

## GYMWELT-Newsletter 06/2020



Liebe Verantwortliche für die GYMWELT,

anbei findet ihr aktuelle Infos zum Thema Fitness und Gesundheit:

- Kostenlose Vereins-Schutzmasken sichern!
- TREFFPUNKT online und GYMWELT
- STB-WEBINARE im Bereich Bildung
- Re-Live Online Fitness Festival
- Gehirnfitness
- Förderprogramm „Kinderturnen in der Kita“
- Der Fitnessbarometer 2020
- Wissenswertes aus dem Bereich Bildung - Faszien

Viel Spaß beim Lesen,  
euer GYMWELT-Team

### **Kostenlose wiederverwendbare Schutzmasken durch die EnBW AG**

Das Tragen von einer Mund-Nasen-Bedeckung ist in öffentlichen Verkehrsmitteln, in Läden und in Einkaufszentren seit dem 27. April in Baden-Württemberg Pflicht.

Erlaubt ist seit der neusten Verordnung das Sporttreiben Indoor sowie im Freien unter bestimmten Voraussetzungen. Unter bestimmten Auflagen dürfen die Vereine wieder Sport in Hallen und Sportvereinszentren anbieten.

Eine Schutzmaske zu tragen ist während des Sports zwar nicht erforderlich, jedoch muss häufig im Alltag und auf dem Weg zur Sportstätte ein Mund-Nasen-Schutz getragen werden. Wir wollen unsere Vereine bei der Umsetzung der Auflagen unterstützen und freuen uns über diesen Neubeginn und dessen schrittweise Lockerung im Sportbetrieb.

Gemeinsam mit der EnBW Energie Baden-Württemberg AG, unserem langjährigen Partner des Turnens, verschenken wir pro Verein **10 wiederverwendbare Schutzmasken!** Einfach den Mundschutz im WEB2PRINT-Shop unter GYMWELT auswählen, auf Wunsch mit eurem Vereinslogo individualisieren und die Zusendung per Post abwarten.

### [HIER DER LINK ZUR BESTELLUNG](#)

Über ein kleines Foto aus euren Reihen mit Schutzmaske würden wir, der STB und die EnBW, uns für eine kleine Collage im STB-Magazin freuen!

Bei Fragen wende Dich an [korb@stb.de](mailto:korb@stb.de).

Wir wünschen euch viel Spaß beim Sport treiben und bleibt gesund!



### **TREFFPUNKT online**

Mit unserem neuen Format TREFFPUNKT online unterstützen wir euch trotz der Corona-Krise bei eurer Vereinsarbeit und geben euch Antworten auf eure Fragen. Die Teilnahme an TREFFPUNKT online ist kostenlos und ganz einfach von zu Hause durchführbar. Alles was ihr dazu braucht ist ein Internet-Zugang.

In einer Online-Besprechung beleuchten wir, mit bis zu 15 Teilnehmern in 90 Minuten, ein spezielles Thema. Ein STB-Experte liefert euch interessanten Input und steht für die Beantwortung eurer Fragen bereit. Außerdem habt ihr die Möglichkeit euch untereinander auszutauschen und Tipps & Tricks mitzunehmen.

# TREFFPUNKT **STB**

online 

Auch findet über den TREFFPUNKT online am **Mittwoch, den 24.06. die GYMWELT** mit dem Thema "Chancen der GYMWELT - Vereinspotenziale stärken" statt.

Alle Termine und Themen gibt es [hier](#).

Anmeldungen möglich über: Link, GymNet oder Mail an [beratung@stb.de](mailto:beratung@stb.de)

## **STB-WEBINARE im Bereich Bildung**

Ein weiteres neues Format, welches wir euch als Service zur Verfügung stellen möchten, sind die STB Webinare. Hierbei handelt es sich um Themenschwerpunkte, die sich nicht nur um das Training, sondern auch rund um die Kompetenzen der Übungsleiter drehen.

Im Juli startet nun die erste Webinar-Fortbildungsreihe im Schwäbischen Turnerbund.

