

GYMWELT-Newsletter "Wir bleiben zu Hause"



Liebe Verantwortliche für die GYMWELT,

aktuelle News rund um das Thema Videos und Angebote:

- GYMWELT Newsletter zum Nachschlagen – [GYMWELT-BW.de](https://www.gymwelt-bw.de)
- Schutzmasken-Aktion des Schwäbischen Turnerbundes
- Video Anleitungen auf [GYMWELT-BW.de](https://www.gymwelt-bw.de)
- Digitale Angebote der AOK
- Aktionen anderer Turnerbünde
- Sportdeutschland TV
- Schüler-Workouts, SV Magstadt
- Bewegungspäckchen für Kinder
- Das European Fitness Badge
- BrainFitness Ernährungstipp und BrainFitness-Box

Viel Spaß beim Lesen,
euer GYMWELT-Team

Newsletter zum Download

In Zukunft findet ihr nun auch unsere Newsletter sowie alle Sondereditionen und Aktionen online auf unserer [GYMWELT-BW.de](https://www.gymwelt-bw.de) Website.



Individualisierbare Schutzmasken

Aufgrund der aktuellen Situation und der Knappheit am Markt, hat der Schwäbische Turnerbund beschlossen, **Schutzmasken** nun auch in zweierlei Varianten anzubieten.

Das einen werden zukünftig im WEB2PRINT -Shop unter Vereinsbedarf/Sonderaktion und der GYMWELT **wiederverwendbare Schutzmasken** aus Stoff zur Individualisierung zu finden sein. Zugänge für den Shop erhaltet ihr unter korb@stb.de.

Des Weiteren sollen **Einmal-Schutzmasken** günstig bei der Druckerei Schefenacker erworben werden können. Hierbei gibt es die Variante der Individualisierung oder den Kauf der Standard-Variante für Vereine.

Hilfestellungen für Videos online

Aufgrund der hohen Nachfrage nach Anleitungen rund um das Thema Videos, haben wir euch nun die wichtigsten Punkte zusammengestellt, welche euch bei der Erstellung und beim Hochladen auf YouTube helfen sollen. Hier dreht sich alles um das Thema Planung, Equipment, Videodreh, Schnitt und Upload auf die Videoplattform.

Diese sind als PDF **downloadbar**.

Digitale Angebote der AOK

Auch die **AOK** bietet aktuell digitale Angebote zu den Themen Bewegung, Ernährung und psychische Gesundheit an.

...und wie sieht es außerhalb von Ba-Wü aus?

Rhein Hessischer Turnerbund (RhTB)

Das Fitness-Kochbuch

Das Fitness-Team Jenny und Anne des RhTB haben euch alle Zutaten für Bewegung in den eigenen vier Wänden zusammengestellt. Für jedes Trainingslevel ist etwas dabei und ihr benötigt nur Gegenstände, die jede/r garantiert zu Hause hat. **Hier** kommt ihr zum Fitness-Kochbuch.

Sportdeutschland TV und Spendenaktion

Seit längerem gibt es nun schon über die DOSB New Media die Internetseite

[Sportdeutschland.TV](#). Aktuell werden dort auch Livestreams und Videos unter dem Hashtag stayhome – dein Fitness kostenfrei angeboten.

Dazu möchte Sportdeutschland.TV mit YouSport gerade in Zeiten von Corona die Gemeinschaft aller Beteiligten nutzen und für Vereine Gelder sammeln. Dafür wurde die [#gemeinsamfuerdenSport-Kampagne](#) ins Leben gerufen.

Wie kann ich an der Spendenaktion als Verein teilnehmen?

Melde Dich mit einer Videobotschaft per Mail an Partner@Sportdeutschland.TV, in welcher Du Dich an Deine Unterstützer wendest. Anschließend erstellt Sportdeutschland für Deinen Verein eine persönliche Spenden-Aktionsseite, über die Deine Unterstützer direkt an dich spenden.

Schülerworkouts

Für alle Schüler*innen und Kinder gibt es für die Zeit Zuhause einige Videos im Internet zu finden, die sie unterstützen, fit zu bleiben.

