

# Pfälzer Turner

Offizielle Mitteilungen des Pfälzer Turnerbundes

**PTB**   
PFÄLZER TURNERBUND

Nr. 03  März 2020



## ■ Inhaltsverzeichnis

Jubilareessen	2
Geschäftsstelle	3
Lehrgänge	3 - 7
Aus den Fachgebieten	7 - 9
Aus den Turngauen	10
Speyer	10
Westpfalz	10



**Impressum**  
PFÄLZER TURNER

Mitteilungsblatt und aml. Organ des Pfälzer Turnerbundes e.V.  
(Fachverband für Breiten-, Freizeit-, Gesundheits- und Spitzensport)

### Herausgeber

Pfälzer Turnerbund e.V.  
Holger Abel, Geschäftsführer  
Turnerweg 60  
76855 Annweiler am Trifels  
Tel.: (0 63 46) 30 06 9-0  
Fax: (0 63 46) 30 06 9-29  
E-Mail:  
info@pfaelzer-turnerbund.de  
www.pfaelzer-turnerbund.de

### Redaktion

Geschäftsstelle Pfälzer Turnerbund e.V.  
V.i.S.d.P.: Walter Benz, Präsident

Gestaltung, Druck, Versand:  
Pfälzer Turnerbund  
Druckerei: Steimer GmbH,  
Münchener Str. 1, 76726 Germersheim

**Erscheinungsweise:** monatlich  
**Bezugspreis:** jährlich 22,50 Euro

Es gilt die **Anzeigenpreisliste I/2020**.  
Anfragen über den Herausgeber.

Die mit Namen gekennzeichneten Artikel drücken nicht unbedingt die Meinung der Redaktion aus. Alle Angaben ohne Gewähr. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos, Bücher wird keine Gewähr übernommen.

## ■ Jubilareessen im Turnerjugendheim

Am Freitag, 7. Februar 2020, waren alle aktuellen und ehemaligen Funktionäre des Pfälzer Turnerbundes und seiner Turngau, die im Jahr 2019 einen runden oder halbrunden Geburtstag feiern konnten, ins Turnerjugendheim nach Annweiler zu einem Essen eingeladen. Die Veranstaltung, so Präsident Walter Benz, der alle Teilnehmer persönlich begrüßte, hat mittlerweile bereits Tradition und wird von allen Jubilaren gerne angenommen. Hier trifft man viele aktuelle und ehemalige Mitstreiter und kann mit ihnen bei einem gemütlichen Essen Erinnerungen austauschen. In seiner Begrüßung stellte Walter Benz alle Jubilare einzeln vor. Ältester Gast an diesem Abend war Theo Halama mit 85 Jahren. Weitere 33 Jubilare waren anwesend, einige mussten aus gesundheitlichen Gründen kurzfristig absagen. Ebenso eingeladen waren das Präsidium des Pfälzer Turnerbundes, die Fachwarte des Pfälzer Turnerbundes sowie das Event-Team.

Das Küchenteam des Turnerjugendheims unter der Leitung von Antonino Tuttolomondo hatte sich mächtig ins Zeug gelegt und ein vorzügliches 3-Gänge-Menü gekocht, das von allen sehr gelobt wurde. Bei netten Gesprächen verging der Abend viel zu schnell und man verabedete sich in spätestens 5 Jahren wieder im Turnerjugendheim.



*Einige der Jubilare. In der Mitte vor dem Pferd Theo Halama, mit 85 Jahren an diesem Abend der älteste Jubilar.*

**Redaktionsschluss  
für die Ausgabe  
April ist der  
20. März 2020**

# Geschäftsstelle

## Neue Pluspunktvereine

### ESV Ludwigshafen

Bewegen statt Schonen - ein Ganzkörperkräftigungsprogramm	Gisela Kickjueu und Birgitta Scheib
---	-------------------------------------

### TV Rieschweiler

Fit4Kids	Mareike Böhler
----------	----------------

## Termine

07.03.	Sportakrobatik	Rodalben	PTB
08.03.	Indiaca Workshop	Edenkoben	PTB
13.-15.03.	TGM-TGW Bundeskampfrichterschulung	Bergisch Gladbach	DTB
14.03.	RSG-Landesmeisterschaft Einzel, Landes-Cup Einzel	Dahn	PTB
15.03.	RSG-Landesmeisterschaft Gruppen, Landes-Cup Gruppen	Dahn	PTB
21.03.	PTB-Convention Aerobic & Fitness	Grünstadt	PTB
21.03.	Kampfrichter-Fortbildung Gtw	Annweiler	PTB
27.-29.03.	Modul 2-1 Trainer-/ÜL-Ausbildung	Annweiler	PTB
28.03.	Kampfrichter-Fortbildung Gtw	Annweiler	PTB
28.03.	PTB-Dance Day	Frankenthal	PTB
03.-05.04.	Trainingslager Methodik	Annweiler	TG RL
04.04.	Sportgala PTB: 12. Marathon Dt. Weinstraße	Bockenheim	PTB
04.04.	Bewegte Kindheit	Hauenstein	PTB
04.-05.04.	Modul 3 FuG 1	Annweiler	PTB
04.-05.04.	Modul 3 FuA 1	Annweiler	PTB
18.04.	Drums Alive	Böhl-Iggelheim	PTB
18.-19.04.	Modul 3 FuG 2	Annweiler	PTB
18.-19.04.	Modul 3 FuA 2	Annweiler	PTB
25.-26.04.	Gaumeisterschaften GTW Einzel AK+KM	Grünstadt	TG RL
07.05.	Tagesfahrt	Koblenz	WPTG

09.05.	Trampolinturnen Landesmeisterschaft Einzel	Neustadt	PTB
09.-10.05.	Modul 3 FuG 3	Annweiler	PTB
09.-10.05.	Modul 3 FuA 3	Annweiler	PTB
10.05.	Grundlagen des Pétanque - Boule	Ludwigshafen	PTB
15.-17.05.	Modul 2 ÜL/TrC	Annweiler	PTB
16.-17.05.	GTW Landesmeisterschaften Einzel Spitzensport/LK	Ludwigshafen-Oggersheim	PTB
16.05.	Konfliktlösung	Annweiler	PTB
17.05.	PTB-Spezial FuG	Annweiler	PTB
23.05.	Mobilitätstraining mit dem Rollator	Hermersberg	PTB

# Lehrgänge

**Meldung für ALLE Lehrgänge online über [www.pfaelzer-turnerbund.de](http://www.pfaelzer-turnerbund.de) (Link Aus- und Fortbildung) oder schriftlich an:**

Pfälzer Turnerbund - Geschäftsstelle

Turnerweg 60, 76855 Annweiler am Trifels

Telefon: 06346-3006914, Fax 06346-3006929

E-Mail: [anettedahler@pfaelzer-turnerbund.de](mailto:anettedahler@pfaelzer-turnerbund.de)

Anmeldung:

Die Anmeldungen werden nach dem Posteingang angenommen. Unmittelbar nach der Anmeldung werden eine Annahme- oder Absage-Mitteilung und weitere Lehrgangsinformation versandt.