Die Vorteile auf einen Blick:

- Kompakter Überblick zu einem Fachthema
- Besonders effektive und schnelle Wissensvermittlung
- Moderierter Chat mit den Referent\*innen
- Kleiner Personenkreis: max. 20 Teilnehmer/innen
- Abend- und Wochenendtermine von kurzer Dauer: max. 90 min
- Anrechnung von 2 Lerneinheiten zur Lizenzverlängerung zum Preis von nur 15 Euro (2,50 Euro [GYMCARD](#)-Rabatt)
- Anmeldung ganz einfach über das Gymnet
- Einfache Anwendung über einen zugesandten Link. Es muss keine App heruntergeladen werden!

Gestartet wird mit dem Thema „Faszien“. Hierzu laden wir gerne am Freitag, den 10.07. und am Mittwoch, den 15.07. ein, euch für den Refresher zu registrieren.

In diesem 90-minütigen Format geht es nicht nur um die Vermittlung u.a. von Aufbau, Funktion und Pathologie, sondern auch um die praktische Anwendung und Implementierung in den Kursen und persönlichen Trainingsterminen mit euren Mitgliedern und Teilnehmern.

Gerne stehen unsere Experten euch am Ende Rede und Antwort. Wir freuen uns auf den Austausch, gerne auch untereinander! Jetzt schnell anmelden und Platz sichern.

### **Wichtige Informationen:**

Für die Teilnahme benötigt ihr ein Endgerät und einen Internet-Zugang. Die Anmeldung erfolgt über das Gymnet.

### **Weitere Termine zu den Webinaren mit Lehrgangsnummern:**

10.07. Refresher Faszien I

[GF-10-1200-0-0809/20](#)

15.07. Refresher Faszien II

[GF-10-1200-0-0810/20](#)

24.07. Funktionelle Anatomie Bauch und Beckenboden

[GF-10-1200-0-0811/20](#)

31.07. Funktionelle Anatomie Gelenkmobilität und funktionelle Zusammenhänge:  
Schulter, Hüfte, Wirbelsäule

[GF-10-1200-0-0812/20](#)

18.07. Wertvolle MiniMax-Interventionen: Wie gelingt eine klare und wertschätzende Kommunikation im Vereinsleben?

[GF-10-1200-0-0813/20](#)

20.07. Wie kommuniziere ich mit mehr Klarheit innerhalb von Gruppen und vermeide dadurch Missverständnisse?

[GF-10-1200-0-0814/20](#)

*Die GYMWELT-Vereine und Gymcard-Besitzer erfahren nun als Erste von der Bildungsreihe. Also heute noch an alle Übungsleiter weiterleiten oder selbst einbuchen und vom zeitlichen Vorteil profitieren!*

## Re-Live Online Fitness Festival

Zwölf Stunden Fitness, neun verschiedene Presenter und unzählige Trainingsstandorte – das Online Fitness Festival am 21. Mai war ein Hit!

[Hier](#) kannst du die einzelnen Stunden noch einmal erleben.

## Lieblings-Gehirnfitness-Übung für Übungssammlung

Wir möchten ein digitales "GehirnFitness-Rezeptbuch" für euch GYMWELT-Übungsleiter\*innen zusammenstellen. Dieses soll Übungen enthalten, die in jedem Kurs eingebaut werden können. Dazu brauchen wir eure Mithilfe:

Bitte beschreibt eure liebste BrainFitness-Übung inklusive Titel, die ihr anderen Übungsleiter\*innen empfiehlt.

Schreibe bis **Freitag, 26. Juni 2020** eine E-Mail mit der Aufgabe und Titel an: [gutekunst@stb.de](mailto:gutekunst@stb.de)

Unter denjenigen, die ihre Übungsidee einsenden, werden 5 Personen ausgelost, die ein kleines GYMWELT-Geschenk erhalten!

## Kooperation zwischen Sportverein und Kita – das macht Sinn!

Ausreichend Bewegung ist für eine ganzheitliche, gesunde Entwicklung in der frühen Kindheit wichtig. Um Kindern ein Mindestmaß an Bewegung zu ermöglichen, ist ein Zusammenspiel von Familie, Verein, Kita und Schule von großer Bedeutung.

