Informationen aus den Gauen schnell und einfach, ohne gleich die Homepage der einzelnen Gaue aufrufen zu müssen? Es gibt Fragen, die die Erstausgabe sicherlich nicht vollständig beantworten kann.

Auch ich tue mich im nicht mehr jugendlichen Alter manchmal schwer, gewohnte Wege zu verlassen mich auf Veränderungen einzulassen. Warten wir es ab und geben wir der *TurnZeit* eine Chance.

Ich bin sicher, dass Kirsten Brüggemann weiter offen ist für unsere Anregungen und Hinweise.

Freuen wir uns auf die erste Ausgabe *TurnZeit*!

Rita Cordes

Vorsitzende Sauerländer Turngau e.V.

## TurnZeit

Auch wir freuen uns auf das neue Format der *TurnZeit* und hoffen sehr, dass wir bei unseren Leserinnen und Lesern mit unseren Beiträgen auf großes Interesse stoßen. Dazu wählen wir nun in jeder Ausgabe ein Schwerpunktthema, welches von vielen Seiten beleuchtet wird. Passende Beiträge aus den Turngauen können hier ebenfalls selbstverständlich ihren Platz finden. Wir wünschen uns, dass dadurch deutlich wird, dass die Turngaue zum Verband gehören und nicht in einem hinteren Bereich in kurzer Form abgehandelt werden.

Dazu kommen verbandsrelevante Beiträge aus den Bereichen des Turnens, der Sportarten, der Bildung und dem Fitness- und Gesundheitssport sowie Ernährungs- und Gesundheitsthemen. Auch in diesen Sparten können die Turngaue ihren Beitrag leisten und können mit abgebildet werden. Scheut Euch also nicht, uns Interessantes aus Euren Turngauen mitzuteilen. Sehr gerne integrieren wir Eure News in unsere Themenbereiche.

Verzichten werden wir in Zukunft auf Wettkampfberichte, die weit in der Vergangenheit liegen und lediglich eine Aufzählung von Ergebnissen sind. Diese können wir besser zeitnah auf der WTB-Website unter [www.wtb.de](http://www.wtb.de) darstellen. Gute Beispiele aus einigen Sportarten und Vereinen zeigen bereits, dass dieses gut gelingen kann.

WTB WESTFÄLISCHER TURNERBUND RTB RHEINISCHER TURNERBUND



# Pinnwand

## WTB-Vereinsführungskräfte erfassen

Das Formular zur digitalen Erfassung der Vereinsfunktionsträger in unseren WTB-Vereinen steht ab sofort online unter [www.wtb.de](http://www.wtb.de) im Formularcenter (Downloadbereich) zur Verfügung. Erfasst werden darin alle Informationen über den Verein und aus den Vereinsvorständen.

**Wir bitten alle Vereine, uns das ausgefüllte Formular digital möglichst bis zum 15. März 2025 zurückzusenden.**

## Sport-Highlights 2025

Viele sportliche Highlights wird es in diesem Jahr geben.

Vom **26. – 28. Mai** findet die Turn-EM der Frauen und Männer im Rahmen des Turnfestes Leipzig statt. Vom **28. Mai – 1. Juni** ist Leipzig Gastgeberin für das riesige Breitensport-Event.

Bei den World Games 2025 messen sich die weltbesten Athleten der nichtolympischen Sportarten vom **7. bis 17. August** in Chengdu (China). Über 4200 Athleten in 35 Sportarten werden dort an den Start gehen. Unter anderem werden auch die Turnsportarten Trampolinturnen, Faustball, Korbball und Orientierungslauf mit dabei sein.

Ein weiteres Highlight im eigenen Land sind die FISU World University Games im **Juli 2025** im Ruhrgebiet. In Bochum, Duisburg, Essen, Mülheim an der Ruhr, Hagen und Berlin als Außenstandort kämpfen 8.500 Studierende aus 150 Ländern in 18 Sportarten um Medaillen. Die World University Games gelten als das größte Multisportevent des Jahres 2025.

## Wer ist im Bundeskader 2025?

Die Bundeskader für Gerätturnen, Trampolinturnen und die Rhythmische Sportgymnastik für das kommende Jahr stehen seit Dezember 2024 fest.

Nach einem ereignisreichen Olympia-Jahr zählen Helen Kevric im Gerätturnen der Frauen sowie Margarita Kolosov und die frisch gebackene Sportlerin des Jahres Darja Varfolomeev bei der Rhythmischen Sportgymnastik zum Olympiakader.

In den Perspektivkader gehören im Gerätturnen u.a. Pauline Schäfer-Betz, Elisabeth Seitz und Sarah Voss bei den Frauen und Pascal Brendel, Andreas Toba und Nils Dunkel u.a. bei den Männern. Die kompletten Kaderlisten können beim Deutschen Turner-Bund unter [www.dtb.de](http://www.dtb.de) eingesehen werden.

## 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](http://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](http://www.wtb.de) im Bereich Downloads/TurnZeit herunterzuladen. Ansprechpartner für das Abo ist Georgina Smeilus, [smeilus@wtb.de](mailto:smeilus@wtb.de).

## Impressum

Herausgeber

Westfälischer Turnerbund e.V.

Zum Schloss Oberwerries | 59073 Hamm

Telefon 02388 300000 | [www.wtb.de](http://www.wtb.de)

V.i.S.d.P.

Oliver Rabe, Vizepräsident Verbandsentwicklung

Redaktion

Kirsten Brüggemann, Telefon 02388 3000040, [brueggemann@wtb.de](mailto:brueggemann@wtb.de)

Gestaltung

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

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

Frühjahr 2025

## 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](mailto:laura.goedecke@hmt-turngau.org)

[www.hmt-turngau.de](http://www.hmt-turngau.de)

### Lenne-Volme-Turngau

Thomas Machatzke | [tmachatzke@googlemail.com](mailto:tmachatzke@googlemail.com)

[www.lenne-volme-turngau.de](http://www.lenne-volme-turngau.de)

### Lippischer Turngau

Doris Tölle | [info@lippischer-turngau.de](mailto:info@lippischer-turngau.de)

[www.lippischer-turngau.de](http://www.lippischer-turngau.de)

### Märkischer Turngau

Geschäftsstelle | [gst@maerkischer-turngau.de](mailto:gst@maerkischer-turngau.de)

[www.maerkischer-turngau.de](http://www.maerkischer-turngau.de)

### Minden-Ravensberger Turngau

Philine Wernke | [presse@miratu.de](mailto:presse@miratu.de) | <https://miratu.de>

### Ostwestfälischer Turngau

Christa Wissing | [christa-wissing@t-online.de](mailto:christa-wissing@t-online.de) | [www.owtg.de](http://www.owtg.de)

### Turngau Münsterland

Achim Ronczkowski | [presse@turngau-muensterland.de](mailto:presse@turngau-muensterland.de)

[www.turngau-muensterland.de](http://www.turngau-muensterland.de)

### Sauerländer Turngau

Friedrich Voss | [friedrich-voss@t-online.de](mailto:friedrich-voss@t-online.de)

[www.sauerlaender-turngau.de](http://www.sauerlaender-turngau.de)

### Siegerland Turngau

Marcel Krombach | [mail@mkrombach.de](mailto:mail@mkrombach.de)

[www.siegerland-turngau.de](http://www.siegerland-turngau.de)





# Mehr als ein guter Start.

**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

**LTF**  **26**  
3.-7. Juni 2026  
800 Jahre • Hamm

**Weil's um mehr als Geld geht.**



Sparkassen  
in Westfalen-Lippe