

GYMWELT-Newsletter 10/2020



Liebe GYMWELT-Vereine,

anbei findet ihr aktuelle Infos zum Thema Fitness und Gesundheit:

- Mental Mobil – Fitness für die grauen Zellen
- TREFFPUNKT 2030 – Fit für die Zukunft
- Angebote von Energybody Systems
- Neue Bilder für WEB2PRINT-Bilderpool
- Online Veranstaltungen und Kongresse
- Förderprogramm und Sportstiftung
- Wissenswertes aus der Ernährung

Viel Spaß beim Lesen,
euer GYMWELT-Team

Jetzt neu! Mental Mobil – Fitness für die grauen Zellen

Hast du dich auch schon mal gefragt, wie du deine älteren Kursteilnehmer für Gehirntraining begeisterst?

Der STB bietet mit Mental Mobil das neue Gesamtpaket für Übungsleiter*innen, um Gehirnfitness gekonnt in deine Kursstunde einbauen zu können.

Im Gegensatz zu anderen Angeboten zum Thema Gehirntraining, erhältst du in der Mental Mobil-Box nicht nur Übungsideen auf praktischen Übungskarten und Materialien, sondern zusätzlich kompaktes Hintergrundwissen in Form einer Tagesfortbildung inklusive Skript. So kannst du im Anschluss sofort loslegen!



[Buche jetzt](#) *Mental Mobil - Fitness für die grauen Zellen* zum Starterpreis 2021 für nur 99,-€. Weitere Infos findest du [hier](#). Bei Fragen wende dich an gutekunst@stb.de.

TREFFPUNKT Sportverein 2030 - Schritt für Schritt in die Zukunft

Hier lernt ihr die Megatrends der Zukunft und ihren Einfluss auf den Vereinssport kennen, erhaltet einen Überblick über die konkreten Handlungsfelder für Sportvereine und bekommt einen Leitfaden wie ihr das Projekt Zukunft „Schritt für Schritt in eurem Verein anpacken könnt. Das Workbook und weitere spannende Infos zur Initiative „Sportverein 2030“ erhältst du unter: www.verein2030.de.

Du hast Interesse am TREFFPUNKT 2030? Dann melde dich noch schnell für den 22.10.20 unter beratung@stb.de an!

Weitere TREFFPUNKTE rund um deinen Verein findest du [hier](#).

Neue Corona-TREFFPUNKTE werden regelmäßig hinterlegt. **Mehr Infos zu Corona findest du [hier](#).**

Energybody Systems - Unser Partner für Sporternährung: Gesünder ernähren, Wissen aufbauen, Vereinskasse füllen.

Wer Sport macht, will sich schlank und fit halten sowie seine Leistungsfähigkeit steigern. Dazu zählt neben ausreichend Bewegung im Verein auch die passende Ernährung, denn der Körper leistet mehr, wenn er optimal mit Nährstoffen, Vitaminen und Mineralien versorgt ist. Als Spezialist für Sporternährung bietet unser Kooperationspartner ENERGYBODY optimale Produkte für eure Vereinsmitglieder. Mit dem ENERGYBODY Affiliate Programm bekommen nicht nur eure Vereinsmitglieder eine Ermäßigung auf ihre Bestellung, sondern ihr könnt gleichzeitig ohne Aufwand eure Vereinskasse etwas aufbessern.

So funktioniert´s:

1. Ihr als Verein erhaltet von ENERGYBODY einen individuellen Code, den ihr an eure Mitglieder weitergeben könnt.
2. Mit diesem Vereinscode können eure Mitglieder mit 10% Preisnachlass im ENERGYBODY [Onlineshop](#) einkaufen.
3. Bei jedem Einkauf unter Verwendung eures individuellen Vereinscodes erhält der Verein gleichzeitig 20% Provision. Der aktuelle Provisionsstatus ist jederzeit online abrufbar.

4. Materialien, um die Aktion online und offline im Verein zu bewerben, gibt es von ENERGYBODY bei Bedarf kostenfrei dazu.
5. Bei dieser Aktion gibt es keine Mindestlaufzeit oder -umsatz. Probiert es also einfach aus.

Bei Interesse oder Fragen, wendet euch [hier](#) an ENERGYBODY. Das Team steht euch gerne mit Rat und Tat zur Seite.

