

# WestfalenTurner

Vereinsmagazin für Leistungs-, Breiten- und Gesundheitssport



[www.wtb.de](http://www.wtb.de)

■ Im Fokus: Schutz vor Gewalt

---

■ Turnen: Im Gespräch mit Nikita Prohorov

---

■ Gesundheit: Trink Dich fit!

---

### Liebe Leser,

Ergebnisse aktueller Studien zum Thema Gewalt im Sport sind erschreckend. Fakt ist: körperliche, seelische und sexualisierte Gewalt haben mittlerweile Einzug in alle Bereiche des Sports gehalten. Und inwieweit die sozialen Medien diese Entwicklung weiter antreiben, wird in naher Zukunft bei weiteren Studien herauszufinden sein.



Was können wir als Verband oder Verein dagegen tun? Prof. Dr. Bettina Rulofs von der Deutschen Sporthochschule bringt es auf den Punkt, indem sie eine klar kommunizierte Kultur des Hinsehens fordert. Wir müssen sensibel sein und unsere Wahrnehmung schärfen für Situationen, in denen es zu Gewalt kommt, egal in welcher Form und Ausprägung.

Das Unterschreiben eines Ehrenkodex und die Vorlage eines erweiterten Führungszeugnisses von Trainern, Übungsleitenden oder Betreuern werden das Problem nicht in Gänze lösen, sind aber ein Zeichen, dass der Sport achtsam ist und hinschaut.

Der WTB hat sein Präventions- und Interventionskonzept zum Schutz vor Gewalt im WTB in diesem Jahr vorgelegt und vom Hauptausschuss verabschiedet. Ein starkes Zeichen des WTB gegen Gewalt im Sport.

In unserem Im-Fokus-Thema geben wir einen Einblick in die wichtigsten Studien und Forschungsergebnisse zum Thema Gewalt im Sport und in das WTB-Schutzkonzept.

Nach Redaktionsschluss haben uns noch eine Vielzahl an Beiträgen aus dem Wettkampfsport erreicht. Um sie dennoch zu veröffentlichen, haben wir sie zusammengefasst im Bereich Zu guter Letzt positioniert. Ein Blick nach hinten lohnt sich.

Unsere nächste Ausgabe wird als Doppelausgabe Juli/August 2024 im August erscheinen.

Bis dahin eine gute und sommerliche Zeit und viel Spaß beim Lesen!

*Kirsten Brüggemann*  
Kirsten Brüggemann



## Namen & Nachrichten



### Vormerken – Landesturntag 2024

Der Landesturntag des Westfälischen Turnerbundes findet in diesem Jahr am 3. November 2024 in der Stadthalle Ahlen, Westenmauer 10, 59227 Ahlen statt. Beginn der Veranstaltung ist 10 Uhr.

### Das Turnfest 2025 – Anmeldestart

Das Turnfest in Leipzig findet vom 28. Mai – 1. Juni 2025 statt. Anmeldestart für das Großevent im nächsten Jahr ist der 17. Juni 2024. Jetzt heißt es Werbung machen in Euren Vereinen und dabei sein, wenn es heißt Turnfest geht immer.

### Die Bewegungslandkarte BeLa

Seit ihrem Launch Ende April 2023 hat die Bewegungslandkarte des DOSB einen bedeutenden Beitrag zur Sichtbarkeit der rund 87.000 Sportvereine und ihren vielfältigen Bewegungsangeboten geleistet. Erstmals konnten die Angebote an einer zentralen Stelle online gesammelt und zur Verfügung gestellt werden. Interessierte und Sportbegeisterte aus ganz Deutschland haben so die Möglichkeit, passende Angebote in ihrer Umgebung zu finden. Nach einem Jahr sind mittlerweile über 75.000 Angebote, Events und Orte zu finden und es kommen jede Woche mehr dazu. Alle Infos findet Ihr unter [www.bewegungslandkarte.de](http://www.bewegungslandkarte.de).



# Inhalt

6|24

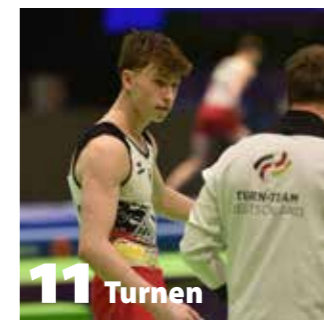
- Editorial 2
- Namen & Nachrichten 2
- Im Fokus: Schutz vor Gewalt 4
- Das Turnfest 2025 Leipzig 9
- Turnen
  - Im Gespräch mit Nikita Prohorov 11
  - Deutsche Seniorenmeisterschaften 13
  - Jugend trainiert für Olympia 14
  - Rhythmische Sportgymnastik 15
- Gymwelt
  - WTB-/DTB-Akademie 17
- Gesundheit
  - Trink Dich fit! 22
- WTJ 25
- Turngaunachrichten 27
- Zu guter Letzt 32



4 Im Fokus: Schutz vor Gewalt



17 Gymwelt



11 Turnen



22 Gesundheit





# Schutz vor Gewalt

**„In Vereinen mit einer klar kommunizierten Kultur des Hinsehens und der Beteiligung ist das Risiko für Athletinnen und Athleten, sexualisierte Gewalt zu erfahren, signifikant geringer.“**

*Prof. Dr. Bettina Rulofs (Deutsche Sporthochschule Köln, in der Studie Sicher im Sport)*



Gewalt in unserer Gesellschaft ist ein ernstzunehmendes Thema und findet sich in unterschiedlichsten Ausprägungen auch im Sport wieder. Egal ob sexualisierte, körperliche oder seelische Gewalt – es gilt, allen Formen von Gewalt vorzubeugen, hinzusehen und Schutzkonzepte zu entwickeln.

„Sportvereine müssen ein sicherer Raum für alle Menschen, insbesondere für Kinder und Jugendliche, sein, denn alle sollen sicher Sport treiben können. Die DSJ (Deutsche Sportjugend) und ihre Mitgliedsorganisationen bekräftigen daher: Kinder und Jugendliche zu schützen, zu fördern und zu beteiligen sowie die dafür notwendigen Rahmenbedingungen zu schaffen sind die maßgeblichen Aufgaben für einen gewaltfreien Sport – sowohl im Breiten- als auch im Leistungssport.“ (Quelle: dsj.de)

## Forschungsprojekte und Studien zum Thema Gewalt im Sport Studie Safe Sport

Zahlen zur Häufigkeit von Gewalt im Sport lieferte zunächst das dreijährige Forschungsprojekt »Safe Sport« in Zusammenarbeit des Instituts für Soziologie und Genderforschung der Deutschen Sporthochschule Köln und der Klinik für Kinder und Jugendpsychiatrie / Psy-

*Den Link zu allen Dokumenten zum Thema Schutz gegen Gewalt im WTB (u.a. WTB-Präventions- und Interventionskonzept, Ehrenkodex, Verhaltensregeln) findet Ihr unter [www.wtb.de/wtb/schutz-vor-gewalt.html](http://www.wtb.de/wtb/schutz-vor-gewalt.html)*

chotherapie des Universitätsklinikums Ulm im Jahre 2016. Im Fokus standen hierbei Gewalterfahrungen von Leistungssportlern. Die Ergebnisse zeigen, dass rund ein Drittel (37%) aller befragten Kadersportler schon einmal eine Form sexualisierter Gewalt im Sport erfahren hat, davon waren 48% weibliche Kaderathletinnen und 23% männliche Kaderathleten. Einer von neun befragten Kadersportlern hat schwere und/oder länger andauernde sexualisierte Gewalt im Sport erlebt. Auch andere Formen von Gewalt werden häufig berichtet. So geben 86% der Befragten an, emotionale Gewalt im Sport erfahren zu haben wie Beschimpfungen, Demütigungen, Mobbing.

## SicherimSport-Studie

Im Jahr 2020 begann das bundesweit erste Breitensport-Forschungsprojekt *SicherimSport*, das vom Landessportbund NRW und unter Beteiligung von neun weiteren Landessportbünden gefördert wurde. Auch die Ergebnisse dieser Studie zeigen, dass Gewalterfahrungen im organisierten Sport eindeutig keine Einzelfälle sind.

So gaben gut zwei Drittel (69%) der Befragten an, mindestens einmal irgendeine Form von sexualisierten Grenzverletzungen, Belästigung und Gewalt im Kontext des Vereinssports gemacht zu haben. Dort wurde der Fokus, anders als bei der »Studie Safe Sport«, auf die gesamte Breite des Vereinssports und nicht nur auf den Leistungssport gelegt.

Insgesamt wurden in der Hälfte der Fälle wiederholte negative Erfahrungen berichtet, vor allem bei emotionaler und körperlicher Gewalt. Bei jedem Dritten (32%) kam z.B. eine Form der Verletzung, Belästigung oder Gewalt mehr als fünf Mal vor. Emotionale und körperliche Verletzungen und Gewalterfahrungen werden am häufigsten berichtet, wobei das Risiko für solche negativen Erfahrungen mit steigendem Leistungsniveau zunimmt.

## Online-Hass im Leistungssport: Merkmale, Erfahrungen und Bewältigungsstrategien

Das Bundesinstitut für Sportwissenschaft (BISp) fördert seit dem 1. Mai 2024 für zwei Jahre ein Forschungsprojekt des Instituts für Kommunikations- und Medienforschung (IKM) der Deutschen Sporthochschule Köln zum Online-Hass im Sport unter der Leitung von Jun.-Prof. Dr. Daniel Nölleke.

Das Projekt untersucht digitalen Hass auf unterschiedlichen Plattformen (X, Instagram, TikTok; Fanforen) sowie in verschiedenen Kontexten des Leistungssports (Mannschaftssport/Individualsport; Wintersport/Sommersport). Infos dazu unter [www.dshs-koeln.de](http://www.dshs-koeln.de).

## Präventions- und Interventionskonzept zum Schutz vor Gewalt im WTB

Der Westfälische Turnerbund e.V. (WTB) sowie alle seine Untergliederungen als auch die Westfälische Turnerjugend (WTJ) engagieren sich aktiv im Schutz vor Gewalt im Sport. Die Mitglieder des Präsidiums sowie des WTJ-Vorstands befürworten den Ehrenkodex samt Verhaltensregeln und haben sich zum Vorzeigen des erweiterten Führungszeugnisses freiwillig selbst verpflichtet, um ihrer Vorbildfunktion gerecht zu werden.

Das Thema Schutz vor Gewalt ist in der WTB-Satzung fest verankert und entsprechende Maßnahmen werden von Präsidium und WTJ-Vorstand mitgetragen. Das WTB-Schutzkonzept wurde am 20. April 2024 vom WTB-Hauptausschuss offiziell beschlossen.

Der Schwerpunkt dieses Konzeptes liegt auf dem Schutz von Kindern und Jugendlichen. Die Inhalte lassen sich aber ebenso größtenteils auf den Schutz von Erwachsenen übertragen und anwenden.

Als Teil der Turnbewegung in Deutschland orientiert sich der WTB hinsichtlich Formulierungen und Vorge-



hensweise am Präventionskonzept des Deutschen Turner-Bundes (DTB) und als Teil des organisierten Sports in Nordrhein-Westfalen an den Empfehlungen des Landessportbunds NRW (LSB NRW) und seiner Jugend.

**Das Schutzkonzept versteht sich als fortlaufendes Konzept, das bei neuen Erkenntnissen und Entwicklungen stets aktualisiert wird.**

### Positionierung des WTB

Da es dem WTB ein besonderes Anliegen ist, das Themenfeld Schutz vor Gewalt in seinen Strukturen zu vertiefen und sich entsprechend zur konsequenten Umsetzung auf allen Verbandsebenen zu positionieren, hat der WTB den Schutz von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen explizit in seiner Satzung verankert. Auszug aus der Satzung WTB:

#### § 1 Name, Zweck und Aufgaben des Verbandes

(10) Der WTB, seine Mitglieder und Sporttreibenden, sowie seine Beschäftigten und Beauftragten bekennen sich ausdrücklich zu den Grundsätzen eines umfassenden Kinder- und Jugendschutzes und treten für die Integrität und die körperliche und seelische Unversehrtheit und Selbstbestimmung der anvertrauten Kinder und Jugendlichen ein. Auf Grund unseres turnerischen Respektes erweitern wir dieses Handeln auf alle bei uns Sporttreibenden.

(11) Der WTB, seine Mitglieder und Mitarbeiter treten rassistischen, verfassungs- und fremdenfeindlichen Bestrebungen sowie jeder Form von Gewalt, unabhängig davon, ob sie körperlicher, seelischer oder sexueller Art ist, entschieden entgegen.

#### Ehrenkodex

Der Ehrenkodex ist eine Selbstverpflichtungserklärung und besagt, dass die tätigen Mitarbeitenden ihre Arbeit mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen auf der Basis gesellschaftlich anerkannter ethisch-moralischer Werte und Normen gestalten. Er verdeutlicht eine Grundhaltung, die den Schutz der anvertrauten Kinder, Jugendlichen und Erwachsenen gewährleisten soll. Er gibt den Mitarbeitenden bei der Wahrnehmung ihrer Aufgaben einerseits Sicherheit. Andererseits macht er ihnen aber auch deutlich, dass sie im Auftrag des WTB in Ausführung ihrer Tätigkeiten immer für den Schutz und die Sicherheit der ihnen anvertrauten Kinder, Jugendlichen und Erwachsenen verantwortlich sind.