Bezahlen: per Einzugsermächtigung

## Einführung in der Sportakrobatik (LG-Nr. 21)

Alle, die gerne mal in diese Sportart reinschnuppern möchten, sind in diesem Workshop herzlich willkommen. Paarakrobatik, Dreier usw. können ausprobiert und trainiert werden. Hier findet man einige neue Elemente, die in Eure Choreografien eingebaut und in Euren Gruppen genutzt werden können.

Eingeladen sind Trainer und Sportler.

**Referent:** Peter Böhme, Zirkus-Pädagoge der BAG Zirkuspädagogik und Artist, Heidelberg

<b>Termin</b>	Samstag, 7. März 2020
<b>Ort</b>	66976 Rodalben, TSR-Sporthalle, Lindersbachstr.
<b>Zeit</b>	9.00 bis 12.00 Uhr
<b>Teilnehmergebühr</b>	13 € mit GYM CARD, 15 € ohne GYM CARD, 30 € Nichtmitglieder, 5 € Jugendliche

<b>Teilnehmerkreis</b>	Übungsleiter, Trainer, Sportler, alle Interessierte
<b>Lizenzverlängerung</b>	4 LE für die Profile Kinderturnen, Gerätturnen, Gymnastik-Rhythmus-Tanz, Trainer B Choreografie, Breitensport
<b>Bitte mitbringen</b>	separate Hallenschuhe, Sportkleidung, Schreibzeug
<b>Anmeldung nur schriftlich oder Gymnet</b>	Pfälzer Turnerbund, Turnerweg 60, 76855 Annweiler, anetedahler@pfaelzer-turnerbund.de, Fax 06346 - 3006929, www.events.dtb-gymnet.de

### PTB-Convention Aerobic & Fitness (LG-Nr. 23)

Für alle Aerobic- und Fitness-Fans ein Muss. 17 Workshops mit namhaften Presentern bieten ein tolles Programm. Step Cut, Towel Workout®, Antara®, Dance Moves, 4xF ToughClass ....Lasst Euch überraschen!

#### WS 1/11 Aerobic Fatburner Intervall

Back to the roots. Zurück zur klassischen Aerobic mit logischem Breakdown und ebenso logischen Kraftausdauer-Einheiten. Eine Stunde für Anfänger bis Fortgeschrittene.

**Presenter:** Kai Bollinger, Choreograf, Entwickler eigener Konzepte MusicalDance, GogoDanceMixes...

#### WS 2/12 Step Cut & Half Solutions

Eine Masterclass, in der wir verschiedene Blöcke zu einer kreativen Step-Choreografie verbinden.

Mit Hilfe der „cut and half“ Methode erarbeiten wir auf präzise Art und Weise die symmetrische Choreografie auf dem Step. Diese Stunde gibt Dir Tipps und Ideen für Deine eigenen Step Stunden und zeigt Dir die neuesten Trends der Step Aerobic Szene!

**Presenter:** Anton Todorov, Presenter im Fitness First Presenter Team Deutschland, Step Master Trainer -Euro Education

#### WS 3 Dynamisches Aufwärmen

Rundenlaufen zum Aufwärmen hat ausgedient. Ein dynamisches Warm Up mit funktionellen Bewegungsabläufen bereitet den Körper ideal auf die bevorstehende Belastung vor, ist abwechslungsreich und macht auch noch Spaß!

**Presenter:** Jens Binias, DTB-Master-Trainer GroupFitness, Diplom-Pädagoge

#### WS 4 Towel Workout by Kai Bollinger®

Towel Workout®, das Konzept von Kai Bollinger. Das heißt: Mit einem Handtuch zur Wunschfigur! Effektives, ideenreiches Ganzkörpertraining ohne zusätzlichen Materialkostenaufwand! Noch nie hat Kräftigung mit einem alltäglichen Hilfsmittel so viel Spaß gemacht! Handtuch nicht vergessen.

**Presenter:** Kai Bollinger, Choreograf, Entwickler eigener Konzepte MusicalDance, GogoDanceMixes...

#### WS 5 Step Change Fronts

In dieser Masterclass wird an Deiner Kreativität gearbeitet!

Die Basic Moves werden gezeigt, geübt und verinnerlicht. Im Laufe dieser Stunde verändern wir sie Stück für Stück, mit Richtungswechseln- von der einen Seite des Steps auf die andere.

So schwer es am Anfang aussieht so leicht ist es am Ende, so dass man überrascht ist, wie leicht diese Methode doch ist. Diese Stunde ist der perfekte Mix aus jeder Menge Spaß, einem effektiven Workout, Cardio Training und Mobilität. Hab Spaß und lass Dich mitreißen. Nimm mein Endprodukt als Ergebnis für Deine Teilnehmer mit nach Hause!

**Presenter:** Anton Todorov, Presenter im Fitness First Presenter Team Deutschland, Step Master Trainer -Euro Education

#### WS 6 4xF Tough Class

Functional-Training im Group-Fitness-Format? Training mit großen Gruppen? Das geht! Erlebe den dynamischen Mix aus Cardio-, Kraft- und Koordinationstraining: Schnelle Bewegungsabläufe und Intervallbelastungen werden mit kraftvollen, langsam ausgeführten Übungen kombiniert. Eine Mischung zum Auspowern mit Suchtpotential! Und ganz ohne Aerobic, Choreografie oder vorgegebenen Rhythmus.

