

Unterlagen

# RhTB-Vereinsversand

Juni 2021

# Inhaltsverzeichnis

## Vereinsversand Juni 2021

### RhTB-Themen

- **3 | Verbandsmagazin „turnBLICK“**  
Turnen trifft Rheinessen
- **4 | RhTB-Service „lieblingsverein.de“**  
Neue Möglichkeiten der Vereins-Kommunikation
- **5 | Gewaltprävention**  
Forschungsprojekt „SicherImSport“ und Broschüre
- **7 | Wo drückt der Schuh?**  
Wir haben euch gefragt und sagen DANKE!
- **8 | Das RhTB-Digitalisierungspaket**  
Seid dabei – kommt auf uns zu!
- **9 | Umfrage „Vereinssoftware“**  
Teilnahme bis zum 30.06.2021
- **10 | „Digital in die Zukunft“**  
Projekt zur Unterstützung der Vereine
- **11 | Fragen zum Thema Online-Maßnahmen?**  
Hier findet ihr unsere FAQs dazu!
- **11 | Online-Streaming – so geht´s!**  
Eigener Live-Stream mit eurem Verein
- **12 | RhTB-Erklärvideos für dich und deinen Verein**  
Informiere dich mal ganz anders!
- **13 | Jung, sportlich, FAIR**  
Ausschreibung der Deutschen Olympischen Gesellschaft
- **14 | Kinderturn-Clubleitung des Jahres**  
Bewerbung bis 31.08.2021 einsenden!
- **15 | 10 Praxis-Tipps**  
Vereine sind eine tragende Säule der Gesellschaft

### RhTB-Bildung

- **16 | Bildung beim RhTB – eine gute Sache!**  
Unsere Bildungsmaßnahmen im 2. Halbjahr 2021

### RhTB-Partner

- **19 | EWR – Energie auf neuen Wegen**  
Herzstorm Wind – 100% erzeugt im Windpark Worms II
- **20 | AirTrack Factory**  
Das AirBoard „Boost“ im Praxistest
- **22 | YOLAWO**  
Vereine setzen auf digitale Angebotsverwaltung
- **23 | Sport-Thieme**  
#backonAIRTRACK & Tipps für mobilen Büroalltag
- **26 | Workbook „Sportverein 2030“**  
Der perfekte Begleiter des Vereins in die Zukunft

### RhTB-Termine

- **27 | Regional- und Fachgebietsversammlungen**  
Übersicht der Termine inklusive Zugangslink
- **29 | Rampenlicht – macht doch mal ´ne Show**  
Online-Inforunde am 16. Juni 2021
- **30 | Kinder Joy of Moving**  
Tag des Kinderturnens vom 12.-14.11.2021
- **31 | RhTB-Kinderturnfest 2022 in Worms**  
Bewegung kunterbunt erleben

### Impressum

**Herausgeber:**  
Rhein Hessischer Turnerbund e.V.  
Jahnstraße 4, 55124 Mainz  
Telefon: 06131/9417-0  
Fax: 06131/9417-17  
E-Mail: info@rhtb.de  
Internet: www.rhtb.de

**Verantwortlich für den Inhalt:**  
Frank Schembs (Präsident) / Sven Schlunke (Geschäftsführer)

**Redaktion:**  
Julia Göttelmann / Carina Partenheimer

**Grafik & Text:**  
Carina Partenheimer



# Verbandsmagazin „turnBLICK“ im neuen Style

Neue Wege mit dem „turnBLICK“: Turnen trifft Rheinhessen



Foto: RhtB

Rheinhessen ist eine der lebenswertesten und spannendsten Regionen – auch sportlich gesehen hat es Vieles zu bieten. Unser neues Verbandsmagazin „turnBLICK“ berichtet darüber – lifestylog aufbereitet, voller authentischer Erfahrungen und Anregungen für turnerische und geistige Genüsse.

Mit unserem neuen „turnBLICK“ richten wir uns an euch, an Menschen, die sich dem Turnen, der Bewegung und der rheinhessischen Kultur und Lebensart verbunden fühlen. Die ihre Freizeit nicht einfach nur irgendwie, sondern möglichst gesund und aktiv verbringen möchten. Euch zeigen wir unsere Turnwelt, zeigen unsere Vereine aus ungewohnten Blickwinkeln in neuem Licht oder Menschen, die in Rheinhessen turnerisch – in schönen

Winkeln und Ecken unserer Region – unterwegs sind.

In der aktuellen Ausgabe dreht sich alles um das Thema „Genuss“ – in all seinen Facetten. In Zeiten, in denen soziale Kontakte auf ein absolutes Minimum reduziert werden müssen, um die Ausbreitung des Corona-Virus zu verlangsamen, möchten wir euch zeigen, dass Genuss auch anders geht. Wir haben uns umgeschaut, für „turnBLICK“ einen Blick hinter die Kulissen geworfen und genussvoll darin herumgestöbert.

**Das Abonnement:**  
„turnBLICK“ erscheint unter anderem in gedruckter Version 3x pro Jahr und ist zu einem Jahres-Abopreis von 8,90 Euro erhältlich.

## Eure Ansprechpartnerin rund um „turnBLICK“



**Carina Partenheimer**  
Öffentlichkeitsarbeit  
Telefon: 06131/9417-19  
E-Mail: partenheimer@rhtb.de

# Neue Möglichkeiten für die Vereins-Kommunikation

Der RhTB-Service [lieblingsverein.de](http://lieblingsverein.de) macht es möglich!



**Vereine aufgepasst:** Es gibt neue Möglichkeiten für eure Vereins-Kommunikation – Web2Print macht es möglich.

Auf der Seite [www.lieblingsverein.de](http://www.lieblingsverein.de) könnt ihr eindrucksvolle Motive für eure Vereins-Kommunikation nutzen.

Außerdem bieten wir euch mit [www.lieblingsverein.de](http://www.lieblingsverein.de) unzählige Möglichkeiten, um eure individuellen Plakate, Postkarten, Social Media-Motive und vieles mehr in eurem Vereins-Design zu gestalten.

Zeigt euren Mitgliedern und dem Rest der Welt, dass Sport im Verein einfach besonders ist und werdet so zum

Lieblingsverein eurer Gemeinde.

**Als RhTB-Mitgliedsvereine genießt ihr folgende Vorteile:**

- Ihr gewinnt professionelle Vorlagen für hochwertige Vereinswerbemittel ganz ohne teure Software oder sogar Agenturen.
- Ihr erhaltet viele verschiedene Werbemittelvorlagen für Plakate, Postkarten, Roll Ups, Social Media-Banner für Instagram, Facebook & Co. und sogar Visitenkarten, die von eurem Verein individuell angepasst werden können.
- Auf [www.lieblingsverein.de](http://www.lieblingsverein.de) habt ihr Zugriff auf hochwertige kostenlose Vereinssportfotos, die wir euch durch

regelmäßige Fotoshootings vollkommen rechtssicher anbieten. Natürlich könnt ihr auch eigene Fotos verwenden.

- Charmante Videotutorials geben euch die nötige Hilfestellung.

- [www.lieblingsverein.de](http://www.lieblingsverein.de) bietet euch Service-Pakete zur Rückgewinnung während der Pandemie verlorener Mitglieder, zur Gewinnung neuer Mitglieder und, und und...

**Also nicht warten, starten!**

Klickt euch rein, registriert euch als Verein und genießt die exklusiven RhTB-Vorteile – kostenfrei und unverbindlich.

[Hier geht's zu www.lieblingsverein.de.](http://www.lieblingsverein.de)

# Gewaltprävention



Foto: Pixabay | Ulrike Mai

**Sport trägt besonders bei jungen Menschen wesentlich zum Erwerb wichtiger sozialer Kompetenzen und somit zur Persönlichkeitsentwicklung bei. Im Turn- und Sportverein erleben sie Gemeinschaft bei der Ausübung sportlicher Aktivitäten. Körperliche oder emotionale Nähe, die im Sport entstehen kann, birgt jedoch auch die Gefahren gewalttätiger Übergriffe.**

Dem RhTB ist der Schutz von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen eine wichtige Angelegenheit, deren Wohlergehen in den Turn- und Sportvereinen einen hohen Stellenwert hat.

Aus diesem Grund sieht der RhTB sich auch dazu verpflichtet, insbesondere zum Schutz von Kindern und Jugendlichen, das Thema „Gewaltprävention“ in seinen unterschiedlichen Ausprägungen verantwortungsvoll im Verband umzusetzen und zu verankern.

Im Rahmen der Sitzung des RhTB-Hauptausschusses am 07.12.2020 wurde das Präventions- und Interventionskonzept gegen sexualisierte Gewalt im RhTB beschlossen, welches am 01.01.2021 in Kraft getreten ist.

Das aktuelle Konzept ist eine Weiterentwicklung bisheriger Aktivitäten des RhTB innerhalb des Themenfeldes Gewaltprävention mit dem Schwerpunkt sexualisierte Gewalt im Sport.

Als Verband sind wir uns der Verantwortung gegenüber diesem sensiblen Thema bewusst. Durch die Umsetzung präventiver Maßnahmen, möchten wir weiterhin für das Thema sensibilisieren und den RhTB nach außen durch eine klare und sichtbare Haltung positionieren.

In diesem Zusammenhang wurden präventive Maßnahmen erarbeitet, die all unsere ehrenamtlich, nebenberuflich und hauptamtlich Tätigen im RhTB einschließen.

