

Magazin



Foto: Fotolia

RhTB 
RHEINHESSEISCHER TURNERBUND

Rheinhesse*turnt*

Ausgabe 01/2020



DAS BESTE AUS
THEORIE & PRAXIS



0120/705

SPORT-THIEME® AKADEMIE 2020

- » **Theorievortrag und Praxisworkshops**
- » **Professionelle Referenten**
- » **21 Veranstaltungsorte in Deutschland, Österreich und der Schweiz**



**Kostenfreie
Teilnahme**

Thema: Bewusst bewegen – natürliche Bewegungsressourcen entdecken und stärken

Die Sport-Thieme Akademie ist eine 4-stündige Veranstaltung, um sich sowohl in **Theorie als auch Praxis fortzubilden**. Alles an einem Tag – alles an einem Ort. Die Veranstaltung richtet sich an alle Sportinteressierte, die zumeist selbst eine Gruppe betreuen, trainieren oder therapieren. Sportlehrer, Übungsleiter und Erzieher sind genauso wie Mitarbeiter aus Fitnessstudios, med. Einrichtungen, der Feuerwehr oder der Polizei herzlich willkommen.



Theorievortrag

„Bewusst bewegen – natürliche Bewegungsressourcen entdecken und stärken“. Der Schlüssel zum Erfolg liegt in der bewussten Wahrnehmung der Bewegung (mit Sam Gräber)

Praxisworkshop I

„Bewegung bewusst und effizient stärken“ Bewegungsmuster und Techniken aus Sport, Fitness und Therapie gemeinsam erleben und anleiten (mit Chris Löffler)

Praxisworkshop II

„Bewegung bewusst und differenziert entdecken“ 10 Stationen – 10 vielfältige Erlebnisse für Auge, Ohr und Muskel (mit Hans-Peter Esch)

**Zertifikat
für 5 LE***

* Sie erhalten ein Zertifikat, das von vielen Sportfachverbänden (u.a. Niedersächsischer Turner-Bund) mit 5 LE zur Lizenzverlängerung anerkannt wird.

JETZT PLÄTZE SICHERN!

Alle Infos und Anmeldung:
sport-thieme.de/akademie



Inhalt

Februar 2020

- **4 | Auf zur RhTB-Convention „Fitness erleben“**
Ein MUSS für alle, die wissen wollen, wie das geht!
- **6 | Unsere Referenten der Convention**
Exzellente Spezialisten mit menschlichen Qualitäten
- **8 | Hurra! Ich bin dabei!**
Berufen zu turnen – im Landes- oder Bundeskader
- **10 | RhTB-Gipfel-Workout begeistert Teilnehmer**
Tim und Trixi im Dezember in Zell am See dabei
- **12 | DTB-Fortbildung Rollator-Fit®**
Der Rollator – mehr als nur ein Hilfsmittel
- **12 | DTB-Fortbildung Kinderyoga**
Entwickeln Sie eigene Stundenkonzepte
- **14 | Kreatives Gestalten im 3/4 Takt**
Der MTV bewegt – der MTV verbindet
- **15 | „Wir alle für eine Halle“**
Der Leitspruch des TSV Uelversheim
- **16 | Kinder und Jugendliche sind die Stars**
Turn-Schau 2020 „Kids in Action“
- **17 | Mit Power und Spaß ins neue Jahr**
Fitnesstag beim TV Ober-Olm
- **18 | Namen und Nachrichten**

Impressum

Rheinhessturnt

3. Jahrgang
Verbandsmagazin des
Rhein Hessischen Turnerbundes e.V.

Herausgeber:

Rhein Hessischer Turnerbund e.V. (RhTB)
Jahnstraße 4, 55124 Mainz

Redaktion:

Carina Partenheimer (RhTB)
Tel.: 06131/9417-19, Fax: 06131/9417-17
E-Mail: partenheimer@rhtb.de

Gestaltung/Layout: Carina Partenheimer,
Rhein Hessischer Turnerbund e.V.

Anzeigenkoordination:

Veranstaltungen, Ausschreibungen, Angebote für Vereine: Carina Partenheimer, Tel.: 06131/9417-19, E-Mail: partenheimer@rhtb.de

Gültig ist zurzeit die Anzeigenpreisliste
Januar 2018.

Druck:

Leo Druck GmbH
Robert-Koch-Str. 6, 78333 Stockach

Erscheinungsweise:

Zweimonatlich in der Mitte jedes ungeraden Monats. Bei Nichtbelieferung infolge höherer Gewalt keine Ersatzansprüche.

Bezugspreis:

Jährlich 17,50 Euro (inkl. Versand, Auslandspreis auf Anfrage) für 6 Ausgaben. Für Mitgliedsvereine des Rhein Hessischen Turnerbundes e.V. ist der Bezugspreis eines Exemplars im Mitgliedsbeitrag enthalten. Bestellungen für kostenpflichtige Abonnements beim RhTB, Tel.: 06131/9417-0, E-Mail: info@rhtb.de

Urheberrechtlicher Hinweis:

Die Zeitschrift und alle in ihr enthaltenen einzelnen Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Mit Namen gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.

Immer aktuell informiert

Der Newsletter des Rhein Hessischen Turnerbundes erscheint monatlich.

Dort erfahren Sie Neuigkeiten und Wissenswertes aus den Rubriken Aus- und Fort- und Weiterbildung, Wettkampf- und Leistungssport, Verbandspolitik

und Veranstaltungen rund um das Turnen in Rheinhessen.

Jetzt abonnieren!

Senden Sie eine E-Mail an partenheimer@rhtb.de und Sie bekommen den Newsletter monatlich per E-Mail zugesendet.





Auf zur RhTB-Convention „Fitness erleben“

Ein MUSS für alle, die wissen wollen, wie das geht!

Fitness erlebt jeder auf seine Art. Sei es der lange Spaziergang durch den Wald, die Joggingrunde um den See, der Schwimmausflug ins Freibad, die wöchentliche Trainingseinheit in der vereinseigenen Sportstunde, ein tägliches Workout auf dem angrenzenden Kinderspielplatz oder Yoga auf der freien Wiese. Eins haben alle diese

Erlebnisse gemeinsam: Der, der es erlebt, ist aktiv, hält sich gesund und hat jede Menge Spaß!