**Presenter:** Jens Binias, DTB-Master-Trainer GroupFitness, Diplom-Pädagoge

#### WS 7 M.A.X.®

M.A.X.® ist ein intensives Ganzkörpertraining mit den Schwerpunkten Muskel-/Körperform.

Auf neusten Erkenntnissen wird Kraft und Ausdauer trainiert sowie die Fettverbrennung optimiert.

Das bringt Dir M.A.X.® : Effektives Ganzkörpertraining in 30 Minuten, mentale und körperliche Herausforderung, kräftigt & strafft Beine, Gesäß, Oberkörper und Rumpfmuskulatur, verbessert Balance und Koordination, optimiert den Fettstoffwechsel und steigert die Kondition.

**Presenter:** Nicole Saal, Diplom-Antara-Instructorin

#### WS 8 AT Dance Moves

Diese Dance Aerobic Masterclass wird Dich überraschen!

Die klassischen Aerobic Schritte werden zu einem tänzerischen Gesamtpaket verbunden, mit Kombinationen aus Groovy House und Hip Hop Moves sowie klassischen Tanzelementen.

Das Endergebnis ist eine Masterclass voller Energie und Spaß, die Du so schnell nicht vergessen wirst!

Hol Dir Ideen und Inspirationen für Deine eigenen Aerobic Stunden zu Hause.

**Presenter:** Anton Todorov, Presenter im Fitness First Presenter Team Deutschland, Step Master Trainer- Euro Education

#### WS 9/17 Stabil, kraftvoll & geschmeidig – Faszientraining zum Wohlfühlen

Ein präventives (Faszien-)Training, in dem die Elemente Kraft, Stabilität, Beweglichkeit und Elastizität miteinander verknüpft werden. Gearbeitet wird mit kleinen Bewegungsabfolgen (Flows), die so kombiniert werden, dass der gesamte Körper aktiviert und zur Regeneration angeregt wird. Lass es Dir gutgehen und bleib Dein Leben lang flexibel und stark!

**Presenter:** Jens Binias, DTB-Master-Trainer GroupFitness, Diplom-Pädagoge

#### WS 10 Antara®Rücken

Antara® ist ein Bewegungskonzept, das zu einem kräftigen Rücken, zu einem flachen Bauch und zu einer starken Mitte führt. Antara®-Übungen optimieren alle Körperstrukturen, lokale und globale Muskeln sowie Faszien und Faszienketten. Die Muskulatur und die Faszien werden in ihrer Funktion und ihrem Zusammenspiel verbessert. Spezielle Übungen korrigieren die Körperhaltung und verfeinern die Bewegungskompetenz.

Es führt zu einer starken Mitte und einer geschützten Wirbelsäule.

**Presenter:** Nicole Saal, Diplom-Antara-Instructorin

#### WS 13 Antara®Lifestyle

Antara® stellt das Core-System (die tiefste Muskelschicht des Rumpfes) ins Zentrum.

Das Core-System ist verantwortlich für die Stabilität und den Schutz des Rückens, für die Bauchform, für die Kraft des Beckenbodens und für eine funktionelle Atmung.

**Presenter:** Nicole Saal, Diplom-Antara-Instructorin

**WS 14 Funktionelles Zirkeltraining Bodyweight**

Das beste Trainingsgerät hast Du immer dabei: Deinen eigenen Körper! Ein Zirkeltraining mit dem eigenen Körpergewicht und nur wenigen Kleingeräten sorgt dafür, dass sich jeder auf seinem Fitnesslevel auspowern kann. Für Männer geeignet!

**Presenter:** Jens Binas, DTB-Master-Trainer GroupFitness, Diplom-Pädagoge

**WS 15 Step to go!**

Step-Choreo voll Power und Fun. In der Masterclass steht der logische Aufbau im Vordergrund. Aus Basics wird ein Step-to-go-Finale!

**Presenter:** Kai Bollinger, Choreograf, Entwickler eigener Konzepte MusicalDance, GogoDanceMixes...

**WS 16 Antara® Achtsamkeit**

Bei Antrara® Achtsamkeit werden meditative Übungen mit Antara-Übungen auf sanfte Weise miteinander verknüpft. Dies führt zu einer verbesserten Selbstwahrnehmung, Wohlbefinden und einem guten Körpergefühl.

Über seinen Körper durch feinste Bewegungen, mit Ruhe und Zeit wertfrei sich selbst wahrnehmen.

Das ist Antara® Achtsamkeit.

**Presenter:** Nicole Saal, Diplom- Antara-Instructorin

<b>Termin</b>	Samstag, 21. März 2020
<b>Ort</b>	67269 Grünstadt, TSG-Halle, Asselheimer Str. 19A
<b>Zeit</b>	09.00 bis 16.30 Uhr
<b>Teilnehmergebühr</b>	60 € mit GYM CARD, 68 € ohne GYM CARD, 100 € Nichtmitglieder
<b>Teilnehmerkreis</b>	Alle Aerobic- und Fitnessfans, keine Vorkenntnisse erforderlich, Übungsleiter, Trainer
<b>Lizenzverlängerung</b>	8 LE für die Profile Fitness & Aerobic, Fitness & Gesundheit, Breitensport, DTB Aerobic-Trainer-Basic, DTB-Trainer Group-Fitness und DTB Step-Trainer-Basic
<b>Verpflegung</b>	Es werden Kaffee und Kuchen, belegte Brötchen angeboten.
<b>Bitte mitbringen</b>	Unterlage, separate Hallenschuhe, Step, Handtuch, Schreibzeug
<b>Anmeldung nur schriftlich oder Gymnet mit speziellem Formular (siehe Internet):</b>	Pfälzer Turnerbund, Turnerweg 60, 76855 Annweiler, anettedahler@pfaelzerturnerbund.de, Fax 06346 - 3006929, www.events.dtb-gymnet.de

**Gerätturnen weiblich - Kampfrichterfortbildung C/D-Lizenz (Lizenzverlängerung) (LG-Nr. 24)**

Inhalt: P-Stufen 1-9, Kürzelschrift, LK-Stufen (evtl.)

