

# Pfälzer Turner

Offizielle Mitteilungen des Pfälzer Turnerbundes

**PTB**   
PFÄLZER TURNERBUND

Nr. 09/10 ■ September/Oktober 2020



■ Inhaltsverzeichnis

Hochzeit Vizepräsident Sport	2
Geschäftsstelle	3
Lehrgänge	4 - 7
Aus den Turngauen	7 - 8
Rhein-Limburg	7
Sickingen	8
Westpfalz	8
Jugend	8
Turnerjugendheim	8 - 9



**Impressum**  
PFÄLZER TURNER

Mitteilungsblatt und amlt. 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.

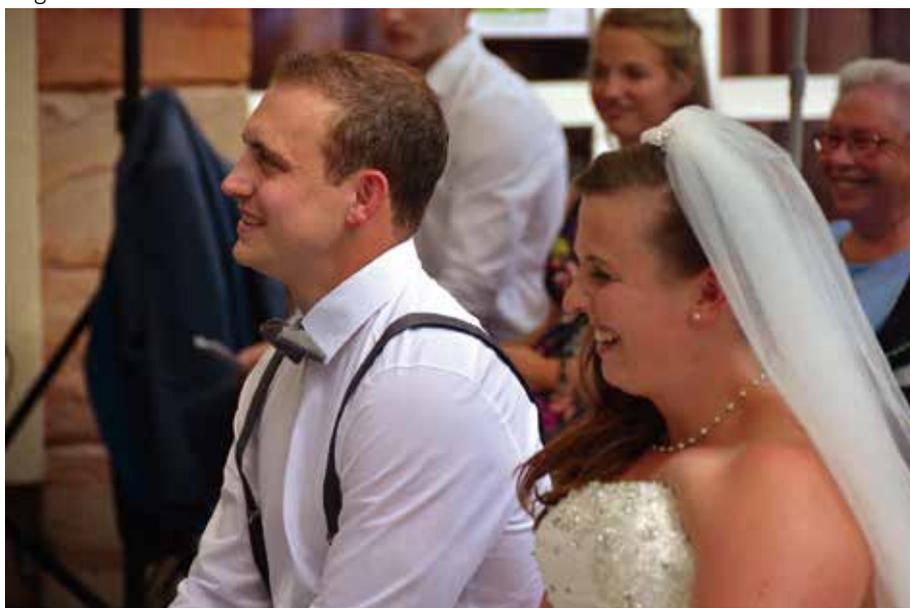
Die mit Namen gekennzeichneten Artikel drücken nicht unbedingt die Meinung der Redaktion aus. Alle Angaben ohne Gewähr. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos, Bücher wird keine Gewähr übernommen.

**Vizepräsident Sport hat geheiratet**



Der Vizepräsident Sport des Pfälzer Turnerbundes, Achim Wätzold, hat am 8. August seine langjährige Partnerin Lea Wätzold, geb. Wilking, in Hütschenhausen geheiratet. Die Trauung fand unter Einhaltung der aktuell gültigen Corona-Verordnung im Freien statt. Bei tropischen Temperaturen wurden nicht nur Achim und Lea getraut, sondern auch ihre Tochter Elli getauft. Die schöne Zeremonie wurde von zahlreichen Gästen

und Zuschauern verfolgt, unter ihnen auch der Präsident des Pfälzer Turnerbundes, der nach dem offiziellen Teil zu den ersten Gratulanten gehörte. Der Pfälzer Turnerbund wünscht der jungen Familie vor allem Glück und Gesundheit auf ihrem weiteren Lebensweg.



**Redaktionsschluss  
für die Ausgabe  
November ist der  
20. Oktober 2020**

# Geschäftsstelle

## Aktuelle Corona-Infos

### Lehrgänge

Nach den Sommerferien (Mitte August) wurde die Durchführung der geplanten Lehrgangmaßnahmen in Aus- und Fortbildung wieder aufgenommen. Die aktuell gültigen Hygienevorschriften und Corona-Auflagen werden dabei strikt eingehalten. Details auf der Internetseite des Pfälzer Turnerbundes.

### Sitzungen

Sitzungen werden aktuell wieder teils als Präsenzsitzung unter Einhaltung der aktuell gültigen Auflagen sowie als Videokonferenzen durchgeführt.

### Geschäftsstelle Pfälzer Turnerbund

Die Geschäftsstelle des Pfälzer Turnerbundes ist seit dem 1. Juni wieder geöffnet. Die Mitarbeiter arbeiten in Kurzarbeit. Es ist aber sichergestellt, dass die Geschäftsstelle täglich mit mindestens 1 Mitarbeiter besetzt ist.