Folgende präventive Maßnahmen wurden im Verbandsgebiet des RhTB bereits umgesetzt:

- Positionierung und Verankerung von Kinderschutz in Satzungen und Ordnungen
- Benennung von Ansprechpartner\*innen und Vertrauenspersonen
- Prüfung der Eignung von ehrenamtlich, nebenberuflich und hauptamtlich im RhTB Mitarbeitenden

- Regelungen zum Lizenzerwerb
- Erarbeitung eines Interventionsleitfadens, Beschwerdemanagement
- RhTB-Risikoanalyse und Entwicklung der RhTB-Verhaltensregeln

Im Zuge des Präventions- und Interventionskonzepts werden zukünftig in regelmäßigen Abständen für alle RhTB-Mitarbeitenden Qualifizierungsmaßnahmen angeboten.

## „SicherImSport“

Der Landessportbund Rheinland-Pfalz und die regionalen Sportbünde beteiligen sich am Forschungsprojekt „SicherImSport“. Mit dem Start der Online-Befragungen nimmt die größte deutsche Breitensport-Studie zu sexualisierten Grenzverletzungen, Belästigung und Gewalt deutlich an Fahrt auf.

Auch der RhTB setzt sich für den Schutz von Kindern und Jugendlichen vor sexualisierten Gewaltübergriffen ein. Als Landesturnverband unterstützen wir das Projekt und haben an der Befragung der Fachverbände in Rheinland-Pfalz zum Stand der Umsetzung von Maßnahmen zur Prävention und Intervention im organisierten Sport bereits teilgenommen. Auch Sportvereinsmitglieder ab dem 16. Lebensjahr können bei Interesse an einer Online-Befragung teilnehmen, die das Ausmaß von sexualisierten Grenzverletzungen, Belästigungen oder Gewaltübergriffen erforscht.

**Eine Teilnahme ist bis Ende August 2021 möglich, erste Ergebnisse sollen Ende 2021 vorliegen.**

## Weitere Informationen:

- auf Anfrage per E-Mail unter [gewaltpraevention@rhtb.de](mailto:gewaltpraevention@rhtb.de) oder
- auf der Homepage des Landessportbundes RLP unter [www.lsb-rlp.de/sicherimспорт](http://www.lsb-rlp.de/sicherimспорт)

# Broschüre zur Gewaltprävention im Sport



Der Niedersächsische Turner-Bund (NTB) hat eine Broschüre zur Gewaltprävention im Sport entwickelt, die adaptierbar ist und zukünftig über die Plattform [www.lieblingsverein.de](http://www.lieblingsverein.de) (siehe Beitrag auf Seite 4) von Vereinen und Verbänden individualisiert (z.B. eigenes Logo, Farbe) werden kann.

Die Broschüre ist leicht verständlich, gut aufgebaut und kann schnell und einfach für den eigenen Verein erstellt werden.

Nutzt die Möglichkeiten, um auch in diesem wichtigen Themenfeld „Gewaltprävention“

eure Mitglieder gut und umfassend informieren zu können.

Unter folgendem Link könnt ihr auf die Broschüre zugreifen und sie auf euren Verein anpassen:

**Link: Broschüre  
„Gewaltprävention“  
für meinen Verein**



# Wo drückt der Schuh?

Anliegen, Wünsche, Kritik – wir haben euch gefragt und sagen **DANKE!**



Foto: Pixabay | Couleur

Wir, der RhTB, wollen wissen, wo euch, unseren Vereinen sprichwörtlich der Schuh drückt, was eure Wünsche, Sorgen, Probleme und Kritikpunkte sind und wie wir es gemeinsam schaffen können, den Schuh passend zu machen.

Aus diesem Grund haben sich unsere **regioTEAMs** in den letzten Wochen telefonisch mit euch in Verbindung gesetzt. Offen, direkt und ohne Umwege wurde über eure Wünsche und Anliegen gesprochen.

- *Was lag euch am Herzen?*
- *Wo drückt euer Vereinsschuh?*
- *Wo können wir euch gerade unterstützen?*
- *Wie stellt ihr euch als Verein die Zusammenarbeit mit dem RhTB vor?*

Diese und viele weitere Fragen wurden

gestellt, Antworten gesammelt, Anfragen weitergeleitet und bearbeitet.

Wir danken auf diesem Weg allen, die an der Befragung teilgenommen haben. Unseren **regioTEAMs** für das große Engagement und euch, unseren Vereinen, für die Offenheit und Bereitschaft, auf unsere Fragen einzugehen und sie zu beantworten.

Nach Abschluss der Befragungswochen sind uns vier Punkte besonders aufgefallen, die von mehreren Vereinen genannt wurden. So wünschen sich viele Vereine eine Fachberatung zur Gewinnung des Ehrenamts, mehr Hallenzeiten und ein klares Wettkampfkonzzept für alle. Ein Konzept, bei dem sich alle Beteiligten aufgehoben und abgeholt fühlen. Auch der Wunsch nach der Veranstaltung und dem Ausstragen von Wettkämpfen stand ganz oben auf der Liste der Antworten.

## Ziel erreicht!

Unser großes Ziel ist es, dass wir uns austauschen, stärker in die Kommunikation mit dem Verband gehen und unsere Beziehung Verein-Verband festigen.

Wir denken, wir können davon sprechen, dass wir den ersten Meilenstein des Ziels erreicht haben. Die nächsten Schritte sind nun, dass wir uns sukzessiv um die Anliegen der Vereine kümmern und Lösungen erarbeiten.

## Liebe Vereine, IHR seid wichtig!

Wenn wir uns weiter intensiv und konstruktiv austauschen, schaffen wir es, uns alle und unsere Region voranzubringen und stark für die Zukunft zu machen.

Die Telefonaktion unserer **regioTEAMs** war der Anfang. Natürlich könnt ihr euch immer an uns wenden und eure Anliegen – egal welcher Art – an uns herantragen.

Wir stehen euch

- als [RhTB-Team](#)
- im [turnTREFF](#)
- und über unsere [regioTEAMs](#)

zur Verfügung und freuen uns auf den weiteren, regen Austausch.



Foto: RhTB

# Das RhTB-Digitalisierungspaket

## Seid dabei – kommt auf uns zu!

Der Weg in die neue Normalität des Turnens in Rhein Hessen ist ohne Digitalisierung schwer möglich. Aus diesem Grund haben wir für unsere RhTB-Vereine ein **Digitalisierungspaket** zusammengestellt.

Dieses Paket soll allen Vereinen den Weg in die digitale Welt des Turnens erleichtern und gleichzeitig eine Anbindung an die Dienst- und Serviceleistungen des Verbandes sicherstellen.

**Liebe RhTB-Vereine, nutzt diesen Service, sichert euch die Vorteile des RhTB-Digitalisierungspakets und werdet aktiver Teil dieser zukunftssträchtigen Entwicklung.**

## Zusammenarbeit mit drei Experten



### Das kann der Experte:

DigiTurn implementiert Microsoft 365 in den Verein. Das ist eine Kombination bestehend aus einem Online-Dienst, einer Office-Webanwendung und einem Office-Software-Abonnement. Microsoft 365 bietet alles für eine einfachere Zusammenarbeit und Kommunikation im Verein. Ebenfalls ein Vorteil: Mit Office 365 lassen sich Dokumente, Tabellen und Co. plattformübergreifend und sogar mobil nutzen.

### RhTB-Vereinsvorteil:

Durch die Mitgliedschaft beim RhTB können die Vereine einen individuellen Workshop bei dem RhTB-Kooperationspartner DigiTurn buchen. Die Kosten für den Workshop trägt der RhTB.

Die Implementierung erfolgt durch den Verein (in enger Zusammenarbeit mit DigiTurn).

### RhTB-Ansprechpartner:

Sven Schlunke / Julia Göttelmann



E-Mail: schlunke@rhtb.de  
E-Mail: goettelmann@rhtb.de

### Das kann der Experte:

Für viele Vereine werden die Organisation, Verwaltung und Abrechnung von Vereinsangeboten immer aufwendiger.

Um dem entgegenzuwirken und Vereine auf einen digitalen Weg zu bringen, wurde das YOLAWO-Buchungssystem entwickelt. Dieses Buchungssystem unterstützt die Vereine bei der Organisation und Verwaltung ihrer Angebote.

### RhTB-Vereinsvorteil:



Durch die Mitgliedschaft beim RhTB sichern sich die Vereine die Gold-Lizenz. Die Implementierung im Verein übernimmt YOLAWO.

### RhTB-Ansprechpartnerin:

Julia Göttelmann



E-Mail: goettelmann@rhtb.de

### Das kann der Experte:

Von der Mitgliederverwaltung bis zum Beitragseinzug, das Programm der Netxp hilft dabei, den Verein mit möglichst wenig Zeitaufwand optimal und zukunftssicher zu organisieren.

Durch die intuitive Bedienung der Vereinssoftware wird die individuelle Einarbeit ein Kinderspiel.

### RhTB-Vereinsvorteil:

Als RhTB-Mitglieder erhalten die Vereine einen 50% Rabatt auf die Einrichtungsgebühr.

Die Implementierung im Verein übernimmt Netxp.

### RhTB-Ansprechpartner:

Detlef Mann und Digi-Team



E-Mail: digital@rhtb.de





Foto: Pixabay © Gerd Altmann

## Umfrage Vereinssoftware

Das Digitalisierungsteam des RhTB (Digi-Team) hat es sich zur Aufgabe gemacht, den RhTB-Mitgliedsvereinen dabei zu helfen, sich für eine moderne, cloud-basierte Vereinssoftware (VSW) zu entscheiden und diese zu implementieren.

Im Rahmen dieser Tätigkeiten

wurden sowohl eine Liste der Anwender (Einladung zu Anwendertreffen) als auch eine Liste von interessierten Vereinen (spezielle Informationen zum Thema VSW) erstellt.