Das Kinderturnen ist durch seine Konzeption der ideale Baustein für ein angeleitetes Bewegungsangebot in der Kindertagesstätte. Das spannende, herausfordernde und motivierende Kinderturnangebot ermöglicht die Beteiligung aller Kinder, ganz egal auf welchem Leistungsstand sie sich aktuell befinden.

Möchte auch euer Verein mit einer Kita im Umkreis kooperieren, dann habt ihr bis zum **21. Juni 2020** die Möglichkeit euch für das **Förderprogramm „Kinderturnen in der Kita“** der Kinderturnstiftung Baden-Württemberg zu bewerben. [Hier](#) findet ihr weitere Infos. Gefördert werden bis zu zwei Kindergartenjahre.

## Der Fitnessbarometer 2020

Am vergangenen Mittwoch wurden die Ergebnisse des „Fitnessbarometers 2020“ der Kinderturnstiftung Baden-Württemberg, dessen Daten im Rahmen der Initiative „Turnbeutelbande – Motorik-Test für Kinder“ erhoben werden, veröffentlicht.

Dieses gibt jährlich eine Antwort auf die Frage: „Wie fit sind die Kinder in Baden-Württemberg“? Zunächst das positive Ergebnis: Kinder in Baden-Württemberg sind fitter als der bundesdeutsche Durchschnitt. Andere Ergebnisse jedoch alarmieren: In diesem Jahr wurde der Fokus auf das Thema Übergewicht/Adipositas gelegt. Die Ergebnisse hierzu erschrecken, denn die Anzahl der übergewichtigen bzw. adipösen (fettleibigen) Kinder verdoppelt sich vom Kindergarten- zum Grundschulalter.

Warum ist das so, welche Folgen ergeben sich für unsere Kinder und wie können wir intervenieren? Alle Infos und die vollständigen Ergebnisse findet ihr [hier](#).

Zusätzlich findet ihr einen Filmbeitrag, dieser lässt darüber hinaus Sportwissenschaftler, einen Kinder- und Jugendarzt sowie die Botschafterin der Initiative, Kultusministerin Dr. Susanne Eisenmann zu Wort kommen: [Fitnessbarometer 2020 auf YouTube](#).

## Wissenswertes aus dem Bereich Bildung - Faszien

Ein langer Tag am Schreibtisch mit Telefonkonferenzen und viele Mails, der Rücken schmerzt, der Nacken ist verspannt.... Diese Situation kommt dir bekannt vor? Dann probier's doch mal mit Faszientraining!

In den letzten Jahren hat sich das Faszientraining zu einem neuen Trend entwickelt – warum eigentlich? Faszien sind die bindegewebige Hülle unserer Muskeln, aber auch Organe sind von Faszien umgeben. Du hast Faszien sicherlich schon mal „live“ gesehen: schneidet man an einem Stück Fleisch die weißen „Häutchen“ ab, handelt es sich dabei um die Faszie.

Faszien sind deshalb so interessant, da sie in unserem Körper wie ein Spinnennetz zusammenhängen. Sie durchziehen den Körper wie ein Netz und verleihen ihm so Stabilität. Im Idealfall sind Faszien dehnbar, allerdings kann es vorkommen, dass sie verklebt sind – zum Beispiel durch Bewegungsmangel. Dann hat das Bindegewebe keine elastische Struktur mehr. Durch verklebte Faszien können Schmerzen auftreten- häufig treten diese als Rückenschmerzen und Verspannungen auf. Faszientraining soll unsere Muskeln wieder geschmeidig machen und uns so mehr Wohlbefinden schenken.

Weitere Infos und Übungen zum Thema Faszien gibt es [hier](#) oder unter dem [REFRESHER Faszien I](#) + [REFRESHER Faszien II](#)



---

**Schwäbischer Turnerbund e.V. - GYMWELT**

Fritz-Walter-Weg 19  
70372 Stuttgart  
Tel: 0711/ 28077-255  
[gymwelt@stb.de](mailto:gymwelt@stb.de)

[www.gymwelt-bw.de](http://www.gymwelt-bw.de) | [Datenschutz](#) | [Impressum](#)