### Turnerjugendheim Annweiler

Das Turnerjugendheim Annweiler wurde zum 1. August wieder geöffnet. Ein eigenes Hygienekonzept wurde erstellt, welches an die jeweils gültigen Auflagen angepasst wird. Die aktuelle Fassung ist auf der Internetseite des Turnerjugendheims ([www.tjh.de](http://www.tjh.de)) abrufbar.

### Empfehlungen an Vereine

Nehmen Sie ALLE die Anweisungen und Verhaltensregeln ernst und befolgen diese! Je konsequenter diese befolgt werden, um so eher ist die Epidemie überstanden. Natürlich bringen die Anweisungen Einschränkungen mit sich. Aber in Sinne des Allgemeinwohls sind diese absolut sinnvoll und sollten uneingeschränkt befolgt werden!

Die aktuell gültigen Vorschriften sind auf folgenden Internetseiten zu finden:

Deutscher Turnerbund ([www.dtb.de](http://www.dtb.de))

Pfälzer Turnerbund ([www.pfaelzer-turnerbund.de](http://www.pfaelzer-turnerbund.de))

Land Rheinland-Pfalz ([www.corona.rlp.de](http://www.corona.rlp.de))

### Terminübersicht und Ausschreibungen

Die aktuelle Übersicht ist auf der Internetseite des Pfälzer Turnerbundes zu finden. Da sich die Termine aufgrund der aktuellen Situation kurzfristig ändern können, werden sie an dieser Stelle nicht abgedruckt.

Ansonsten: #bleibt gesund

## Neue Pluspunktvereine

### TV Schifferstadt

Fit & Gesund - Ein 60 Minuten Gesundheitssportprogramm zur umfassenden Stärkung der Fitness - mit einem Schwerpunkt Ganzkörperkräftigung und Beweglichkeit	Christa Spickermann
--	---------------------

### TuS Heltersberg

Bewegen statt Schonen - ein Ganzkörperkräftigungsprogramm	Lieselotte Schlindwein
---	------------------------

### TSV Carlsberg

Fit & Gesund - Ein 60 Minuten Gesundheitssportprogramm zur umfassenden Stärkung der Fitness - mit einem Schwerpunkt Ganzkörperkräftigung und Beweglichkeit	Petra Huttera
Ganzkörperkräftigung und Beweglichkeit - Sanft und effektiv	Petra Huttera
Nordic Walking - Schritt für Schritt zu mehr Fitness und Gesundheit (8x90)	Petra Huttera

### TuS Altleiningen

Fit & Gesund - Ein 60 Minuten Gesundheitssportprogramm zur umfassenden Stärkung der Fitness - mit einem Schwerpunkt Ganzkörperkräftigung und Beweglichkeit	Petra Huttera
Ganzkörperkräftigung und Beweglichkeit - Sanft und effektiv	Petra Huttera
Nordic Walking - Schritt für Schritt zu mehr Fitness und Gesundheit (8x90)	Petra Huttera

## Einladung zum Landesturntag

Die offizielle Einladung zum Landesturntag 2020 wurde allen Vereinsvorsitzenden bereits per E-Mail zugesandt.

Landesturntag 2020

27. September, Pirmasens, TVP-Halle, Turnstr. 20, 66953 Pirmasens

Beginn 10.00 Uhr

Eröffnung

Einleitung TV Pirmasens

Begrüßung PTB-Präsident Walter Benz

Totenehrung

Grußworte der Gäste

Vortrag TV Pirmasens

Ehrungen

Internationales Deutsches Turnfest Leipzig 2021

Parlamentarischer Teil

TOP 1: Eröffnung

a) Feststellung der satzungsgerechten Einberufung

b) Bekanntgabe der Zahl der stimmberechtigten Anwesenden

c) Feststellung der Beschlussfähigkeit

d) Einwände zur Tagesordnung

e) Benennung eines Schriftführers

TOP 2: Berichte der Präsidiumsmitglieder - Aussprache

TOP 3: Kassenbericht

TOP 4: Bericht der Kassenprüfer

TOP 5: Entlastung

TOP 6: Genehmigung des Wirtschaftsplanes 2021/2022

TOP 7: Satzungsänderungen

TOP 8: Wahlen

TOP 9: Anträge\*

\*Gemäß § 14.3 der PTB-Satzung müssen Anträge schriftlich eingereicht werden und spätestens 3 Wochen vorher beim Präsidium eingegangen sein. (Stichtag: 5. September 2020, an Pfälzer Turnerbund, Turnerweg 60, 76855 Annweiler am Trifels).