#### Verhaltensregeln

Die Verhaltensregeln ergänzen den Ehrenkodex und sind konkret sowie auf einzelne Zielgruppen zugeschnitten. Nicht berücksichtigte Zielgruppen wie Kampfrichter oder Freizeitenbetreuungen sollen in der Fortschreibung des vorliegenden Konzeptes ergänzt werden. Dabei sollte der Weg gemeinsam mit dem DTB bevorzugt werden, um eine Einheitlichkeit und Verbindlichkeit im DTB zu fördern.



Der WTB sendet durch die Vorlage von Ehrenkodex und Verhaltensregeln ein deutliches Signal an alle potenziellen Täter, dass das Thema Schutz vor Gewalt in der täglichen Arbeit besondere Aufmerksamkeit erfährt und somit fester Bestandteil ist.

**Alle im WTB haupt- wie nebenberuflich und ehrenamtlich Tätigen müssen den Ehrenkodex und die Verhaltensregeln bei Beginn der Tätigkeit und spätestens wieder nach fünf Jahren unterzeichnen.**

#### Erweitertes Führungszeugnis (eFZ)

Auch wenn das erweiterte Führungszeugnis nach § 30a Abs. 1 Bundeszentralregistergesetz (BZRG) keine Garantie für die Achtung des Kinder- und Jugendschutzes ist, so ist es doch ein wesentlicher Baustein des WTB-Präventionsschutzkonzeptes und stellt sicher, dass einschlägig strafrechtlich vorbelastete Personen nicht beim WTB arbeiten. Das eFZ muss spätestens nach fünf Jahren erneut vorgelegt werden. Zu diesem Personenkreis zählen: Alle Personen, die einen Arbeits- oder Honorarvertrag mit dem WTB haben und im Rahmen ihrer Tätigkeit für den WTB Kontakt zu Kindern und Jugendlichen haben bzw. diese betreuen (z.B. haupt- und nebenberufliche Referierende in der Aus- und Fortbildung, etc.). Betreuende von Freizeiten: Alle weiteren Personen, die im Auftrag des WTB Kinder und Jugendliche beaufsichtigen, betreuen, trainieren, erziehen oder ausbilden oder ein vergleichbarer Kontakt besteht. Mitarbeitende der Haustechnik der WTB-Landesturnschule.

*Den Link zu allen Dokumenten zum Thema Schutz gegen Gewalt im WTB (u.a. WTB-Präventions- und Interventionskonzept, Ehrenkodex, Verhaltensregeln) findet Ihr unter [www.wtb.de/wtb/schutz-vor-gewalt.html](http://www.wtb.de/wtb/schutz-vor-gewalt.html)*

### Umgang mit Gewalt im Sport – was tun, wenn etwas passiert?

#### Prävention, Intervention und Aufarbeitung

Sportvereine sollen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene ein sicherer Raum sein. Um dies zu erreichen, müssen Vereine und ihre Mitglieder für das Thema Schutz vor Gewalt sensibilisiert und eine Kultur des Hinsehens geschaffen werden. Ziel ist es, frühzeitig Signale an potentielle Täter zu senden, die deutlich zeigen: wir passen auf und schauen genau hin!

Für Sportler, Erziehungsberechtigte, Trainer und Funktionäre wurden im Rahmen des Präventionskonzeptes konkrete Verhaltensregeln erarbeitet, die eine Hilfestellung für richtiges und gewaltfreies Verhalten im Sport sind. Diese sind zu finden im Präventions- und Interventionskonzept zum Schutz vor Gewalt im WTB ab Seite 31.

Wenn ein Verdachtsfall besteht, gilt es, diesen genau zu dokumentieren (siehe Leitfragen zur Dokumentation) und gezielte Maßnahmen zu ergreifen. Unter dem Begriff Intervention werden alle Maßnahmen zusammengefasst, die dazu beitragen, Vorfälle von Gewalt zu beenden und die Betroffenen zu schützen.

Die folgende Aktionskette bei Verdachtsfällen in Maßnahmen des Westfälischen Turnerbundes skizziert kurz, wie man sich verhalten sollte:

Betroffene schützen → Ruhe bewahren und nichts überstürzen → nichts versprechen, was man anschließend nicht halten kann → Dokumentation der Situation → Kontakt zur zuständigen Person beim WTB/WJT → evtl. professionelle Hilfe suchen

Bei unmittelbaren Straftaten wie Vergewaltigung oder Missbrauch müssen weitere Personen/Stellen (Eltern, Polizei, Fachstellen, Jugendamt) informiert, Beweise gesichert und der Fall an die Strafverfolgung übergeben werden.

Im WTB-Präventionskonzept findet sich die genaue Vorgehensweise in Verdachtsfällen (s. S. 16, Präventions- und Interventionskonzept zum Schutz vor Gewalt im WTB).

#### Leitfragen zur Dokumentation

- Wer dokumentiert (inkl. Adresse und Kontaktdaten)?
- Um welchen Vorfall/welche Maßnahme handelt es sich (Ort, Datum)?
- Zeitpunkt Gesprächsführung/Beobachtung (Datum, Uhrzeit, Ort)?
- Wer hat etwas gesehen/erzählt (Name, Kontaktdaten)?
- Um wen geht es (Name, Alter, Geschlecht, ggf. Gruppe)?
- Wer ist grenzverletzend/übergriffig geworden (Name, Alter, Geschlecht, ggf. Gruppe)?
- Wann ist es passiert (Datum, Uhrzeit)?
- Was wurde mir mitgeteilt (nur Fakten!)?
- Was wurde getan bzw. gesagt?
- Mit wem wurde bereits gesprochen?
- Was ist als nächstes geplant?
- Was sind deine Gefühle/Gedanken dazu?

#### An wen wende ich mich, wenn etwas passiert ist?

##### Interne und externe Anlaufstellen

**Ansprechpersonen für Schutz vor Gewalt beim WTB**  
Beim WTB gibt es für Betroffene unterschiedliche Möglichkeiten der Beschwerde bei Verdachtsmomenten und Vorfällen von Gewalt. Grundsätzlich werden alle Vorfälle/Mitteilungen vertraulich behandelt.

1. Vizepräsidentin Personalentwicklung, Gleichstellung, Gesellschaftspolitik Anke Schluckebier | schluckebier.anke@wtb.de
2. Jugendsekretär Stephan Wildbredt | wildbredt@wtb.de | Tel. 02388 30000-24
3. WTB-Geschäftsführer Carsten Rabe | rabe@wtb.de | Tel. 02388 30000-22





### Externe Beratungsstellen

**Safe Sport e.V.:** Von Gewalt und Missbrauch betroffene Breitensportler können sich an die Ansprechstelle des Safe Sport wenden. Tel. 0800 1122200 (erreichbar Mo – Mi 10 – 12 Uhr, Do 15 – 17 Uhr). Auf Wunsch kann eine Beratung (online oder vor Ort) vereinbart werden. Online: [safe-sport.not-a-problem.de](https://safe-sport.not-a-problem.de)

Das Hilfetelefon rund um die Uhr: Tel. 08000 116 016 online <https://onlineberatung.hilfetelefon.de>

**Hilfetelefon sexueller Missbrauch:** Tel. 0800 2255530 (erreichbar: Mo. + Mi., Fr. 9 -14 Uhr / Di. + Do. 15 – 20 Uhr)

Online-Beratung (per Mail oder Video-Chat): [www.hilfe-telefon-missbrauch.online](http://www.hilfe-telefon-missbrauch.online)

**Weißer Ring:** Hilfe für Betroffene: Tel. 116 006 | online <https://weisser-ring.de/>

### Interessante Links

- Landesfachstelle Prävention sexualisierter Gewalt: <https://psg.nrw>
- Unabhängige Beauftragte für Fragen des sexuellen Kindesmissbrauchs: <https://kein-raum-fuer-missbrauch.de>
- Deutscher Turner-Bund: [www.dtb.de/kinder-und-jugendschutz/schutz-vor-gewalt](http://www.dtb.de/kinder-und-jugendschutz/schutz-vor-gewalt)
- Landessportbund NRW: [www.lsb.nrw/unsere-themen/schutz-vor-gewalt-im-sport](http://www.lsb.nrw/unsere-themen/schutz-vor-gewalt-im-sport)
- Deutsche Sportjugend dsj: [www.lsb.nrw/unsere-themen/schutz-vor-gewalt-im-sport](http://www.lsb.nrw/unsere-themen/schutz-vor-gewalt-im-sport)
- DOSB: <https://safesport.dosb.de>
- Schwimmverband NRW: [www.schwimmverband.nrw/de/unsere-themen/schutz-vor-gewalt/psg/](http://www.schwimmverband.nrw/de/unsere-themen/schutz-vor-gewalt/psg/)

### DTB hat Safe Sport Code verabschiedet

Das Präsidium des Deutschen Turner-Bundes hat auf seiner Sitzung am 9. April 2024 einen Safe Sport Code für seine Verbandsstrukturen diskutiert und verabschiedet. Das 67 Seiten starke Werk soll künftig als bindende Richtlinie und als Standard dienen, um jeglicher Form von Gewalt innerhalb des DTB präventiv entgegenzuwirken und bei Bedarf zu ahnden. Der Code soll bei dem kommenden Deutschen Turntag im Herbst in der Satzung

des DTB verankert werden. „Wir wollten mit diesem Safe Sport Code ein Bindungswerkzeug schaffen, das eine funktionierende und rechtssichere Grundlage für die Untersuchung und Ahndung interpersonaler Gewalt innerhalb der Strukturen des DTB darstellt. Dieses Projekt ist sicherlich ein Pilot im deutschen Sport, ich freue mich sehr, dass wir dies mit dem Deutschen Turner-Bund realisieren konnten“, erklärte Prof. Dr. Martin Nolte, der gemeinsam mit Dr. Caroline Bechtel den Code entwickelt hat.

Der DTB ist damit der erste nationale Verband, der unabhängig von der Debatte um ein bundesweites Zentrum für Safe Sport, einen solchen Code für sich entwickelt hat und diesen gemeinsam mit den verknüpften Verhaltensrichtlinien bis in die Vereinsebene verbindlich zur Anwendung bringen will. Der DTB sieht seinen Code nicht in Konkurrenz zu dem ebenfalls in der Entwicklung befindlichen gemeinsamen Code von BMI, Athleten Deutschland und DOSB. Er ist vielmehr ein erstes verbindliches Dokument zur Bekämpfung interpersonaler Gewalt, abgestimmt auf die Spezifika der Verbandsstrukturen des DTB. Eine Übertragung in weitere in Entwicklung befindliche Codes schließt der DTB dabei nicht aus, da der DTB die Erlangung eines bundesweit einheitlichen Codes sehr begrüßt.

„Wir haben uns als Deutscher Turner-Bund der Gewaltprävention in besonderem Maße verpflichtet. Mit dem neuen Safe Sport Code haben wir nun Standards formuliert, die eine Bindungswirkung besitzen und uns in dem Kampf gegen interpersonale Gewalt einen entscheidenden Schritt voranbringen werden. Wir wissen, dass es noch ein weiter Weg ist, bis wir dieses muster-gültige Regelwerk bis in die Vereine getragen haben. Ich bin jedoch zuversichtlich, dass es uns gelingen wird und wir den Schutz in den Turn- und Sportvereinen entscheidend verbessern werden“, erklärte DTB-Präsident Dr. Alfons Hölzl.

Kooperationspartner des Projektes ist die Reiterliche Vereinigung, die das Regelwerk entsprechend für sich ebenfalls in Anwendung bringen möchte. (Quelle: DTB)

# JETZT STANDORTMANAGER\*IN SCHULE WERDEN!

200 €  
ENGAGEMENT-  
PRÄMIE



Gefördert durch:



[www.TURNFEST.de](http://www.TURNFEST.de)

**DAS TURNFEST** 2025  
**LEIPZIG**



**DAS TURNFEST** **2025**  
LEIPZIG

## MELDE DICH ALS STANDORTMANAGER\*IN SCHULE

## WERDE TEIL DER GROSSEN TURNFEST-FAMILIE

## WIR BRAUCHEN DICH!

### Wer und Wo?

Mehr als 35.000 sportbegeisterte Teilnehmende übernachten im Rahmen des Internationalen Deutschen Turnfestes in über **140 Leipziger Schulen** verteilt auf Klassenräume und Schulsporthallen.

### Wann?

Dienstag, 27. Mai 2025, ab 16.00 Uhr bis  
Sonntag, 01. Juni 2025, 12:00 Uhr

### Vergütung?

Du bekommst eine **200,- €** Engagement-Prämie!

### Weitere Benefits?

- Kostenfreie Unterkunft inkl. Frühstück in „Deiner“ Gemeinschaftsunterkunft
- Kostenfreies ÖPNV-Ticket
- Volunteers-Kleidung
- Zugang zur Volunteer-Party
- Kostenfreie Mittags-/Abendverpflegung

### Welche Aufgaben hat der/die Standortmanager\*in Schule?

- Du organisierst „Dein“ Standortteam (8-12 Personen) vor Ort
- Du bist die Kontaktperson für den Hausmeister vor Ort
- Du bist das Bindeglied zwischen Organisationskomitee und Schule
- Du überwachst die Abläufe vor Ort in der Schule

### Vorbereitung?

Ein Handbuch und eine Online-Schulung bereiten dich optimal auf deine Aufgaben vor. Das Organisationskomitee steht dir dabei jederzeit für all deine Fragen kompetent zur Seite.



### Interesse?

Dann melde Dich über unsere Homepage [www.turnfest.de/volunteers](http://www.turnfest.de/volunteers).

Dort findet Ihr auch weiterführende Informationen (FAQ's) rund um das Thema Standortmanager\*in Schule.

