

Pfälzer Turner

Offizielle Mitteilungen des Pfälzer Turnerbundes

PTB 
PFÄLZER TURNERBUND

Nr. 02 ■ Februar 2021



*Timon Kanther
Foto: Sportfotos-Berlin*

■ Inhaltsverzeichnis

Abschiede	2
Geschäftsstelle	3
Lehrgänge	3 - 8
Aus den Fachgebieten	8 - 9
Aus den Turngauen	8 - 10
Sickingen	10
Turnerjugendheim	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/2021**.
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.

Helmut Hartmann als Vizepräsident zurückgetreten



Anfang des Jahres konnte Helmut Hartmann, der Vizepräsident Kommunikation des Pfälzer Turnerbundes, seinen 70. Geburtstag feiern. Leider war aufgrund der Pandemie keine große Feier möglich und so übermittelte das Präsidium des Pfälzer Turnerbundes auch nur aus der Ferne seine Grüße. In einer Mail bedankte sich Helmut Hartmann nach seinem Geburtstag für die vielen Glückwünsche und teilte aber mit, dass er aus gesundheitlichen Gründen leider nicht weiter für das Amt zur Verfügung stehen kann.

Der Pfälzer Turnerbund bedankt sich an dieser Stelle für das Engagement und wünscht noch viele schöne Jahre in der „passiven“ Turnerphase.

Parallel hat das Präsidium des Pfälzer Turnerbundes auf seiner letzten Sitzung einen Arbeitskreis „Öffentlichkeitsarbeit“ eingerichtet, der sich übergangsweise um die Belange kümmern soll, bis ein entsprechender Nachfolger für Helmut Hartmann gefunden ist. Wenn es also Interessenten gibt, die sich gerne bei dem Thema Öffentlichkeitsarbeit im Pfälzer Turnerbund einbringen würden, können diese sich gerne mit der Geschäftsstelle in Verbindung setzen.



Er prägte die Lehrarbeit im PTB:

Otto Kirchner

im Alter von 84 Jahren verstorben.

Der Pfälzer Turnerbund trauert mit der Familie Kirchner. „Ein großes Sportlerherz schlägt nicht mehr“ stand als Titel in seiner Todesanzeige.

Bei der Trauerfeier ging Walter Benz auf seinen turnerischen Werdegang ein:

- o Landeslehrwart des PTB
- o Gaukunstturnwart im Turngau Sickingen
- o Bundeskampfrichter Kunstturnen bei Länderkämpfen und internationalen Wettkämpfen

- o Trainer und Abteilungsleiter bei der TSG Kaiserslautern
- o Mitglied im Ausschuss Lehre und Ausbildung beim Sportbund
- o Beauftragter für das Sportabzeichen in Kaiserslautern

In seinem Nachruf stellte der Präsident insbesondere seine fachliche Kompetenz im Bereich der Aus- und Fortbildung heraus und dass er Tausende von Übungsleiterinnen und Übungsleitern das Rüstzeug für ihre fachliche Trainerarbeit in den Vereinen vermittelt hatte. Benz nannte ihn den „Turnvater Jahn der Barbarossastadt Kaiserslautern“.

Kirchner wurde ob seiner ehrenamtlichen Leistung im Turnen zum Ehrenmitglied des Pfälzer Turnerbundes ernannt und erhielt zahlreiche Ehrungen seiner Vereine und Sportverbände.

Viele seiner Wegbegleiter nahmen bewegt Abschied von Otto Kirchner.

**Redaktionsschluss
für die Ausgabe
März ist der
20. Februar 2021**

Geschäftsstelle

Geschäftsstelle

Aktuelle Corona-Infos

Da sich die Corona-Verordnungen momentan sehr kurzfristig ändern, werden an dieser Stelle keine weiteren Angaben gemacht. Wir verweisen lediglich auf die entsprechenden Internet-Seiten.

Die aktuell gültigen Vorschriften sind auf folgenden Internetseiten zu finden:

Deutscher Turnerbund (www.dtb.de)

Pfälzer Turnerbund (www.pfaelzer-turnerbund.de)

Land Rheinland-Pfalz (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.