# #BEACTIVE

Europäische Woche des Sports  
23. – 30. September

**Registrieren.  
Herausforderung annehmen.  
Menschen in Bewegung bringen.**

Sport ist wichtig für das geistige und körperliche Wohlbefinden. Vereine sollten sich trotz – oder gerade wegen – der Corona-Krise der EU-Kampagne zur Bewegungsförderung anschließen. Jetzt den Verein für die Europäische Woche des Sports registrieren und für das Vereinsangebot werben.

[www.beactive-deutschland.de](http://www.beactive-deutschland.de)

# Lehrgänge



## #BeActive - auch in Zeiten von Corona

Sport und Bewegung sind wichtig für das körperliche und geistige Wohlbefinden. In Zeiten der Corona-Pandemie konnten die Menschen aufgrund der Präventionsmaßnahmen nicht am Vereinssport teilnehmen. Viele Vereine hat dies aber nicht davon abgehalten, trotzdem für die Fitness ihrer Mitglieder zu sorgen.

Zahlreiche Vereine haben kreative Ideen entwickelt und direkt umgesetzt. Viele produzierten Videos zum Mitmachen im eigenen Wohnzimmer, andere motivierten durch Mails oder ihre Kanäle in den sozialen Medien mit Bewegungstipps. Dies passte perfekt in die von der EU ausgerichtete Kampagne #BeActiveAtHome und ist darunter zusammengefasst auf der #BeActive Website für jedermann abrufbar.

Mit dem Wegfall an Freizeitangeboten, haben viele Menschen regelmäßige Bewegung wieder für sich entdeckt. In der Wohlfühlzone „zu Hause“, ohne das perfekte Sportoutfit oder kritische Blicke, wurden Sportvideos ausprobiert. Nun gilt es, diese Menschen abzuholen, für das eigene Sportangebot zu begeistern und langfristig an die Vereine zu binden.

Dies kann durch ein Öffnen der Vereinstüren in der Europäischen Woche des Sports vom 23. bis 30. September gelingen. Vereine können sich registrieren und damit Teil der EU-Kampagne zur Bewegungsförderung werden. It's time to #BeActive again: Registrieren – Herausforderung annehmen – Menschen in Bewegung bringen. Weitere Informationen auf [www.beactive-deutschland.de](http://www.beactive-deutschland.de)

## LG 41 Kinesio-Tape Workshop

Bei allen großen Sportveranstaltungen kann man sie sehen. Die Sportler mit dem bunten Klebeband. Das heilende Klebeband soll Verletzungen kurieren, Muskeln lockern, Entzündungen hemmen. Wie man das Kinesio-Tape an sich selbst anwenden kann oder Trainer bei ihren Sportlern, wird in diesem Workshop aus kompetenter Hand gezeigt. Die Referentin war selbst lange Jahre Leistungssportlerin. Das Tape zum Ausprobieren wird zur Verfügung gestellt.

Referent: Melanie Füllgus, Physiotherapeut

<b>Termin</b>	Samstag, 19. September 2020
<b>Ort</b>	76855 Annweiler/Trifels, Turnerweg 60, Turnerjugendheim-Bildungsstätte PTB
<b>Zeit</b>	09.00 Uhr bis 12.00 Uhr
<b>Teilnehmergebühr</b>	27 € mit GYM CARD, 30 € ohne GYM CARD, 45 € Nichtmitglieder
<b>Teilnehmerkreis</b>	Übungsleiter, Trainer, alle Interessierte
<b>Lizenzverlängerung</b>	4 LE für alle Profile Übungsleiter/Trainer C
<b>Bitte mitbringen</b>	Schreibsachen, Sportkleidung, Hallenschuhe, Schere, Handtuch
<b>Anmeldung</b> <i>nur schriftlich oder Gymnet</i>	Pfälzer Turnerbund, Turnerweg 60, 76855 Annweiler <a href="mailto:anettedahler@pfaelzer-turnerbund.de">anettedahler@pfaelzer-turnerbund.de</a> , Fax 06346-3006929 <a href="http://www.events.dtb-gymnet.de">www.events.dtb-gymnet.de</a>

## LG 42 Food Coaching - Sport und Ernährung

Ernährung ist neben Bewegung die wohl wichtigste Säule des menschlichen Wohlbefindens. Gesunde und ausgewogene Ernährung steht leider nicht auf jedem Speiseplan, ist jedoch einfacher umzusetzen als sie denken. Aufbauend auf den Grundlagen bedarfsgerechter Ernährung, nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und eigener jahrelanger Berufserfahrung liefert Dipl. Oecotrophologe und Sportlehrer Jola Jaromin-Bowe die Antworten auf alle Fragen. Ob Gewichtsreduktion, Brainfood oder Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit, Food-Coaching vermittelt ihnen Tipps und Tricks zur täglichen Anwendung. Der Lehrgang Food-Coaching ist nicht nur ausgerichtet auf Übungsleiter und Trainer, sondern auf alle, die sich für die richtige Ernährung und Gewichtsreduktion interessieren.