Und genau dieses Erlebnis möchte der Rhein Hessische Turnerbund (RhTB) allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern mit der Convention näher bringen.

Die erste Auflage der RhTB-Convention „Fitness erleben“ findet am **14. März 2020 in den Räumen der Johannes Gutenberg-Universität in Mainz** statt und jeder, der dabei ist, kann sich freuen. „Wir haben ein breit gefächertes Angebot zusammengestellt, das die vielfältigen Möglichkeiten vor Augen führt, wie etwas für Gesundheit und Fitness getan werden kann. Denn möglichst lebenslang gesund und aktiv zu bleiben ist weit mehr als ein aktueller Trend – es ist ein wesentlicher Wunsch der allermeisten Menschen“, weiß Fitness-Expertin und RhTB-Referentin Jenny Hähn.

Neue Konzepte und Trends, Klassiker und Altbekanntes

„Natürlich erfinden wir das Rad nicht völlig neu“, beschreibt Jenny Hähn die Entstehungsgeschichte der Convention. Gemeinsam mit ihren Kolleginnen Edna Bergmann und Anne Krieger ist sie dafür verantwortlich, dass die Convention hält, was sie verspricht: „Fitness erleben“.

„Unsere Referentinnen und Referenten stellen neue Konzepte und Trends vor, die mit Sicherheit dazu beitragen, die Übungs- und Trainingsstunden in den Vereinen weiterhin attraktiv, innovativ und abwechslungsreich zu gestalten. **Animal Flow, Jumping Fitness, Bootcamp, Bodega, Yoga und Easy Dance** sind nur einige Schlagworte, die an diesem Tag die Hauptrollen spielen“, erklärt das RhTB-Convention-Team. Bei der Konzeption der Convention wurde Wert darauf gelegt, dass jede

Was ist eine Convention? [kən'venCHən]

Eine Convention ist eine Veranstaltung, auf der sich Menschen mit gleichartigen Interessen treffen, um andere Gleichgesinnte kennenzulernen, sich mit ihnen über ihr Hobby auszutauschen und teilweise diesem auch nachzugehen. (Quelle: Wikipedia)

Teilnehmerin und jeder Teilnehmer seine Fitness genau so erleben kann, wie sie bzw. er es möchte. „Aus über 25 Workshops können sie sich ihre individuellen Fitness-Highlights auswählen. Wir haben einen Mix aus altbekannten Klassikern, neuen Fitnesstrends und Ideen zusammengestellt und sind uns sicher, dass dieser Mix alle begeistern wird“, so Jenny Hähn weiter.

Freut euch zum Beispiel auf unsere Referentin Sarah Rose, die zeigt, wie man spielerisch abwechslungsreiche Choreografien ausarbeitet, die sofort für jeden umsetzbar sind. Oder auf Andrea Flach-Meyerer, die euch in ihrem Praxisworkshop erleben lässt, dass Yoga eine wunderbare Möglichkeit bietet, um kraftvoll und beweglich zu bleiben. „Außerdem war es uns auch ganz wichtig, dass wir überwiegend Praxisworkshops anbieten. Nur so kann man Fitness wirklich erleben“, erklärt Edna Bergmann die weitere Besonderheit der Convention.

Ende gut – alles super: mit der Fitness-Party

Den Tag beschließt die gemeinsame Fitness-Party „POUND® Masterclass“. Hier werden Ganzkörper-Workout mit Pilates, Aerobic, Herz-Kreislauf-Training und Tanz verbunden. Der ganze Körper wird bewegt, Halsmuskeln, der Rücken, die Hüfte, die Knie, die Arme und Schultern sowie die Beine werden ohne Pause gleichzeitig gefordert. Rockige Musik begleitet die Übungen und ihr schlagt mit zwei Drumsticks den Takt.

Seid dabei, wenn es heißt „Fitness erleben“! Powert euch aus, trommelt, was das Zeug hält und geht mit einem frisch geschnürten Wissens- und Aktivpaket gut gerüstet nach Hause, in eure Vereine, in die Schulen.

Programmübersicht RhTB-Convention „Fitness erleben“

	10.00 - 11.30	12.00 - 13.30	14.00 - 15.30	16.00 - 17.30	18.00 - 19.00
Neue Halle		102 Kettbell Oliver Dehmel	103 HIIT-Tabatas Oliver Dehmel	104 Kraftgymnastik Oliver Dehmel	
Mehrzweckhalle	201 Dynamisches Aufwärmen Jens Binias	202 4XF-ToughClass Intervalltraining Jens Binias	203 4XF-Crosstraining: Workout of the Day Jens Binias	204 Functional Stretch Jens Binias	
Gymnastikhalle	301 Animal Flow Oliver Dehmel	302 Easy Dance Sarah Rose	303 Easy Step Sarah Rose	304 Functional Fit mit dem Step-Board Sarah Rose	
Spielhalle		402 Basic Jumping Verena Großkreutz	403 Basic Jumping Verena Großkreutz	404 Basic Jumping Verena Großkreutz	405 Fitness-Party POUND® Masterclass Sarah Rose
Fechtsaal	501 Bodega Moves* Nadine Brand	502 Bodega ReFlow* Nadine Brand	503 Bodega Moves* Nadine Brand	504 Bodega ReFlow* Nadine Brand	
Leichtathletikhalle	601 Functional Training Basic JODI	602 Functional Training Advanced JODI	603 Functional Training Basic JODI	604 Functional Training Advanced JODI	
Seminarraum Berno-Wischmann-Haus	701 Yoga sanft 65+ Andrea Flach-Meyerer	702 Kleine Flows für die Übungsstunde Andrea Flach-Meyerer	703 FASZInnendes Rückentraining Andrea Flach-Meyerer	704 Gymnastik mit dem Handtuch Andrea Flach-Meyerer	



Ansprechpartnerin

Jenny Hähn
Sachgebietsleitung
GYMWELT

Tel.: 06131/9417-13
E-Mail: haehn@rhtb.de

RhTB

CONVENTION

Fitness erleben



Unsere Referenten

Das kennen Sie aus Ihrer eigenen Praxis: Wer ein guter Lehrer sein will, muss menschliche Qualitäten mit Fachwissen vereinen.