Für die weitere zukunftsorientierte Arbeit des Digi-Teams wäre es von großem Nutzen,

wenn sie Kenntnis darüber hätten, welche VSW die Vereine derzeit nutzen und inwieweit sie an einer modernen, cloud-basierten VSW interessiert sind.

Deshalb möchten wir alle Mitgliedsvereine bitten, den kurzweiligen Online-Fragebogen bis zum **30.06.21** auszufüllen.

Hier geht's zur Umfrage.

Vielen Dank für eure Unterstützung!

# „Digital in die Zukunft“



## Ministerpräsidentin Malu Dreyer startet Projekt zur Unterstützung der Vereine auf dem Weg in die Digitalisierung

Ehrenamtsförderung wird in Rheinland-Pfalz künftig auch digital großgeschrieben. Das neue Projekt „Digital in die Zukunft“ startet mit der ersten Online-Fortbildung, die ab sofort jeden Donnerstagabend zu einem anderen aktuellen Thema stattfindet.

„Mit unserem neuen Schwerpunkt wollen wir das Ehrenamt in Rheinland-Pfalz auf dem Weg in die Digitalisierung wirksam und praxisnah unterstützen. Wir bieten Fortbildungen zu Themen an, die vielen Engagierten unter den Nägeln brennen. Neben Austausch- und Vernetzungsmöglichkeiten gibt es außerdem einen Werkzeugkasten mit digitalen Tools für die Vereinsarbeit. Ich freue mich sehr, dass es nun losgeht und lade alle Vereine, Projekte oder Initiativen herz-

lich ein, das neue Angebot zu nutzen“, sagte Ministerpräsidentin Malu Dreyer zum Projektstart.

Angedockt sind die neuen Angebote an das etablierte Ehrenamtsportal der Landesregierung [www.wir-tun-was.rlp.de](http://www.wir-tun-was.rlp.de). Ausführliche Informationen zu dem Projekt, den digitalen Werkzeugkasten, eine Übersicht zu den Fortbildungsangeboten (zunächst) bis zur Sommerpause sowie die Zugangslinks zu den verschiedenen Online-Seminaren findet ihr hier:



<https://wir-tun-was.rlp.de/de/im-land/digital-in-die-zukunft/>



# Ihr habt Fragen rund um das Thema Online-Maßnahmen?



Foto: Pixabay © Geird Altmann

Hier findet ihr unsere FAQs dazu!

Du nimmst zum ersten Mal an einer Online-Maßnahme teil und weißt nicht, worauf du achten sollst?

Oder du stehst vor der Frage, was du zur Teilnahme an einer Online-Maßnahme eigentlich alles benötigst?

Wir haben häufig gestellte Fragen, die uns im Zusammenhang mit unseren Online-Maßnahmen erreichten, gesammelt und beantwortet.

Habt ihr eine Frage – so werft zuerst einmal einen Blick auf diese FAQs – so könnt ihr euch vielleicht selbst die Antwort geben.

[Hier geht es zu den FAQs Online-Maßnahmen.](#)

**Wenn keine Antwort passt – kein Problem.**

Wir sind für euch da – meldet euch dann einfach telefonisch oder per E-Mail bei uns. Unsere Kontaktdaten findet ihr [hier](#).

## Online-Streaming – so geht’s!

Eigener Live-Stream mit eurem Verein

**Ihr möchtet mit eurem Verein Übungsstunden, Kurse oder Training digital über das Internet anbieten?** Vielleicht habt ihr an unseren Online-Fortbildungen teilgenommen oder seid durch Schule oder Beruf längst Streaming-Profis?

**Wir möchten euch ein paar Tipps und Tricks an die Hand geben, was ihr für Online-Streams benötigt.** Eins aber vorneweg: Es gibt nicht die eine richtige Lösung. Wir möchten euch einen kleinen Überblick anbieten.

### Streaminginhalt

Als erstes solltet ihr euch die Frage stellen, was genau ihr online streamen möchtet: eine Vereinsversammlung, ein Training, eine Übungsstunde oder ein Kursangebot, etc. Je nach Anwendung reichen nämlich schon ein Notebook, eine passende Software und ein guter Internetanschluss für eurer Streaming!



Foto: RhTB

### Computer

Für ein Vereinstreffen im Streamingformat (z.B. Vorstandssitzung) genügt in den meisten Fällen ein Rechner ohne weitere Geräte. Wollt ihr in der Halle ein Training filmen, sind weitere Geräte (externe Kamera, Mikrofon, Licht) zu empfehlen.

Der Vorteil eines Notebooks ist, dass

hier meistens schon eine Kamera eingebaut ist. Für eine Online-Vereinsversammlung würde das vorerst ausreichen.

[Weitere Tipps und Informationen rund um das Online-Streaming findet ihr hier.](#)

# Kurz und gut – informiere dich mal ganz anders!

RhTB-Erklärvideos für dich und deinen Verein!

Wir haben zu verschiedenen Themenbereichen unseres Verbandes Erklärvideos erstellt. Diese kleinen Videos werden die komplette RhTB-Themenbandbreite nicht erschöpfen, aber sie zeigen euch die relevanten Punkte effizient und gut erklärt auf.

Unser Ziel ist es, dass ihr die oft komplexen Themeninhalte des Verbandes in der allgemeinen Lebenswirklichkeit einordnen könnt und die Themen so auch greifbarer gemacht werden.

So haben wir im ersten Schritt die Fragen gesammelt, die oft an uns herangetragen wurden. Daraus haben wir unsere Erklärvideos kreiert. Themen aus den Bereichen Bildung, Sport- und Wettkampf sowie Ver-

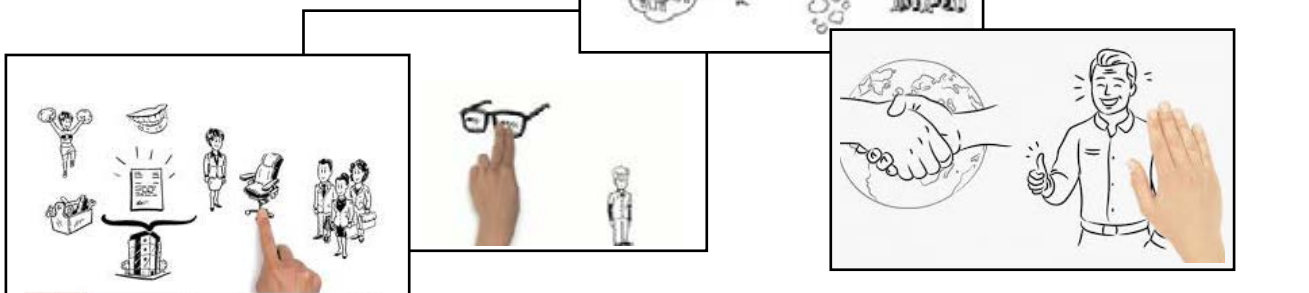
eins- und Verbandsthemen finden sich hier wieder.

Schaut einfach rein und informiert euch.

[Hier geht's zu den Erklärvideos!](#)

Die RhTB-Erklärvideos ersetzen natürlich nicht den persönlichen Kontakt zu uns. Wenn ihr darüber hinaus Fragen habt, könnt ihr euch immer [an uns](#) wenden. Wir freuen uns.

Euer RhTB-Team





## Jung, sportlich, FAIR

Ausschreibung der Deutschen Olympischen Gesellschaft

Die Fair Play-Initiative der Deutschen Olympischen Gesellschaft e.V. (DOG) schreibt auch dieses Jahr wieder den Fair Play-Preis „Jung, sportlich, FAIR“ aus.

Mit „Jung, sportlich, FAIR“ sollen auch 2021 wieder faire Gesten im Sport sowie Projekte von Jugendlichen zur Thematik Fair Play ausgezeichnet werden.

Mit der Fair Play-Initiative sollen Kinder und Jugendliche frühzeitig darauf hingewiesen und angeleitet werden, den negativen Entwicklungen im Sport entgegenzuwirken. Die DOG möchte hiermit gerade beim Sportlernachwuchs, sei es im Leistungs- oder Breitensport, ein nachhaltiges Bewusstsein für faires Verhalten schaffen.

Teilnehmen können alle jugendlichen Sportlerinnen und Sportler im Alter von 12 bis 18 Jahren. Die Gewinner erhalten über ihren Verein eine Fördersumme von bis zu 500,- €. Bewerbungsschluss ist der 31. Dezember 2021.



[Zur offiziellen Ausschreibung gelangt ihr hier.](#)

# GESUCHT

## Kinderturn-Clubleitung des Jahres 2021

Bewerbung bis 31.08.21 einsenden!



Foto: Kinderturn-Club Baunatal | DTB, Christin Hermann

Aufgrund der aktuellen Situation ist es für Vereine schwierig, teilweise unmöglich, ihre Angebote aufrechtzuerhalten und mit ihren Mitgliedern in Kontakt zu bleiben. Vereinsaustritte sind vielerorts die Folgen, mit denen Sportvereine zu kämpfen haben. Deshalb ist gerade jetzt ehrenamtliches Engagement ein wichtiges Thema, welches der DTB bei der diesjährigen Ausschreibung zur Clubleitung des Jahres 2021 noch einmal aufgreifen möchte.

Liebe Vereine, ihr kennt jemanden aus euren Reihen, die/der sich allein oder mithilfe des Teams in dieser schwierigen Zeit besonders für eure Turnkin-

der engagiert und kreative Möglichkeiten gefunden hat, um mit ihnen in Kontakt zu bleiben und ihnen Bewegungsangebote zu ermöglichen?

**Dann ist auf jeden Fall eine Bewerbung zur Clubleitung des Jahres 2021 fällig.** Vielleicht könnt ihr so auch eure über Erfahrungen berichten und anderen Kinderturn-Clubs mit wertvollen Tipps weiterhelfen.