Referent: Jola Jaromin-Bowe, Diplom-Oecotrophologe (Ernährungswissenschaftler) und Gesundheits- und Wellnesstrainer

<b>Termin</b>	Samstag, 26. September 2020
<b>Ort</b>	76855 Annweiler/Trifels, Turnerweg 60, Turnerjugendheim-Bildungsstätte PTB
<b>Zeit</b>	09.00 Uhr bis 16.00 Uhr
<b>Teilnehmergebühr</b>	33 € mit GYM CARD, 36 € ohne GYM CARD, 63 € Nichtmitglieder
<b>Teilnehmerkreis</b>	Übungsleiter, Trainer, alle Interessierte
<b>Lizenzverlängerung</b>	8 LE für alle Profile Übungsleiter/Trainer C, 2. Lizenzstufe Sport in der Prävention
<b>Verpflegung</b>	Mittagessen mit Salatbuffet, Getränke stehen am Automaten zur Verfügung



**FRATUFA®**  
SPORTGERÄTE

SCHULSPORT BREITENSPO RT LEISTUNGSSPO RT GYM NASTIK FITNESS THERAPIE

D-67204 Frankenthal | Tel: 06233 37 93 - 70 | Fax: 06233 37 93 - 99 | [info@fratufa.de](mailto:info@fratufa.de)

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

<b>Bitte mitbringen</b>	Schreibzeug
<b>Anmeldung</b> <i>nur schriftlich oder Gymnet</i>	Pfälzer Turnerbund, Turnerweg 60, 76855 Annweiler anettedahler@pfaelzer-turnerbund.de, Fax 06346-3006929 www.events.dtb-gymnet.de

**LG 43 Tagesworkshop Theorie: Muskeln & Faszien**  
**„Das Wissen über die Anatomie ist die Basis für ein erfolgreiches Training.“**

Bewegungen entstehen durch ein genau abgestimmtes Zusammenspiel verschiedenster Muskeln in unserem Körper. Sowohl für das Erlernen von Bewegungen und Sportarten als auch für deren weitergehende Verfeinerung sind anatomische Grundkenntnisse unabdingbar. Jeder Übungsleiter und Trainer sollte sich im Zusammenspiel der Muskeln auskennen. Der 2. Teil der Fortbildung behandelt die spannende, faszi(e)nierende kompakte Theorie über die Faszien, deren einzelne Störungsbilder und die Möglichkeit diese zu behandeln, u.a. was die Faszienrolle bewirken kann. In diesem Tagesworkshop wird die Referentin auch gerne Eure Fragen zu Theorie und Praxis beantworten. Alle Teilnehmer erhalten die DTB-Broschüre „Der Muskelkatalog“.

Referent: Sabine Gabriel-Zick, Physiotherapeut, Heilpraktiker für Physiotherapie, Faszientherapeut

<b>Termin</b>	Samstag, 10. Oktober 2020
<b>Ort</b>	76855 Annweiler/Trifels, Turnerweg 60, Turnerjugendheim-Bildungsstätte PTB
<b>Zeit</b>	09.00 Uhr bis 16.00 Uhr

<b>Teilnehmergebühr</b>	40 € mit GYM CARD, 45 € ohne GYM CARD, 72 € Nichtmitglieder (inkl. Mittagessen und DTB-Broschüre „Der Muskelkatalog“)
<b>Teilnehmerkreis</b>	Übungsleiter, Trainer, alle Interessierte
<b>Lizenzverlängerung</b>	8 LE für alle Profile Übungsleiter/Trainer C, 2. Lizenzstufe Sport in der Prävention
<b>Verpflegung</b>	Mittagessen mit Salatbuffet, Getränke stehen am Automaten zur Verfügung
<b>Bitte mitbringen</b>	Schreibzeug
<b>Anmeldung</b> <i>nur schriftlich oder Gymnet</i>	Pfälzer Turnerbund, Turnerweg 60, 76855 Annweiler anettedahler@pfaelzer-turnerbund.de, Fax 06346-3006929 www.events.dtb-gymnet.de

**LG 44 PTB - Power-Night**

Ein Muss für jeden Aerobic- und Fitness-Fan!