Unsere Referenten sind deshalb immer beides: exzellente Spezialisten auf ihren Gebieten und ganz persönliche Ansprechpartner für Ihre konkreten

Fragen und Wünsche.

Und trotz ihrer unterschiedlichen Werdegänge haben sie alle eines gemeinsam: Sie freuen sich immer darauf, neue Menschen kennen zu lernen, die das Thema Fitness und Gesundheit ernst nehmen und mit Freude betreiben und vermitteln!

Jens Binias



Diplom-Pädagoge Jens Binias ist mit Leib und Seele Fitnesstrainer und Referent für Gesundheitssport. Der DOSB-Ausbilder und Master-Trainer GroupFitness ist Experte in Sachen Functional Training. Seit Jahren ist Jens als Referent tätig und verfügt somit über einen reichen Erfahrungsschatz in den verschiedensten Bereichen.

Nadine Brand



„Be the strongest version of yourself“ – so lautet das Lebensmotto von Nadine Brand, Dipl. Sportwissenschaftlerin und Yogalehrerin. Die 36-jährige Kölnerin liebt positive Energie, lachende Menschen, die Natur und gesundes Essen. Ihre große Leidenschaft ist Yoga. Ihr absoluter Fitnessstipp: „Yogamatte direkt neben das Bett legen und jeden Morgen mit ein paar Sonnengrüßen in den Tag starten!“ Nadine bereichert die RhTB-Convention mit ihrem Bodega-Angebot und zeigt, wie das mit dem „Fitness erleben“ so funktioniert.

Oliver Dehmel



In aller Kürze: Oliver Dehmel ist Sportwissenschaftler, Judo Black Belt, Pain-Free Performance Specialist, trainiert seit über 20 Jahren Menschen und ist weiterhin Tag für Tag begeistert von all den Möglichkeiten, das Leben durch Eigeninitiative zu verbessern!

In sein Trainingssystem (Kraftgymnastik) fließen Elemente aus den verschiedensten Bewegungsformen ein: Turnen, Kettlebell & Mace Training, Animal Flow, Strongman, Kampfsport, Gewichtheben und die Liste wächst stetig...

Sarah Rose



Sarahs Herz schlägt für das Tanzen. Sie besuchte die Stage school of arts in Hamburg und ließ sich dort von verschiedenen Tanzstilen inspirieren. Nach einem dualen Studium zur Fitnesstrainerin fühlt sie sich im Fitnessstudio zuhause. Durch zahlreiche Aus- und Fortbildungen, wie die zuletzt erworbene

Dance-Trainer A-Lizenz, ist ihr Repertoire breit gefächert.

Sie setzt dieses Know-how gekonnt sowohl in Workout- als auch in Choreografiekursen ein und füllt den Raum mit Leidenschaft und Energie – mitreißend und ansteckend vom Warm up bis zum Cool down.

JODI (Jochen Dieter)



Sport ist nicht nur sein Job, sondern seine Leidenschaft. Jochen trainiert und motiviert – mal mit Nachdruck, mal mit Fingerspitzengefühl. Seine langjährige Erfahrung hat der Sportwissenschaftler M.A. seit 1997 als Trainer im Sport- und Fitnessbereich gesammelt.

2014 gründete er JODIS-Trainingscamp mit Schwerpunkt Functional Training & Personal Training. Er hat u.a. eine Zusatzausbildung als Kettlebell-Trainer und ist Functional Movement zertifiziert. Seit 2018 ist er zusätzlich als Referent und Ausbilder tätig.

Verena Großkreutz



Tanzen und Fitness sind für Verena Großkreutz Lebensinhalt pur. Die Fitnesstrainerin gibt im wahrsten Sinne des Wortes Gas in ihren Trainingseinheiten. Als Bellicon® Jumping Instructor und Bellicon® Jumping Spanien Master geht ihr so schnell nicht die Puste aus.

Die Ex-Profittänzerin und Mastertrainerin freut sich auf alle Teilnehmer*innen, die ihren Workshop „Basic Jumping“ gebucht haben: „Freut euch darauf, den Fitnessstrend zu testen, aber passt auf – es besteht Suchtgefahr!“

Andrea Flach-Meyerer



Andrea ist staatl. geprüfte Sport- und Gymnastiklehrerin, Rückenschullehrerin, Pilatestrainerin und Yogalehrerin im Bund Deutscher Yogalehrer. Außerdem ist sie DTB-Ausbilderin in den Bereichen Gesundheitssport für Ältere und Hochaltrige, Pilates und Yoga.

Gemeinsam mit Dr. Gudrun Paul ist Andrea Buchautorin – Aerobic Trends 50+ und Body Mind Trends. Andrea schöpft ihre Erfahrungen aus zahlreichen Kursen und aus ihrer Tätigkeit als Referentin des Deutschen Turner-Bundes und der Landesturnverbände.

Berufen zu turnen – im Landes- oder Bundeskader (Teil 1) „Hurra! Ich bin dabei!“

Textquellen: DOSB, Kaderdefinitionen im Olympischen Sommer und Wintersport zum 1.1.2018 und www.vibss.de - Das Kadersystem des Deutschen Spitzensports)

Foto: RHTB

So oder so ähnlich klingt es, wenn Athletinnen und Athleten erfahren, dass sie „dazugehören“ – zu den „Auserwählten“. Doch mit einer Wahl hat die Berufung in den Landes- oder Bundeskader nicht wirklich etwas zu tun. Es steckt viel Arbeit, wie Zeit, Ausdauer und Disziplin dahinter, um so weit zu kommen.

Was bedeutet eigentlich „Kader“?

Seit mehr als 30 Jahren besteht das Kadersystem in Deutschland. Es bildet die Grundlage für die Auswahl der leistungsstärksten und potenzialreichsten Athletinnen und Athleten und deren gezielter Förderung. Die Förderung reduziert sich dabei nicht auf den rein finanziellen Aspekt. Vor allem im Nachwuchstraining bedeutet Förderung die trainingsinhaltliche und organisatorische Unterstützung der jungen Turnerinnen und Turner, um in ihrer Sportart so erfolgreich wie möglich werden zu können.