Lehrgänge

Lehrgänge

Lehrgänge in Corona-Zeiten

Momentan werden beim Pfälzer Turnerbund aufgrund der Corona-Verordnungen keine Präsenz-Lehrgänge durchgeführt.

„Spaß und Gesundheit“: Nachhaltige Bewegungskonzepte (LG-Nr. 15)

Im diesjährigen Fitness-Lehrgang warten wieder vier Themen auf Euch. Es geht um Spaß an der Bewegung, und um einzelne, sinnvolle Schwerpunkte in der allgemeinen Gymnastik.

- Step-Aerobic – Mittelstufe – weil Step einfach glücklich macht!
- Große und kleine Bewegungen: Bewusst – Unbewusst – Automatisch?
- Easy Aerobic – alles Grundschrift oder was?
- Stretching: Wann, Wie, Warum?

Wir haben als Trainer im Breiten- und Freizeitsport eine ganz klare Aufgabe: Menschen in Bewegung bringen und helfen, ihre körperliche Leistungsfähigkeit zu verbessern oder zu erhalten.

Unterm Strich muss ein Fitness-Programm Spaß machen und/oder einen spürbaren Effekt haben, um unsere Teilnehmer langfristig zu motivieren. Denn auch die positiven psychischen Auswirkungen eines regelmäßigen Trainings in der Gruppe sind Faktoren für langfristigen Erfolg und zufriedene Teilnehmer.

Neben den Klassikern Aerobic und Step, die Koordination und Kreislauf trainieren, widmen wir uns an diesem Tag auch der Beweglichkeit, Haltung und Körperwahrnehmung.

Das Rad erfinden wir nicht neu, die Anatomie auch nicht. Wir möchten Euch aber frische Impulse geben oder auch Vergessenes wieder in Erinnerung rufen.

Referenten: Silke Bonow und Simone Herbst, PTB-Referentinnen
Hinweis zu Corona:

Sollte aufgrund aktueller Entwicklungen um die Corona-Pandemie eine Präsenz-Veranstaltung nicht möglich sein, wird diese Fortbildung online angeboten. Alle gemeldeten Teilnehmer erhalten dazu die notwendigen Informationen per Mail.

Termin	Samstag, 20. Februar 2021
Ort	67227 Frankenthal, DJK Sportfreunde Eppstein-Flomersheim, Ludwig-Wolker-Str. 8
Zeit	9.30 bis 16.00 Uhr
Teilnehmergebühr	30 € mit GYM CARD, 33 € ohne GYM CARD, 65 € Nichtmitglieder
Teilnehmerkreis	alle Interessierten, Übungsleiter, Trainer sowie Step-Kursleiter
Lizenzverlängerung	8 LE für die Profile Fitness & Gesundheit, Fitness & Aerobic, Breitensport
Verpflegung	Selbstverpflegung
Bitte mitbringen	separate Hallenschuhe, Unterlage/Matte, Schreibzeug, Step, Decke, Handtuch
Corona-Info	Je nach Corona-Einschränkungen findet diese Fortbildung digital statt.
Anmeldung nur schriftlich oder GymNet	Pfälzer Turnerbund; Geschäftsstelle, Turnerweg 60, 76855 Annweiler, Fax 06346-3006929, Email: anettedahler@pfaelzer-turnerbund.de www.events.dtb-gymnet.de

Bewegte Kindheit - bewegtes Leben (LG-Nr. 16)

Gerätturnen? Klar macht das Spaß!

Helfen und Sichern. Natürlich gibt es Elemente, bei denen die lernenden Kinder noch gesichert werden müssen, um bei Fehlern Unfälle und Verletzungen zu vermeiden. Sinnvoll ist es, dass die Kinder sich die Hilfen gegenseitig geben. Das schafft Vertrauen und hält den Lehrer oder Übungsleiter für andere Aufgaben wie Korrekturen oder schwierigere Hilfen frei. Hier wird eine ganze Unterrichtsreihe für das Erlernen der Helfergriffe mit zugehörigen Übungen gezeigt.