Natürlich winken wieder attraktive Preise! Das steht zur Auswahl\*:

- Gonge® Build N' Balance Large Set
- AKTIV-Pausen-Kiste
- Hüppeding Kindertrampolin Ø 150 cm

Die Ehrung soll, wenn es die Umstände ermöglichen, in diesem Jahr wieder im Rahmen einer attraktiven Veranstaltung stattfinden, zu der der DTB dich und eine Begleitperson gerne einlädt.

[Hier geht's zum Bewerbungsformular.](#)

**Bewerbungschluss  
für alle  
Kinderturn-Clubs  
am 31.08.2021.**



# 10 Praxis-Tipps

zur nachhaltigen Bewegungsförderung und langfristigen Bindung an den Verein



Foto: Alistair McLellan auf Pixabay

Bewegung und systematisches Training der Fitnessfaktoren sind relevant für die Gesundheit der Menschen. Die Turn- und Sportvereine bieten für alle Alters- und Zielgruppen Bewegungsangebote und Übungsstunden kompetent, lokal und sozialverträglich in der Gemeinschaft von Gleichgesinnten an. Diese soziale Gemeinschaft unterstützt einen nachhaltig aktiven Lebensstil und die soziale Verbundenheit. Zusammen mit dem ehrenamtlichen Engagement der Trainer\*innen und Vereinsvertreter\*innen stärkt dies den gesellschaftlichen Zusammenhalt und ist damit eine tragende Säule unserer Gesellschaft.

**Praxis-Tipp 1**  
**Niederschwellige**  
**Bewegungsangebote**

Der Ansatz der Niederschwelligkeit hat sich als ein geeignetes Konzept erwiesen, um insbesondere Neu-/Wiedereinsteiger mit Angeboten des

Vereins zu erreichen und zur Bewegung in der Gruppe zu motivieren. Bewegungsangebote sind dabei **niederschwellig**, wenn

- die Teilnahme (auf Zeit) unverbindlich ist (keine Mitgliedschaft),
- eine Teilnahme ohne Equipment und Sportkleidung möglich ist (bequeme Alltagskleidung ausreicht),
- der Ort gut erreichbar ist. Am besten eignen sich Treffpunkte im Freien im Quartier, da dann die Angebote für die Bevölkerung sichtbar werden und dazu animieren selbst aktiv zu werden,
- die Übungsinhalte einfach und keine Vorkenntnisse nötig sind sowie
- die Angebote kostenfrei/kostengünstig sind.

**Praxis-Tipp 2**  
**Sichtbarkeit von**  
**Bewegungsangeboten erhöhen**  
 Bewegung im Freien entspricht dem Zeitgeist. Die Angebote werden in der

Öffentlichkeit sichtbar und wecken das Interesse zum Mitmachen. Nicht nur der Spaß und die Freude am gemeinsamen Bewegen wird deutlich, sondern auch die Inhalte des Angebotes und die Kompetenzen der Trainer\*innen werden transparent und damit für den/die Beobachter\*in einschätzbar („Das kann ich auch.“).

Bewegungsangebote können aber auch im Internet sichtbar gemacht werden. Neben einer aktuellen Homepage und Social Media-Kanälen können auch Qualitätssiegel wie z. B. der Pluspunkt Gesundheit genutzt werden, um Übungsstunden bei Angebotssuchen sichtbar zu machen.

[Alle Tipps zur nachhaltigen Bewegungsförderung und langfristigen Bindung an den Verein findet ihr hier.](#)

# Bildung beim RhTB – eine gute Sache!

Unsere Bildungsmaßnahmen im 2. Halbjahr 2021



Jedes Jahr bietet der Rhein Hessische Turnerbund eine Vielzahl von attraktiven Bildungsmaßnahmen an.

Dazu zählen unter anderem zeitgemäße, abwechslungsreiche und spannende Aus-, Fort- und Weiterbildungen für unsere Übungsleiter\*innen, Trainer\*innen, für Lehrer\*innen, Erzieher\*innen, Altenpfleger\*innen und Physiotherapeuten\*innen.

Seit 2020 bieten wir auch eine Vorstufenqualifikation des RhTB an – unsere sogenannte Übungsleiter-Assistent\*innen-Ausbildung an.

Eine Übungsleiter-Assistent\*innen-Ausbildung ist eine Einstiegsausbildung, welche zur Motivierung, Orientierung und Vorbereitung für die Übernahme von Verantwortung und Engagement in den unterschiedlichen Bereichen von Kindern bis Senioren

sowie in Trainingsgruppen einzelner Sportarten in den Vereinen dient.

Die Ausbildung qualifiziert für eine unterstützende Tätigkeit sowohl im sportpraktischen als auch im überfachlichen Bereich und soll die Teilnehmer\*innen dazu motivieren, auch selbständige Aktivitäten zu entwickeln und durchzuführen.

Eine Übungsleiter-Assistent\*innen-Ausbildung umfasst insgesamt 32 Lerneinheiten, welche in einen überfachlichen Teil (7 LE Basismodul/9 LE Erste-Hilfe-Nachweis) und einen fachlichen Teil (16 LE Aufbaumodul) unterteilt sind. Ein Erste-Hilfe-Kurs muss eigenverantwortlich absolviert werden – der Nachweis ist bis zu Beginn des Aufbaumoduls vorzulegen.

Die Teilnahme am Basismodul ist zwingende Voraussetzung für die Teilnahme am Aufbaumodul! Das Absolvieren des Basismoduls hat eine Gültigkeit von zwei Jahren – innerhalb dieses Zeitraums muss das Aufbaumodul besucht werden. Eine Übungsleiter-Assistent\*innen-Ausbildung ist keine zwingende Voraussetzung für die Teilnahme an einem Ausbildungsgang der 1. Lizenzstufe (Lizenzstufe C).

Eine abgeschlossene Übungsleiter-Assistent\*innen-Ausbildung berech-

tigt aber zum Beginn der Ausbildung der 1. Lizenzstufe vor Erreichen des Mindestalters mit 15 Jahren. Die Teilnehmer\*innen erhalten ein Zertifikat „Übungsleiter-Assistent\*in“.

## Basismodule (7 LE)

### Voraussetzungen:

Mitgliedschaft in einem Verein, Mindestalter 14 Jahre

### Region Alzey

**Termin:** 17.08.2021

**Meldeschluss:** 27.07.2021

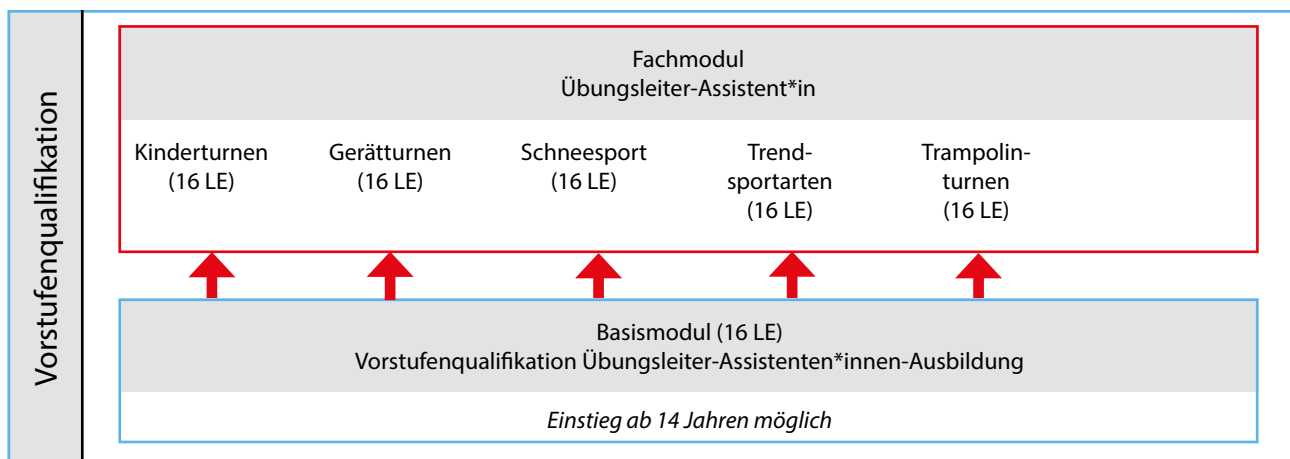
**Zeit:** jeweils  
09.00-16.00 Uhr

**Referent\*in:** RhTB-Team

**Gebühren:** RhTB regulär  
20,00 € 40,00 €

## Aufbaumodule (16 LE)

Die praktischen Angebote im jeweiligen Fachbereich stehen bei dieser Ausbildung im Mittelpunkt. Die Teilnehmer\*innen lernen, wie sie im Training den\*die Trainer\*in/ Übungsleiter\*in unterstützen können.





Auch grundsätzliche Kenntnisse über den Umgang mit Gruppen sowie Hintergründe der Arbeit im Verein werden vermittelt.

**Voraussetzungen:**

Mitgliedschaft in einem Verein, Teilnahme am Basismodul (7 LE), Erste-Hilfe-Nachweis (9 LE)

**Übungsleiter-Assistent\*in  
Gymnastik/Rhythmus/Tanz**

**Termin:** 11./12.09.2021  
**Zeit:** Sa/So, jeweils 09.00-16.00 Uhr  
**Ort:** Mainz  
**Referent\*in:** RhTB-Team  
**Meldeschluss:** 22.08.2021

**Gebühren:** RhTB regulär 40,00 € 80,00 €

**Meldeschluss:** 22.08.2021

**Gebühren:** RhTB regulär 40,00 € 80,00 €

**Übungsleiter-Assistent\*in  
Trendsportarten**

In diesem Aufbaumodul wird sich mit den praktischen Angeboten aus den Bereichen Parkours, Spiele-Trends und Functional Training befasst.