Neue Bilder für GYMWELT-Bilderpool - dank Shooting

Immer wieder stehen wir vor der Herausforderung, ansprechende Bilder zu finden, die die GYMWELT repräsentieren und die Lust auf Bewegung machen. Aus diesem Grund haben wir im September ein großes GYMWELT-Shooting veranstaltet. Um möglichst authentische Bilder zu bekommen, waren wir im Verbandsgebiet auf der Suche nach Sportlern, die gerne vor der Kamera stehen und Spaß an Bewegung haben. Unterschiedlichste GYMWELT-Angebote wurden dabei abgelichtet, von Yoga über Functional Fitness bis hin zu Dance und Aerobic war alles dabei.

In den nächsten Tagen findet ihr ausgewählte Bilder im WEB2PRINT-Shop, die ihr kostenlos verwenden dürft!

Du hast Fragen zum Shop? Dann melde dich unter korb@stb.de.

Online Veranstaltungen und Kongresse

Aufgrund der aktuellen Situation finden nun nicht nur einige Seminare, sondern auch die Veranstaltungen als Online Lösung statt.

Nachfolgend ein Auszug aus interessanten Formaten:

Die Online-Seminarreihe als Alternative zum Kinderturn-Kongress

Ab sofort stehen über 30 Online-Seminare von Oktober bis Dezember mit abwechslungsreichen Themen und Referenten*innen zur Auswahl. Die Schwerpunktthemen sind Bewegungsräume, freies Spiel/Psychomotorik und Vielfalt.

Jedes Seminar kann einzeln gebucht werden, so dass ihr euch ein ganz individuelles Fortbildungsprogramm zusammenstellen könnt. Jedes Seminar verfügt über 2 LE. Insgesamt werden zur Lizenzverlängerung 4 LE aus Online-Seminaren angerechnet. Das erste Seminar hat bereits am 13.10.2020 begonnen. Freut euch auf spannende Online-Workshops, bei welchen ihr euch aktiv beteiligen könnt: Fragen stellen, Meinung äußern, Erfahrungen austauschen! Die Teilnahme ist kinderleicht – alles, was ihr dazu braucht, ist PC, Laptop, Tablet oder Handy.

[Hier](#) findet ihr die komplette Seminarauswahl und die Anmeldung!

10. Internationale Hamburger ONLINE-Sport-Kongress

Dieser Kongress bietet rund um die neuesten Trends einen weiteren Service für die Vereine. Gefragte Referent*innen vermitteln neueste Trends des Fitness- und Gesundheitssports anhand aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse und mit vielseitigen Anregungen für den Trainingsalltag. Über sieben Tage werden täglich jeweils fünf Veranstaltungen in Form von Praxisworkshops, Interviews, Vorträgen sowie Live-Streamings gesendet. Alle, die mit dem kostenpflichtigen

Teilnehmer*innen-Ticket dabei sind, erhalten im Nachgang Zugriff auf das vollständige Veranstaltungspaket auf einer Videoplattform.

Mit dem kostenlosen Zuschauer*innen-Ticket können die Veranstaltungen im [Netz](#) während der Kongress-Woche live angeschaut werden.

Aufstiegskongress 2020 - online und kostenfrei

Ebenfalls muss der Kongress rund um das Thema Fitness- und Gesundheit dieses Jahr auf die Onlineversion ausweichen. Die Veranstalter haben sich, als Zeichen der Unterstützung, dazu entschieden, den Online-Kongress vollkommen kostenfrei zur Verfügung zu stellen, das Programm um einige Vorträge zu erweitern und die Inhalte bis zum 31.12.2020 zugänglich zu machen. Informiert wird hier über Trends, Entwicklungen, aktuelle Forschungsergebnisse und Konzepte aus der Praxis für die Praxis. Ebenfalls dreht sich alles um das Motto „time for action - Perspektiven schaffen und sichern“. Fragen wie: Wie erfülle ich in den nächsten Jahren die Bedürfnisse meiner Kunden? Stehen bei der Nachhaltigkeit in der Unternehmensführung im Raum. Auch entstehen neue Kunden-Bedürfnisse wie: Stärkung des Immunsystems, Reduktion von Risikofaktoren und Stress, sowie Erhöhung der Resilienz. Infos findet ihr [hier](#).

FIBO

Auch die ursprünglich für den 1. und 2. Oktober geplante Fibo hatte sich eine digitale Lösung einfallen lassen. Die Messe für Fitness, Wellness und Gesundheit bietet sowohl Themen rund um Neuheiten und Produkte im Bereich Fitness, Wellness/Beauty, Bekleidung und Ernährung als auch praxisorientierte Vorträge, Workshops & Workouts an.