- Klammergriff an Oberarm und Oberschenkel
- Drehklammergriff vorwärts
- Drehklammergriff rückwärts
- Sandwichgriff

Hinführung zum Reckturnen-Methodik ohne Hilfestellung:

- Spezifisches Aufwärmen und Vorbereiten des Turnens am Reck
- Methodische Reihe zum Felgunterschwing.

Hinführung zum Barrenturnen:

- Vorbereitende Übungen zum Turnen am Barren
 - Schwingen im Stütz
 - Kehre als Abgang
 - Wende als Abgang
 - Rolle vorwärts aus dem Grätschsitz in den Grätschsitz
 - Das österreichische Turnprogramm TURN10 in Verein und Schule
- 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).

Aufgrund der großen Anfrage der letzten Jahre wird der Lehrgang an 2 Tagen angeboten. Bitte geben Sie bei der Anmeldung den Tag an.

Referent: Axel Fries, Referent für Gerätturmen

Termin 1	Samstag, 20. Februar 2021
oder Termin 2	Sonntag, 21. Februar 2021
Ort	76846 Hauenstein, TV Hauenstein, Bahnhofstr. 101
Zeit	9.00 bis 16.00 Uhr
Teilnehmergebühr	Lehrer/Erzieher: 35 € 35 € mit GYM CARD, 38 € ohne GYM CARD, 75 € Nichtmitglieder
Teilnehmerkreis	Lehrer, Übungsleiter, alle Interessierte Gerne können auch Kinder mitgebracht werden (bitte bei der Anmeldung mit angeben)
Lizenzverlängerung	8 LE für die Profile Kinderturnen, Gerätturmen, 2. Lizenzstufe Gesundheitsförderung im Kinderturnen, Breitensport
Verpflegung	Es werden Kaffee/Kuchen und belegte Brötchen angeboten.
Bitte mitbringen	Separate Hallenschuhe, Sportkleidung, Schreibsachen
Corona-Info	Je nach Corona-Einschränkungen findet diese Fortbildung nicht statt.
Anmeldung nur schriftlich oder GymNet	Pfälzer Turnerbund; Geschäftsstelle, Turnerweg 60, 76855 Annweiler, Fax 06346-3006929, Email: anettedahler@pfaelzer-turnerbund.de www.events.dtb-gymnet.de

Line Dance (LG-Nr. 17)

Line Dance ist eine eigenständige Tanzart, die immer mehr an Beliebtheit gewinnt. Line Dance trainiert den ganzen Körper, macht Spaß und kann in jede Fitnessstunde als effektives Ausdauertraining und Workout eingebaut werden. Line Dance eignet sich hervorragend um Abwechslung in die Fitnessgruppen zu bringen. Drehbewegungen, Schrittfolgen und sogar Sprünge sind Teil des Formationsanzuges, der für Anfänger und trainierte Sportler gleichermaßen geeignet ist.

Eingeladen sind u.a. Übungsleiter und Trainer aus dem Bereich Fitness & Gesundheit sowie Ältere.

Der Lehrgang beinhaltet:

Grundschriffe richtig tanzen in den jeweiligen Motions, Grundschriffe im Line Dance mit der korrekten Technik, Choreografien erarbeiten, einzählen, Motions erkennen und tanzen, neue Choreografien erlernen von Beginner bis Advanced.

Referent: Pia Blum

Hinweis zu Corona:

Sollte aufgrund aktueller Entwicklungen um die Corona-Pandemie eine Präsenz-Veranstaltung nicht möglich sein, wird diese Fortbildung online angeboten. Alle gemeldeten Teilnehmer erhalten dazu die notwendigen Informationen per Mail.