**Termin:** 11./12.12.2021  
**Zeit:** Sa/So, jeweils 08.00-15.00 Uhr  
**Ort:** Mainz  
**Referent\*in:** RhTB-Team  
**Meldeschluss:** 21.11.2021

**Gebühren:** RhTB regulär 40,00 € 80,00 €

**Übungsleiter-Assistent\*in  
Gerätturnen**

**Termin:** 10./11.07.2021  
**Zeit:** Sa/So, jeweils 09.00-16.00 Uhr  
**Ort:** Mainz/Bodenheim  
**Referent\*in:** RhTB-Team  
**Meldeschluss:** 20.06.2021

**Gebühren:** RhTB regulär 40,00 € 80,00 €

**Übungsleiter-Assistent\*in  
Kinderturnen**

**Termin:** 11./12.09.2021  
**Zeit:** Sa/So, jeweils 09.00-16.00 Uhr  
**Ort:** Mainz  
**Referent\*in:** RhTB-Team

**Übungsleiter\*in-/Trainer\*in-C-Ausbildungen**

Die Ausbildungsgänge der 1. Lizenzstufe qualifizieren für die Planung, Durchführung und Auswertung von Bewegungsangeboten, Übungs- und Trainingsstunden im sportartspezifischen und übergreifenden Bereich auf den jeweiligen Sportebenen (von Breiten- bis Leistungssport).

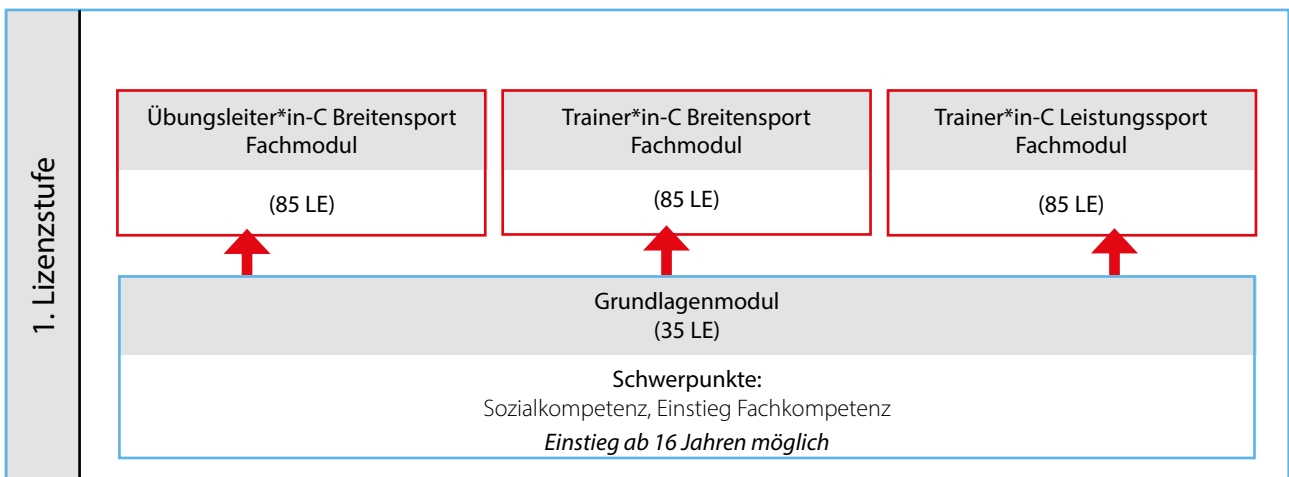
Eine Übungsleiter\*in-/Trainer\*in-C-Ausbildung umfasst insgesamt 120 Lerneinheiten, welche in einen über-

fachlichen Teil (35 LE Grundlagenmodul) und einen fachlichen Teil (85 LE Fachmodul) unterteilt sind. Die Teilnahme am Grundlagenmodul ist zwingende Voraussetzung für die Teilnahme am Fachmodul! Das Absolvieren des Grundlagenmoduls hat eine Gültigkeit von zwei Jahren – innerhalb dieses Zeitraumes muss das Fachmodul besucht werden.

Ziel des Grundlagenmoduls ist die Über-

prüfung der sozialen Kompetenzen der Teilnehmer\*innen sowie eine Erleichterung beim Einstieg in die Fachausbildung. Das Grundlagenmodul wird teilweise mit Heimarbeit durchgeführt und wird am Ende mit einer schriftlichen Lernfortschrittskontrolle abgeschlossen.

Es besteht die Möglichkeit für alle Übungsleiter\*in-/Trainer\*in-C-Ausbildungen Bildungsurlaub zu beantragen.



## Grundlagenmodul (35 LE)

**Voraussetzungen:**  
Mindestalter 16 Jahre

### Termine/Meldeschluss

**Termin:** 27.-29.08.2021  
**Meldeschluss:** 08.08.2021

**Termin:** 21.-23.01.2022  
**Meldeschluss:** 02.01.2022

**Hinweis:** Es muss lediglich **einer** der genannten Termine des Grundlagenmoduls besucht werden!

**Ort:** Mainz  
**Zeit:** Fr 16.00-20.45 Uhr  
Sa 09.00-18.15 Uhr  
So 09.00-16.00 Uhr  
**Referent\*in:** RhTB-Team

**Gebühren:** TV-RLP regulär  
75,00 € 145,00 €

## Fachmodule (85 LE)

### Trainer\*in-C-Ausbildung Breitensport Gerätturnen (85 LE)

Ziel dieser Ausbildung ist die Vermittlung einer vielfältigen Grundausbildung unter Berücksichtigung unterschiedlicher didaktisch-methodischer Ansätze. Schwerpunkte sind Planung, Organisation, Durchführung und Steuerung des Grundlagentrainings für Anfänger und Fortgeschrittene sowohl im weiblichen als auch im männlichen Bereich. Sie dienen der Hinführung zum wettkampf- und leistungsorientierten Training.

**Voraussetzungen:**  
Mindestalter 16 Jahre, Teilnahme am Grundlagenmodul (35 LE)

**Termin:** 20.-28.08.2021 (Fachmodul)  
11.09.2021 (Lernerfolgskontrolle)  
**Zeit:** 09.00-17.00 Uhr  
**Ort:** Mainz  
**Referent\*in:** RhTB-Team  
**Meldeschluss:** 01.08.2021  
**Gebühren:** TV-RLP regulär  
175,00 € 345,00 €

### Trainer\*in-C-Ausbildung Kinderturnen (85 LE)

Kinderturnen für Kinder im Alter von einem bis zehn Jahren stellt mit dem Erlernen der motorischen Grundfertigkeiten die Basis für jede spezifische Sportart dar.

In der Theorie werden die motorische Entwicklung des Kindes, Sensomotorik, Einblicke in die Trainingslehre uvm. vermittelt.

Die Teilnehmer\*innen erfahren im praktischen Teil viele Spiel- und Übungsideen zur Gestaltung eines abwechslungsreichen und zielgerichteten Gruppenangebots, z.B. Förderung des sozialen Miteinanders, der koordinativen Fähigkeiten und spielerisches Lernen.

**Voraussetzungen:**  
Mindestalter 16 Jahre, Teilnahme am Grundlagenmodul (35 LE)

**Termin:** 09.-17.10.2021 (Fachmodul)  
27.11.2021 (Lernerfolgskontrolle)  
**Uhrzeit:** 09.00-17.00 Uhr  
**Ort:** Mainz  
**Referent\*in:** RhTB-Team  
**Meldeschluss:** 19.09.2021  
**Gebühren:** TV-RLP regulär  
175,00 € 345,00 €

### Trainer\*in-C-Ausbildung Breitensport Fitness und Gesundheit (85 LE)

Die Ausbildung „Fitness und Gesundheit für Erwachsene“ bildet qualifizierte Trainer\*innen aus, die in den Bereichen Fitnesstraining und Gesundheitssport tätig sein wollen. Inhalte sind u.a. die Themenbereiche Krafttraining, Ausdauer, Beweglichkeit, die neuesten Trends der Fitness-Szene, Warm up und Cool down, Fitnesstraining mit Musik sowie die medizinischen Grundlagen eines gesundheitsorientierten Trainings.

**Voraussetzungen:**  
Mindestalter 16 Jahre, Teilnahme am Grundlagenmodul (35 LE)

**Termin:** 09.-17.10.2021 (Fachmodul)  
27.11.2021 (Lernerfolgskontrolle)  
**Zeit:** 09.00-17.00 Uhr  
**Ort:** Mainz  
**Referent\*in:** RhTB-Team  
**Meldeschluss:** 19.09.2021  
**Gebühren:** TV-RLP regulär  
175,00 € 345,00 €

Alle weiteren RhTB-Bildungsmaßnahmen des 2. Halbjahres 2021 findet ihr in unserem Jahresprogrammheft „AKTIV 2021“.





# Herzstrom Wind – 100%\* erzeugt im Windpark Worms II

Jetzt wechseln! Unser neuer  
Regionalstrom macht den Unterschied.

[herzstrom.de/wind](https://herzstrom.de/wind)

\* bezogen auf den EEG-Anteil



**Herzstrom**  
Wind

# Das AirBoard „Boost“

by AirTrackFactory im Praxistest

**AirTrack Factory**



Text und Fotos: Sebastian Dörr, Turntrainer und Sportwart des Pfälzer Turnerbundes

Ein blauer Karton kommt an. Auf den ersten Blick nicht sonderlich groß. Im Vergleich zur Lieferung des letzten Sprungbretts quasi sogar handlich. Die Trainer erinnerten sich an den großen Karton zurück, den keiner wirklich hochheben konnte. Klar war die Freude über das neue Brett groß, aber es musste ja auch erstmal in die Halle. Schon beim Anschauen war damals klar, da musste ein Rollbrett für den täglichen Einsatz her.