Das Bewegungsfestival beginnt um 18 Uhr und ist ein Fitness-Marathon bis Mitternacht. Ein Erlebnis voller Kreativität, Motivation, Spaß und Ausgelassenheit. Wir feiern eine Party der besonderen Art: Sechs Stunden Fitness Non-Stop! News und Trends zum Ausprobieren und Mitmachen, heiße Musik und tolle Stimmung. Jeder kann mitmachen, ob Übungsleiter oder „Endverbraucher“. Als Presenter führen Heike Meidinger und Roman Göbel durch die Power-Night.

**Heike Meidinger**

Als DTB-Group-Fitness-Mastertrainerin, Referentin und Ausbilderin, ist Heike seit über 18 Jahren Fitness-Professional aus Leidenschaft und sorgt als Motivationstalent, mit ihrem Know how, ihrer Energie und Freude am Job für gute Laune und jede Menge Spaß in ihren Kursen und Workshops.

**Roman Göbel**

Aerobic & Step A-Lizenz Trainer, Fitness B-Lizenz Trainer, Personal Trainer B-Lizenz, Rückenschulleiter und Referent in der Bildungsakademie des Landessportbundes Hessen e.V. Roman arbeitet schon seit über 20 Jahren im Bereich Groupfitness.

In der Pause gegen 20.45 Uhr wird für alle Teilnehmer ein Snack vorbereitet. Und wer nicht mehr nach Hause fahren möchte, kann im Turnerjugendheim die Übernachtung buchen.

**Die Workshops:**

**70/80er Dance Aerobic im Teamteach mit Roman und Heike**

Klassische Aerobic Stunden sind noch selten zu finden und machen dennoch so viel Spaß. Mit klar strukturierten Aufbaumethoden, lassen wir aus einfachen Grundschritten eine tolle Choreo entstehen. In Verbindung mit fetziger Musik aus den 70 und 80ern und einem Finale am Ende, kannst du mit Heike und Roman im Aerobic das Dance-feeling mit jeder Menge Spaß erleben...

**Back Exercises – „Gesunder Rücken“ mit Roman**

Die Wirbelsäule gehört zum wichtigen Bestandteil des Tragegerüsts des Menschen und wird dementsprechend in allen Lebenssituationen gefordert. Muskelgruppen wie Rücken, Gesäß und Bauch, die für die Unterstützung und Stabilisation der Wirbelsäule verantwortlich sind, werden in diesem Workout sowohl in ihrer Kraft aber auch in ihrer Beweglichkeit gefördert. Ziel dieser Stunde ist es, sowohl eine gesunde Körperhaltung als auch die Vermeidung von Fehlbelastungen über Übungen zu schulen, um insgesamt Rückenschmerzen vorzubeugen und zu lindern.

**Let`s Step im Teamteach mit Roman und Heike**

Der Weg ist das Ziel. Durch logischen, klar strukturierten Aufbau

**First Mover.**  
Sei einer der Ersten.

**PTB**  
PFÄLZER TURNERBUND

für mtl. **399€**

**Dein VW ID.3 1ST**  
Elektro | 204 PS | Automatik

**IM NEUWAGEN-ABO**

- /// KFZ-VERSICHERUNG
- /// ÜBERFÜHRUNGS- UND ZULASSUNGSKOSTEN
- /// KEINE ANZAHLUNG
- /// KEINE SCHLUSSRATE
- /// EXTRA SATZ WINTERKOMPLETTREDER
- /// 24 MONATE VERTRAGSLAUFZEIT

Limitiertes Angebot - Auslieferung muss bis spätestens 16.12.2020 erfolgen. Lieferort: Dresden - Gültigkeit: Mannheim. Angebot gilt vorbehaltlich etwaiger Änderungen und Irrtümer. Gelieferte Fahrzeuge können von der Abbildung abweichen. Stand: 28.07.2020.

**ICH BIN DEIN AUTO**  
TEL: 0234-9512840 | WEB: www.ichbindeinauto.de  
44803 Bochum

und zahlreiche Variationen einfacher Grundschriffe zur komplexen Choreografie zum Mitnehmen. Let's Step, have fun mit Heike und Roman im Teamteach.

**Faszi(e)nierendes Workout & Stretch mit Heike**

Große fasziale Bewegungen, unterschiedliche Bewegungsrichtungen und -ausführungen werden in Kombination mit dynamischen Kräftigungselementen zu einem fließenden faszi(e)nierenden Workout. In diesem Workshop ist es das Ziel, in einem tollen Flow Beweglichkeit, Elastizität und Geschmeidigkeit zu erhöhen. Ein schönes Stretching am Ende rundet den Workshop ab.