Termin	Samstag, 27. Februar 2021
Ort	66919 Hermersberg, Mehrzweckhalle an der Grundschule, Jahnstr.
Zeit	9.00 bis 16.00 Uhr
Teilnehmergebühr	30 € mit GYM CARD, 33 € ohne GYM CARD, 65 € Nichtmitglieder

Teilnehmerkreis	Übungsleiter, Trainer, PTB-Kursleiter Line Dance, alle Interessierte
Lizenzverlängerung	8 LE für die Profile Fitness & Gesundheit, Gymnastik-Rhythmus-Tanz, Breitensport
Verpflegung	Es werden Kaffee und Kuchen, belegte Brötchen angeboten.
Bitte mitbringen	separate Hallenschuhe
Corona-Info	Je nach Corona-Einschränkungen findet diese Fortbildung digital statt.
Anmeldung nur schriftlich oder GymNet	Pfälzer Turnerbund; Geschäftsstelle, Turnerweg 60, 76855 Annweiler, Fax 06346-3006929, Email: anettedahler@pfaelzer-turnerbund.de www.events.dtb-gymnet.de

Online-Veranstaltung: Digitale Medien/Werkzeuge (LG-Nr. 18)

Eine Erweiterung des Trainer-Werkzeugkoffers: Digitale Tools

Ein Trainer hat viele verschiedene Werkzeuge zur Verfügung. Hilfestellung - egal ob personell oder materiell - sind fester Bestandteil. Neu dazu kommen seit einigen Jahren die digitalen Werkzeuge. Videobeobachtung ist nicht mehr wegzudenken aus vielen Trainings. Die Möglichkeit dem Athleten einen Ist/Soll-Vergleich direkt anzubieten und die Selbst- und Fremdwahrnehmung zu vergleichen eröffnet ganz neue Wege. In diesem Lehrgang werden verschiedene Apps vorgestellt, die schnell und einfach eingesetzt werden können wie Coachs Eye oder Video Delay. Wichtig ist dabei aber natürlich auch, die Frage des optimalen methodischen Einsatzes zu diskutieren, um die den Spagat zwischen Bewegungszeit und Bewegungsqualität zu schaffen.

Referent: Sebastian Dörr, Grundschullehrer, Ausbilder PTB-Team

Termin	Sonntag, 7. März 2021
Technische Voraussetzungen	Die Schulung via Video-Konferenz wird über „Microsoft Teams“ abgewickelt. Die Teilnahme ist möglich mit dem Programm „Microsoft Teams“ oder mit dem Browser „Microsoft Edge“.
Zeit	9.00 bis 12.00 Uhr
Teilnehmergebühr	10 € mit GYM CARD, 15 € ohne GYM CARD, 30 € Nichtmitglieder
Teilnehmerkreis	Übungsleiter, Trainer, Lehrer, alle Interessierte
Lizenzverlängerung	4 LE für die Profile Kinderturnen, Gerätturmen, Breitensport
Anmeldung nur schriftlich oder GymNet	Pfälzer Turnerbund; Geschäftsstelle, Turnerweg 60, 76855 Annweiler, Fax 06346-3006929, Email: anettedahler@pfaelzer-turnerbund.de www.events.dtb-gymnet.de

Modernes Krafttraining an Fitnessgeräten (LG-Nr. 19.1)

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 „Functional Training“ gebucht werden.

Referent: Daniel Fritz, Bachelor of Arts – Sportökonomie

Functional Training (LG-Nr. 19.2)

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 Kleingeräte, 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 „Modernes Krafttraining an Fitnessgeräten“ gebucht werden.

Referent: Daniel Fritz, Bachelor of Arts – Sportökonomie

Termin	Sonntag, 7. März 2021
Ort	76855 Annweiler, Turnerjugendheim – Bildungsstätte PTB, Turnerweg 60
Zeit	9.00 bis 12.00 Uhr (Modernes Krafttraining an Fitnessgeräten) 13.00 bis 16.00 Uhr (Functional Training)
Teilnehmergebühr	Bei Teilnahme an beiden Lehrgängen 38 € mit GYM CARD, 41 € ohne GYM CARD, 73 € Nichtmitglieder (inkl. Mittagessen) Bei Teilnahme an nur einem Lehrgang: 20 € mit GYM CARD, 25 € ohne GYM CARD, 45 € Nichtmitglieder (ohne Verpflegung)
Teilnehmerkreis	Trainer, Übungsleiter, alle Fitnessbegeisterte
Lizenzverlängerung	Je 4 LE für alle Profile Übungsleiter/Trainer C
Verpflegung	Mittagessen mit Salatbuffet, Getränke stehen am Automaten zur Verfügung
Bitte mitbringen	Separate Hallenschuhe, Sportkleidung, Schreibzeug
Corona-Info	Je nach Corona-Einschränkungen findet diese Fortbildung nicht statt.
Anmeldung nur schriftlich oder GymNet	Pfälzer Turnerbund; Geschäftsstelle, Turnerweg 60, 76855 Annweiler, Fax 06346-3006929, Email: anettedahler@pfaelzer-turnerbund.de www.events.dtb-gymnet.de