Das Orgakomitee (Ansprechpartner Unterkünfte) steht Dir für Fragen und Anmeldungen jederzeit gern zur Verfügung.

### Christian Opitz

E-Mail: [christian.opitz@turnfest.de](mailto:christian.opitz@turnfest.de)  
Telefon: 03 41 - 215 45 532

**WIR FREUEN UNS ÜBER  
DEINE RÜCKMELDUNG!**



Anmeldung und  
Informationen unter:



## Im Gespräch mit Nikita Prohorov

Zum ersten Mal in der Geschichte des Turnzentrums Bochum startete ein heimischer Turner bei einer Junioreuropameisterschaft. Nikita Prohorov, mehrfacher deutscher Jugendmeister, wurde vom Lenkungsstab des Deutschen Turner-Bundes in das Aufgebot für die diesjährige JEM nominiert, die vom 24. – 28. April 2024 in Rimini (Italien) stattfand.

Der Stockumer Turner hatte sich mit seinen Trainer Shalva Dalakishvili im TZ Bochum bereits vor einem Jahr auf die EM vorbereitet und hat bereits bei der DJM und auch in der Nachwuchs-BL gezeigt, dass er mit viel Ehrgeiz und Willen sein Können ständig weiter entwickelte, um einen Einsatz international zu erreichen.

Im Vorfeld der JEM fanden drei Qualifikations-Turnen in Kienbaum statt. Bundestrainer Jens Milbradt musste u.a. auf Grund von krankheitsbedingten Ausfällen und Verletzungen neu planen und hatte dann mit Jonas Eder (TV Ludwigsburg), Elias Jaffer (SV Halle), Luis Lenharrt (TSV Berlin-Wittenau), Mert Öztürk (VFL Zehlendorf) und Nikita Prohorov (TuS-Witten-Stockum) sein Team für Deutschland gefunden.

Nikita eröffnete den Wettkampf am Barren und zeigte zunächst hervorragend ausgeführte Höchstschwierigkeiten, stürzte jedoch beim Abgang. Nervenstärke war nun gefragt – bloß nicht aus der Verfassung bringen. Nikita gelang dies und präsentierte eine starke Übung mit Flugelement am Reck. Der Boden zählt nicht zu seinen Stärken, sodass er hier einem Teamkol-



legen den Vorrang ließ. Fokussiert ging es dann an Nikitas stärkstes Gerät, dem Pauschenpferd. Per Telefon überreichte der 1. Vorsitzende, Dominik Reichert, die Wertungen von den Zuschauerrängen aus an den Trainer Shalva Dalakishvili, der den Wettkampf von zu Hause aus verfolgen musste. Wie erwartet beendete Nikita die Übung am Pauschenpferd souverän und konnte sich einen Platz im ersten Drittel des Starterfeldes sichern. Auch die Ringe gelten als eines seiner stärksten Geräte. Mit Kraft, Schwung und Eleganz beendete Nikita mit dieser Übung seinen Wettkampf.

Auch wenn die EM mit dem Sturz am Barren nicht optimal verlief, ist die Teilnahme an sich ein großer Erfolg für Nikita, seinen Trainer und den Verein. Die Bochumer Kaderschmiede erweitert damit die Präsenz auf der internationalen Ebene und stärkt den Standort Bochum im deutschen Turnen.

In einem Gespräch mit der WT-Redaktion erzählt Nikita, wie er die JEM erlebt hat und welche Bedeutung der Turnsport in seinem Leben hat.

#### **Nikita, zum ersten Mal bist du bei einer JEM für Deutschland gestartet. Wie war das Gefühl?**

Der Start war für mich eine ganz besonders tolle Erfahrung. Ich war froh, eine solche Chance gehabt zu haben.



#### **Was war für dich das Beeindruckendste in Rimini?**

Ich habe bei den bisherigen Länderkämpfen natürlich schon gute Turner gesehen und aus Videos kenne ich die Profis natürlich auch. So viele gute Turner live zu sehen, war aber besonders für mich. Auch habe ich das erste Mal auf einem Podium geturnt. Das heißt, die Geräte standen nicht auf dem Boden, sondern auf einer Erhöhung. Dadurch habe ich mich wie ein Profi gefühlt.

#### **Mit welchen Erwartungen bist du bei der EM gestartet und haben sich deine Erwartungen erfüllt?**

Das Ziel des Teams war es, die Top 6 zu erreichen. Das haben wir leider nicht geschafft. Trotzdem bin ich froh, die Erfahrung einer EM sammeln zu können. Ich selbst wollte einfach für mich so viele Punkte wie möglich für das Team holen.

#### **Seit wann bist du im Turnen aktiv?**

Gute Frage. Ich kann mich gar nicht an eine Zeit ohne Turnen erinnern. Ich muss kurz überlegen ... ich habe mir angefangen.

#### **Was fasziniert dich an diesem Sport?**

Vor allem die Vielfältigkeit fasziniert mich. Ich beanspruche den ganzen Körper und erlerne Bewegungen, die viele Menschen niemals können werden.

#### **Schule, Training, Wettkämpfe – das kostet viel Zeit. Wie managt du deinen Tagesablauf?**

Neben Schule, Training und Wettkampf habe ich leider nicht so viel Freizeit. Aber das bin ich ja gewöhnt. Meine Mutter managt die Termine, sodass ich mich auf das Turnen konzentrieren kann. Manchmal wünschte ich mir, ich könnte etwas mehr für die Schule machen. Aber beim Turnen lerne ich auch eine Menge für das ganze Leben.

#### **Das Turnjahr ist noch nicht beendet. Welche Ziele hast du dir für 2024 noch gesetzt?**

Bei den Deutschen Jugendmeisterschaften möchte ich im Mehrkampf in der Top 3 landen und dann in den Gerätefinals so viele Medaillen wie möglich holen. Zudem möchte ich noch an mehreren Länderkämpfen teilnehmen.

#### **Gibt es für dich eigentlich noch weitere Sportarten, die dich begeistern?**

Turnen steht natürlich an oberster Stelle. Ich mag aber auch Volleyball, Formel 1 und Darts.

#### **Hast du für Eure Nachwuchsturner im Leistungszentrum einen Tipp für eine erfolgreiche Turnkarriere?**

Mein Motto ist: „Harte Arbeit zahlt sich aus“. Man muss sich schon durch das Krafttraining und die Dehnung quälen und in jedem Training Gas geben, auch wenn man mal nicht so viel Lust hat.

#### **Nikita, vielen Dank für das Gespräch und weiterhin viel Erfolg bei deiner Leidenschaft, dem Turnen!**

## Deutsche Seniorenmeisterschaften 2024 in Iffezheim

Buntes Treiben zum Auftakt der Deutschen Seniorenmeisterschaften in Iffezheim! In allen Ecken der schönen hellen Halle gibt es verschiedene Dialekte zu hören, Wiedersehensfreude neben Wettkampf-Adrenalin – ein gute Mischung für einen gelungenen Wettkampf.

Denkste!



V.l.: Brigitta Sager, Fritz Breer, Christiane Johner, Wolfgang Roth, Kirsten Braun, Egbert Tacke

Für die älteren Turner lief es diesmal nicht ganz so rund; woran es lag? Die lange Anfahrt? Der frühe Start? Der Teufel steckt da wohl im Detail. Der erfolgsverwöhnte Fritz Breer (5./TV Westf. Garenfeld) musste in der AK75+ einige Altersgenossen passieren lassen; die Bodenübung gelang nicht ganz so souverän wie gewohnt. Wolfgang Roth (TV Olpe) zog sich hingegen die Silbermedaille an Land; seine glänzende Reck-Übung katapultierte den 69-Jährigen trotz jüngerer Konkurrenz aufs Podest. Doch dies sollte im ersten Durchgang auch die einzige Medaille bleiben. Egbert Tacke (12./TV Paderborn/M60) beeindruckte zwar durch gute Ausführung am Boden; allein in der Schwierigkeit gab ihm die Konkurrenz das Nachsehen.

Christiane Johner (5./TV Brackwede) turnte in der W70 sage und schreibe alle vier Geräte und brachte das Kunststück fertig, am Barren und Reck exakt die gleiche Wertung zu holen. Ihre beste Darbietung erzielte sie allerdings an der Bank. Die 68-jährige Brigitta Sager (12./TV Milspe) schaffte diesmal genauso wenig den Sprung unter die Top Ten wie Kirsten Braun (11./DTG) in der AK60 und Nancy Schönbeck (13./MTV Bad-Oeynhausen, W50). Die Beständigkeit in der Teilnahme lässt dennoch auf eine gefestigte WTB-Mannschaft beim Deutschland-Pokal der Senioren im Herbst hoffen.

Als hätte sich der Wind gedreht, wendete sich das Blatt im zweiten Durchgang: Silvie Wentzell (1./VTB Siegen, W45) zog einmal mehr alle Register und bestätigte ihre Nominierung für den Internationalen Senioren-Cup in Boston. Auch Mareike Fleischer (VfL Kamen, W40)

verteidigte ihren Titel; Dorothee Kalabis-Sieveke (10./TG Silschede) knackte die 50-Punkte-Marke sicher, ebenso wie Miriam Schwartz (7./Spvgg. Heepen) in der AK35. Und die Zwillinge Katharina und Anna Schalk machten sich in der AK30 ein besonderes Geburtstagsgeschenk: Katharina holte Bronze knapp vor Anna (4./beide TuS Wüllen).

Schwierigkeit und Ausführungsqualität zeigte Frank Pollmeier (6./M50) vom TV Isselhorst am Barren, wo ihm niemand das Wasser reichen konnte! Markus Römer (KTV Siegerland, M45) und Marcel Groß (Bielefelder TG, M35) erreichten einen guten fünften, Tobias Landwald (TSV Kierspe) den 10. Rang.

Kirsten Braun

V.l.: Mareike Fleischer, Miriam Schwartz, Dorothee Kallabis-Sieveke





## Jugend trainiert für Olympia

### Der WTB mittendrin

Vom 23. – 27.4.2024 fand das diesjährige Frühjahrsfinale von Jugend trainiert für Olympia in unserer Hauptstadt Berlin statt.

In sechs olympischen und drei paralympischen Disziplinen wurde hier aus allen Bundesländern der jeweilige Bundessieger ermittelt.

Im Gerätturnen trat für das Land Nordrhein-Westfalen die Gesamtschule Lindenthal aus Köln in der WK 3 Mädchen an, in der WK 4 Jungen die Kardinal Graf von Galen- Realschule aus Mettingen und in der WK 4 Mädchen das Goethe-Gymnasium aus Dortmund.

Und NRW drückte den Wettbewerben erneut ihren Stempel auf.

### Unsere Teams aus Nordrhein-Westfalen erreichten dabei drei hervorragende Ergebnisse

- Platz 1 für die Gesamtschule Lindenthal aus Köln
- Platz 3 für die Kardinal Graf von Galen-Realschule aus Mettingen
- Platz 4 für das Goethe-Gymnasium aus Dortmund

### Westfälische Ergebnisse

Die Mettinger Vertretung mit Laura Ertmann, Mirja Freese, Milo Rosprich, Thorben Lüttmann und Silas Wessel zeigte herausragende Synchronität und tolle athletische Leistungen, die neben den Gerätebahnen maßgeblich verantwortlich für den glänzenden Bronze-Rang waren! Konstanz zeigten auch die Goethe-Mädchen Julie Krede, Mia Muhitira, Mina Kurpass, Jule Castro-Sanchez und Charlotte Budzin; der vierte Platz war nur im ersten Moment eine Enttäuschung; dann siegte der Stolz, es unter allen 16 Bundesländern so weit nach vorn gebracht zu haben.

Unter den Augen von Turn-Pate Philipp Herder wurden die glücklichen Sieger gekürt.

Auch in den anderen Sportarten wie Volleyball, Basketball, Handball, Badminton, Tischtennis, Rollstuhlbasketball, Goalball und Paratennis zeigten die Sportler aus Nordrhein-Westfalen hervorragende Leistungen und sicherten sich viele Platzierungen auf dem Trepp-

chen. Am Freitag wurden dann die Erst- bis Drittplatzierten in der Max-Schmelinghalle besonders gekürt und in einer großen Party endete das Finale von Jugend trainiert für Olympia 2024.

Berlin ist immer eine Reise wert. Zu den besten des Landes Nordrhein-Westfalen zu zählen ist schon hervorragend!

Das Frühjahrsfinale in Berlin ist dann der krönende Abschluss und zugleich noch einmal ein Kräftemessen mit den anderen Bundesländern. Es ist etwas ganz Besonderes, für NRW starten zu dürfen und seine Heimat deutschlandweit repräsentieren zu dürfen.

2025 wartet bereits das nächste Frühjahrsfinale. Dieses wird vom 22. – 25. Mal 2025 stattfinden, mal schauen, wer sich bis dato dann in den Landesfinalen qualifizieren wird.

Fleißiges Üben bis dahin und gute Trainingszeiten wünscht Euch der WTB!



Yllysaveta Yashchuk erreichte Platz 10 (Foto: Patrick Höpner)

## Rhythmische Sportgymnastik

### Starke Konkurrenz bei Deutscher Juniorinnenmeisterschaft

Bei der Deutschen Juniorinnenmeisterschaft der Rhythmischen Sportgymnastik im schwäbischen Schmidlen trafen die westfälischen Starterinnen auf die besten Gymnastinnen der Altersklassen 11 bis 15 Jahre. Besonders aus den südlichen Landesturnverbänden war die Konkurrenz stark.