Das Kadersystem stellt somit den organisatorischen Rahmen für die Förderung dar und beschreibt die verschiedenen Entwicklungs- bzw. Förderstufen. Alle Kaderathleten der jeweiligen Spitzenverbände werden einer einheitlichen Kaderstruktur zugeordnet.

Wann darf man für ein Land oder für den Bund an den Start gehen?

Die Berufung für die Landeskader erfolgt durch den jeweiligen Landesverband, für den Bundeskader durch den DTB zu festgelegten Zeitpunkten – in der Regel jährlich zu Beginn des neuen Trainings- und Wettkampjahres. Das Verfahren, die Inhalte einschließlich der Rechte und Pflichten der Kadersportler/-innen sind in der Leistungssportkonzeption der Verbände festgelegt.

Geeignete Kaderkriterien sind zum Beispiel:

- Wettkampfleistung(en) und Platzierung(en), Stand und Entwicklung
- perspektivisch bedeutsame Leistungsvoraussetzungen, Stand und Entwicklung
- Gesundheitsstatus und körperliche Disposition

Zehn Turnerinnen und ein Turner aus Rheinhessen starten als Kaderathleten

Aus dem RHTB-Gebiet wurden für das kommende Trainings- und Wettkampjahr 2020/2021 elf Sportlerinnen und Sportler für die Bundeskader berufen. Mit dabei sind aus dem Be-

reich der Rhythmischen Sportgymnastik (RSG) Melanie Dargel, aus dem Bereich Gerätturnen weiblich (GTw) Paula Vega, aus dem Bereich Orientierungslauf (OL) Marit Wersin und im Aerobicturnen wurden Paul Engel, Patricia Steinjan, Viola Grabowski, Fabienne Fey, Michelle Iyabi, Felicia Steinjan, Leia Grabowski und Jana Lieser im Bundeskader aufgestellt.

Wie kann man sich für den Bundeskader qualifizieren?

Unsere Trainerinnen und Trainer in der einzelnen Sportarten – Alice Harbermeier (RSG), Anne Katrin Klar (OL), Katrin Engel und Dirk Engel-Korus (Aerobicturnen) und Kerstin Sinsel (GTw) – gaben in einem Interview die Antworten. Lesen Sie heute, wie sich Marit Wersin und Melanie Dargel qualifizierten.

Fortsetzung folgt!

Auch für Paula Vega und die Athletinnen und Athleten des Aerobicturnen öffnen sich mit der Berufung in den Bundeskader neue Möglichkeiten und Chancen, noch erfolgreicher zu werden. **Wie genau diese aussehen, erfahren Sie in der in der nächsten Ausgabe des Rheinhessturnt.**

Orientierungslauf, Marit Wersin

Mitglied im Bundesnachwuchskader der Altersklasse bis 18 Jahre



Foto: Anne-Katrin Klar

Marit musste sich für den Bundeskader bewerben. Hierfür gibt es einen Bewerbungsaufwurf mit altersspezifischen Kaderkriterien. Diese sind unter anderem 1.-3. Platzierungen bei Deutschen Meisterschaften und Bundesveranstaltungen, die Bun-

desrangliste und die Laufleistung im Bahntest. Es zählen die Erfolge einer Saison, aber auch auf die langfristige Entwicklung wird ein Blick geworfen. Außerdem gibt es Sichtungswettbewerbe und Qualifikationskriterien bei internationalen Veranstaltungen. Wir als Trainer haben zwar keinen Einfluss auf die Berufung unserer „Schützlinge“ in den Bundeskader, unsere Meinung ist jedoch für den Bundestrainer eine wichtige Information – gerade im Nachwuchsbereich.

Nachdem Marit sich für den Bundeskader beworben hatte, landete ihre Bewerbung im Technischen Komitees (TK) OL. Hier wird innerhalb der

Bereichstrainer unter allen Bewerbern selektiert und die verbleibenden Bewerbungen dem Trainerrat vorgeschlagen. Die Nominierung erfolgt durch den Vorsitzenden des TK.

Marit wurde für das aktuelle Trainings- und Wettkampffahr in den Bundesnachwuchskader in der Altersklasse bis 18 Jahre berufen. In erster Linie ist das für Marit eine tolle Auszeichnung. Außerdem bekommt Marit zu ihren normalen Trainingseinheiten 4-6 Trainingslehrgänge (3-7 Tage) im Jahr angeboten. Hier kann sie mit den anderen Mitgliedern der Nachwuchskader gemeinsam trainieren und voneinander lernen.

Rhythmische Sportgymnastik, Melanie Dargel

Mitglied im Turn-Team Deutschland, Team RSG, Juniorinnen



Foto: Alice Habermeyer

Melanie Dargel gehörte bei Wettkämpfen zu den besten 10 Gymnastinnen und fiel der Beauftragten für Nachwuchs und Leistung und der Bundestrainerin durch ihre besonderen Leistungen bei Bundeswettkämpfen – angefangen vom Turntalent-Schul-Pokal über Schüler, Jugend und Deutsche Meisterschaften – auf.

Sie erhielt die Einladung zum Bundeskadertest, der jährlich im Herbst stattfindet. Dort sind die Kriterien, die erreicht werden müssen, ganz klar festgelegt. So muss die Landesfachwartin zum Beispiel vor dem Kadertest die Ergebnisse des Athletik-Test, der Körpertechnikübung, die Ergebnisse verschieden vorgeschriebener Gerätetechniken und Tanz sowie die Videos des Landeskadertests der jeweiligen Gymnastin an die Beauftragte im Bund senden.

Im darauffolgenden Bundeskadertest werden ebenfalls Körpertechnikübungen und Tanz sowie zusätzlich Gerätetechniken geprüft. Es gibt zu allen Kriterien festgelegte Mindestpunktzahlen, die die Gymnastin erreichen muss.