PTB-Convention Aerobic & Fitness (LG-Nr. 20)

Für alle Aerobic- und Fitness-Fans ein Muss. 18 Workshops mit namhaften Presentern bieten ein tolles Programm. Step by Step, Towel Workout®, Antara®, MAX®, 4xF ToughClassLasst euch überraschen!

WS 1 Aerobic mit Kai

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 Step by Step

Mittelstufe Choreografie in der nichts bleibt, wie es ist. Klassischer Aufbau über Grundschritte mit spezieller Schneidetechnik

Presenter: Simone Herbst, PTB-Referentin

WS 3/6 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 to go

Von einfach zu komplex, von leicht zu anstrengend, mit schick schnack oder ohne !? Eine locker fließende Choreo, die einfach Spaß macht !

Presenter: Simone Herbst, PTB-Referentin

WS 7 MAX®

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

FRATUFA®

Immer das Ziel im Blick
- mit Sportgeräten
von FRATUFA

Jetzt anfordern:
HAUPTKATALOG 2021

Projektierung, Ausstattung,
Montage und Betreuung von Sporthallen,
Sport-Außenanlagen, Schwimmbad-Anlagen u.v.m.

SCHULSPORT BREITENSPO RT LEISTUNGSSPO RT GYMNAS TI K FI TNESS THERAPIE

Frankenthaler Turnergerätefabrik GmbH + Co. KG
D-67227 Frankenthal | Tel: 06233 37 93 - 70 | info@fratufa.de

www.fratufa.de

- 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 8/17 Fasz(e)nierender Rücken

Und zwischendurch etwas Gutes für den Rücken - taucht in die spannende Welt der Faszien ein.

Presenter: Simone Herbst, PTB-Referentin

WS 9 Disco Inferno

Kai bringt jeden in dieser Stunde so richtig zum Grooven. Basic Elemente von Dance, Hip-Hop und Funk verschmelzen zu einer coolen Choreo. Let's get funky.

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

WS 10 Antara®

RückenAntara® ist ein Bewegungskonzept, das zu einem kräftigen Rücken, zu einem flachen Bauch und zu einer starken Mitte führt. Antara® führt zu einem flachen Bauch, einem starken Rücken und einer attraktiven Körperhaltung. 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 11/14 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 12 ¾ Wellfit-Workout

Kai präsentiert Euch eine ¾ Wellfit-Workout-Masterclass mit Intervallen aus Kraft- und Cardio-Elementen zu den Klängen der ¾ Musik. Fließende Übergänge, Balance und dynamische Kräftigungsübungen sind der Erfolg für ein perfektes Ganzkörpertraining. Dieses Training ist für jede Altersgruppe geeignet.

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

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 15 Dance Step

Eine Step-Choreo voll Power und Fun. Auf Basis eines strukturierter Aufbaus aus Grund- und Tanzelementen wird ein fantastisches Dance-Step 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

WS 18 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

Termin	Samstag, 13. März 2021
Ort	67269 Grünstadt, TSG-Halle, Asselheimer Str. 19a
Zeit	9.00 bis 16.45 Uhr
Teilnehmergebühr	60 € mit GYMCARD, 68 € ohne GYMCARD, 100 € Nichtmitglieder Frühbucher bis 25. Februar 2021: 50 € mit GYMCARD, 58 € ohne GYMCARD, Nichtmitglieder kein Frühbucherrabatt

HIER KÖNTEST DU IN NULL KOMMA NIX SITZEN!