Für das beste Ergebnis aus heimischer Sicht sorgte Yllysaveta Yashchuk vom TV Wattenscheid in der Juniorinnenleistungsklasse 13 Jahre. Trotz eines großen Geräteverlustes außerhalb der Fläche im Handgerät Keulen, schaffte es die gebürtige Ukrainerin mit ihrer sehr ausgereiften Körper- und Gerätetechnik auf einen guten Platz 10 im Mittelfeld. Für die noch bei der Regionalmeisterschaft siegreiche Daria Sheremet von der Schwerter TS lief es in der Juniorinnenleistungsklasse 12 Jahre nicht so rund. Beeindruckt von der großen Leistungsdichte der anderen Gymnastinnen zeigte sie Nerven und konnte nicht an ihre Leistungen anknüpfen. Am Ende reichte es für Rang 16. Für ihre Vereinskameradin Amelia Kuznetsova lief es in der gleichen Altersklasse etwas besser. Sie erreichte Platz 14.

Bei den jüngsten Mädchen in der Juniorinnenleistungsklasse 11 Jahre stellte Sofiya Stefanyshyn von der Schwerter TS ihr großes Potential für die Zukunft unter Beweis. Sie kam sicher durch alle drei Übungen und schaffte es angesichts der großen Konkurrenz aus den

Bundesstützpunkten und Turnzentren auf Rang 15. Für Anastasia Barabanow (Schwerter TS) in der Juniorinnenleistungsklasse 14 Jahre war der Wettkampf zweigeteilt. Während sie mit den Handgeräten Reifen und Ball noch auf den Plätzen 13 und 11 lag, ließ sie in den Übungen mit den Keulen und dem Band Punkte liegen und erreichte den 16. Rang. Olivia Ligaj, ebenfalls Schwerter TS, war in den Wettkampf nachgerückt, da eine andere Gymnastin ausgefallen war. Sie konnte die Kampfrichterinnen besonders in der Choreografie mit den Keulen überzeugen und landete am Ende auf Platz 13.

Kristina Scheibner





Erfolg für Daria Sheremet bei den Regionalmeisterschaften (Foto: Patrick Höpner)

## Rhythmische Sportgymnastik

### WTB-Gymnastinnen bei den regionalen Qualifikationen ganz weit vorn

Mit 16 Qualifikationen zur Deutschen Jugendmeisterschaft und zum Deutschland-Cup kehrten die westfälischen Gymnastinnen von den regionalen Qualifikationswettkämpfen der Rhythmischen Sportgymnastik zurück.



Katharina Luft verpasste knapp einen Treppchenplatz (Foto: Patrick Höpner)

In Hannover fanden die Regionalmeisterschaften der Leistungsklassen statt. Für den größten Erfolg sorgte hier Daria Sheremet von der Schwerter TS. In der Juniorinnenleistungsklasse 12 Jahre setzte sie sich mit vier sicheren Übungen ohne Handgerät, mit dem Ball, den Keulen und dem Band unter anderem gegen Gymnastinnen des Bundesstützpunkts Berlin durch. Auch ihre Vereinskameradin Amelia Kuznetsova schaffte mit Platz drei den Sprung aufs Treppchen und sicherte sich somit den Startplatz bei der Deutschen Jugendmeister-

schaft. Eine weitere Bronzemedaille ging an Yllysaveta Yashchuk vom TV Wattenscheid in der Juniorinnenleistungsklasse 13 Jahre. Mit ihrer ausgezeichneten Körpertechnik konnte sie die Kampfrichterinnen besonders in den Choreografien mit den Keulen und dem Band überzeugen. Mit Sofiya Stefanushyn (Schwerter TS) in der JLK 11 und Anastasia Barabanow (Schwerter TS) in der JLK 14 haben es somit gleich fünf Gymnastinnen der Leistungsklassen zur Deutschen Jugendmeisterschaft geschafft. Der positive Trend des letzten Jahres setzt sich also auch in diesem Jahr fort. Zwei Wochen später kämpften im sächsischen Bannewitz die Gymnastinnen der Wettkampfklassen beim Regio-Cup um das Ticket zum Deutschland-Cup. In der Juniorinnenwettkampfkategorie schafften gleich sieben Gymnastinnen den Sprung zum bundesweiten Endkampf. Katharina Luft von der Schwerter TS punktete besonders mit hohen Schwierigkeitswerten und verpasste mit 0,15 Punkten denkbar knapp einen Treppchenplatz. Zusammen mit Eva Sokolovska, Sophie Merker, Anna Daniels (alle TuS Friedrichsdorf), Arina Vogel (TV Werne), Vladislava Yonashko und Alexandra Chicaros (beide TuS Friedrichsdorf) kamen am Ende die Hälfte aller Qualifizierten aus Westfalen. Auch die erfahrendsten Gymnastinnen in der Freien Wettkampfkategorie setzten die Erfolgsserie fort. Als beste westfälische Starterin erreichte Margarita Ebel von der Schwerter TS Rang vier. Luise Leipelt (TG Münster), Daria Diedienova (Gütersloher TV) und Annika Stenzel (TV Isselhorst) gewannen mit den Plätzen fünf, neun und zwölf ebenfalls das Ticket zum Deutschland-Cup. Mit diesen Ergebnissen gehört der Westfälische Turnerbund zu den erfolgreichsten Landesturnverbänden bei den diesjährigen regionalen Qualifikationen. Kristina Scheibner

## DTB-/WTB-Akademie

### Freie Plätze

#### 4XF Instructor ToughClass

Bei der Tough Class

- kommen die Übungen aus dem Functional Training zum Einsatz,
- wird nach dem HIIT (High Intensity Intervall Training) Prinzip trainiert,
- dient als Orientierung für die Dauer der Übungsausführung eine Zeitvorgabe und keine Wiederholungsanzahl,
- gibt es Differenzierungsmöglichkeiten jeder Übung, um für jedes Leistungsniveau die richtigen Übungen bereitzustellen,
- gibt es motivierende Musik während des Workouts, aber keine auf den Takt abgestimmten Bewegungen oder Choreografien,
- stehen Genauigkeit und die individuelle Übungsausführung im Vordergrund (kontinuierliche Bewegungssteuerung, Bewegungsfluss).

Das Lehrmaterial wird als Download zur Verfügung gestellt.

Inhalte:

- Einführung in das Stundenkonzept
  - Gestaltung der Stunden bei unterschiedlichen Schwerpunkten (Kraft/Ausdauer)
  - Abwechslungsreiche Übungsfolge mittels FT-Übungspool erstellen
  - Methodik des HIIT (High Intensity Intervall Training)
- Abschluss: Zertifikat 4XF Instructor ToughClass.

**Voraussetzung: 4XF Instructor Functional Training (Basic)**

DTB-Akademie ▶ LG 24911090

10 LE

Carolin Waltert

15.6.2024 | Sa 9 – 18 Uhr

Landesturnschule Oberwerries

ÜL-C, Tr-C Breitensport

V Gymcard 140,- / regulär 175,-

#### Drums-Alive®-Instructor

**Das ganzheitliche Workout mit dem pulsierenden Trommelrhythmus**

Drums Alive® ist das originale, forschungsbasierte Brain Body Trommel-, Bewegungs- und Musik-Programm. Das ganzheitliche Workout verbindet einfache, aber dynamische Bewegungen mit dem pulsierenden Trommelrhythmus. Drums Alive® steckt voller motivierender Musik und steigert die physische als auch die mentale Fitness. Drums Alive® ist für Jung und Alt und bringt eine Vielzahl an positiven Effekten wie z. B. die Verbesserung der sozialen und emotionalen Gesundheit. Es wird ein neuer innovativer Weg vorgestellt und erarbeitet, wie Trommeln und Tanzen, propriozeptives Gleichgewichts- und Koordinationstraining sowie sanfte Bewegung mit anderen Fitnessmodalitäten kombiniert werden können. Durch die wissenschaftliche Begleitung findet Drums Alive® ebenfalls Ansätze bei Depressionen und Burnout, Schwindel, Tumorpatienten, Bewohner von Seniorheimen sowie im Bereich der Arbeit mit beeinträchtigten Personen. Erwiesenermaßen ist Drums Alive® Hochleistungssport für das Gehirn! Ein umfangreiches Skript sowie ein Online-Zugang zu Videomaterial (nach Registrierung) inklusive.

Zielgruppe: Übungsleiter, Trainer, Sportfachkräfte, Musik-, Tanz- und Bewegungspädagogen bzw. -thera-





peuten, die Drums Alive® als eigenständiges Programm durchführen bzw. Programmteile in bestehende Angebote integrieren möchten.

Abschluss: Zertifikat Drums Alive®-Instructor. Mit diesem Zertifikat ist der Teilnehmende berechtigt, Kurse unter dem Namen Drums Alive® anzubieten.

**Voraussetzung:** Hilfreich sind ausreichend Musik- und Rhythmusgefühl, Vorkenntnisse im Bereich der Aerobic-Schritte und bestenfalls Unterrichtserfahrung

**DTB-Akademie ▶ LG 2491110** **15 LE**  
**Sharon Jackson, Frauke Jackson**  
 15. – 16.6.2024 | Sa 10 – 18.30 Uhr + So 9 – 14.30 Uhr  
 37671 Höxter; Petrischule Katholische Grundschule An der Petrischule 17  
 ÜL-C, Tr-C Breitensport  
 ohne Ü/V Gymcard 205,- / regulär 260,-

#### 4XF Instructor Core & Stability

Diese Weiterbildung bereitet Trainer und Übungsleiter umfassend darauf vor, ein effektives Core- und Stabilisationstraining durchführen zu können. Dabei geht es darum, die Teilnehmenden auf Basis der neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse im Bereich der Sensorik zu qualifizieren und stabilisierende Bewegungsprogramme für Fitness, Gesundheit und zur Leistungssteigerung anbieten zu können. Umfangreiche Lehrmaterialien enthalten.

Das Modul 4XF Functional Training Basic wird als Grundlage empfohlen.

**Inhalte:**

- Einführung in das Core- und Stabilisationstraining: Welche Effekte sind wirklich nachgewiesen?
- Core-Training in Theorie und Praxis: spezielle anatomische Grundlagen – Wie trainiere ich den Körperkern?
- Intensivierung des Muskeltrainings durch Integration stabilisierender Aspekte
- effektive Trainingsmethoden und methodischen Reihen zur Stabilisation von Rumpf und Gelenken
- Bedeutung des neuromuskulären Trainings

Abschluss: Zertifikat 4XF Instructor Core & Stability.

**Voraussetzung:** Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining, Basismodul DTB-Fitnesstrainer Studio (ehemals GeräteFitness) oder Basismodul DTB-Trainer GroupFitness, gültige ÜL-C-/ Tr-C-Lizenz oder eine professionelle Ausbildung/Studium

**DTB-Akademie ▶ LG 24911100** **10 LE**  
**Carolyn Waltert**  
 16.6.2024 | So 9 – 18 Uhr  
 Landesturnschule Oberwerries  
 ÜL-C, Tr-C Breitensport  
 V Gymcard 140,- / regulär 175,-

#### Rückengymnastik

Eine abwechslungsreiche Mischung aus Wissensvermittlung und Übungspraxis gibt den Teilnehmenden einen fundierten Einblick, wie eine zeitgemäße Rückengymnastik angeleitet werden kann. In dieser Weiterbildung sind umfangreiche Lehrmaterialien enthalten.

**Inhalte:**

- Einführung/Grundlagen Rückengymnastik
- Modellstunde
- Übungen mit und ohne Zusatzgeräte
- funktionelle Anatomie
- Kraft, Mobilisation, Dehnung
- Stress/Entspannung
- Methodik und Didaktik in der Rückengruppe

Anerkennung: Zertifikat Rückengymnastik. Das Zertifikat ist unbegrenzt gültig.

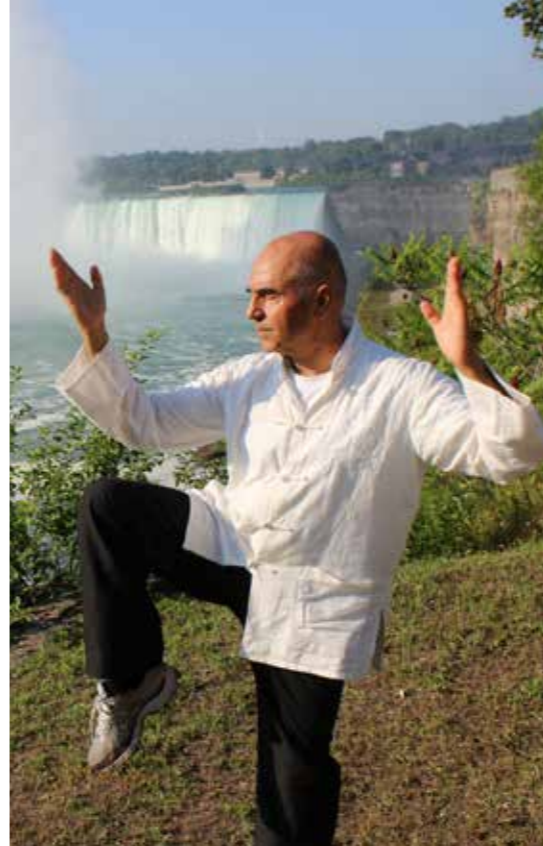
**Voraussetzung:** Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining oder gültige ÜL-C-Lizenz

**DTB-Akademie ▶ LG 2912040** **25 LE**  
**Antje Hammes**  
 21. – 23.6.2024 | Fr 16 – So 15 Uhr  
 Landesturnschule Oberwerries  
 ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B  
 V Gymcard 270,- / regulär 315,-  
 Ü/V Gymcard 320,- / regulär 365,-

#### Mit Qi Gong und Tai Chi die Resilienz fördern

Resilienz ist die psychische Widerstandskraft, die wir für den stressigen Alltag oder in einer Krise brauchen, um mit mehr Gelassenheit und innerer Stärke zu reagieren.