Letztendlich liegt die Entscheidung, welche Gymnastin in den Bundeskader berufen wird, bei den Verantwortlichen, die den Bundeskadertest durchführen und auswerten. Natürlich fließen neben den erzielten Kadertest-Ergebnissen auch die Platzierungen bei den Deutschen Meisterschaften in die Entscheidung mit ein.

Melanie überzeugte und darf für ein ganzes Jahr Mitglied des Turn-Team Deutschland der Juniorinnen sein. Durch die Berufung in den Bundeskader hat sie die Möglichkeit, zusätzliche Bundeslehrgänge zu besuchen. Außerdem verpflichtet Melanie sich – zumindest in diesem Wettkampffahr – zu einer Mindestanzahl von Trainingseinheiten in der Woche, die dokumentiert werden müssen.



Text und Fotos: Frank Schembs

RhTB-Gipfel-Workout begeistert Teilnehmer!

Tim und Trixi im Dezember in Zell am See dabei

Fast 60 Schneesportbegeisterte aus Rheinhessturn machten sich am 1. Dezemberwochenende 2019 auf den Weg nach Zell am See zum ersten RhTB-Gipfel-Workout. Untergebracht waren die Reisenden im Sporthotel Alpenblick und zum Skifahren war man auf der Schmittenhöhe.

21 Jugendliche und Erwachsene absolvierten erfolgreich die erste RhTB-Übungsleiter-Assistenten-Ausbildung im Fachbereich Schneesport. Knapp 40 Skifahrer nutzten das dreitägige

Angebot des RhTB, um sich entweder im Bereich Ski Alpin weiterzuqualifizieren oder um sich dem organisierten Ski-Guiding anzuschließen.

Mitten drin statt nur dabei war auch der langjährige RhTB-Präsident Detlef Mann. „Das war echt toll, was das Lehrteam Schneesport hier auf die Beine gestellt hat. Sogar in meinem Alter habe ich noch viel Neues erfahren“, gab er im Anschluss zu Protokoll.

Edna Bergmann, RhTB-Referentin für Kinder- und Jugendturnen sowie Freizeitsport und Lena Kessel, beim RhTB für das Sachgebiet Bildung und Qualifizierung zuständig, hatten das Event gut vorbereitet, die Anreise lief wie geplant und auch das Wetter und den Schnee hatten die beiden wie gewünscht bestellt.

Die Referentinnen und Referenten des Lehrteams Schneesport Emma Ziehr, Markus Petry, Carolin Dzieniszewski, Julian Wirth und Sebastian Karl vermittelten die neuesten Trends beim Skifahren oder Snowboarden, sodass sich RhTB-Präsident Frank Schembs

und die beiden RhTB-Vizepräsidenten Frank Weigelt und Jutta Schembs den Spaß erlaubten, am Sonntag mit RhTB-Maskottchen Tim und Trixi auf die Piste zu gehen.

„Hier wächst etwas Gutes. Eine Veranstaltung mit hohem Potenzial. Ich freue mich schon auf die zweite Auflage“, zog Frank Weigelt sein Wochenend-Resümee und tippte den Termin für das 2. RhTB-Gipfel-Workout, **das für den Zeitraum vom 03. bis 06. Dezember 2020** geplant ist, bereits in seinen Terminkalender ein.

Was ist das Besondere daran?

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können innerhalb der beiden Veranstaltungstage ihre Fortbildungen nach ihren Interessen zusammenstellen und Angebote kombinieren.

„So ist es beispielsweise möglich, an einem Tag verschiedene Kurzfortbildungen mit unterschiedlichen Schwerpunkten aus dem Bereich Fitness und Gesundheit – Natursport Winter miteinander zu kombinieren.





Die RhTB-Maskottchen Tim und Trixi mit den frisch gebackenen Schneesportassistenten. Die 21 Schneebegeisterten waren Teilnehmer des ersten Ausbildungsgangs „RhTB-Übungsleiter-Assistent*in“ und haben diese in Zell am See erfolgreich abgeschlossen. Nicht im Bild: Hanjo Wege

Je nach Interesse können so Workshops individuell zusammengestellt werden“, beschreibt die RhTB-Referentin Edna Bergmann das neue Fortbildungsmodell.

Völlig losgelöst von den Workshops im Rahmen der Lizenzfortbildung findet während des RhTB-Gipfel-Workouts parallel die Übungsleiter-Assistenten-

Ausbildung im Schneesport statt.

Der Einstieg in die Übungsleiter-Assistenten-Ausbildung ist bereits ab 14 Jahre möglich und ermöglicht einen ersten Einblick in die Aufgaben eines Übungsleiters. Teilnehmer an der Ausbildung können aktiv erfahren was es bedeutet eine Gruppe im Schnee zu begleiten.



SAVE THE DATE

03.-06. Dezember 2020^{*)}

ab April 2020 buchbar

in Zell am See

Ansprechpartnerin



Edna Bergmann

Referentin
Kinder- und Jugendturnen
Freizeitsport

Tel.: 06131/9417-16

E-Mail: bergmann@rhtb.de

^{*)} geplanter Termin, ggf. Änderung mgl.



Rollator-Fit®

Termin: 21. März 2020
Uhrzeit: 09:00-16:00 Uhr
Ort: Mainz
Meldeschluss: 01. März 2020

Ansprechpartnerin

Lena Kessel
 Sachgebietsleitung
 Bildung und Qualifizierung
 Tel.: 06131/9417-18
 E-Mail: kessel@rhtb.de

Fitness und Gesundheit

DTB-Fortbildung Rollator-Fit®

Vor dem Hintergrund des demografischen Wandels dürfte in den nächsten Jahren das Thema dieser Fortbildung für immer mehr ältere Menschen von Bedeutung werden.

Der Rollator ist mehr als nur ein Hilfsmittel! Der oft unbeachtete Begleiter älterer Menschen unterstützt nicht nur bei der Bewältigung des Alltags und erhält die Selbstständigkeit, sondern kann zudem gezielt als Trainingsgerät und Bewegungsmotivator eingesetzt werden.

Diese neue Denkweise ermöglicht Turn- und Sportvereinen, Senioren-

einrichtungen und Begegnungstätten neue Möglichkeiten für eine altersgerechte und abwechslungsreiche Bewegungsförderung zum Erhalt der Lebensqualität und im Sinne der Sturzprophylaxe.