Ganz anders ist es dieses Mal. Einer der Turner, 10 Jahre alt, schnappte sich ohne zu Zögern den Karton, nahm ihn hoch und trug ihn in die Halle. „Dafür darf ich ihn aufmachen“, stellte er direkt grinsend fest. Gesagt, getan! Als der Karton offen war, war das Erstaunen erstmal groß. Keiner wusste so genau, was das für ein Ding war. Klar war, da musste eine Luftpumpe her, wofür die vier Saugnäpfe gut seien würden, sollte sich später herausstellen. Das Interesse der Kids war geweckt.



Also raus mit dem „Boost“, ab in die Nähe einer Steckdose und routiniert die Luftpumpe angeschlossen. Innerhalb von wenigen Minuten waren beide Kammern aufgepumpt. Die ersten Mutmaßungen über den Grund für zwei Kammern wurden aufgestellt. Man vermutete den Sinn in der Einstellung der verschiedenen Härten. Damit sollten die Kids am Ende gar nicht so falsch liegen.

Jetzt sollte das AirBoard aber erstmal getestet werden. Der erste und vielleicht entscheidende Unterschied war schnell klar, als der vorhin erwähnte Turner das „Boost“ direkt wieder mit einer Hand griff und zum Bodenläufer brachte. Da wären bei einem normalen Sprungbrett mindestens zwei, bei weiteren Strecken drei oder vier Kinder, notwendig gewesen. Das „Boost“ wurde direkt auf dem Boden positioniert, mit den Kletts festgemacht und wohlwissend eine Matratze bereitgelegt.

Von einer langsamen Annäherung kann bei einem AirTrack-Produkt prinzipiell nie gesprochen werden. Die Verknüpfung zwischen der Aufschrift „AirTrackFactory“ und einer ganzen Menge Spaß ist bei den Kids fest verankert. Also wurde direkt gehüpft. Am Anfang war dies gewiss ein neues Gefühl. Die Kinder waren etwas unsicher.

Sie hatten mehr Power erwartet, mehr einen Trampolineffekt. Als Trainer war man sich nicht sicher, ob der Unterschied zum Wettkampfsprungbrett zu groß sein würde. Diese Bedenken wurden relativ schnell beiseite gelegt und die Zweifel wurden weniger.

Auch die Unsicherheiten bei den Kids waren schnell wie weggefliegen. Innerhalb weniger Sprünge hatten sie rausgefunden, an welcher Stelle das „Boost“ am besten abwirft. Ganz interessant bemerkten sie, dass es an den anderen Stellen weniger wirft. Die Kids wurden also direkt deutlich belohnt, wenn sie an der richtigen Stelle abgesprungen sind.



Saltos, Flugrollen, gymnastische Sprünge – alles wurde ausprobiert. Bei den Größeren kam das Boost vor allem dann gut an, wenn es mit den Kletts auf der Tumblingbahn fest gemacht wurde. Dadurch gab es ihnen den nötigen Schwung für ihre Vorwärtsakrobatiken mit. Das schnelle Lösen und Wechseln der Position oder das Verschieben auf den Bodenläufer neben der Tumblingbahn stellte sich als einer der entscheidenden Vorteile heraus.

Als Nächstes kam dann der Einsatz vor dem Mattenberg. Seitlich an den Kletts wurden die Ergänzungen für die Saugnäpfe angebracht. Das Brett wurde mit Hilfe der Saugnäpfe am Boden fixiert und der Springspaß konnte beginnen. Auch hier brauchten die Kids kurz, bis sie sich darauf eingestellt hatten, dann aber lief es direkt. Eine der

Turnerinnen kam schnell auf die Idee, dass das „Boost“ viel angenehmer sein könnte, wenn man sich Rondatsprünge erarbeiten möchte. Keine scharfen Kanten, auf die man springen könnte, das machte das Boost direkt viel sympathischer.

Am Ende der Stunde stand sowohl für die Sportler\*innen als auch die Trainer\*innen fest, dass das „Boost“ eine super Ergänzung zu den herkömmlichen Sprungbrettern, vor al-

lem im methodischen Bereich, darstellt. Durch die Ventile an der Seite der zwei Luftkammern kann der Druck schnell individuell per Fußpumpe auf die einzelnen Anforderungen eingestellt werden. Außerdem kann jedes Kind das „Boost“ problemlos durch die Halle tragen.



# KLEINKINDER SET

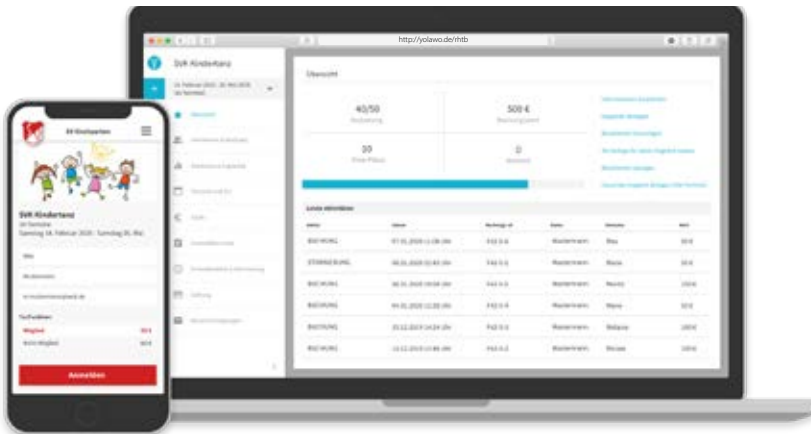
Speziell für das Kinderturnen hat AirTrack Factory nun das Kleinkinder Set entwickelt



**WWW.AIRTRACK.DE**

kontakt@airtrackfactory.com / +49 30 795 485 43

**AirTrack Factory**  
SPORTS



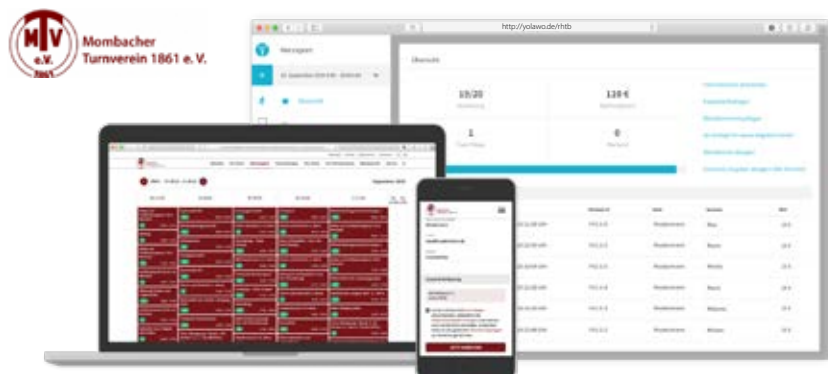
# Über 400 Vereine setzen auf eine digitale Angebotsverwaltung

Yolowo – das ist der Name eines jungen Start-Ups, welches es sich zur Aufgabe gemacht hat, Sportvereine bei der Digitalisierung ihrer Angebote zu unterstützen. Die drei Gründer, Julian, Julius und Frederik, starteten 2018 mit einem ersten Prototyp ihres Buchungssystems. Damals war es ein Skikurs des heimischen Vereins SV Kirchzarten, der mit dem Tool organisiert wurde. Was mit einer simplen Idee startete, entwickelte sich in den vergangenen drei Jahren rasant: In 2020 wurden insgesamt 1,5 Millionen (!) Buchungen über die Plattform abgewickelt. Und die tolle Entwicklung brachte dem jungen Unternehmen auch viele Neukunden ein. Mittlerweile wickeln mehr als 400 Sportvereine in ganz Deutschland ihre Kurs- und Trainingsbuchungen mit Yolowo ab. Auch Arbeitseinsätze, Vorstandssitzungen und sämtliche andere Termine rund um das Vereinsleben werden schon mit Yolowo organisiert. Ein mittlerweile siebenköpfiges Team steht hinter der Firma – und jeder Mitarbeiter ist Sportler durch und durch! Gerade im vergangenen Jahr, als Teilnehmerbegrenzungen und Hygienekonzepte in Vereinen aus dem Tagesgeschäft nicht wegzudenken waren, half Yolowo vielen Klubs aus.

Auch bei uns im RhTB erfreut sich das Verwaltungstool großer Beliebtheit. Nehmen wir als Beispiel einmal den Mombacher Turnverein, der sich auch überregional großer Bekanntheit erfreut. Nahezu 3.000 Mitglieder hat der Verein mittlerweile, 120 ausgebildete Übungsleiter sind für ein regelmäßiges Sportangebot zuständig. In so einem großen Verein darf nichts dem Zufall überlassen werden. Deshalb bemühte man sich in Mombach darum, die lästigen Verwaltungsaufgaben zu minimieren und somit mehr Zeit für den Sport zu haben. Zwischen dem Mombacher Turnverein und Yolowo war es dann „Liebe auf den ersten Klick“, wie man so schön sagt. Die Vorsitzende des Vereins, Christine Bechtloff, meint: „Man braucht nahezu kein technisches Vorwissen und der Support ist großartig!“

Von der Teilnehmerbegrenzung, über das Abhaken der einzelnen Sportler bis hin zum Export einer SEPA-Datei für die Lastschrift bietet Yolowo den Sportvereinen alles, was das Herz begehrt. Und nicht nur die Mombacher sind richtig glücklich mit dem Tool: Auch der Turnverein Laubenheim hat sich nach der dreimonatigen, kostenfreien Lizenz, die RhTB-Vereine bei der Erstellung eines Accounts erhalten, entschieden, weiter mit Yolowo zu arbeiten.