DEIN NEUWAGEN-ABO

// 12 Monate Vertragslaufzeit // inkl. KFZ-Versicherung- & Steuer
// inkl. Überführungskosten // inkl. Zulassungskosten
// Keine Anzahlung // keine Schlussrate // 24 std. Schadenaufnahme



OPEL CORSA | 1.2 L | 75 PS | GANZJAHRESREIFEN

KURZFRISTIG VERFÜGBAR!

FÜR MTL. 209€



PTB

PFÄLZER TURNERBUND

Limitiertes Angebot! Angebot gilt vorbehaltlich etwaiger Änderungen und Irrtümer. Gelieferte Fahrzeug können von der Abbildung abweichen. 20.000 km Jahresfreilaufleistung (5.000 Mehrkilometer gegen Aufpreis möglich). Stand: 12.01.2021.

ICH BIN DEIN AUTO - ASS Athletic Sport Sponsoring | TEL: 0234-9512840 | WEB: www.abo.auto

Teilnehmerkreis	Alle Aerobic- und Fitnessfans, keine Vorkenntnisse erforderlich, Übungsleiter, Trainer
Lizenzverlängerung	8 LE für die Profile Fitness & Aerobic, Fitness & Gesundheit, Breitensport, DTB Aerobic-Trainer-Basic, DTB-Trainer Group-Fitness und DTB Step-Trainer-Basic
Verpflegung	Es werden Kaffee und Kuchen sowie belegte Brötchen angeboten
Bitte mitbringen	Separate Hallenschuhe, Unterlage/Matte, Schreibsachen, Step, Handtuch
Corona-Info	Je nach Corona-Einschränkungen findet diese Fortbildung digital statt
Anmeldung nur schriftlich oder GymNet	Pfälzer Turnerbund; Geschäftsstelle, Turnerweg 60, 76855 Annweiler, Fax 06346-3006929, Email: anettedahler@pfaelzer-turnerbund.de www.events.dtb-gymnet.de

PTB ONLINE

Der Pfälzer Turnerbund bietet seit dem zweiten Corona-Lockdown verschiedene Online-Trainings- und -fortbildungen an.

Zum einen gibt es Live-Events, die über Microsoft-Teams veranstaltet werden und zum anderen gibt es einen Youtube-Kanal, bei dem Trainings und Fortbildungen zeitlich unabhängig „konsumiert“ werden können. Nähere Infos findet ihr direkt auf der Startseite des Pfälzer Turnerbundes im Internet. Die Fortbildungslehrgänge werden profilbezogen zur Verlängerung der entsprechenden Lizenzen anerkannt.

Nachfolgend einige Rückblicke auf bereits durchgeführte Veranstaltungen bzw. Ausblicke auf noch kommende Events.

Bottle-Workout mit Petra Hutera

Die Premiere für die Online-Angebote des Pfälzer Turnerbundes fand in Zusammenarbeit mit Petra Hutera am 10. Dezember statt. Die Gesundheitstrainerin aus Altleiningen erklärte sich bereit, mit dem Pfälzer Turnerbund den Schritt in die Online-Welt zu wagen.



Für den Anfang hatte sie sich ein sogenanntes Bottle-Workout überlegt, bei dem Flaschen als Hantelersatz benutzt werden, um damit ein Fitnesstraining zu absolvieren. In 2 LE leitete sie die 28 Teilnehmer kompetent durch das Training. Die Teilnehmer waren von dem Angebot begeistert und wünschten sich eine Fortsetzung. Dem ist der Pfälzer Turnerbund natürlich gerne nachgekommen und man kann das Training nun über einen Youtube-Kanal jederzeit abrufen. Interessenten melden sich bei der Geschäftsstelle. Weitere Trainings und Fortbildungen sind hier bereits in Vorbereitung.