In der ROLLATOR-FIT®-Fortbildung (Gymnastik, Spiel und Tanz mit und am Rollator) wird der Umgang mit einem Rollator in vielfältigster, kreativen und spaßorientierten Weise vermittelt, um das körperliche Wohlbefinden und die persönliche Selbstständigkeit von Seniorinnen und Senioren zu erhalten und zu verbessern.

Kinderturnen

DTB-Fortbildung Kinderyoga

Foto: pezibear © pixabbay

Kinder haben unendlich viel Energie, brauchen Bewegung, lieben es zu spielen und haben eine wilde Fantasie. Für Kinder ist es oft schwierig, still zu sitzen oder eine Yogaposition lange zu halten. Eine Yogastunde mit ihnen unterscheidet sich grundlegend von einer Yogastunde mit Erwachsenen.

In der DTB-Fortbildung erhalten Sie einen tiefergehenden Einblick in den erprobten Aufbau von Kinderyoga-Stunden.

Inhalte:

- Vorstellung der Entwicklungsstufen und Bedürfnisse der Kinder je nach Altersgruppe
- Erläuterung der Elemente und prinzipieller Aufbau einer Kinderyoga-Stunde
- mit Hilfe diverser Yogasets durch die angewandte Praxis führen
- Übungen, hilfreiches Material, Do's und Don'ts diskutieren
- Vorstellung exemplarischer Übungsreihen, die im Anschluss gemeinsam geübt werden
- Phasen der Integration & Entspannung, kleine Kurzmeditationen

Im Laufe der Fortbildung sollen Sie als Teilnehmer befähigt werden, eigene Stundenkonzepte zu entwickeln.

Kinderyoga

Termin: 25.-26. April 2020
Uhrzeit: 10:00-16:30 Uhr
Ort: Mainz
Meldeschluss: 05. April 2020

Ansprechpartnerin

Lena Kessel
 Sachgebietsleitung
 Bildung und Qualifizierung
 Tel.: 06131/9417-18
 E-Mail: kessel@rhtb.de

WIR LEBEN TEAMSPORT

SD SPORT DUWE

SPORTFACHGESCHÄFT

Marie-Curie-Ring 15

55291 Saulheim



Mo-Fr 10.00 - 19.00 Uhr

Sa 9.00 - 14.00 Uhr

service@sport-duwe-saulheim.de



uhlsport®





Fotos und Text: Mombacher Turnverein 1861 e.V., Andrea Roth

Kreatives Gestalten im $\frac{3}{4}$ Takt

Der MTV bewegt – der MTV verbindet

Hörst du das Blau? Spürst du das Rot? Wie klingt eigentlich Sonnen-gelb? Diese und viele weitere Fragen wurden den 17 TeilnehmerInnen des Projektes „Bewegen und Malen nach Musik“ am 11.11.2019 im Rahmen der Inklusionswoche des Landessportbundes Rheinland-Pfalz gestellt.

Verschiedene Märsche und Walzermelodien ließen den Pinsel mal schwungvoll kreisend und mal ruhig schwingend über die Leinwand

tanzen. Jeder Teilnehmende konnte somit ganz im individuellen Rahmen die eigenen Möglichkeiten, ganz nach Stimmungslage, erforschen und ausprobieren. Durch den Tanz mit Pinsel und Farbe tauchten die Teilnehmenden in eine neue Erlebniswelt, in der körperliche und seelische Entspannung entfaltet.

Spaß und Freude beim farbig bewegten Miteinander standen im Vorder-

grund und ließen stolz die Gesichter der KünstlerInnen am Ende des Projektes strahlen.

Die fertigen Bilder werden zu einem Gesamtwerk zusammengestellt und im Foyer des Mombacher Turnvereins aufgehängt. Das Projekt wurde in Kooperation mit dem Caritas-Haus St. Rochus in Mombach und der Kunsttherapeutin Ute Jertz aus Mainz durchgeführt.



Der Leitspruch des TSV Uelversheim im Jahr 2019

„Wir alle für die Halle“

Genau ein Jahr ist es her, da berichteten wir im **Rheinhessturnt** über die Protestaktion des TSV Uelversheim für eine neue Halle. Die Uelversheimer zeigten damals, wo es im alten Turngebäude bröckel und hakt. „Wir wünschen uns eine neue, funktionsfähige Halle, die auf die heutigen Bedürfnisse ausgerichtet ist. Eine Sanierung des alten Gebäudes bei all den Schwachstellen ist nicht sinnvoll“, erklärte damals der TSV-Vorsitzende Bernhard Obermann. „Der Bau einer neuen Halle kostet natürlich viel Geld und ist ohne die Förderung für Sportstätten durch das Land nicht zu stemmen“, so Obermann weiter. Da die finanziellen Mittel des Landes begrenzt und die Förderverfahren vielfältig sind, verlangt die Finanzierung der geplanten Sporthalle – um die Förderung zu erhalten – eine Eigenbeteiligung des TSV Uelversheim in Höhe von **25.000€** für mobile und nicht fest eingebaute Gerätschaften.

Die Halle ist Gemeinschaftssache

So marschierten die Bürgerinnen und Bürger, die Sportlerinnen und Sportler mit vereinter Kraft los und haben in einer beispiellosen Gemeinschaftsaktion in 2019 ihre volle Solidarität für die Aktion „Wir alle für die Halle“ bekundet. Neben vielen sportlichen, spielerischen, unterhaltsamen, leckeren, bewegenden und einmaligen Events wurde auch die Bausteinaktion ins Leben gerufen. Symbolisch konnte jeder einen Baustein erwerben, um das Spendenkonto des TSV zu füllen. Zum Verkauf standen kleine Steine in rot, gelb, grün und blau (für 10€) und große Steine in den Farben rosa, blau, lila (für 15€), orange (für 25€), grün (für 50€), rot (für 75€) und gelb (für 100€). Eines ist sicher: Vielfältiger konnten Aktivitäten und Anstrengungen für das Projekt des Hallenneubaus nicht sein. Selbst die Kollekte des ökumenischen Gottesdienstes in der Uelversheimer Kirche am Kerbesonntag war für die neue Sporthalle bestimmt.