<b>Termin</b>	Samstag, 24. Oktober 2020
<b>Ort</b>	76855 Annweiler/Trifels, Turnerweg 60, Turnerjugendheim-Bildungsstätte PTB
<b>Zeit</b>	18.00 Uhr bis Mitternacht
<b>Teilnehmergebühr</b>	Mitglieder mit GYM CARD ohne Übernachtung (inkl. Snack): 40 € Mitglieder mit GYM CARD mit Übernachtung (inkl. Frühstück): 65 € Mitglieder ohne GYM CARD ohne Übernachtung (inkl. Snack): 43 € Mitglieder ohne GYM CARD mit Übernachtung (inkl. Frühstück): 68 € Nichtmitglieder ohne Übernachtung (inkl. Snack): 78 € Nichtmitglieder mit Übernachtung (inkl. Frühstück): 103 €
<b>Teilnehmerkreis</b>	Übungsleiter, Trainer, alle Aerobic- und Fitness-Begeisterte
<b>Lizenzverlängerung</b>	8 LE für die Profile Fitness & Gesundheit, Fitness & Aerobic, Breitensport
<b>Verpflegung</b>	Das Küchenteam bereitet ein Essen für alle Teilnehmer vor. Getränke stehen am Automaten zur Verfügung.
<b>Bitte mitbringen</b>	Separate Hallenschuhe, Sportkleidung
<b>Anmeldung</b> <i>nur schriftlich oder Gymnet</i>	Pfälzer Turnerbund, Turnerweg 60, 76855 Annweiler anettedahler@pfaelzer-turnerbund.de, Fax 06346-3006929 www.events.dtb-gymnet.de

**LG 45.1 Modernes Krafttraining an Fitnessgeräten**

Immer mehr Vereine verfügen über eigene feststehende Fitnessgeräte. Von einzelnen Fitnessgeräten bis hin zum professionellen Fitnessstudio. Deswegen möchten wir allen, die sich für das moderne Gerätetraining interessieren, eine Fortbildung anbieten. Unter fachkundiger Anleitung werden die genauen Bedienanleitungen der Geräte durchgenommen und jeder hat die Gelegenheit, selbst mit den Geräten zu trainieren. Sehr interessant ist diese Fortbildung auch für TrainerInnen, die im Leistungsbereich die optimale Kraft trainieren wollen.

Diese Fortbildung kann alleine oder in Verbindung mit Lg-Nr. 45.2 „Functional Training“ gebucht werden.

Referent: Daniel Fritz, Bachelor of Arts – Sportökonomie

**LG 45.2 Functional Training**

Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, Medizin- und Gymnastikbällen oder mit dem Standardsortiment, das in fast jeder Turnhalle zur Verfügung steht, wird ein effektives Ganzkörpertraining erarbeitet. Hierbei gibt es viele Trainingsvariationen: Ob mit oder ohne Kleingeräten, indoor oder outdoor, alleine oder in der Gruppe – Functional Fitness ist immer und überall möglich und

trainiert das Herz-Kreislauf-System so gut wie kaum eine andere Trainingsform. Neben einer breiten Auswahl an Übungen, werden auch gezielt Übungen für jedes Leistungsniveau dargelegt. Diese Fortbildung kann alleine oder in Verbindung mit Lg-Nr. 45.1 „Modernes Krafttraining an Fitnessgeräten“ gebucht werden. Referent: Daniel Fritz, Bachelor of Arts – Sportökonomie

<b>Termin</b>	Samstag, 14. November 2020
<b>Ort</b>	76855 Annweiler/Trifels, Turnerweg 60, Turnerjugendheim-Bildungsstätte PTB
<b>Zeit</b>	LG-Nr. 45.1 09.00 Uhr bis 12.00 Uhr LG-Nr. 45.2 13.00 Uhr bis 16.00 Uhr
<b>Teilnehmergebühr</b>	Bei Teilnahme an beiden Lehrgängen 45.1+45.2 (inkl. Mittagessen): 35 € mit GYM CARD, 38 € ohne GYM CARD, 70 € Nichtmitglieder Bei Teilnahme an nur einem Lehrgang: 15 € mit GYM CARD, 18 € ohne GYM CARD, 35 € Nichtmitglieder
<b>Teilnehmerkreis</b>	Übungsleiter, Trainer, alle Fitness-Begeisterte
<b>Lizenzverlängerung</b>	Je 4 LE für alle Profile Übungsleiter/Trainer C
<b>Verpflegung</b>	Mittagessen mit Salatbuffet, Getränke stehen am Automaten zur Verfügung
<b>Bitte mitbringen</b>	Separate Hallenschuhe, Sportkleidung, Schreibzeug
<b>Anmeldung</b> <i>nur schriftlich oder Gymnet</i>	Pfälzer Turnerbund, Turnerweg 60, 76855 Annweiler anettedahler@pfaelzer-turnerbund.de, Fax 06346-3006929 www.events.dtb-gymnet.de