**Leitung:** Sonja Rayer und Sascha Müller

<b>Termin</b>	Samstag, 21. März 2020
<b>Ort</b>	76855 Annweiler/Trifels, Turnerweg 60, Turnerjugendheim-Bildungsstätte PTB
<b>Zeit</b>	09.00 bis 15.30 Uhr
<b>Teilnehmergebühr</b>	33 € (inkl. Mittagessen)

<b>Teilnehmerkreis</b>	TurnerInnen/TrainerInnen (Mindestalter 15 Jahre, Jhrg. 2005 u. älter), Grundkenntnisse Turnen und P-Übungen unbedingt erforderlich
<b>Lizenzverlängerung</b>	8 LE für die Profile Kinderturnen, Gerätturnen, Breitensport
<b>Verpflegung</b>	Mittagessen, Getränke stehen am Automaten zur Verfügung
<b>Bitte mitbringen</b>	Schreibsachen (Textmarker in den Farben rot, blau, grün), Aufgabenbuch Gerätturnen weiblich DTB, Wertungsköpfe für P-Stufen und LK-Stufen (2018)
<b>Meldeschluss</b>	7. März 2020
<b>Anmeldung nur schriftlich oder Gymnet</b>	Pfälzer Turnerbund, Turnerweg 60, 76855 Annweiler, anettedahler@pfaelzerturnerbund.de, Fax 06346 - 3006929, www.events.dtb-gymnet.de

**PTB-Dance Day (LG-Nr. 25)**

Der PTB-Dance Day bietet allen Trainern und Tanzbegeisterten Inspirationen für die eigene Gruppe zu Hause. Dieses Mal bieten die beiden Workshops die Themen HipHop und Modern Dance. Holt Euch Ideen und neue Erkenntnisse und habt viel Spaß!

**Die Workshops:****HipHop**

Der Begriff HipHop/Street Dance umfasst weitaus mehr als nur Bounces, Slides und „coole“ Moves:

Verschiedenste Tanzstile werden darin zusammengefasst, die „auf der Straße“ entstanden sind. Wer mehr von HipHop Oldschool, HipHop Newschool, Locking, Popping und anderen Stilen erfahren möchte, ist bei diesem Workshop richtig aufgehoben. Ziel ist es, die Herkunft und Charakteristika der verschiedenen Strömungen kennen und tanzen zu lernen und abschließend in einer Choreographie in die eigenen Übungsstunden mitzunehmen.

**Referent:** Lorena Zurilov, M.Sc. Dance & Fitness

**Jazz und Modern Dance**

Jazz und Modern Dance (JMD) ist eine junge Tanzsportart, die sich durch Kunst und Sport auf der Tanzfläche ausdrückt. Der Tanzstil hat eine Entwicklung von mehreren Jahrzehnten durchgemacht.

Jazz Dance hat das Merkmal, dass es keine festgelegte Form gibt, und ist daher für andere Stile offen.

Weiterhin wird von der Folklore über Klassik bis zu Sport und Akrobatik im Jazz Dance alles verarbeitet.

Die Grundlagen des heutigen Modern Dance legten die Schulen der amerikanischen Choreographin Martha Graham und des Choreographen José Limon. Die Prinzipien des Modern Dance sind:

- Prinzip der Ein- und Ausatmung: Daraus resultiert die Technik contraction/release (Zusammenziehen/Lösen)
- Prinzip der Schwerkraft: Daraus resultiert die Technik fall/recovery
- Prinzip des Gleichgewichts: Daraus resultiert die Technik balance/offbalance.

„Impuls“ und „Führung“ sind weitere wichtige Begriffe in diesem Zusammenhang.

Wie auch im Jazz Dance spielt das Einbeziehen der Raumdimensionen eine große Rolle.

Die Gemeinsamkeiten von Modern Dance und Jazz Dance bestehen darin, dass in beiden Tanzstilen die Bewegungs- und Ausdrucksgrenzen durch die Anatomie oder die Phantasie des Tänzers bestimmt werden.

Der Kurs beinhaltet ein technisches Warm Up, eine Bewegungsfolge durch den Raum und die Erstellung einer Choreographie, die auch Partnering beinhaltet.

**Referent:** Susanne Gauf

<b>Termin</b>	Samstag, 28. März 2020
<b>Ort</b>	67227 Frankenthal, DJK Sportfreunde Eppstein-Flomersheim, Ludwig-Wolker-Str. 8
<b>Zeit</b>	09.00 bis 16.00 Uhr
<b>Teilnehmergebühr</b>	10 € Jugendliche 32 € mit GYM CARD, 35 € ohne GYM CARD, 70 € Nichtmitglieder
<b>Teilnehmerkreis</b>	Übungsleiter, Trainer, Lehrer, alle Interessierte, Jugendliche ab 15 Jahren (mit Tanzerfahrung)
<b>Lizenzverlängerung</b>	8 LE für die Profile Gymnastik-Rhythmus-Tanz, Kinderturnen, Breitensport, Trainer-B-Choreografie
<b>Verpflegung</b>	Es werden Kaffee und Kuchen und belegte Brötchen angeboten.
<b>Bitte mitbringen</b>	Sportkleidung und separate Hallenschuhe
<b>Anmeldung nur schriftlich oder Gymnet</b>	Pfälzer Turnerbund, Turnerweg 60, 76855 Annweiler, anettedahler@pfaelzerturnerbund.de, Fax 06346 - 3006929, www.events.dtb-gymnet.de

**Bewegte Kindheit - bewegtes Leben (LG-Nr. 26)**

Gerätturnen? Klar macht das Spaß!

Ein ganzer Tag Sprung: Der Sprung ist ein sehr beliebtes und vielseitiges Gerät. Insbesondere der Einsatz des Minitrampolins als Absprunghilfe bietet den Kindern kurzweilige und interessante Beschäftigung.

Außerdem wurde leider in der Vergangenheit häufig eine falsche Technik vermittelt, die oft zu schlechten oder fehlerhaften Sprüngen geführt hat. Hiermit wird an diesem Lehrgangstag aufgeräumt und es wird mit Sicherheit einige „Aha-Effekte“ geben.