Mit tollem Beispiel voran geht der SV Magstadt, welcher einige [Videos für Schüler*innen](#) auf seiner Website veröffentlicht hat. In einem der Videos war sogar unser Maskottchen Turni fleißig mit dabei.

Auf unserer [Website](#) haben wir Videos von unseren Vereinen für euch gesammelt, verlinkt und eine Übersicht erstellt.

Ihr wollt auch, dass Euer Video auf unserer Website veröffentlicht wird, damit jeder mitmachen kann? Dann schickt es uns per Mail an info@stb.de.

Wir freuen uns auf Eure Videos!

Bewegungspäckchen

Du sitzt mit deinen Kindern Zuhause und weißt nicht mehr, wie du den Bewegungsdrang deiner Kinder stillen sollst? Oder du überlegst dir die ganze Zeit neue Ideen, die du deinen Kinderturnkinder deiner Vereinsgruppe, schicken kannst? Dann haben wir genau das richtige für Dich!

Wir, die Kinderturnstiftung Baden-Württemberg, der Badische- und der Schwäbische Turnerbund haben ein Projekt gestartet und stellen jede Woche ein kleines Päckchen aus Bewegungs- und Spielideen zusammen. Die Ideen sind mit wenig Material, welches jeder Zuhause hat, umsetzbar und bereiten nicht nur den Kleinen Spaß.

Wir wollen dazu beitragen, dass die Kinder trotz der Corona-Pause in Bewegung sind und körperlich fit bleiben. Denn Bewegung tut uns allen gut. Also schnappt Euch das Material und probiert die Spielideen im Garten, Wohn- oder Kinderzimmer aus und leitet es an eure Kids aus der Kinderturngruppe weiter! Viel Spaß dabei!

Die ersten Päckchen kannst Du auf der Website der Kinderturnstiftung BW kostenlos [downloaden](#).



European Fitness Badge (EFB)

Das EFB ist ein europaweites Fitness-Abzeichen für erwachsene Breitensportler jeden Alters und für jedes Fitnesslevel. Durch die Dateneingaben und Auswertung über eine Online-Plattform, kann direkt vor Ort das Ergebnis ermittelt und das Abzeichen überreicht werden. Im Februar haben wir die ersten Übungsleiter*innen verschiedener GYMWELT-Vereinen als EFB-Instructor geschult.

Du möchtest auch EFB-Instructor werden? Nächste Schulung ist am 17.10.20 in Stuttgart. Infos zum EFB, dessen Anwendung, Nutzung und zur nächsten Schulung findest du auf

unserer [Website](#). Bei Fragen wende dich an Verena Gutekunst: gutekunst@stb.de.

Brain Fitness

Im Internet finden wir viele Videos und Übungen mit denen wir zu Hause aktiv und fit bleiben.

Warum in der aktuellen Situation mit mehr Zeit zu Hause nicht auch mal ernährungstechnisch was für die grauen Zellen und gleichzeitig für die Seele tun?

Ein schnelles Apfel-Zimt-Walnuss-Porridge für Superhirne:
(Schmeckt Groß und Klein)

½ Tasse zarte Haferflocken

½ Tasse Wasser

½ Apfel

1 TL Leinsamen

¼ TL Zimt

Walnüsse

Haferflocken in eine hitzebeständige Schüssel geben. Wasser zum Kochen bringen und auf die Haferflocken gießen. 2min stehen lassen, währenddessen Apfel klein schneiden. Apfel, Leinsamen, Zimt und Walnüsse zu den Haferflocken dazugeben. Umrühren, bis alle Zutaten vermengt sind. Genießen! (Quelle: Futter fürs Gehirn, 2017. Michelle Schoffro Cook)

Kennt ihr unsere BrainFitness-Box?

In dieser Box sind Übungen und Spielideen enthalten, die die Bereiche Gedächtnisfähigkeit, Feinmotorik, Konzentrationsfähigkeit und Koordination fördern und ohne viele Hilfsmittel umsetzbar sind.

Weitere Infos und Bestellung findest du [hier](#).

Schwäbischer Turnerbund e.V. - GYMWELT

Fritz-Walter-Weg 19

70372 Stuttgart

Tel: 0711/ 28077-255

gymwelt@stb.de

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