Wenn auch euer Verein auf der Suche nach einer innovativen Verwaltungslösung ist, könnt ihr euch problemlos einen kostenfreien Testaccount auf [yolowo.de](http://yolowo.de) erstellen. Über die URL: <http://yolowo.de/rhtb> können alle Mitgliedsvereine des RhTB Yolowo drei Monate in vollem Umfang kostenfrei nutzen.



## #backonAIRTRACK –

für große Sprünge und schnelle Trainingserfolge jetzt limitierte Angebote sichern!

AirTracks sind beliebte Trainingsgeräte im Individual- und Vereinssport. Ob für den Outdoor-Einsatz oder in der Sporthalle, die flexibel einsetzbaren Matten bieten vielfältige Möglichkeiten.

Als **Mitglied des RHTB** erhalten Sie im Rahmen der Aktion #backonAIRTRACK für kurze Zeit das **Sport-Thieme AirTrack AirFloor „Carbon“** in den Ausführungen 3x1 m und 5x1 m in limitierter Anzahl zum Sonderpreis. Das Angebot ist auf Grund leichter Verunreinigungen der Matten **nur so-**

**lange der Vorrat reicht** möglich. Die AirTracks sind voll funktionsfähig und von gewohnter Qualität – davon sind wir überzeugt und gewähren wie üblich, **5 Jahre Garantie**.

Sichern Sie sich Ihr **exklusives Angebot** und **sparen Sie beim Kauf 24%** gegenüber dem regulären Verkaufspreis. On Top erhalten Sie eine **Fußpumpe gratis** dazu!

Zögern Sie nicht und sichern Sie sich noch heute das Sport-Thieme AirTrack AirFloor „Carbon“ zum Sonderpreis –

nur solange der Vorrat reicht!

Sie haben Fragen oder möchten die Bestellung über unsere Hotline aufgeben\*?

Dann melden Sie sich unter der **05357 18181** bei uns.

Sie wünschen eine individuelle Beratung?

Auch hierfür haben wir genau die richtigen Ansprechpartner für Sie: Unser Beratungsteam steht Ihnen gerne zur Verfügung.

## Ihr Beratungsteam Hessen/Rheinland-Pfalz



*Alexander Fievet*



*Mark Schropp*







## STEHEN SIE ÖFTER AUF!

### SECHS EINFACHE TIPPS FÜR EINEN MOBILEN BÜROALLTAG

Wir tun es im Auto, in der Bahn oder im Bus, in der Arbeit, in der Schule und nach Feierabend am liebsten auf dem Sofa: Sitzen ist in den vergangenen Jahren zur Rund-um-die-Uhr-Beschäftigung der heutigen Gesellschaft geworden. Durchschnittlich 9 Stunden und 20 Minuten verbringt der/die typische Büro-Angestellte jeden Tag auf seinen/ihren vier Buchstaben – und das hat nachhaltig negative Auswirkungen auf den Körper. Denn für diese zusammengeklappte Haltung ist der menschliche Körper eigentlich nicht gebaut.

Ihre natürliche Form nimmt die Wirbelsäule ein, wenn der Mensch aufrecht geht oder steht. Die doppelte S-Form der Wirbelsäule ermöglicht den aufrechten Gang und dämpft wie eine Feder Stöße ab. Die Wölbungen bzw. Krümmungen heißen nach der jeweiligen Richtung entweder Lordose (Krümmung nach vorn) oder Kyphose (Krümmung nach hinten in der Brustwirbelsäule). Verlassen wir die Normalhaltung des Stehens, verändern sich Form und Belastung der Wirbelsäule.

Die Psyche des Menschen ist so sehr an das ständige Sitzen gewöhnt, dass die körperliche Zwangshaltung kaum noch wahrgenommen wird. Die meisten Menschen empfinden fälschlicherweise Sitzen sogar als entspannender als Stehen, auch wenn es für die Bandscheiben Schwerstarbeit bedeutet. Zusätzlich schaltet der Körper beim Sitzen in ein Art Stand-by-Modus über. Die elektrische Aktivität in den Beinmuskeln schaltet sich ab. Fett verbrennende Enzyme gehen zurück und der Blutzucker steigt. Nach nur zwei Stunden in Sitzposition fällt das „gute“ Cholesterin, das die Blutgefäße vor Arteriosklerose schützt, um 20 Prozent. Ohne Bewegung leidet also nicht nur das Herz-Kreislauf-System, sondern vor allem der Stütz- und Bewegungsapparat, der mehr und mehr degeneriert.

Die gute Nachricht ist: Jede/r kann etwas dagegen tun – auch ganz ohne Jobwechsel. Wichtigstes To-Do ist es, die statische Sitzposition so oft es geht zu durchbrechen. Das Forscherteam von Dale S. Bond von der Brown University empfiehlt auf eine halbe Stunde Sitzen drei Minuten Bewegung folgen zu lassen. Dabei geht es nicht um sportliche Höchstleistungen oder die Joggingrunde während der Mittagspause, sondern darum, sich möglichst oft vom Bürostuhl zu erheben – und wieder zu lernen, auf die Signale des Körpers zu hören. Dabei braucht es keine anatomischen Büromöbel, die sich zu einem Stehtisch umwandeln lassen – ein wenig Disziplin und Einfallsreichtum genügen.

#### **Tipp 1**

Besuchen Sie Ihre Kollegen/innen im Nachbar-Büro, anstatt ihnen eine E-Mail zu schicken. Nutzen Sie die Toiletten, die am weitesten von Ihrem Arbeitsplatz entfernt sind oder drucken Sie Ihre Manuskripte auf dem Drucker in einem anderen Zimmer aus.

#### **Tipp 2**

Stehen Sie während des nächsten Telefonats einfach auf und unterstützen Sie diese Sitzpause durch mobilisierendes Rumpfdrehen: Einfach Kopf, Oberkörper und Rumpf abwechselnd nach links und rechts drehen und dabei den ganzen Bewegungsradius der Wirbelsäule spüren. Wichtig ist ein stabiler Stand. Die Beine drehen nicht mit.

#### **Tipp 3**

Gegen Verspannungen im Rücken helfen ein Tennisball oder eine kleine Faszienrolle. Zur Behandlung den Faszienball oder die Rolle zwischen Ihrem Nacken, Schultern oder oberem Rücken und der Wand einklemmen. Anschließend je nach Härte der Verspannung und Ihrem individuellen Schmerzempfinden Druck auf die betroffene Stelle ausüben und langsam hoch und runter rollen.

#### **Tipp 4**

Nutzen Sie die nächste Denkpause für ein kleines Venen-Workout im Sitzen: Erst stellen Sie die Füße für einige Sekunden auf die Zehenspitzen dann senken Sie die Fersen ab und ziehen stattdessen die Zehen nach oben. Für Geübte empfiehlt sich auch eine kurze Balance-Einheit auf einem Wackelbrett, das sich wunderbar unter jedem Schreibtisch verstauen lässt.

#### **Tipp 5**

Da beim Sitzen die Schultern meist nach oben und vorne gezogen sind, ist es wichtig, in die Gegenbewegung zu gehen und den Oberkörper aktiv zu öffnen. Hier empfiehlt sich der Bizeps Stretch: Aufrecht hinstellen, die Arme nach hinten strecken und mit den Fingern ineinander greifen. Anschließend die Schultern nach hinten dehnen und die Arme so weit es geht gestreckt nach oben ziehen.

#### **Tipp 6**

Sammeln Sie Bewegungspunkte auf dem Weg ins Büro: Die Treppen statt des Aufzugs benutzen, bei Sonnenschein mit dem Fahrrad fahren oder eine Busstation früher aussteigen sind einfache Tricks, um Körper und Kreislauf in Schwung zu bringen.

# Das Workbook „Sportverein 2030“



Das Workbook lädt Sportbegeisterte ein, sich aktiv mit der Zukunft des Sports und der Zukunft des Vereinslebens auseinanderzusetzen. Es präsentiert neue Ideen und bietet spannende Einblicke in zukunftsweisende Trends.

Mit interaktiven Übungen, die sich z.B. auch für Workshops im Verein eignen, kann der Leser Schritt für Schritt den Weg in die Zukunft seines eigenen Vereins planen. Gleichzeitig liefert das Workbook wertvolle Grundlagen, um Zukunfts-Entscheidungen zu treffen.

Kurzum: Der perfekte Begleiter für alle, denen die Zukunft ihres Vereines am Herzen liegt.

**„In meinem ganzen Leben habe ich so etwas noch nicht in den Händen gehabt. Das ist durch hochprofessionelle und liebevolle Arbeit entstanden.“**

Thomas Strobl,  
stv. Ministerpräsident und Minister für Inneres,  
Digitalisierung und Migration

## Der Clou daran

- Das Workbook ist für alle Arten von Vereinen in der Praxis einsetzbar.
- Du kannst das Buch alleine oder auch im Team bearbeiten.
- Du kannst es zum Gegenstand von

Workshops machen oder die Inhalte mit Vereins-Kollegen, Kooperationspartnern oder auch Gemeindeverwaltungen diskutieren.

Der Verkaufspreis des Workbook liegt bei 69,00 Euro zzgl. Versandkosten. Alle RHTB-Mitgliedsvereine erhalten den perfekten Zukunfts-Begleiter zu einem exklusiven Verkaufspreis von nur 35,00 Euro.

Weitere Informationen und der Link zur Bestellung des Workbook „Sportverein 2030“ erhaltet ihr hier.