Qi-Gong- und Tai-Chi-Übungen können nachhaltig unser Immunsystem physisch und psychisch stärken. Die Wirkung ist wissenschaftlich nachgewiesen und wird darum in der Prävention, Rehabilitation und in



der Therapie bei chronischen Erkrankungen eingesetzt. An diesem Fortbildungswochenende lernen die Teilnehmenden einfache Übungen, damit sie diese für sich selbst im Alltag zur Entspannung einsetzen oder in ihren Vereinsstunden anwenden können.

**▶ LG 24924030** **15 LE**  
**Dariusch Abiatinejad**  
 21. – 23.6.2024 | Fr 18 – So 13 Uhr  
 Landesturnschule Oberwerries  
 ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B  
 Ü/V Gymcard 175,- / regulär 245,-

#### Gesunde Mitte – fit für den Alltag!

Stabilität und Beweglichkeit in der Körpermitte sind wichtige Grundlagen für unsere physische Belastbarkeit in Hobby und Beruf! In diesem Lehrgang wenden wir praktisch die Prinzipien eines ganzheitlichen Trainings für Rücken, Rumpf und Bauch an.

**▶ LG 24938020** **8 LE**  
**Merisa Rohoff**  
 23.6.2024 | So 10 – 17 Uhr | Paderborn  
 ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-B Reha  
 Gymcard 55,- / regulär 90,-

#### Yoga Flows

**Fortbildung 1 für Yoga-Kursleiter und Yoga-Lehrer**  
 Flow bedeutet völlig im Einklang zu sein mit dem, was man gerade tut. Die ganze Aufmerksamkeit ist nach innen gerichtet. Die bewusste, stetige Wiederholung erlaubt dem Körper, sich mehr und mehr diesem Flow zu öffnen. Gedanken werden im Fluss der Bewegung freier. In den Übungsstunden sorgen Flows bei den Teilnehmern, aber auch beim Kursleiter, für ein Gefühl der Sicherheit, Zugehörigkeit und des Wohlbefindens. Sie lassen uns jeden Moment wertfrei und von ganzem Herzen genießen. Die Teilnehmer erleben, wie ein fließender

Bewegungsablauf den ganzen Körper beeinflusst und somit die Gesundheit und Vitalität stärken kann. Kräftige Muskeln, bewegliche Gelenke, ein gesundes Herz-Kreislauf-System, ein stabiles Nervenkostüm sowie gut funktionierende Organe wirken sich positiv auf die innere und äußere Körperhaltung aus. Flows verbessern die Durchblutung, erhalten die Elastizität der Faszien, verbinden Beweglichkeit und Stabilität zu Bewegungen voller Leichtigkeit.

**Voraussetzung:** DTB-Kursleiter Yoga und yogaerfahrene ÜL, Trainer oder vergleichbare Ausbildung auf Anfrage

**DTB Akademie ▶ LG 24914050** **8 LE**  
**Pritpal Kaur**  
 23.6.2024 | So 9 – 16 Uhr  
 Landesturnschule Oberwerrie-ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-B Reha  
 V Gymcard 104,- / regulär 134,-

#### Krafttraining im Gesundheitssport

Krafttraining zum Erhalt der Gesundheit gewinnt stark an Bedeutung. Ziel des Trainings ist es, die Kraft möglichst lange zu erhalten bzw. zu optimieren. Das Training sollte interessant und effektiv gestaltet werden – mit Rücksicht auf häufige, bereits vorhandene oder zu erwartende physische Einschränkungen. Richtig dosiertes Krafttraining führt nicht nur bei jungen Menschen, sondern auch bei Frauen und Männern ab 60 Jahren zu einer Zunahme der Muskelkraft. Dabei spielen eine Erhöhung des Muskelvolumens sowie eine bessere Rekrutierung und Frequentierung motorischer Einheiten eine maßgebliche Rolle. Folglich ist ein progressives Krafttraining, auch mit höheren Intensitäten, unabhängig vom Alter durchführbar, sofern die physischen Einschränkungen im Blick behalten werden.

**Inhalte:**

- altersbedingte Auswirkungen der motorischen Grundfähigkeiten
  - häufige Erkrankungen, Beschwerden und Risikofaktoren
  - Trainingssteuerung im Gesundheitssport
  - Variationen bisher bekannter Übungen und Trainingsprogramme
- Das Lehrmaterial wird als Download bereitgestellt.

**Voraussetzung:** Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining, ÜL-C- / Tr-C-Lizenz, sportfachliche Ausbildung, Studium oder gleichwertige Ausbildung auf Anfrage

**DTB-Akademie ▶ LG 24912180** **15 LE**  
**Antje Hammes**  
 28. – 29.6.2024 | Fr 10 - Sa 13 Uhr  
 Landesturnschule Oberwerries  
 ÜL-C, Tr-C Breitensport, Tr-C Leistungssport, ÜL-B, ÜL-B Reha,  
 V Gymcard 204,- / regulär 239,-  
 Ü/V Gymcard 229,- / regulär 264,-

### Neurozentriertes Training – Basics

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

Neurozentriertes Training legt – 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 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 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.

In dieser Weiterbildung werden neben einer Einführung in das komplexe Thema auch Testungen und Trainingsinterventionen vorgestellt, um das Nervensystem auf seine Funktion zu prüfen mit dem Ziel Beschwerden zu lindern sowie Mobilität und Bewegungsabläufe zu verbessern. Das Lehrmaterial wird als Download bereitgestellt.

**Voraussetzung: Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining, ÜL-C- / Tr-C-Lizenz oder gleichwertige, professionelle Ausbildung, Studium**

**DTB-Akademie ▶LG 24912190** 15 LE  
**Antje Hammes**  
 29. – 30.6.2024 | Sa 15 – So 16 Uhr  
 Landesturnschule Oberwerries  
 ÜL-C, Tr-C Breitensport, Tr-C Leistungssport, ÜL-B, ÜL-B Reha  
 V Gymcard 204,- / regulär 239,-  
 Ü/V Gymcard 229,- / regulär 264,-

### Body & Mind Inspirations

Lasst Euch neu inspirieren und sucht den etwas anderen Fokus! Elli Kutscha erarbeitet mit Euch an diesem Wochenende Ideen für Körper und Geist, die Ihr zum Warm-Up, Hauptteil und Stundenabschluss nutzen könnt. Ihr bekommt Impulse zu den Wechselwirkungen zwischen Körper und Geist und führt im Praxisteil verschiedene Achtsamkeitsübungen und mentale Aktivierungsübungen durch sowie Übungsblöcke für Stretching, sanftes Rückentraining und einen Mix aus Yoga und Pilates. Bekannte und neue Elemente aus verschiedenen Bereichen des Body & Mind-Trainings werden miteinander kombiniert und damit zum Kreieren ganz neuer Stundenbilder angeregt.

**▶LG 24924040** 15 LE  
**Elisabeth Kutscha**  
 10. – 11.8.2024 | Sa 10 – So 13 Uhr  
 Landesturnschule Oberwerries  
 ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-B Reha  
 Ü/V Gymcard 175,- / regulär 245,-

### mamiMOVE indoor / outdoor

Hier geht Nadine speziell auf die Zielgruppe Mütter ein. Sie zeigt in vier Masterclasses Varianten eines funktionellen Trainings drinnen und draußen. Immer unter Berücksichtigung der Schwachstellen Rektusdiastase und Beckenboden. Dabei werden diese Fragen bearbeitet: Was sollte in jeder Übung angesteuert werden? Welche Übungen sind pro, welche kontra für Mütter?

Jeder Tag wird mit Dehnübungen und Entspannungsmöglichkeiten, die gezielt auf die muskulären Dysbalancen von Müttern eingehen, abgeschlossen.

**▶LG 24922050** 15 LE  
**Nadine Rotter**  
 31.8. – 1.9.2024 | Sa 10 – So 13 Uhr  
 Landesturnschule Oberwerries  
 ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-B Reha  
 Ü/V Gymcard 175,- / regulär 245,-

### mamiMOVE Indoor Tageslehrgang

Der Lehrgang enthält zwei Masterclasses eines funktionellen Trainings in der Halle, ohne die Outdoor-Varianten (siehe Ausschreibung mamiMOVE indoor / outdoor).

**▶LG 24935010** 8 LE  
**Nadine Rotter**  
 7.9.2024 | Sa 10 – 17 Uhr | Iserlohn  
 ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-B Reha  
 Gymcard 55,- / regulär 90,-

### Full Body Workout – kreatives Krafttraining

Hier wird eine Trainingsmethode im Bereich Fitness erlernt, bei der alle großen Muskelgruppen des Körpers in einer einzigen Trainingseinheit angesprochen werden. Diese Art des Krafttrainings zielt darauf ab, den gesamten Körper gleichzeitig zu trainieren und zu stärken, anstatt sich auf bestimmte Muskelgruppen oder isolierte Übungen zu konzentrieren.

Der Zusatz *Kreatives Krafttraining* bezieht sich auf die Verwendung von vielfältigen und abwechslungsreichen Übungen, Techniken und Trainingskonzepten, um das Training spannend, motivierend und herausfordernd zu gestalten.

**▶LG 24935020** 8 LE  
**Anna-Julia Greiling**  
 8.9.2024 | So 10 – 17 Uhr | Iserlohn  
 ÜL-C, Tr-C Breitensport  
 Gymcard 55,- / regulär 90,-

28. MAI BIS  
 01. JUNI  
 2025

**DAS TURNFEST** || 2025  
**LEIPZIG**

# Trink dich fit!

Warum trinken so wichtig ist

Der menschliche Körper besteht mehr als die Hälfte aus Wasser, abhängig von Geschlecht, Alter und der Körperzusammensetzung. Männer haben mit ca. 60% einen leicht höheren Anteil als Frauen (ca. 50-55%), da deren Körperfettanteil in der Regel höher ist. Je mehr Muskelmasse ein Mensch aufweist, umso höher ist der Wasseranteil im Körper.

Um den Flüssigkeitshaushalt ausgeglichen zu halten, ist die Aufnahme von Wasser für den menschlichen Körper lebensnotwendig, denn ohne Flüssigkeitszufuhr könnten zahlreiche Körperfunktionen nicht stattfinden.

## Wasser ist wichtig

- bei Stoffwechselfvorgängen
- bei biochemischen Vorgängen
- zur Temperaturregulation durch Schwitzen und Verdunstung
- für den Transport von Nährstoffen und Sauerstoff
- zur Beseitigung von Abbauprodukten des Stoffwechsels über den Urin und Nieren
- zur Bildung von Gelenkflüssigkeiten
- zum Schutz von Schleimhäuten und der Haut
- zum Schutz von empfindlichem Gewebe
- für die Gehirnfunktionsfähigkeit
- für den Energiehaushalt

Der Mensch verliert täglich zweieinhalb bis drei Liter Wasser über die Nieren, Haut, Lunge und Urin. Diesen Verlust gilt es durch die Aufnahme von Flüssigkeit auszugleichen. Wird nicht genug getrunken, reguliert der Körper den Bedarf über ein Durstempfinden. Bei einem Körpergewichtsverlust an Wasser von 0,5 % bekommen wir Durst und müssen Flüssigkeit aufnehmen. Tun wir das nicht, steigt der Salzgehalt im Blut und das Blutvolumen nimmt ab. Als Folge können Kreislaufprobleme, Kopfschmerzen oder auch Konzentrationsschwierigkeiten auftreten.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt das Trinken von täglich 1,5 Liter Flüssigkeit, am besten Wasser. Dieses ist ein grober Richtwert und kann durch Schwitzen beim Sport, an heißen Tagen oder körperlicher Arbeit deutlich ansteigen.

Da der menschliche Körper Flüssigkeit nicht speichern kann, sollte auf eine kontinuierliche Flüssig-



keitsversorgung des Körpers geachtet werden. Wird zu viel getrunken, scheidet der Körper das Zuviel wieder aus. Denn er hat immer das Ziel, in einem Gleichgewicht zu sein.

## Trinken – aber richtig!

Wasser ist das beste Getränk, um den täglichen Flüssigkeitsbedarf zu decken. Es enthält keine Kalorien, Zucker oder Zusatzstoffe. Deutsches Leitungswasser gehört zu den am besten kontrollierten Lebensmitteln und kann bedenkenlos getrunken werden. Das gilt allerdings nur bis zur eigenen Hausleitung. Bei Bedenken bzgl. gesundheitsschädlicher Rückstände wie Blei in alten Leitungen sollte man das Wasser einen Test unterziehen.

Mineralwasser aus Flaschen kann eine gute Quelle für Mineralstoffe wie Kalzium, Magnesium oder Natrium sein. Allerdings haben Untersuchungen ergeben, dass auch im Leitungswasser Mineralstoffe zu finden sind. Es gibt keine eindeutige Empfehlung, dass Flaschenwasser besser ist.

Zu empfehlen sind ebenfalls Kräuter- und Früchte-tees. Diese sollten ungesüßt getrunken werden und bieten eine schmackhafte Alternative zu Wasser. Schorlen im Verhältnis Saft / Wasser von 1:3 Teilen sind bedingt zu empfehlen.

## Gesüßte Getränke vermeiden!

Süße Getränke wie Limonade, Eistee, Fruchtsaftgetränke enthalten oft reichlich Zucker und damit viele unnötige Kalorien. Auch Obst- und Gemüsesäfte sollten aufgrund ihres Zuckergehaltes nur in geringen Mengen konsumiert werden. Übermäßiger Zuckerkonsum fördert Übergewicht und Krankheiten, etwa Typ-2-Diabetes (sowie damit verbunden auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen) und Karies.