- Spezifisches Aufwärmen für Sprung- und Arm-Schulter-Muskulatur
- Einführung des Sprungbretts als Absprunghilfe (ohne nervige „Fehlritte“ auf dem Sprungbrett – die Kinder lernen die richtige Technik „ganz nebenbei“)
- Zwei Vorübungen, die jeder kennt – die aber jeder falsch macht: Hockwende und Hocke an der Bank – aber richtig!
- Hinführung zur richtigen Landung nach Sprüngen
- Einführung des Minitrampolins als Absprunghilfe (die richtige Technik ist nicht einfach – aber einfach beigebracht. Hier wird es die ersten verwunderten Blicke geben...)
- Minitrampolin einmal anders (Weg von den herkömmlichen Sprüngen wie Strecksprung, Hocksprung, Grätschsprung, Rolle, Salto. Wir machen lustige und interessante Sprünge, die gefahrlos für Kopf und Wirbelsäule bis hin zur Methodik des Salto vorwärts an Boden und Minitrampolin sind)
- Methodik und Technik von Sprunggrätsche und Sprunghocke (hier wird es den nächsten verwunderten Blick geben, u.a., weil alles ohne Hilfe geschieht)
- Methodik und Technik des Handstützsprungüberschlags (und hier gibt es dann das nächste „Aha“)

Zur Fortbildung sind neben Trainern im Gerätturnen besonders auch Lehrer und Erzieher eingeladen.

Gerne können auch Kinder bzw. eine Turngruppe zum Lehrgang mitgebracht werden (Bitte Rücksprache mit der PTB-Geschäftsstelle)

**Referent:** Axel Fries, Referent für Gerätturnen

<b>Termin</b>	Samstag, 04. April 2020
<b>Ort</b>	76846 Hauenstein, TV Hauenstein, Bahnhofstr. 101
<b>Zeit</b>	09.00 bis 16.00 Uhr
<b>Teilnehmergebühr</b>	Lehrer/Erzieher: 30 € 30 € mit GYM CARD, 33 € ohne GYM CARD, 65 € Nichtmitglieder
<b>Teilnehmerkreis</b>	Lehrer, Übungsleiter, alle Interessierte Es können auch Kinder mitgebracht werden (bitte bei der Anmeldung mit angeben)
<b>Lizenzverlängerung</b>	8 LE für die Profile Kinderturnen, Gerätturnen, 2. Lizenzstufe Gesundheitsförderung im Kinderturnen, Breitensport
<b>Verpflegung</b>	Es werden Kaffee und Kuchen und belegte Brötchen angeboten.
<b>Bitte mitbringen</b>	Separate Hallenschuhe, Sportkleidung, Schreibsachen
<b>Anmeldung nur schriftlich oder Gymnet</b>	Pfälzer Turnerbund, Turnerweg 60, 76855 Annweiler, anettedahler@pfaelzerturnerbund.de, Fax 06346 - 3006929, www.events.dtb-gymnet.de



**FRATUFA®**  
SPORTGERÄTE

SCHULSPORT BREITENSORT LEISTUNGSSPORT GYMNASTIK FITNESS THERAPIE

D-67204 Frankenthal | Tel: 06233 37 93 - 70 | Fax: 06233 37 93 - 99 | info@fratufa.de

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

**Drums Alive® - Der Praxis-Workshop (LG-Nr. 27)**

Erlebe die Magie von Trommeln, Bewegung, Musik und Rhythmus! – So steht es auf der offiziellen Homepage von Drums Alive®, dem spannenden Fitness- und Gesundheitsprogramm, das schon seit vielen Jahren Menschen aller Altersgruppen begeistert.

Das Erfolgsrezept dieser Trendsportart: Man nehme einen großen Gymnastikball, einen Ballhalter, Drum-Sticks, ein paar Aerobic-Schritte und fetzige Musik und erarbeite eine Choreografie, die koordinative und kognitive Fähigkeiten schult, die Kondition verbessert und dazu noch unglaublich viel Spaß macht!

Wer Drums Alive® kennenlernen möchte, neue Inspiration für seine Stunden sucht oder einfach mal wieder mit netten Leuten Trommeln möchte, ist herzlich willkommen. In den 4 LE erarbeiten wir 2 klassische Choreografien und schauen uns an, was Drums Alive® sonst noch so beinhalten kann.

Und für alle, die das Trommelfieber nicht mehr loslässt, hier noch ein Hinweis: Im Oktober findet erstmals in Annweiler die Instructor-Ausbildung statt.

**Referent:** Kirsten Riedel, Drums Alive Instructor

<b>Termin</b>	Samstag, 18. April 2020
<b>Ort</b>	67459 Böhl-Iggelheim, VT-Halle, Lindenstr. 6c
<b>Zeit</b>	09.00 bis 12.00 Uhr
<b>Teilnehmergebühr</b>	15 € mit GYM CARD, 18 € ohne GYM CARD, 35 € Nichtmitglieder
<b>Teilnehmerkreis</b>	Übungsleiter, Trainer, Lehrer, alle Interessierte

<b>Lizenzverlängerung</b>	4 LE für die Profile Fitness & Gesundheit, Fitness & Aerobic, Kinderturnen, Breitensport
<b>Bitte mitbringen</b>	Sportkleidung und separate Hallenschuhe
<b>Anmeldung nur schriftlich oder Gymnet</b>	Pfälzer Turnerbund, Turnerweg 60, 76855 Annweiler, anettedahler@pfaelzerturnerbund.de, Fax 06346 - 3006929, www.events.dtb-gymnet.de

## Aus den Fachgebieten

### Prellball

#### Großer Erfolg der Pfälzer Prellballer in der Bundesliga Süd

Der TSV Ludwigshafen als Meister und der TV Rieschweiler als Vierte bei den Männern sowie die Frauen des TV Rieschweiler als Vierte bei den Frauen haben sich für die Deutsche Meisterschaftsendrunde im westfälischen Meinerzhagen am 28. und 29. März am letzten Spieltag in Contwig qualifiziert.

Der TSV Ludwigshafen konnte alle fünf Spiele, trotz des Ausfalls von Mittelmann Florian Maaßen, souverän gewinnen. Der amtierende Deutsche Meister wird in dieser Form wieder um den Titel mitspielen, besonders wenn Florian Maaßen bis zur Endrunde mitwirken kann.