Vereint geschafft: Das Orga-Team des TSV Uelversheim überreicht symbolisch den Scheck über 25.000 Euro für die geplante neue Sporthalle
(Textquelle: Sieglinde Hiestand, Fotos: Christin Schmitt)

ren, bewegenden und einmaligen Events wurde auch die Bausteinaktion ins Leben gerufen. Symbolisch konnte jeder einen Baustein erwerben, um das Spendenkonto des TSV zu füllen. Zum Verkauf standen kleine Steine in rot, gelb, grün und blau (für 10€) und große Steine in den Farben rosa, blau, lila (für 15€), orange (für 25€), grün (für 50€), rot (für 75€) und gelb (für 100€). Eines ist sicher: Vielfältiger konnten Aktivitäten und Anstrengungen für das Projekt des Hallenneubaus nicht sein. Selbst die Kollekte des ökumenischen Gottesdienstes in der Uelversheimer Kirche am Kerbesonntag war für die neue Sporthalle bestimmt.

Bilanz zum Ende des Jahres:

25 Tausender für die neue Sporthalle
Im Laufe des Jahres stellte das Orga-Team für die Spenden-Aktion rund um den Bau der neuen Sporthalle zahlreiche Events auf die Beine und schafften es, dass in kurzer Zeit der Eigenbeitrag

in Höhe von 25.000 Euro des Vereins zum Bau erreicht werden konnte. TSV-Chef Bernhard Obermann: „Wir sind für die Halle alle zusammengerückt, die gesamte Dorfgemeinschaft und die Vereine. Das ist eine beispielhafte Initiative und eine grandiose Leistung.“ „Wir sind alle total glücklich, dass es binnen sieben Monaten mit 24 Veranstaltungen gelungen ist, dieses Resultat zu erzielen“, zog Geschäftsführerin Iris Knecht Bilanz.

Ortsbürgermeister Rudi Baumgarten geht nach dem aktuellen Stand des Verfahrens davon aus, dass voraussichtlich Mitte 2020 mit dem Beginn des Hallenneubaus zu rechnen ist. Nach Abschluss der Teilplanungen werde die Zustimmung zum Bauantrag sowie die Umsetzung der Zuschusszusagen erwartet. Der Bau der Halle sei dann je nach Vergabe der Gewerke zwischen neun und 12 Monaten zu bewältigen.

Turnschule Weinheim, Turn-Schau 2020 „Kids in Action“

Kinder und Jugendliche sind die Stars



Fotos und Text: Turnschule Weinheim

Zum 13. Mal seit 2007 stand in der Turnschule-Weinheim die „Jahres-Schau“ auf dem Programm. Eine Schau, bei der nahezu alle Mitglieder (90% der Mitglieder der Turnschule sind Kinder und Jugendliche) im Mittelpunkt stehen, gefeiert werden und sich feiern.

Bereits am Freitagnachmittag rollten die Transporter und Kleinbusse in Richtung Turnhalle und viele helfende Eltern strömten zusammen. Bis zum Abend musste eine normale Mehrzweckhalle (die Riedbachhalle in Alzey-Weinheim) in eine Schau-Arena umgebaut werden. Aus Bühnenelementen entstanden im großen Oval Sitztribünen mit vier Ebenen. Die Bühne wurde zu einem Bistro mit Sekt-Lounge und Sportartikelverkauf. Mit schwarzen und weiße, bodenlangen Vorhängen wurden die Wände verkleidet und es entstand durch eine Abtrennung ein Backstage-Bereich, hinter der die Geräte bereitgestellt wurden und in dem sich die großen und kleinen Stars

schminken, frisieren und umkleiden konnten. Lautsprecherboxen in Kühl-schrankgröße und Stative für Scheinwerfer komplettierten die Ausstattung. Der Plan am Samstag bis kurz vor dem Auftritt war klar definiert: Proben, proben, proben!

Dann ging es los. Punkt 18 Uhr liefen die 86 Schau-Stars unter großem Beifall in die Arena ein. Kurze Eröffnung und dann übernahmen die 14-jährige Ina Qester und der 11-jährige Adrian Triebel als Moderatoren die Regie.

Ein Highlight folgte dem nächsten!

So zeigten „Die kleinen Superkids“ – Nachwuchs-Turnerinnen zwischen 6-8 Jahre – ihre erste selbsterarbeitete Choreografie und ernteten großen Beifall. Die „Wilden Kerle“ – die Wettkampf-Leistungsgruppe der Turnerjungs zwischen 5-12 Jahre – waren an Parallelbarren, Seitpferd und auf der AirTrack-Bahn aktiv. Linus und Linus (beide 5 Jahre alt) beeindruckten mit

ihrer Übung am Pauschenpfed und begeisterten das Publikum. Unter „Aller Anfang ist schwer“ waren Jungen und Mädchen der Turnfest-Kindergruppen aktiv und am Turnmonster – dem Spannbarren als größtes Gerät der Halle – zeigten die Leistungsriegen (LK-Turnerrinnen) eine Flugschau „High Flyer“. Kippen, Holmenwechsel und Riesenfelgen begeisterten die Mitterner und die Zuschauer gleichermaßen.

Die weiblichen Wettkampfgruppen (P-Stufen) „Von wegen Null Bock“ hingen müde an Kästen und Bodenmatten herum, bis sie plötzlich mit Minitrampolinen eine Schau herauszauberten, die es in sich hatte. In den Springerinnenstrom reihten sich dann immer mehr Jungs ein. „125 cm über dem Abgrund“ zeigten die Leistungsgruppen eine phantastische Schwebelbalken-Schau die manchmal den Atem stocken ließ. Die 6-11-jährigen Wettkampfturnerinnen in einer neuen Gruppe „Eiskalt geturnt“ nutzten auf Musik der Schneekönigin Matten und Bänke, um an diese Schau anzuschließen. Unbestrittener Höhepunkt war die Bodenschau „Kids in Action“, auf der in der REWE-Aktion „Scheine für Vereine“ erspielten Airtrack Bahn. Überschlüge, Flick-Flackbahnen, Saltos, Schrauben wirbelten durch die Halle.