Auch sog. Lightgetränke sollten nicht als Durstlöcher getrunken werden. Sie enthalten chemische Süßstoffe und können, im Übermaß verzehrt, zu Herz-Kreislauf-Problemen führen. Zudem fördern sie, obwohl kalorienarm, die Präferenz für Süßes.



## Worauf müssen Sportler beim Trinken achten?

Bei heißen Temperaturen und hohen Belastungen können Sportler bis zu 3 l Flüssigkeit in der Stunde ausscheiden. Ein Wasserverlust von ein bis zwei Prozent des Körpergewichts kann die Leistungsfähigkeit bereits um bis zu zehn Prozent vermindern.

Deshalb müssen Sportler trinken – ausreichend, zum passenden Zeitpunkt, das richtige Getränk.

Ausreichend Trinken muss zudem gelernt werden, denn nicht jeder Mensch hat dasselbe Trinkverlangen. Sportler mit geringem Trinkverlangen sollten sich einen Trinkplan erstellen und diesen einhalten. Nur so ist ausreichende Flüssigkeitszufuhr gewährleistet.

## Was sollen Sportler trinken?

Die Frage nach dem richtigen Getränk stellt sich bei Sportlern nicht nur in der warmen Jahreszeit. Denn wer viel Sport treibt, schwitzt viel und muss seinen Körper



## Unser Getränketipp!

### Infused Water mit Gurke und Zitrone/Limette

#### Zutaten

½ Bio-Zitrone oder Limette  
5 cm Salatgurke  
frische Minze nach Belieben  
1 Zweig Rosmarin  
4 Eiswürfel

#### Zubereitung

1. Zitrone oder Limette heiß waschen, trocken tupfen und in Scheiben schneiden. Gurke waschen und in Scheiben schneiden. Kräuter waschen und grob zerzupfen.
2. 4 Eiswürfel in ein 400 ml Glas geben. Zitronen-, Gurkenscheiben, Minze und Rosmarin hinzugeben. Mit stillem oder sprudelndem Wasser übergießen. Fertig.

nach einer Belastung mit Wasser und verlorenen Stoffen wieder versorgen.

In der Regel reicht bei leichten sportlichen Tätigkeiten Wasser, Schorle o.ä. vollkommen aus. Die Flüssigkeitsanforderungen sehen bei hoher Belastung ganz anders aus. Dann muss der Sportler nämlich seine Glykogenspeicher wieder auffüllen und Regenerationsprozesse in der Muskulatur unterstützen.

Sportwissenschaftler empfehlen die Zufuhr von 1 Gramm Kohlenhydraten pro Kilogramm Körpergewicht nach harter Trainings- bzw. Wettkampfbelastung, um die entleerten Glykogenspeicher wieder zu füllen. Für Regenerations- und Aufbauprozesse in der Muskulatur sollen je nach Gewicht zwischen 10 und 25 Gramm hochwertiges Eiweiß zugeführt werden.

### Isotonische Getränke – die Lösung?

Jede Flüssigkeit enthält eine Anzahl an gelösten Teilchen und hat somit einen bestimmten Druck. Weist das Getränk den gleichen, sog. osmotischen Druck auf wie

das menschliche Blut spricht man von isotonischer Flüssigkeit. Bei den gelösten Teilchen handelt es sich um Kohlenhydrate, Vitamine und Mineralstoffe, insbesondere Natrium.

Dadurch können diese Flüssigkeiten im Vergleich zu Wasser besser und schneller vom Körper aufgenommen und verdaut werden.

Isotonische Getränke bieten sich also für Sportler an, die nicht nur ihren Flüssigkeits- und Mineralverlust ausgleichen müssen, sondern zur Erhaltung ihrer Leistungsfähigkeit auch Energie zuführen müssen.

#### Vorteile isotonischer Getränke

- Elektrolytausgleich
- Energiezufuhr
- Schnelle Rehydratation
- Leistungssteigerung

#### Wann sollten Sportler isotonische Getränke zu sich nehmen

- vor dem Training: um den Flüssigkeitshaushalt zu optimieren
- während des Trainings: bei längeren Trainingseinheiten (mehr als 60 Minuten), um kontinuierlich Energie und Elektrolyte zuzuführen
- nach dem Training: zur Unterstützung der Regeneration; ein Ausgleich des Flüssigkeitsverlustes sollte zum größten Teil durch Wasser erfolgen

## Lehrgänge Kinder-/Jugendturnen der WTJ

bis Ende September 2024

Im Sommer findet neben dem Wochenendlehrgang *Fit & Smart 4 Kids* auch die zweite Runde des Zertifikats Kinderturnen (mit einem Präsenz-Wochenende in Hohenhausen) statt. Mit unserer alljährlichen zweitägigen Fachtagung Kinderturnen sowie dem Tageslehrgang *Phantasievolles Kinderturnen* wird ein breites Spektrum an Qualifizierung und Weiterbildung geboten, bei dem für jeden etwas dabei ist.

#### ▶LG 24620030

**Fit & Smart 4 Kids** 29.06.2024  
30.6.2024 Landesturnschule Oberwerries

#### ▶LG 24600120

**Zertifikat Kinderturnen – Modell-Projekt**  
21.8.2024 | 15.9.2024 Landesturnschule Oberwerries

#### ▶LG 24620100

**Fachtagung Kinderturnen: Fit von Anfang an – Kinderturnen in Kita, Schule und Verein**  
21. – 22.9.2024 Landesturnschule Oberwerries

#### ▶LG 24620240

**Phantasievolles Kinderturnen**  
28.9.2024 Bad Sassendorf, Ini Gesamtschule

## Bekanntgabe der Gewinner der Inklusionsboxen

Wir möchten allen danken, die an unserer Umfrage zum Thema Inklusion teilgenommen haben! Eure Meinungen und Ideen sind uns sehr wichtig und wir freuen uns über Euer Engagement.

Nun ist es an der Zeit, die Gewinner unserer Verlosung bekannt zu geben!

Die glücklichen Vereine, die eine Inklusionsbox für ihre Kinderturnstunde gewonnen haben, sind: TSV Kierspe, BSG Nordwalde, SG Coesfeld, DJK Drensteinfurt und TuS Wüllen.

Die Inklusionsboxen wurden bereits an die Vereine direkt gesendet und wir werden bestimmt demnächst ein paar Impressionen auf Instagram (@wtj.tuju) posten.

Lasst uns gemeinsam eine inklusive und bewegte Zukunft für Kinder gestalten! Bleibt dran für weitere Aktionen und Updates.



## Klausurtagung WTJ-Vorstand

Maskottchen Jumpy und Social Media sowie die Arbeitsweisen im Vorstand standen in den Arbeitsphasen der Klausurtagung des WTJ-Vorstands vor einigen Wochen im März im Vordergrund. Das Gesellige wurde ebenfalls gepflegt und das Motto Gemeinsam. Sportlich. Aktiv. trägt der Jugendvorstand nun sichtbar auf dem Rücken.

### Wie motiviert bist du jetzt gerade?

Die Arbeit in einem Jugendvorstand soll vor allem Spaß machen. Dazu gehört für den WTJ-Vorstand neben dem gemeinsamen Erleben von Aktivitäten auf jeden Fall das Umsetzen von erfolgreichen Projekten und Maßnahmen. Außerdem hat sich gezeigt, dass die Verständigung auf konkrete Arbeitsweisen sowie Erwartungen und Bedürfnisse an die eigene Rolle und die Rollen der Vorstandsmitglieder Klarheit mit sich bringen, die allen Anwesenden gut getan hat.

### Machen!

Der Social Media Account WTJ.Tuju auf Instagram wurde direkt aktualisiert. Wie gut das klappt werdet ihr feststellen, wenn ihr uns in einer Story markiert. Außerdem soll es neben den Mini-Maskottchen mindestens ein weiteres hochwertiges GiveAway geben. Auch das werden wir auf Social-Media verbreiten und unsere Lehrgangsteilnehmenden werden davon profitieren. Dazu wurden Budgets erstellt und die Refinanzierung als Punkt berücksichtigt, um den Haushalt nicht zu überziehen.

### Richtung Zukunft!

Weiterhin stehen diverse Jugendordnungsänderungen an, die auch die Rollen im Vorstand betreffen. Da ist die Engagementförderung und das Netzwerk in den WTJ-Strukturen sowie Richtung DTJ und Sportjugend NRW nicht weit.



Das bedeutet auch, dass der Jugendvorstand ständig die Augen nach jungen Talenten offen halten möchte. Eine Kooperation konnte seit der Klausurtagung weiter voranschreiten: Der Punkt Großgeräteaufbauten wird mit RTB und LSB gemeinsam weiter verfolgt. Ebenfalls soll das J-Team reaktiviert werden, sobald ein Kernteam dafür gefunden worden ist.

### Dresscode zur Abendgestaltung

Zur sportlichen Abendgestaltung mit Essen, Bowling und Dart zwischen den beiden intensiven Tagen mit vielen weiteren konstruktiven Diskussionen und Punkten wie zum Beispiel Fortbestand des Zeltlagers gab es seit vielen Jahren wieder aktuelle Vorstandsshirts mit Jumpy und dem Motto auf dem Rücken: Gemeinsam.Sportlich.Aktiv. Vorher hat der Vorstand für euch ein Bild davon aufgenommen. Der WTJ-Vorstand ist über die Homepage der Jugend erreichbar. Gerne könnt ihr auch einfach das Referat Jugend über wtj@wtb.de mit Bitte um Weiterleitung anschreiben.

Euer WTJ-Vorstand

**ANMELDUNG  
GESTARTET**

**Fachtagung  
Kinderturnen**

**21.-22.9.2024**

Landesturnschule Oberwerries, Hamm

START HERE

wtj.wtb.de

Kinderturnen WTJ WESTFÄLISCHE TURNERJUGEND



## TURNGAUNACHRICHTEN

### HELLWEG-MARK

#### Regionalliga-Auftakt mit Überraschungen

Ein Blick auf die Tabelle: Ein Blick zum Verliebten.

Als Tabellenführer kehrten die KTV-Damen vom ersten Regionalliga-Wettkampf der Saison aus dem württembergischen Ketsch zurück.

Im Vorfeld der Regionalliga-Begegnung Mitte April malten die KTV-Akteurinnen erst einmal mehrheitlich schwarz: Karriere-Ende, Urlaub und Verletzung hatten gerade bei den Stammturnerinnen einige Lücken gerissen. Doch erstens kommt es anders, und zweitens als man denkt.

Verstärkt durch Leonie Bogatzki und Maja Luise Niehoff stieg das Rumpfteam in den Mannschaftsbus, extra dekoriert mit dem Team-Logo - wenn das mal nicht schon ein erstes Vorzeichen ist. Gelöste Stimmung trotz der langen Anreise.

Am Sonntag ging's dann in der gut ausgestatteten Halle am Boden los: Immer ein guter Start, zumal man nicht vom Gerät fallen kann. Solide kamen Lina Schünemann, Maja Niehoff, Nele Bredebusch, Leonie Bogatzki und Sophia Eichelsbacher durch ihre Übungen.

Mit einem tollen Tsukahara setzte Maja am Sprung ein Ausrufezeichen, Leonie und Lina zogen nach.

Der Stufenbarren zählt traditionell nicht so zu dem großen Punktelieferant für die KTV, doch diesmal?! Es fluppte wie am Schnürchen! Leonie führte einen Freudentanz auf, nachdem sie gut durch ihre schwierige Übung gekommen war; Rumpelstilzchen wäre neidisch geworden. Nele Bredebusch schloss mit einem hohen Unterschwing-Salto eine technisch feine Darbietung ab, und auch Elisabeth Schonlau und Lina Schünemann sorgten dafür, dass stolze 36 Punkte zu Buche schlugen.

Und wer geglaubt hatte, das sei schon der Höhepunkt gewesen, sah sich eines Besseren belehrt: Sprachlos verfolgten die Trainer ein um die andere Balken-Übung – fünf an der Zahl ohne Sturz!

Lina und Sophia zeigten erstmals einen gelungenen Japaner (Salto vorwärts aus der Schrittstellung) auf dem Zittergerät. Nele beeindruckte durch technische Brillanz, gepaart mit hohen Sprüngen und einem beeindruckenden Auerbach-Abgang. Und Maja imponierte mit schwierigen Verbindungen (freier Überschlag, Menikelli, Salto).



„Das Gefühl nach fünf Balkenübungen ohne Sturz war einfach überwältigend“, schäumt Sophia über vor Begeisterung. Trainerin Jutta Horn war vor Freude den Tränen nah, und auch Trainer Mike Graff konnte sich nicht erinnern, ein solche Bomben-Darbietung seiner Schützlinge schon einmal gesehen zu haben.

In der Verbandsliga setzten sich Lana Rozmann, Alina Gauss, Sina Sorge, Theresa Lange und Kiana Gohl mit der DTG auf den 8. Platz; denselben Platz erreichten die Landesligisten Juna Duwenbeck, Lily Jo Warner-Zeising und Navina Berg mit dem TV Hörde. Die Dortmunderinnen Laurentina Jäger und Madeleine Herzog landeten mit der Warendorfer Sportunion einen tollen dritten Platz, der TV Arminius Wickede platzierte sich dahinter auf Rang 4 mit Emily Schroer, Lena Keßler, Amelie Dreising und Cora Hunke.