Die Qualifikation der ersten Männermannschaft des TV Rieschweiler hing lange am seidenen Faden. Entscheidend war, dass das Team im vorletzten Rundenspiel gegen den direkten Konkurrenten um Platz vier seine beste Tagesleistung zeigte und deutlich mit 42:31 siegte.

Auch die zweite Herrenmannschaft des TV Rieschweiler, die bis zu diesem Spiel keines ihrer Spiele gewonnen hatte, konnte am Ende jubeln. Mit zwei Siegen gegen Freiburg St. Georgen I und II, konnte sich das Team noch auf den vorletzten Platz verbessern.

Die größte Überraschung war das gute Abschneiden der neuformierten Frauenmannschaft des TV Rieschweiler. Nach einem hart erkämpften Sieg im letzten Spiel gegen den VFL Waiblingen konnte das Team noch auf den vierten Platz klettern, der zur erstmaligen




## DEIN KUGA! DAS BESTE ANGEBOT.



**LIMITIERT**

# 259€\*

mtl.

12-MONATS-NEUWAGEN-ABO

**FORD KUGA COOL & CONNECT BENZINER | „4x2“**  
(MODELL 2019) | 1.5 l ECOBOOST, 150 PS (110 kW)

\*inkl. Ganzjahresreifen, Kfz-Versicherung, Kfz-Steuer, Überführungs- und Zulassungskosten und 19% MwSt.

ICH BIN DEIN AUTO - ASS Athletic Sport Sponsoring

[www.ichbindeinauto.de](http://www.ichbindeinauto.de) 0234 95128-40

Anzahlung und Schlussrate fallen nicht an. 20.000 km oder 30.000 km Jahresfahrleistung (5.000 Mehrkilometer gegen Aufpreis möglich). Stand: 05.02.2020. Angebot gilt vorbehaltlich etwaiger Änderungen und Irrtümer. Gelieferte Fahrzeuges können von der Abbildung abweichen. Übernahme muss bis spätestens Ende März 2020 erfolgen!

gen Teilnahme eines Rieschweiler Frauenteam an der Endrunde berechtigt.

**Danke von allen Spielern nochmals an die vielen Fans aus der gesamten Pfalz, die mit der super Stimmung in der Halle dazu beigetragen haben, dass dieser Erfolg möglich war.**

**Die Endrunde in Meinerzhagen können alle Prellballfans wieder im Livestream ([sportdeutschland.tv](http://sportdeutschland.tv)) samstags, den 28.03. ab 9:30 und sonntags den 29.03. ab 10:00 mitverfolgen.**

**Tabelle Männer:**

Platz	Verein	Bälle	Punkte
1	TSV Ludwigshafen	726:540	37:03
2	TV Huchenfeld	726:619	32:08
3	TSV Babenhausen	711:607	29:11
4	TV Rieschweiler 1	750:604	28:12
5	VfL Waiblingen 2	673:612	26:14
6	TV Zeilhard	611:560	24:16
7	VfL Waiblingen 1	636:599	20:20
8	SV Weiler	671:715	12:28
9	TV Freiburg St. Georgen 1	539:724	05:35
10	TV Rieschweiler 2	556:832	04:36
11	TV Freiburg St. Georgen 2	609:796	03:37

**Tabelle Frauen:**

Platz	Verein	Bälle	Punkte
1	TV Freiburg St. Georgen 1	806:492	42:00
2	TV Edingen	753:528	34:08
3	TSV Babenhausen	699:562	30:12
4	TV Rieschweiler	676:714	18:24
5	SV Weiler	619:680	16:26
6	TV Zeilhard	516:709	14:28
7	TV Freiburg St. Gorgen 2	552:747	09:33
8	VfL Waiblingen	593:782	05:37

## Rope Skipping

### Pfalzmeisterschaft Team Rope Skipping

Auch in diesem Jahr wurden die Team-Pfalzmeisterschaften im Rope Skipping gemeinsam mit dem Turnverband Mittelrhein (TVM) und dem Rheinischen Turnerbund (RTB) durchgeführt. Turnusgemäß kam der ausrichtende Verein vom Mittelrhein, diesmal der TV Rheinbrohl.

Bei den Meisterschaften waren insgesamt 33 Mannschaften am Start, davon 14 vom PTB. Somit war klar, dass es ein langer Tag werden würde.

Nachdem am Vormittag die Teams aus dem TVM an den Start gingen und von den Kampfrichtern aus PTB und RTB bewertet wurden, ging es dann gegen 14.45 Uhr umgekehrt zur Pfalzmeisterschaft und Rheinischen Meisterschaft weiter.

Nachstehend die Ergebnisse der Pfälzer Teams:

In der Altersklasse 3 (12-14 Jahre) weiblich und open war jeweils ein Team aus Germersheim am Start. Sie sprangen nur einige Disziplinen.

In der Altersklasse 2 (15-17 Jahre) weiblich starteten 6 Teams, davon drei in der Overall-Wertung und drei mit nur einzelnen Disziplinen.



Aufs Treppchen kamen:

1. Platz TV Waldmohr 2 mit 1301,4 Punkten
2. Platz TS Germersheim 3 mit 1280,9 Punkten
3. Platz TSG Neustadt 2 mit 1122,7 Punkten

Bei der AK 1 (18+) weiblich waren 3 Teams am Start.



Sie erreichten folgende Platzierungen:

1. Platz TV Waldmohr 1 mit 2158,2 Punkten (Qualifikation Deutsche Mannschafts-Meisterschaft)
2. Platz TSG Neustadt 1 mit 1889,3 Punkten (Qualifikation Deutsche Mannschafts-Meisterschaft)
3. Platz TV Kübelberg 1 mit 1751,7 Punkten (Qualifikation Bundesfinale Team)

In der AK1 open (männlich und weiblich gemischt) waren zwei Germersheimer Teams overall und ein Kübelberger Team mit Einzeldisziplinen am Start.



Hier die Overall-Wertung

1. Platz TS Germersheim 2 mit 2115,4 Punkten (Qualifikation Deutsche Mannschafts-Meisterschaft)
2. Platz TS Germersheim 1 mit 1999,4 Punkten (Qualifikation Deutsche Mannschafts-Meisterschaft)

Das Bundesfinale und die Deutschen Meisterschaften für die Teams finden am 14./15. März in Rüsselsheim statt. Allen Teilnehmern viel Erfolg.