Gib mit ein „K“, gib mir ein „I“...

Mit lebendig gewordenen Buchstaben, die das Motto der Schau „Kids in Action“ auf die Bühne warfen, verabschiedeten sich die Turnkids von der diesjährigen Turn-Schau. Einer Schau, deren Fortsetzung in 2021 nicht infrage gestellt wird!

Fitnesstag beim TV Ober-Olm

Mit Power und Spaß ins neue Jahr!

Zugegeben, 8.45 Uhr ist für viele Menschen nicht die Uhrzeit für ein Warm-Up an einem Samstagmorgen, und einige wenige haben tatsächlich verschlafen, aber die anderen rund 80 Teilnehmer des Fitnesstages waren hellwach am Start und genossen das Warmwerden der Muskeln.

Danach ging es in die unterschiedlichen Workshops, die an diesem Samstag, 11.01.2020, von 9 bis 14 Uhr in drei Zeitblöcken parallel angeboten wurden. Neugierige ließen sich überraschen, was hinter deepWORK™, Kapow® Fitness oder Bodega Moves® steckt, andere wagten die anspruchsvolle Choreografie auf dem Stepper oder genossen die vertrauten Anstrengungen bei Power-Pilates, Fitboxen, Yoga oder Zumba. „Ich spüre jetzt schon meine Muskeln, mal sehen, ob ich bis zum Ende durchhalte“, sagt lachend ein Teilnehmer nach der ersten Runde und macht sich auf zu neuen sportlichen Abenteuern. „Das ist das Tolle an diesem Fitnesstag“, ergänzt er, „man kann hier immer Neues ausprobieren und bekommt alles an einem Ort präsentiert. Einfach gut!“

Für den reibungslosen Ablauf und gesunde Snacks sorgte während des Tages das bewährte Orga-Team Ute Tambour, Michaela Jäger und Jasmin Bangel.



Fotos und Text: TV Ober-Olm e.V., Jasmin Bangel

Sport am Samstag (SpaS) – ein neues Format beim TV Ober-Olm

Gerade erst ist der Muskelkater vom Fitnesstag abgeklungen, da stehen schon die nächsten sportlichen Ereignisse beim TVOO an: SpaS (Sport am Samstag). Das sind kurze knackige Bewegungseinheiten am Samstagvor-

mittag, die maximal über zwei Stunden gehen und von unseren eigenen oder externen Trainern abgehalten werden. Damit können auch diejenigen, die unter der Woche wenig oder keine Zeit dafür haben, etwas für sich tun und

sich fit halten“, erklärt die 1. Sportwartin Jasmin Bangel.

Für Nicht-Mitglieder wird eine Gebühr erhoben. Anmeldungen bitte unter sportausschuss@tvoo.de.

Namen und Nachrichten

Neue RhTB-Satzung tritt in Kraft



Foto: adult ©pixabay

Mit der beim 47. RhTB-Verbandstag am 27.10.2019 beschlossenen neuen RhTB-Satzung tritt die alte Satzung vom 28.10.2015 außer Kraft. Die neue RhTB-Satzung ist mit der Eintragung ins Vereinsregister (20.01.2020) gültig und auf der Homepage unter www.rhtb.de einsehbar.



Vorschau Aus-, Fort- und Weiterbildungen im RhTB

Datum	Aus-, Fort- und Weiterbildung	Melde-schluss
06.-08.03.2020	DTB-Kursleiter/in Yoga – Stufe 4	16.02.2020
14.03.2020	RhTB-Convention „Fitness erleben“	23.02.2020
21.03.2020	Babys in Bewegung – mit allen Sinnen – Modul 3 „Das Baby von 12-24 Monaten“	01.03.2020
21.03.2020	DTB-Fortbildung ROLLATOR-FIT®	01.03.2020
21./22.03.2020	Kampfrichter-C-Ausbildung Gerätturnen männlich	01.03.2020
21.03.2020	Kampfrichter-D/C-Fortbildung Gerätturnen männlich	01.03.2020
03.-05.04.2020	Grundlagenmodul 2 – Voraussetzung für C-Lizenz	15.03.2020
10.-17.04.2020	Trainer/in-C-Ausbildung Breitensport „Fitness und Gesundheit – Natursport Winter“ – Fachmodul „Ski Alpin und Snowboard“	22.02.2020
25./26.04.2020	DTB-Fortbildung Kinderyoga	05.04.2020
25.04.2020	Day of Jazz Dance Fusion	05.04.2020



Foto: RhTB

Stellenausschreibung Werksstudent*in Öffentlichkeitsarbeit

Der Rheinhesstische Turnerbund e.V. (RhTB) sucht ein*e Werkstudent*in für Öffentlichkeitsarbeit

Aufgabenschwerpunkte sind:

- Betreuung der Social Media-Plattformen des Verbandes
- Entwicklung und Gestaltung von Online Content
- Öffentlichkeitsarbeit bei Veranstaltungen und Events
- redaktionelle Mitarbeit im Bereich Öffentlichkeitsarbeit

Ihre ausführliche Bewerbung mit Ihrem frühestmöglichen Eintrittstermin sowie Ihren Gehaltsvorstellungen senden Sie bitte bis zum 13.03.2020 per E-Mail (*.pdf bis 4MB) an schlunke@rhtb.de.

Ihre Fragen richten Sie bitte an:
Sven Schlunke (Tel.: 0 61 31/9417 - 11,
E-Mail: schlunke@rhtb.de)



Jugendfreizeiten
Familienfreizeiten
Sommerfreizeiten
Wassersport
Wandern

**Ski+
snowboard
schule**
Trappenberg



OSTERN IM SCHNEE?
KLAR DOCH !
Jetzt die letzten freien Plätze sichern!

WWW.TRAPPENBERG.COM

#BLAUUNDGELB



ACTIONCAMP
NEUKIRCHEN

01./02. - 09. August 2020
Bärngartenhof Neukirchen am Großvenediger



ssctrappenberg



facebook.com/trappenberg



 **LOTTO**
Rheinland-Pfalz
Partner des Sports