Kirsten Braun

### LIPPE

#### Termine

- 8. Juni**  
Bärchenpokal Gerätturnen weiblich, Lage
- 9. Juni**  
Lippische Meisterschaften Trampolinturnen, Bösingfeld
- 15. Juni**  
ÜL-Fortbildung Hobby-Horsing, Lemgo

#### Spannendes Finale der Gauliga

Das diesjährige Finale der Gauliga wurde in allen Leistungsklassen mit Spannung erwartet. In der Leistungsklasse 2 starteten nach den ersten zwei Wettkampftagen die Mannschaften der TG Lage und der KTV Detmold punktgleich in den letzten Wettkampf. Diesen konnte die KTV Detmold mit 0,20 Punkten für sich entscheiden und war damit am Ende des Tages glücklicher Sieger. Die Mannschaft ist damit für die Rele-



gation zur Landesliga 2 qualifiziert. In der LK 3 gab es drei Mannschaften, die um Punkte und Plätze kämpften. Die TuS Helpup hatte nach drei Wettkampftagen souverän die Nase vorn und siegte vor dem TV Lemgo und der TG Lage.

Ebenfalls spannend wurde es dann am Nachmittag in der Leistungsklasse 4: Hier herrschte nach zwei Wettkampftagen Punktgleichstand, und das Tagesergebnis des dritten Wettkampftages sollte über die Plätze 1, 2 oder 3 entscheiden. Den Kampf um Platz 1 gewannen nach einem fehlerfreien Wettkampf die Mädchen des TV Lemgo 2. Platz zwei ging an die TuS Helpup 3. Platz drei erkämpfte sich mit einem starken dritten Wettkampf als Tagessieger die junge Mannschaft des TV Heidenoldendorf 2.

Bei der Siegerehrung gab es dann strahlende Gesichter über Urkunden und bei den drei Erstplatzierten über schöne Pokale.

Nun gilt es für die Mädchen, weiter fleißig zu trainieren, neue Elemente zu erlernen und diese dann im Herbst bei den Einzelmeisterschaften zu präsentieren.

## MINDEN-RAVENSBERG

### Erfolgreiche Pokalteilnahme SV Brackwede

Am 20. April fand in Hannover der Nationale Leine-Pokal statt. Die Organisatoren des VfL Grasdorf konnten rund 160 Sportler aus 34 Vereinen aus insgesamt neun Landesturnverbänden begrüßen. Die SV Brackwede war mit zwölf Teilnehmenden vertreten, die alle das Finale erreichten. Die Nachwuchssportler der diversen Altersstufen starteten im Basis- und Leistungsbereich.

Für einen perfekten Auftakt sorgte die Jüngste Sofia Hölzer in der AK 2014 und jünger. Sie gewann alle drei Übungen und glänzte mit einem persönlichen Rekord im Finale. Marie Ziegenbruch qualifizierte sich hier als Sechste für den Endkampf und belegte, ebenfalls mit einem persönlichen Rekord im Finale, einen starken vierten Rang. Die gleiche Altersklasse männlich verlief für die SV Brackwede ähnlich. Hier gewann Yakov Polonets deutlich.

Den dritten Sieg des Tages für die SVB holte in der AK 2012-2013 Marie Niehoff. Hier gab es mit einer Turnerin aus Hannover ein enges Kopf an Kopf Rennen. Auch Marie erreichte einen persönliche Rekord im Finaledurchgang und sicherte sich mit einem knappen Vorsprung Gold. Clara Oeffelke, die nach dem Vorkampf noch auf Platz sechs lag, glänzte im Finale und erkämpfte sich einen sehr starken vierten Rang in einer der

größten Gruppen des Tages. Ksenija Runce landete hier auf Platz acht.

In der gleichen Altersklasse männlich stand Niklas Brand nach dem Vorkampf auf dem sicheren ersten Platz, doch im Finale rutschte er mit 0 Punkten auf die Silberplatzierung.

Für eine große Überraschung sorgte Greta Ziegenbruch in der Altersklasse 2010-2011: von Platz sechs nach dem Vorkampf steigerte sie sich im Finale deutlich und gewann hier überraschend Bronze.

Ein weiterer männlicher SVB-Vertreter, Artur Zoludev, zog noch als Erstplatzierte ins Finale ein. Dort rutschte er leider auf einen in diesem Fall enttäuschenden dritten Rang.

Einen ganz starken Tag hatten alle drei SVB-Vertreterinnen des Leistungswettkampfs, in dem die Punkte für die Deutschen Meisterschaften zu vergeben waren. Den Auftakt machte die Jüngste Zoe Scholze in der AK 2012-2013. Sie gewann überraschend den Pflichtdurchgang in der stark besetzten Gruppe, doch wackelte sie in der Kür und stand vor dem Finale zunächst auf Rang sechs. Im Endkampf verbesserte sie ihre bisher beste Kürpunktzahl und belegte dennoch den undankbaren vierten Rang. Grund zur Freude hatte sie trotzdem durch das Erreichen der Qualifikation für die Deutsche Meisterschaft.

In der AK 2010-2011 standen nach dem Vorkampf Victoria Löwen und Milla Scholle auf den Plätzen fünf und sechs in einer ebenfalls sehr stark besetzten Gruppe. Beide glänzten im Endkampf. Victoria verfehlte nur knapp den Bronzerang und landete auf



Platz vier. Milla erreichte Platz fünf. Mit drei Mal Gold, Silber und zwei Mal Bronze und, noch wichtiger, mit mehreren persönlichen Rekorden, ist das eine nahezu perfekte Ausbeute für die Brackweder bei einem so großen Turnier!

## OSTWESTFALEN

### Termine

#### 9. Juni

OWTJ-Beach-Volleyball-Event, Paderauenpark Paderborn

#### 15. Juni

Gauliga 3, AW-Halle Schloß Neuhaus

#### 23. Juni

WTB-Lehrgang Gesunde Mitte – fit für den Alltag, Paderborn

### ÜL-Ausbildung

„Nach der Ausbildung ist vor der Ausbildung“, so könnte man die Pläne im OWTG beschreiben, denn nach gerade abgeschlossener ÜL-Ausbildung im März, liegen nun die ersten Termine für die nächste Ausbildung vor. Los geht es im November mit der Basisqualifikation, bevor ab Januar das Lizenzmodul mit 90 LE zum ÜL-C aufgesattelt werden kann.

Das Basismodul ist die Grundlage und notwendige Einstiegsvoraussetzung zum Lizenzwerb und umfasst 32 LE. Eine Teilnahme ist bei Befürwortung durch einen Verein ab 16 Jahren möglich. Die Termine für die Basisqualifikation sind am 9./10. November und 16./17. November 2024 in Schloß Neuhaus.



Die Absolventinnen der kürzlich abgeschlossenen Übungsleiter-Ausbildung

Von Januar bis März 2025 schließen sich die Termine zur Erlangung des Lizenzprofil ÜL-C Allround-Fitness, Gymnastik/Turnen/Spiel an. Diese werden zu gegebener Zeit bekannt gegeben.

Weitere Infos gibt es bei der Gauvorsitzenden Ingrid Knetsch, Tel. 05254 4718.

### Ausbildung zum Übungsleiter-Assistenten

Die Ostwestfälische Turnerjugend bietet nach den Sommerferien für Jugendliche von 13 bis 17 Jahren erneut eine Ausbildung zum Übungsleiter-Assistenten an. Diese, früher unter dem Namen Gruppenhelferausbildung beliebte und bekannte Ausbildung, erstreckt sich über zwei Wochenenden und findet jeweils in Schloß Neuhaus statt. Junge Turnerinnen und Turner, die ihren Verein in unterschiedlicher Art und Weise unterstützen möchten, sind herzlich willkommen, an dieser breit aufgestellten, auf Vereinsarbeit zugeschnittenen Ausbildung teilzunehmen.

Die komplette Ausschreibung findet ihr unter [www.owtg.de](http://www.owtg.de) Turnerjugend.

### Gau-Wandertag am 8. September

In diesem Jahr ist es dem OWTG gelungen, einen ausrichtenden Verein für den Gau-Wandertag zu gewinnen, den USC Altenautal. Dieser Verein hat sich vor einigen Jahren aus den drei Vereinen SV Atteln, TuS GW Henglarn und SC Rot-Weiß Husen neu gebildet und ist dank der tollen Rope-Skipping-Gruppe aus Husen auch Bestandteil des Ostwestfälischen Turngaus.

Termin dieser traditionellen Gauveranstaltung ist am Sonntag, 8. September 2024.



## SAUERLAND

### Dezentrale Übungsleiterfortbildung am 20. April: Rückengesundheit – Muskeln und Faszien im Einklang

Zehn Übungsleiterinnen aus Sportvereinen des Stadtgebietes Warstein, Bielefeld und Fröndenberg kamen am 20. April 2024 zur dezentralen WTB-Übungsleiterfortbildung nach Belecke, um unter der fachkundigen Leitung von Julia Holzrichter neue Ideen und Anregungen für ihre Sportgruppen zu trainieren.

Mit viel Empathie und Fachwissen wurden in verschiedenen Blöcken praktische Stundenmodule durchgeführt. Zunächst startete die Gruppe mit einem funktionalen Rückentraining ohne Geräte. Die Partnerübungen wurden mit Stäben und Therabändern durchgeführt. Nach der Mittagspause erfolgte das Muskelkettentraining unter Einbeziehung der Faszien in einer Rückenstunde um zum Abschluss ein Faszialstretch zu erproben.

Alle Praxiseinheiten wurden ausführlich besprochen, die Referentin Julia Holzrichter zeigte Varianten der einzelnen Übungen von leichter zu schwer. Julia ging auf die Fragen der Teilnehmerinnen ein. Alle Übungsleiterinnen waren sich einig: Ein informativer Tag mit neuen Anregungen für die Gruppe und einer qualifizierten und sicheren Referentin. Gut gelaunt verließen die Teilnehmenden die Gymwelt in Belecke und nahmen Anregungen für ihre Sportgruppen im Verein mit.

## SIGERLAND

### Termine

30. Juni

Giller BergTurnFest

24. August

Grenzenlos wandern rund um Nauders

14. September

Gau-Kinderturnfest, Hilchenbach

### Tanzmatinee in Birkelbach: spektakuläres Tanz-Event

Sie sind wieder da, die tanzbegeisterten Sportler im Turnbezirk Wittgenstein und dem Siegerland Turngau. Am 21. April zeigten sie in der Mehrzweckhalle in Birkelbach, was sie in den vergangenen Wochen und Monaten einstudiert hatten. Aber nicht nur aus Wittgenstein und dem Siegerland kamen viele Aktive – auch aus Paderborn oder beispielsweise aus dem benachbarten Hessen kamen Gruppen, um an der Tanzmatinee teilzunehmen. Insgesamt waren es 28 Gruppen - und damit zehn mehr als im vergangenen Jahr. „Die Plätze waren schnell belegt, sodass viele Zuschauer auch standen und den Tänzern zuschauten. Das war einfach Wahnsinn, was am Sonntag dort los war“, freut sich Kathrin Rottenfuß, Tanzwartin im Turnbezirk Wittgenstein. Um Punkte und Pokale im Rahmen eines Wettkampfs ging es zwar nicht, dennoch zählt die Tanzmatinee regelmäßig zu den größten Sportveranstaltungen im Raum Siegen-Wittgenstein.

Für gewöhnlich findet die Veranstaltung in der Dreifachturnhalle in Bad Laasphe statt – doch die ist derzeit als Flüchtlingsunterkunft belegt. „Daher mussten wir eine Ersatzlösung finden – und mit der Mehrzweckhalle in Birkelbach wurden wir auch schnell fündig“, so Rottenfuß, die gemeinsam mit ihrem Orga-Team (Melanie Rottenfuß, Marlen Peter und Kevin Fischer) in den vergangenen zwei Monaten viel zu tun hatte. Doch die Arbeiten haben sich gelohnt. „Die Halle war voll, die Stimmung super“, zieht sie ein durchweg positives Fazit. Immerhin gab es am Sonntag für jeden Geschmack etwas – von Hip-Hop über Gardetanz und Cheerleading bis hin zu Showtanz und weiteren Tanzstilen war alles vertreten. Auch ihr Verein – der TV Arfeld – schickte gleich mehrere Gruppen nach Birkelbach. Zum ersten Mal mit dabei war der TuS Beddelhausen mit ihren Showtanzgruppen. „Neben den Kerngruppen waren auch einige Neue dabei.“

Nicht fehlen durfte bei der diesjährigen Tanzmatinee Mecki Hartmann, der die Veranstaltung wieder moderierte. Für die Musik war diesmal Marwin Schneider zustän-



dig. Als Ersthelfer waren die Malteser aus Bad Laasphe im Einsatz, an deren Herzenswunsch-Krankenwagen in diesem Jahr die Einnahmen aus der Verpflegung flossen. „Normalerweise kümmert sich immer ein Verein um die komplette Verpflegung. Der Erlös fließt dann in der Regel in die Vereinsarbeit. In diesem Jahr aber konnte sich kein Verein allein darum kümmern, also hat sich jeder Verein an der Verpflegung beteiligt. Dafür sind wir sehr dankbar und wir freuen uns, dass wir mit dem Erlös die Malteser unterstützen können.“

Text: Juliane Scheel, Fotos: Nasser Trabulsi

### Nachruf Albert Kreth – einer, zu dem man aufschaute, ist gegangen

Als Kind im Turnbereich schaut man immer beeindruckt und nahezu ehrfürchtig auf zu den Altersturnern, die, trotz teils schon fortgeschrittenen Jahren, leichtfüßig, mit großer Kraft und Präzision Übungsfolgen turnen und dabei aussehen, als wäre es das



Leichteste von der Welt. So ging es vielen von uns über lange Jahre mit Albert Kreth, der uns im Alter von 90 Jahren am 13. April 2024 verlassen hat.