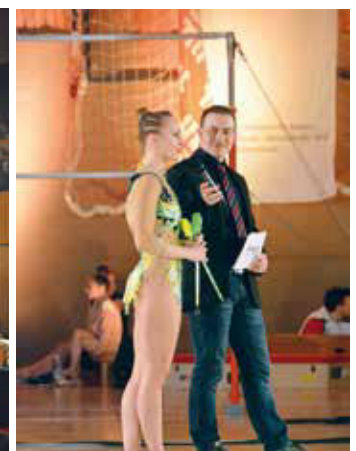
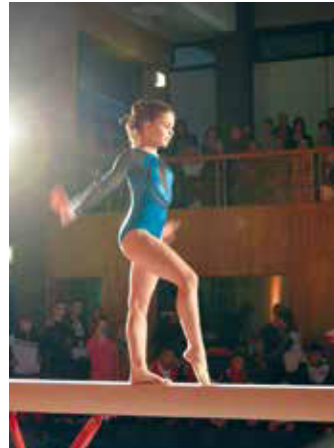
Ein Dank gilt allen Kampfrichtern, EDV-Mitarbeitern, den Helfern im Hintergrund und dem ausrichtenden Verein, TV Rheinbrohl, ohne die eine solche Veranstaltung nicht durchführbar wäre.



## Spitzensport

### Faszination Spitzensport mit Zuschauerrekord

Bei der dritten Auflage der Veranstaltung Faszination Spitzensport konnte am 25. Januar in Edenkoben ein neuer Zuschauerrekord aufgestellt werden. Mit 400 Sportbegeisterten war die Großsporthalle bis auf den letzten Platz ausverkauft. 26 Turnerinnen, Turner und Trampolinspringer und Gymnastinnen zeigten, was den Reiz ihrer jeweilige Sportart ausmacht. Vizepräsident Sport, Achim Wätzold führte die Zuschauer gewohnt informativ durch das kurzweilige Programm. Sein Fazit: „Faszination Spitzensport 2020 ist zu Ende. Sensationelle Begegnungen in der Abendgala des olympischen Sports im Pfälzer Turnerbund, tolle Auftritte unserer RSG, des Trampolinturnens, des Gerätturnens weiblich und männlich und das vor ausverkauften Zuschauerrängen. Danke auch an alle Landesfachwarte und ihre Teams, sowie der Geschäftsstelle für die Vorbereitung und Durchführung. Hervorragend, was der TV Edenkoben hier für die Zuschauer an Hallenausstattung, Beleuchtung und Verpflegung, gemeinsam mit ihren Sponsoren, geboten hat.“



Da freuen wir uns doch auf die Neuauflage am 23. Januar 2021. Ein Ausrichter für diese Veranstaltung wird noch gesucht. Interessenten können sich gerne bei der Geschäftsstelle melden.

## Aus den Turngauen

### Turngau Speyer

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



#### Gauwandertag TG Speyer 2020

Am Samstag, den 28.03.2020, findet die Gauwanderung im Turngau Speyer erstmalig durch eine Kooperation zweier Vereine, dem TV Lug und dem TSV Wernersberg, statt. Startpunkt ist die Pfälzerwald-Verein-Hütte in Lug.

Angeboten werden wieder 2 unterschiedliche Touren (Laufdauer etwa 2-3 Stunden): eine kurze Tour von etwa 4 km und 250 Höhenmetern sowie eine lange Tour von etwa 8 km und 400 Höhenmetern auf den Höllenberg.

Zum Abschluss bei Kaffee und Kuchen in der Pfälzerwald-Verein-Hütte werden auch wieder die Gitarren hervor geholt. Abmarsch ist für beide Wanderungen um 13 Uhr am Parkplatz unterhalb der Pfälzerwald-Verein-Hütte in Lug, Gäste sind herzlich willkommen.

Anreise zur PWV Hütte Lug, Im Maisfeld 12, 76848 Lug

Von Annweiler/B10 kommend etwa 100m nach dem Ortseingang von Lug die erste Straße (Gartenstraße) rechts den Berg hoch.

Nach einer 90-Grad-Linkskurve (ca. 50 m) erneut rechts die erste Straße (Im Maisfeld) hoch (ca. 150 m).

Nach weiteren 200m gerade aus den Berg hoch kommt man an einen öffentlichen Parkplatz für etwa 8 PKW's.

Direkt über dem Parkplatz ist ein Kinderspielplatz und direkt dahinter die PWV-Hütte des PWV Lug.

Anmeldung und Info bei Männerturnwart Karl-Heinz Ritter Telefon: 07273-3338 oder direkt bei den ausrichtenden Vereinen TV Lug, Martina Berie und TSV Wernersberg, Marcus Schuhmacher

#### Vereinsmitteilungen

##### TSV Annweiler

##### TSV Annweiler ist neuer DTB Kinderturn-Club



Als insgesamt siebter pfälzer Verein hat der TSV Annweiler, unter der Leitung von Carmen Kauffmann, zum 1. Februar 2020 seinen DTB Kinderturn-Club eröffnet.

Der TSV Annweiler, der sich bereits im

Jahr 2018 im Rahmen des Tag des Kinderturnens an der Offensive Kinderturnen beteiligt hat, hat nun zum 1. Februar 2020 seinen DTB Kinderturn-Club eröffnet. Carmen Kauffmann (lizenzierte Übungsleiterin Kinderturnen), die auch gleichzeitig die Clubleitung administrativ übernimmt, wird von Thea Blum (ebenfalls lizenzierte Übungsleiterin Breitensport sowie Sport- und Gymnastiklehrerin)



PTB-Geschäftsführer Holger Abel überreicht Carmen Kauffmann die offizielle Urkunde

unterstützt. Das Clubangebot des Vereins geht von einer gemischten Kleinkindergruppe (4-6 Jahre) bis zu Kinderturnstunden für 6-8 jährige und 8-10 jährige Mädchen.