Sämtliche Online Seminare sind als Aufzeichnung unter diesem [Link](#) abrufbar.

Re-Live der Europäischen Woche des Sports jetzt abrufbar

Die Europäische Woche des Sports 2020 war ebenfalls geprägt durch das digitale Format. Die offizielle Eröffnungsveranstaltung wurde live gestreamt und anschließend das Format #BeActive TV ins Leben gerufen. Während dieser Woche wurde täglich ein Programm mit Sportlern, Ernährungsexperten und Workouts gesendet. Alle Sendungen sind weiterhin abrufbar und können direkt über diese [Seite](#) angeschaut werden.

Online-Veranstaltung „Sport & Gesundheit“

Impulsvortrag und verschiedene Workshops zu digitalen Entwicklungen

Der WLSB lädt am 12. November von 18.00 bis 20.15 Uhr zur Online-Veranstaltung „Sport & Gesundheit – analog trifft digital“ ein. In einem Impulsvortrag werden zunächst die Herausforderungen und Chancen der digitalen Entwicklungen in Sport und Gesundheit thematisiert und hinsichtlich ihrer Bedeutung für die Sportorganisationen erörtert. Im Anschluss haben die Teilnehmenden die Wahl zwischen verschiedenen Workshops. Mehr zur Veranstaltung [hier](#).

Förderprogramm und Sportstiftung

Die Deutsche Stiftung für Engagement und Ehrenamt hat das Förderprogramm „Gemeinsam wirken in Zeiten von Corona“ aufgelegt, um Engagement und Ehrenamt in Corona-Zeiten in den Kategorien in den Themenfeldern Innovation und Digitalisierung, Nachwuchsgewinnung, Struktur- und Innovationsstärkung besonders zu fördern. Eine Antragsstellung ist durch gemeinnützige Organisationen bis zum 01. November 2020 möglich, Anträge müssen neu sein und noch dieses Jahr ausgegeben werden. Weitere Informationen findet ihr [hier](#).

Des Weiteren bietet die [WLSB-Sportstiftung](#) Förderpreise in den Kategorien soziales und sportliches Engagement in der Corona-Pandemie für den besonderen Einsatz für die Gesellschaft an und belohnt in beiden Kategorien „Soziales Engagement“ und „Sportliches Engagement“ zweimal je Kategorie mit 4000 Euro. Alle gemeinnützigen Sportvereine mit Sitz in Baden-Württemberg können sich darauf bis zum 15. Januar 21 [hier](#) bewerben.

Warum wir keine Angst vor Kohlenhydraten haben müssen

In den letzten Newslettern wurde das Thema Ernährung bereits angeschnitten und als aufmerksamer Leser, hast du die „5 am Tag Regel“ kennen gelernt! Welcher Baustein darf auf unserem Speiseplan aber in Ergänzung dazu nicht fehlen? Die Kohlenhydrate! Leider werden Low-Carb Diäten oft in den Himmeln gelobt und Brot, Nudeln und Reis verteufelt. Was dabei oft nicht beleuchtet wird: Es gibt verschiedene Arten von Kohlenhydraten – sozusagen „Engelchen und Teufelchen“.

Die bösen, kurzkettigen Kohlenhydrate (v.a. Produkte aus Weißmehl) werden vom Körper schnell gespalten und gelangen direkt ins Blut. Sie lassen den Blutzuckerspiegel ansteigen und gleich darauf steil abfallen. Daraus resultiert ein [gesteigerter Appetit, aus dem Heißhunger entstehen kann](#). Man isst also in Folge mehr.

Die guten, langkettigen Kohlenhydrate (z.B. in Vollkornprodukten) müssen vom Körper erst einmal verarbeitet werden. Der Blutzuckerspiegel bleibt länger stabil und sie halten somit länger satt. Oft enthalten Vollkorn-Lebensmittel auch Ballaststoffe, die ebenfalls von Vorteil für unsere Verdauung sind.

Kohlenhydrate sind für den menschlichen Körper von großer Bedeutung, denn sie liefern wichtige Ballaststoffe und Energie. Versuche also nach und nach vor allem Nudeln und Brot zu der Vollkorn-Variante zu ersetzen und nicht, Kohlenhydrate komplett von deinem Speiseplan zu streichen. Vielleicht legst du direkt mal eine „Vollkorn-Woche“ ein? Viel Spaß dabei!