Albert war seit 1954 ein ständiger Besucher der Landes- und Deutschen Turnfeste, Träger des Bundesverdienstordens, jeweils 18 Jahre Gaukinder- und Gaualtersturnwart und Ehrenmitglied des Siegerlandturngaus.



Insbesondere aber war er ein begeisterter und überzeugter Turner, der noch mit weit über 80 Jahren gezeigt hat, dass Turnen jung hält und was in ihm steckt.

Mit ihm verliert der Siegerland Turngau und die gesamte Turnerschaft ein großes Vorbild.

Wir sind in Gedanken bei ihm, seiner Familie, seiner Frau Gerti und denen, die ihn vermissen.

### 9. Gruppenpokalwettkampf der WTJ in Netphen

Am 14. April durfte der TV Einigkeit Netphen rund 250 Turnerinnen aus zehn Vereinen im Siegerland willkommen heißen. Hervorragend durch den Verein vorbereitet trafen sich Sportler aus den TGW-, TGW- und KGW-Bereichen, um sich in den vielfältigen Wettkampf-Disziplinen zu messen.

Egal ob beim Medizinballweitwurf, ob beim Schwimmen, Staffellauf oder Orientierungslauf oder bei den Turn-, Tanz- und Gymnastiksportarten, überall waren die Kinder und Jugendlichen mit großem Eifer, mit Einsatzfreude und nicht zuletzt mit großer Begeisterung dabei.

Text: Marcel Krombach, Fotos: Henrik Irle

### Silvie Wentzell vom VTB Siegen verteidigt Meistertitel

Die sicherlich erfolgreichste deutsche Kunstturnerin im Seniorenbereich Silvie Wentzell, konnte in Iffezheim mit einem Totalsieg ihre Deutsche Meisterschaft verteidigen.

Mit glatten zwei Punkten Vorsprung und dem Sieg an allen Einzelgeräten zeigte die Siegenerin, dass sie in glänzender Form ist. Mit diesem Erfolg verbunden ist auch

stand ein Vergleich gegen die USA, Japan und Frankreich an. Trotz des Einsatzes für Deutschland müssen die Teilnehmenden alle Kosten selber tragen. So kommen locker mal über 2.000 Euro auf Silvie Wentzell zu.

Gelungene Titelverteidigung für Silvie Wentzell in Iffezheim





## Zu guter Letzt

Nach Redaktionsschluss haben uns noch eine Vielzahl an Beiträgen aus dem Wettkampfsport erreicht. Um sie dennoch zu veröffentlichen, haben wir sie hier zusammengefasst.

### Trampolinturnen SV Brackwede: Starke Teilnahme am Ostseepokal

Nach einer vierjährigen Unterbrechung fand am Pfingstwochenende in Schleswig-Holstein der beliebte Ostseepokal in der 29. Ausgabe statt. Zum Neustart trafen sich Sportler aus über 30 Vereinen, auch wieder mit dabei eine große Zahl aus den Niederlanden. Acht Trampolinspringer aus Brackwede sind angereist – davon sieben zum ersten Mal zu diesem Event. Für die beiden jüngsten SVB-Vertreter Sofia Hölzer und Yakov Polonets verlief der Wettkampf sehr ähnlich: sie dominierten jeweils ihre Gruppe und ließen der Konkurrenz keine Chance auf den Sieg!

Ein sehr schönes Bild kam in der Altersklasse 11 – 12 weiblich zustande: alle drei Brackwederinnen, Marie Niehoff, Zoe Scholze und Clara Oeffelke, standen vor dem Finaldurchgang (ab 0 Punkten) ganz vorne. Um den Sieg kämpften Marie und Zoe. Wie im Vorkampf gewann Marie. Sehr heiß war auch der Kampf um Platz 3 – mehrere Turnerinnen, darunter auch Clara, erturnten über 39 Punkte, so wie auch Clara im Vorkampf. Doch Claras blitzsaubere Finalkür sicherten ihr Bronze!

Milla Scholle stand in der AK 13 – 14 Jahre nach dem Vorkampf auf einem sicheren ersten Rang. Ihre Vereinskollegin Victoria Löwen musste nach einem groben Fehler in der Kür bis zur letzten Turnerin um die Finalteilnahme zittern. Dank ihrer starken Pflichtübung konnte sie sich noch als Siebte für die Endrunde qualifizieren. Im Finale ließen die beiden keine Fehler zu und erkämpften eine weitere Gold- (Milla) und Silbermedaille (Victoria) für die SV Brackwede.

Die einzige SVB-Springerin, die bereits mehrmals am Ostseepokal teilnahm, Lea Kornfeld turnte bei den Erwachsenen und schaffte zum ersten Mal eine Finalteilnahme. Trotz eines Abbruchs am Ende der Finalübung ist Platz 8 ihr bisher bestes Ergebnis bei diesem Wettkampf.

Sehr stolz waren nicht nur die Trainer und Sportler, sondern auch die vielen angereisten Eltern. Der Jubel war somit besonders groß bei der Siegerehrung als nach und nach alle Sieger aufgerufen wurden und die vier jüngsten Gruppen komplett von der SV Brackwede dominiert wurden.

### 8. WTB Rope Skipping Pfingstcamp

Nach einigen Jahren Pause fand dieses Jahr über Pfingsten endlich wieder ein Trainingslager statt. Anders als sonst waren wir allerdings nicht auf dem Zeltplatz am Schloss Oberwerries, sondern zu Gast beim TV Jahn 1892 Oelde. Von Samstag bis Montag haben die 70 Teilnehmenden aus 9 Vereinen (acht Vereine aus Westfalen und ein Verein aus Niedersachsen) dieses Jahr in einer Dreifachsporthalle ihre Schlaflager aufgeschlagen. In langen Trainingseinheiten haben sie zusammen Sprünge und Tricks in allen Disziplinen wie z.B. Einzelseil, Langseil oder auch Double Dutch geübt. Außerdem gab es auch immer wieder Einheiten, bei dem die Teilnehmenden für Rope Skipping spezifische Turnelemente lernen konnten. Ob Radschlag, Handstand oder Flugrolle – hier war für jeden etwas Neues dabei. Um die Kinder und Jugendlichen optimal zu betreuen und ihnen möglichst gut Neues beibringen zu können, wurden sie aufgrund ihres Könnens in 3 verschiedene Level-Gruppen eingeteilt. Angeleitet wurden sie dabei von acht ehrenamtlichen Staffs, die selbst auch bei internationalen Wettkämpfen antreten. Wie es die Tradition will gab es neben den freien Trainingseinheiten auch wieder zwei auf die Level angepasste verschiedene Choreographien, die sogenannten Camproutines. Von Samstag bis Sonntag übten die Staffs diese Sprungfolgen mit den Teilnehmenden. Außerdem haben sich die Teilnehmenden in ihren jeweiligen Level-Gruppen auch selbst Shows ausgedacht und geprobt - ganz schön viel Programm für ein Wochenende. Kein Wunder also, dass spätestens am Montag alle ordentlich Muskelkater hatten. Das hat aber niemanden davon abgehalten, am Montagvormittag eine tolle Show für die

32

Zu guter Letzt



# Feuerwerk der Turnkunst

EUROPAS ERFOLGREICHSTE TURNSHOW

20 % Rabatt mit dem Code **g25wtb**

## GAIJA

TOURNEE 2025

02.01.2025, 15 & 19:30 Uhr  
**Bielefeld**  
SEIDENSTICKER HALLE

Fr., 03.01.2025, 18:30 Uhr  
**Dortmund**  
WESTFALENHALLE

TICKETS & INFORMATIONEN  
Tickets online platzgenau buchen unter [www.feuerwerkderturnkunst.de](http://www.feuerwerkderturnkunst.de).  
Tickets ab 25 €, zzgl. Vorverkaufsgebühr. ☎ (0511) 980 97 98.



Eltern abzuliefern. Zum Ende des Wochenendes war nämlich die Vorführung der Camprouines und der Gruppenshows geplant. Als krönenden Abschluss haben dann noch die Staffs ihr Können gezeigt, was für mächtig Eindruck bei den Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen sorgte. Am Pfingstwochenende gab es aber nicht nur etwas für die Springerinnen und Springer zu lernen. Für die Trainer wurde eine interessante und lehrreiche Trainerfortbildung über zwei Tage angeboten. Glücklich und höchst motiviert für das Training im Heimatverein sind alle Teilnehmenden – Trainer wie Springer – dann am Montagmittag wieder nach Hause gefahren. Vielen Dank an die Staffs und



den TV Jah 1892 Oelde sowie die 6 Helfenden für die Organisation im Vorfeld und während des Trainingslagers. Ohne Euch wäre das tolle Wochenende nicht möglich gewesen!

#### Rhönradturnen: Qualifikationswettkämpfe zur WM mit westfälischen Erfolgen

Anfang Mai fand in Bielefeld der erste WM-Qualifikationswettkampf im Rhönradturnen und Cyr-Wheel statt. Acht westfälische Aktive durften aufgrund ihrer guten Leistungen bei den Deutschen Meisterschaften mit dabei sein. Ein toller Erfolg für den WTB!

Im ersten Durchgang galt es in die Top-10 zu gelangen, um bei der zweiten WM-Quali in Kirchweye antreten zu dürfen. In Bielefeld überzeugten Luise Abeler (Ski-Club Brilon) in der Jugend weiblich mit einer starken Gerade und Platz 9 und Enno Witsika (Ski-Club Brilon) in der Jugend männlich im Sprung mit Platz 5. Bei den Erwachsenen weiblich durfte sich Finja Martin (TSVE Bielefeld) nach einer starken Musikür in heimischer Halle mit Platz 9 ebenfalls über ein Weiterkommen freuen. Zu guter Letzt trat Finn-Luca Westermann (Ski-Club Brilon) bei den Erwachsenen männlich an und gelangte auf den dritten Platz. Auch die Cyr-Wheel-Turnerinnen gingen in Bielefeld an den Start und mit einer tollen Pflicht und Kür konnte sich Sandra Heidingsfelder (TuS Dortmund-Wellinghofen) den Sieg erturnen.

Nun ging es also zur zweiten Qualifikation in Kirchweye am 25. Mai in das Finale um die diesjährigen Plätze zur Weltmeisterschaft. Beim Rhönrad blieben die Platzierungen konstant zum ersten Wettkampf. Luise Abeler schloss mit Platz 9 ab und Enno Witsika erneut mit Platz 5. Auch Finja Martin hielt ihren 9. Platz und Finn-Luca seinen 3. Platz. Beim Cyr-Wheel belegte Sandra Heidingsfelder mit zwei Stür-



zen in der Pflicht trotzdem noch einen sehr guten 2. Platz. Durch ihre Platzierungen in den Top-5 beim Rhönrad können sich Enno Witsika und Finn-Luca Westermann über Plätze in der deutschen Nationalmannschaft freuen. Zusammen mit Sandra Heidingsfelder im Cyr dürfen sie für den DTB im Sommer zur Weltmeisterschaft in Almere in den Niederlanden fahren. Wir wünschen unseren westfälischen Turnern ganz viel Erfolg für diese Wettkämpfe!

Bericht: Annika Witte / Foto: Manuel Möller

#### Impressum

Herausgeber/Redaktionsanschrift Westfälischer Turnerbund e.V.  
Zum Schloss Oberwerries | 59073 Hamm | Telefon 02388 300000 | www.wtb.de  
V.i.S.d.P. Oliver Rabe, Vizepräsident Verbandsentwicklung  
Koordination und Redaktion Kirsten Brüggemann, Telefon 02388 3000040, brueggemann@wtb.de, www.wtb.de  
Gestaltung Dipl.-Des. Tina Elges | www.elges-grafik.de  
Druck und Versand d-Druck GmbH | www.d-druck.net  
Auflage monatlich 2.100 Exemplare digital und gedruckt  
Redaktions- und Anzeigenschluss jeweils der 5. des Vormonats  
Berichte müssen nicht veröffentlicht werden. Die Redaktion behält sich Änderungen vor. Für unverlangt eingereichte Manuskripte und Fotos wird keine Haftung übernommen. Sie werden nicht zurückgesandt.  
Bezugsgebühren E-Paper 21,-/Jahr; Druckversion inkl. E-Paper 36,-/Jahr  
Nachdruck oder Vervielfältigungen, auch auszugsweise, für Vereinzwecke unter Angabe der Quelle erlaubt. In allen anderen Fällen nur nach Genehmigung.  
Wir verwenden ausschließlich die männliche Form in unseren Texten aus Gründen der besseren Lesbarkeit. Selbstverständlich sind dabei alle Geschlechter gemeint!

## Die Turngaue des WTB

Ihre Ansprechpartner vor Ort



zur Zeit nicht besetzt



Laura Gödecke  
laura.goedecke@hmt-turngau.org



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



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



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



Philine Wernke  
presse@miratu.de



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



Achim Ronczkowski  
presse@turngau-muensterland.de



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



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



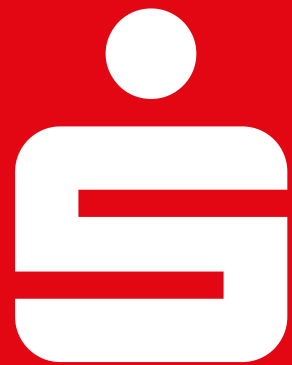
# Mehr als nur ein Glücksmoment.

**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**