Mit dem DTB Kinderturn-Club, einem Angebot des Deutschen Turner-Bundes bzw. der Deutschen Turnerjugend für Mitgliedsvereine, können Vereine nach außen zeigen, dass Kinderturnen eine tolle Sache ist. Der Kinderturn-Club stellt ein Rahmenkonzept dar, das den Vereinen vielfältige Möglichkeiten aufzeigt, um Kinderturnen sowohl unter pädagogischen als auch marktorientierten Gesichtspunkten weiterzuentwickeln und gegenüber kommerziellen Anbietern zu positionieren. Alle Angebote des Vereins für Kinder im Alter zwischen vier und zehn Jahren werden im Kinderturn-Club zusammengefasst.

Hat auch Ihr Verein Interesse an einem Kinderturn-Club? Wir beraten Sie gerne über die formellen Dinge des Kinderturn-Clubs.

Pfälzer Turnerbund

Adrian Eichberger

Telefon: 06346 – 300 69 13

E-Mail: [adrianeichberger@pfaelzer-turnerbund.de](mailto:adrianeichberger@pfaelzer-turnerbund.de)

### Westpfalz Turngau

[www.westpfalz-turngau.de](http://www.westpfalz-turngau.de)



#### Frühjahrswanderung des Westpfalz-Turngaus am Sonntag, 26. April in Rieschweiler

Zur Frühjahrswanderung treffen wir uns in diesem Jahr beim TV Rieschweiler, der in diesem Jahr sein 100-jähriges Vereinsjubiläum feiert. Wie immer werden wieder 2 Wanderstrecken angeboten, so dass doch viele mitwandern können. „Fußkranke“ sind zur Mittagszeit auch recht herzlich eingeladen, um sich mit den Wanderern zu treffen. Der Jubilar würde sich sehr freuen, wenn er an diesem Tage viele Turnfreunde aus dem Turngau begrüßen könnte. Näheres über Ablauf und Anmeldung im nächsten „Turner“, Ausgabe Anfang April. Selbstverständlich sind auch Turnfreunde aus den anderen Turngauen herzlich willkommen.

Günther Reichert

Wanderwart im Westpfalz-Turngau

# Der olympische Weg

Mit dem Turn-Team Deutschland Richtung Tokio



Foto: Schwäbischer Turnbund | Deutscher Turner-Bund

In weniger als 200 Tagen fällt in der japanischen Hauptstadt Tokio der Startschuss für die Olympischen Spiele. Das Turn-Team Deutschland hat sich bei den Frauen wie bei den Männern während der Heim-Weltmeisterschaften in Stuttgart das Ticket zur Teilnahme gesichert.

Auf der »Road to Tokyo« stehen für die Athletinnen und Athleten des Turn-Team Deutschland intensive Wochen der Vorbereitung sowie eine Vielzahl an nationalen und internationalen Wettkämpfen auf dem Programm. Dabei müssen sie Höchstleistungen bringen, um sich einen Platz in den Mannschaften für Japan zu sichern.

Auf Instagram (@deutscherturnerbund) und Facebook (Turn-Team Deutschland) halten wir Sie rund um das Turn-Team Deutschland auf dem Laufenden – wer uns folgt, bleibt immer auf dem neuesten Stand.

Selbstverständlich haben Sie auch 2020 wieder die Möglichkeit, live und hautnah Wettkämpfe in verschiedenen Arenen zu verfolgen und die Athletinnen und Athleten lautstark zu unterstützen.

## ▪ Länderkampf der Frauen in Chemnitz

Beim Länderkampf am 4. April messen sich die Gerätturnerinnen des Turn-Team Deutschland mit Frankreich, Großbritannien und der Schweiz in der Richard-Hartmann-Halle in Chemnitz. Beginn des Wettkampfs, der für die DTB-Turnerinnen auch als zweite Qualifikation für die Europa- und Junioreuropameisterschaften Mitte Mai in Paris ausgeschrieben ist, ist um 14 Uhr.

Informationen zum Ticketverkauf finden Sie unter [www.dtb.de/tickets](http://www.dtb.de/tickets) sowie auf den Social-Media-Kanälen (Instagram und Facebook).

## ▪ Die Finals Rhein-Ruhr

Wie schon im vergangenen Jahr finden die Deutschen Meisterschaften im Gerätturnen im Rahmen des Multisportevents »Die Finals«

statt – dieses Mal in der König-Pilsener-ARENA in Oberhausen. Am Wochenende 6./7. Juni geht es um die nationalen Meistertitel im Mehrkampf sowie an den Einzelgeräten; zudem stellen die Titelkämpfe die erste von zwei Olympia-Qualifikationen dar.

Tickets erhalten Sie im Internet unter [www.dtb.de/turn-dm2020](http://www.dtb.de/turn-dm2020) sowie über die DTB-Ticket-Hotline 0 69 / 6 78 01-1 92.

Zuvor, am 4./5. Juni, werden an gleicher Stelle die Deutschen Meisterschaften in der Rhythmischen Sportgymnastik (Einzel und Gruppe) ausgetragen. Am 6./7. Juni feiert im Landschaftspark Duisburg-Nord die neue DTB-Sportart »Parkour« ihre Meisterschaftspremiere.

Alle Informationen zu Einlass- und Wettkampfzeiten finden Sie zu gegebener Zeit auf der DTB-Website.

## ▪ Olympia-Qualifikation in Frankfurt

Nur zwei Wochen nach den Deutschen Meisterschaften trifft sich die nationale Turn-Elite am 20. Juni zur zweiten und finalen Olympia-Qualifikation in der Fraport Arena Frankfurt. Jeweils zwölf Frauen und Männer gehen dort an die Geräte. Die Starterlaubnis wird nach den Deutschen Meisterschaften erteilt. Seien Sie ein letztes Mal mit dabei und schicken Sie unsere Athletinnen und Athleten mit dem besten Gefühl nach Tokio!

**Tickets erhalten Sie unter:**

[www.dtb.de/tickets](http://www.dtb.de/tickets) sowie an der Ticket-Hotline: 0 69 / 6 78 01-1 92.

**GYMCARD**-Inhaber erhalten reduzierte Ticket-Preise.  
Ticket-Hotline 0 69 / 6 78 01-1 92  
[www.dtb.de](http://www.dtb.de) > **Events und Tickets**



Noch keine **GYMCARD**?

Antrag und Informationen finden Sie unter:  
[www.gymcard.de](http://www.gymcard.de)