Aus den Turngauen

Turngau Rhein-Limburg

www.turngau-rhein-limburg.de



**Vereinsmitteilungen**

**TV Rödersheim**

**Übungsleiter, Übungsleiterin gesucht!**

Der TV Rödersheim sucht Sie als Übungsleiter, Übungsleiterin für den Bereich Kinderturnen. Sie müssen keine Übungsleiterlizenz besitzen, um bei uns einsteigen zu können! Wenn Sie sich die sportliche Leitung einer Gruppe zutrauen, dann sollten Sie schnell Kontakt mit uns aufnehmen. Selbstverständlich unterstützt Sie der TVR, wenn Sie sich zum Übungsleiter weiterbilden wollen oder weiterführende Kurse besuchen möchten. Unser Sportteam nimmt Sie gerne in seine Runde auf. Interessierte Jugendliche und Erwachsene können sich melden bei Mechtilde Bialojahn, Tel. 06231/5563.

## Turngau Sickingen

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



### Einladung zum Turntag



Am Sonntag, dem 8. November findet in der Turnhalle des TV Kusel der Turntag 2020 des Turngaus Sickingen statt. Beginn 10 Uhr.

Alle weiteren Infos auf der Homepage:

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

## Westpfalz Turngau

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



### Gauturntag Westpfalz-Turngau

Hiermit laden wir alle Vereine des Westpfalz-Turngaus zum Gauturntag ein.

Termin: Freitag, 20. November 2020

Uhrzeit: 19.00 Uhr

Ort: Foyer der TSR-Sporthalle, Lindersbachstr., 66976 Rodalben

Ausrichter: TS Rodalben

Tagesordnung:

1. Begrüßung und Eröffnung
2. Grußworte
3. Bericht des Vorstandes und der Fachwarte
4. Kassenbericht
5. Bericht der Rechnungsprüfer
6. Entlastung des Vorstandes und des Turnrates
7. Wahlen gemäß § 12 der Turngausatzung
8. Beschluss über den Haushalt
9. Anträge/Verschiedenes

Gemäß der Satzung müssen Anträge zur Tagesordnung schriftlich eingereicht und 2 Wochen vor dem Turntag beim 1. Vorsitzenden eingegangen sein (bis 6. November 2020: Wolfgang Klys, Postfach 2026, 66928 Pirmasens)

Für den Turngauvorstand

Wolfgang Klys

1. Vorsitzender

## Turnerjugendheim

### Turnerjugendheim Annweiler

Seit dem 1. August ist das Turnerjugendheim Annweiler nach der coronabedingten Schließung wieder geöffnet. Aus verständlichen Gründen ist die Anzahl an Gästen natürlich noch überschaubar. Wir freuen uns aber über jede Gruppe, die sich entschließt, eine Maßnahme (Freizeit, Trainingslager, Seminar,...) bei uns durchzuführen. Fragt einfach beim Team der Rezeption nach (Tel. 06346-3006916, E-Mail [info@tjh.de](mailto:info@tjh.de)). Oftmals sind auch kurzfristige Termine noch möglich. Um für beide Seiten besser planen zu können haben wir die Frist, zu der Buchungen kostenlos storniert werden können, von 8 Wochen auf 2 Wochen reduziert.

Die für den Aufenthalt geltenden Hygienevorschriften können auf der Internetseite [www.tjh.de](http://www.tjh.de) eingesehen werden. Unser Team der Rezeption berät Euch aber auch gerne, falls Fragen auftauchen. Alle Mitarbeiter tun alles dafür, dass der Aufenthalt trotz Corona für alle Gäste ein positives Erlebnis wird.

## Jugend aktuell Jugend

### Wiederaufbau der Pfälzer Turnerjugend

Der Pfälzer Turnerbund hat das Projekt „Wiederaufbau der Pfälzer Turnerjugend“ gestartet. Wer Interesse hat, in dieser Organisation mitzuarbeiten oder Informationen darüber haben möchte, meldet sich einfach bei Adrian Eichberger (Tel. 06346-3006913, E-Mail [adrianeichberger@pfaelzer-turnerbund.de](mailto:adrianeichberger@pfaelzer-turnerbund.de)).