[www.verein2030.de](http://www.verein2030.de)



Foto: Andreas Lischka auf Pixabay

# SAVE THE DATE

Unsere Regional- und Fachgebietsversammlungen, der nächsten TREFF, unser Verbandstag und das Kinderturnfest 2022

Hiermit möchten wir alle Vertreter\*innen unserer Mitgliedsvereine herzlich zu den diesjährigen Regional- und Fachgebietsversammlungen einladen.

Die entsprechenden Besprechungslinks können der nachfolgenden Übersicht oder dem Kalender auf der Startseite der RhtB-Homepage unter [www.rhtb.de](http://www.rhtb.de) entnommen werden.

Bitte notiert euch eure Termine und seid dabei – es lohnt sich immer.

Wir freuen uns über rege Teilnahme! Es ist keine Anmeldung erforderlich.

## Unsere Regionalversammlungen

In jeder RhtB-Region (Alzey, Bingen, Mainz, Worms) findet jährlich mind. eine Regionalversammlung der RhtB-Mitgliedsvereine statt. In diesen wird über das aktuelle Geschehen der entsprechenden Regionen informiert; zudem können sich alle Vereine untereinander austauschen und vernetzen.

Termin	Region	Uhrzeit	Direkt zur Besprechung
Montag, 21.06.21	Regionalversammlung Bingen	19.00-20.30 Uhr	<a href="#">Link zur Regionalversammlung Bingen</a>
Mittwoch, 23.06.21	Regionalversammlung Mainz	19.00-20.30 Uhr	<a href="#">Link zur Regionalversammlung Mainz</a>
Montag, 12.07.21	Regionalversammlung Worms	19.30-21.00 Uhr	<a href="#">Link zur Regionalversammlung Worms</a>
Dienstag, 24.08.21	Regionalversammlung Alzey	19.30-21.00 Uhr	<a href="#">Link zur Regionalversammlung Alzey</a>



## Unsere Fachgebietsversammlungen

In jedem RhTB-Fachgebiet findet jährlich mind. eine Versammlung der RhTB-Mitgliedsvereine statt. In diesen wird sich über die Sportart/en sowie das aktuelle Sportgeschehen ausgetauscht.

Termin	Fachgebiet	Uhrzeit	Direkt zur Besprechung
Montag, 21.06.21	Fachgebietsversammlung Schneesport	20.00-21.30 Uhr	<a href="#">Link zur Fachgebietsversammlung Schneesport</a>
Sonntag, 27.06.21	Fachgebietsversammlung Trampolinturnen	20.00-21.30 Uhr	<a href="#">Link zur Fachgebietsversammlung Trampolinturnen</a>
Montag, 28.06.21	Fachgebietsversammlung Orientierungslauf	19.30-21.00 Uhr	<a href="#">Link zur Fachgebietsversammlung Orientierungslauf</a>
Donnerstag, 01.07.21	Fachgebietsversammlung Gerätturnen männlich	19.30-21.00 Uhr	<a href="#">Link zur Fachgebietsversammlung Gerätturnen männlich</a>
Montag, 05.07.21	Fachgebietsversammlung Rhönradturnen	20.00-21.00 Uhr	<a href="#">Link zur Fachgebietsversammlung Rhönradturnen</a>
Mittwoch, 07.07.21	Fachgebietsversammlung Rope Skipping	19.00-20.30 Uhr	<a href="#">Link zur Fachgebietsversammlung Rope Skipping</a>
Montag, 12.07.21	Fachgebietsversammlung Aerobicturnen	19.00-20.00 Uhr	<a href="#">Link zur Fachgebietsversammlung Aerobicturnen</a>
Mittwoch, 14.07.21	Fachgebietsversammlung Gerätturnen weiblich	19.30-21.00 Uhr	<a href="#">Link zur Fachgebietsversammlung Gerätturnen weiblich</a>
Montag, 15.09.21	Fachgebietsversammlung Gymnastik/Rhythmus/Tanz	18.00-19.30 Uhr	<a href="#">Link zur Fachgebietsversammlung Gymnastik/Rhythmus/Tanz</a>
Donnerstag, 30.09.21	Fachgebietsversammlung Musik und Spielmannswesen	19.30-21.00 Uhr	<a href="#">Link zur Fachgebietsversammlung Musik und Spielmannswesen</a>
Montag, 04.10.21	Fachgebietsversammlung Rhythmische Sportgymnastik	20.00-21.30 Uhr	<a href="#">Link zur Fachgebietsversammlung Rhythmische Sportgymnastik</a>

## Weitere wichtige Termine

Neben unseren Versammlungsterminen findet im September unser nächster digitaler Stammtisch „turnTREFF“ und im Oktober unser Verbandstag statt. Im Mai 2022 feiern wir in Worms unser großes Kinderturnfest. Auch bei diesen Veranstaltungen freuen wir uns auf euch und eure Teilnahme!

Termin	Veranstaltung	Ort
Montag, 06.09.2021	turn <b>TREFF</b> Rheinhessen	digital
Sonntag, 24.10.2021	48. RhTB-Verbandstag 2021	Budenheim
Freitag bis Sonntag, 27.-29.05.2022	Kinderturnfest „Bewegung kunterbunt erleben“	Worms



# Einladung: Online-Inforunde „Rampenlicht“ am 16. Juni 2021 um 19.00 Uhr

Findet ihr es auch schade, dass die Bühnen schon so lange leer stehen?

Dann haben wir genau das Richtige für euch. Seid dabei, wenn es heißt:

Rampenlicht 2021 – macht doch mal ´ne Show!

- Beim Rampenlicht kann jeder mitmachen – alt und jung.
- Wir möchten die Vielfalt der Bewegung auf die Bühne bringen.
- Jeder kann Show.
- Alles kann Show sein!
- Kreativität und Vielseitigkeit stehen im Vordergrund.
- Es geht nicht um Leistung.

Nach der langen Pause möchten wir allen Showbegeisterten eine Bühne geben. Traut euch, zeigt euch, präsentiert euch!

Lasst uns GEMEINSAM wieder Bewegung auf die Bühne bringen.

Alle Showbegeisterte sind eingeladen zur Online-Inforunde „Rampenlicht“ am 16. Juni 2021 um 19.00 Uhr! Wir möchten euch das Format „Rampenlicht“ vorstellen. Den Zugangslink findet ihr auf unserer Homepage, eine Anmeldung ist nicht erforderlich!



Die Teilnahme ist auch durch Klicken auf das Foto möglich – hier ist der Zugangslink ebenfalls hinterlegt

Foto: RhTB

# kinder Joy of Moving

## Tag des Kinderturnens vom 12.-14.11.2021

### Das Anmeldeportal ist geöffnet!

2021 ist endlich wieder Tag des Kinderturnens und dieses Jahr erstmalig mit unserem neuen Partner kinder Joy of Moving! Werdet Teil der bundesweiten Aktion am zweiten Novemberwochenende und öffnet eure Turnhallen allen Kindern, die Spaß an Bewegung haben. Alle teilnehmenden Vereine dürfen sich zudem über eine tolle Box voller Spiel und Spaß freuen.

### Was ist der Tag des Kinderturnens?

Der Tag des Kinderturnens ist seit 2017 fester Bestandteil im Turnkalender. Jedes Jahr beteiligen sich mehr Vereine und bescheren Kindern rund um diesen Termin einen spannenden Tag mit viel Spaß und Bewegung. Wie keine andere Sportart fördert das Kinderturnen vielseitig und umfassend alle wichtigen motorischen Grundfertigkeiten und -fähigkeiten wie Laufen, Springen, Werfen, Schwingen, Hangeln, Rollen und Drehen um alle Körperachsen. Kinderturnen ist damit DIE

motorische Grundlagenausbildung für Kinder.

### Wie kann ich mitmachen?

Es gibt keine Vorgaben oder Einschränkungen, was ihr an diesem Tag veranstaltet: Egal ob Tag der offenen Tür, Abnahme eines Abzeichens, offene Kinderturn-Halle oder Kinderturn-Stunde – den Vereinen sind in der Umsetzung keine Grenzen gesetzt. Öffnet eure Turnhallen und meldet euch unter [www.kinderturnen.de](http://www.kinderturnen.de) an.

### Was bekommt der Verein?

Mit eurer Anmeldung bekommt ihr unzählige strahlende Kinderaugen und mit fröhlichem Lachen gefüllte Turnhallen. Darüber hinaus stellen wir euch gemeinsam mit unserem Partner kinder Joy of Moving eine Box voll toller Überraschungen zur Verfügung, die zu Bewegung motivieren und jede Menge Spaß bereiten, aber auch Informationsmaterial. Außerdem könnt ihr durch die bundesweite Aktion neue

Mitglieder gewinnen oder bestehende binden. Ihr bewirbt eure Kinderturn-Angebote öffentlichkeitswirksam und macht auf die Bedeutung des Kinderturnens aufmerksam.

### Welche Infos muss euer Verein bei der Anmeldung angeben?

Wir benötigen für die Veröffentlichung auf der Landkarte folgende Daten: Vereinsname, Landesverband, Anschrift, Postleitzahl, Ort, Datum und Uhrzeit der Veranstaltung.

Für die Zusendung der Materialien und die weitere Unterstützung benötigen wir folgende Daten:

Eine Ansprechperson mit E-Mail-Adresse und Versandadresse, die Anzahl der zu erwartenden Kinder für die Kommunikation im Vorfeld der Veranstaltung.

Alle Informationen und die Anmeldung findet ihr unter [www.kinderturnen.de](http://www.kinderturnen.de).

A cartoon dragon mascot with orange skin, blue eyes, and a red headband with green horns. It is wearing a red tank top with a white 'T' and blue sneakers. The dragon is pointing towards the title.

# KINDER TURNFEST

27.-29. MAI 2022

IN WORMS

*Bewegung kunterbunt erleben*