Wir freuen uns auf Eure zahlreichen Anrufe und E-Mails.

## Was tun bei ARTHROSE?

Verkrampfungen und Verhärtungen der Nackenmuskeln sind sehr schmerzhaft und leider außerordentlich häufig. Darüber hinaus bilden sie eine große Gefahr, dass Folgeschäden für die zarten Gelenke der Halswirbelsäule bis hin zur Arthrose entstehen können. Welche ärztlichen Behandlungsmöglichkeiten gibt es? Was kann man selbst dagegen tun und was sollte man in Beruf und Alltag beachten? Auf diese wichtigen Fragen sowie zu allen Anliegen bei Arthrose gibt die Deutsche Arthrose-Hilfe nützliche und praktische Hinweise, die jeder

kennen sollte. Sie fördert zudem die Arthrosenforschung bundesweit mit bisher über 400 Forschungsprojekten. Eine Sonderausgabe ihres Ratgebers „Arthrose-Info“ mit wertvollen Empfehlungen zu allen Gelenken kann kostenlos angefordert werden bei: Deutsche Arthrose-Hilfe e.V., Postfach 110551, 60040 Frankfurt/Main (bitte gern eine 0,80-€-Briefmarke für Rückporto beifügen) oder auch per E-Mail unter: [service@arthrose.de](mailto:service@arthrose.de) (bitte auch dann gern mit vollständiger Adresse für die postalische Übersendung des Ratgebers).



# **TURNERJUGENDHEIM**

**Annweiler**

**Gästehaus für Jedermann**

**Sport - Freizeit - Bildung**



Informationen und Reservierungen:

Pfälzer Turnerbund

Turnerweg 60, 76855 Annweiler am Trifels

Tel.: 06346-3006916

E-Mail: [info@tjh.de](mailto:info@tjh.de)

Internet: [www.tjh.de](http://www.tjh.de)

# Freiraum macht Kinder stark



Etwas Neues ausprobieren, eigene Grenzen kennenlernen, Fantasie und Kreativität entwickeln – dafür brauchen Kinder Freiräume.  
So wachsen sie zu starken Persönlichkeiten heran,  
die später eher Nein zu Suchtmitteln sagen können.

Lassen Sie Kindern Freiräume!

Mehr Infos unter [kinderstarkmachen.de](http://kinderstarkmachen.de)

direkt zu  
[kinderstarkmachen.de](http://kinderstarkmachen.de)



**BZgA**  
Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung

## Trotz Corona-Pandemie Aus- und Fortbildungen besuchen!

Trotz der anhaltenden Corona-Pandemie werden weiterhin vielfältige Aus- und Fortbildungen aller Art angeboten. Nutzen Sie die freie Zeit, um sich mit den Angeboten von der aktuellen Krise abzulenken und gleichzeitig als Übungsleiter/in aus- bzw. weiterzubilden. Im September und Oktober finden spannende und vielfältige Lehrgänge statt, für die es derzeit noch freie Plätze gibt! Hier eine kleine Auswahl:

- › 25. – 27. September: Bartholomä | DTB-Instructor Walking/Nordic-Walking  
Referent: Werner Nemetz, GCP: 275,00 € / NP: 320,00 €
- › 27. September: Steinau | Achtsamkeitstraining in Ruhe und Bewegung  
Referentin: Anna Pröll, GCP: 89,00 € / NP: 119,00 €
- › 2. – 4. Oktober: Frankfurt | DTB-Trainer/in Pilates – Stufe 2  
Referentin: Corinna Michels, GCP: 254,50 € / NP: 299,50 €
- › 4. Oktober: Koblenz | Rollator-Fit®  
Referent: Michael Lindner,  
GCP: 89,00 € / NP: 119,00 €



- › 23. – 25. Oktober: Koblenz | DTB-Kursleiter-Ausbildung „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“  
Referentin: Anna Pröll, GCP: 220,00 € / NP: 265,00 €
- › 31. Oktober: Koblenz | Convention „Pilates & Yoga“  
GCP: 85,00 € / NP: 95,00 €

Diese und weitere Aus- und Weiterbildungen finden Sie auf [www.events.dtb-gymnet.de](http://www.events.dtb-gymnet.de)

## GYMCARD

Gemeinsam **mehr** erreichen.  
**Mehrwert** im Verein.

- mehr** Bildung und Wissen ✓
- mehr** Gymnastik und Fitness ✓
- mehr** Erlebnis und Begegnung ✓



Preisvorteile und  
Expertenwissen  
unter

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