Online-Training mit Aline Kriebel

Am 17. Dezember bot die Landesfachwartin Rhythmische Sportgymnastik, Aline Kriebel, einen kostenlosen Einblick in das Online-Training, das sie mit ihren Gymnastinnen seit dem Lockdown durchführt. Sie erläuterte vor allem die technischen Voraussetzungen und Möglichkeiten, die diese Art von Training benötigen bzw. bieten. 25 Trainer und Übungsleiter verfolgten ihre Ausführungen und stellten interessiert Zwischenfragen. Jeder war nach diesen 90 Minuten in der Lage, selbst ein Online-Training auszurichten. Auch diese Fortbildung ist mittlerweile auf Youtube erhältlich.

Online Fortbildung - EINFACH.ONLINE.BEWEGT: Step meets Rücken-Fit

Am 20. Januar begrüßten die Referentinnen Silke Bonow und Simone Herbst 82 Teilnehmer virtuell. Schön, dass sich viele Bekannte auf diesem Weg nach langer Zeit wieder einmal sehen konnten.

Die neue Art der Fortbildung machte es aber auch möglich, dass Personen von weit her dabei waren, z.B. aus Salzkotten bei Paderborn, Witten und Donaueschingen.



Silke startete in die Praxis mit der Vorstel-

lung einer Step-Choreo. Im Anschluss gab es den 2. Teil mit Simone zum Thema Rücken-Fit.

Die Teilnehmer waren von der Fitness-Session total begeistert. Der Pfälzer Turnerbund stellt allen ein Teilnahmezertifikat zur Lizenzverlängerung aus und stellt das Skript zur Step-Choreo zur Verfügung.

Die beiden PTB-Referentinnen planen schon die nächste online-Fortbildung. Diese findet am Samstag, 20. Februar unter dem Titel „Spaß und Gesundheit“ - Nachhaltige Bewegungskonzepte - statt als Ersatz für die gleichmäßig geplante Veranstaltung in Frankenthal.

Natürlich wird auch diese zur Lizenzverlängerung anerkannt. Anmeldungen sind ab sofort auf www.events.dtb-gymnet.de möglich.

Online Fortbildung Mit Hercules zum Athletikheld

Während diese Turner-Ausgabe gerade produziert wurde, fand am 25. Januar um 18:00 Uhr eine Fortbildung von Achim Wätzold und Jonas Ohnesorg zum Thema Grundlagentraining zuhause. Bericht folgt.



Online Fortbildung Trainingsplanung - Wie erarbeite ich methodische Reihen und plane diese strategisch?

Ebenfalls vor Erscheinen der aktuellen Ausgabe des Pfälzer Turners fand am 3. Februar eine Online Fortbildung mit Christian Stoffel statt. Auch hier wird ein Bericht nachgereicht.

Online Fortbildung Regionalliga Inklusion

Die Regionalliga öffnet Kindern im Alter von 3-7 Jahren die Türen zum Kinderturnen - ob Junge oder Mädchen, ob mit oder ohne Behinderung oder mit Migrationshintergrund. Wir stellen Euch dieses Projekt vor und ergänzen dies mit inklusiven Spielideen.

Referentin: Stefanie Kneisle (Inklusionscoach)

Meldeschluss: Mittwoch, 10. Februar 2021

Anmeldung über Gymnet

HIIT - Hoch Intensives Intervall Training mit Markus

Die Hallen sind geschlossen - Freiluftsport ist nur bedingt möglich - Was tun gegen mögliche Langeweile?

Wir hätten da eine Idee!

Das Turn-Team Sickingen e.V. und die Pfälzer Turnerjugend haben eine Online-Trainings-Kooperation geschlossen.

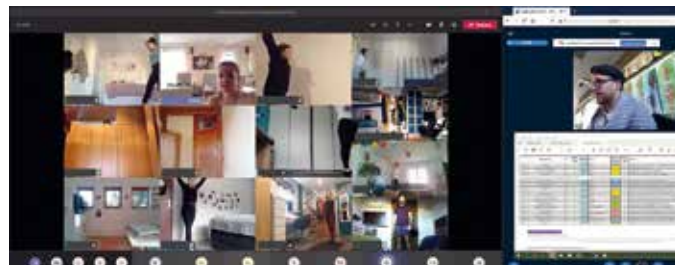
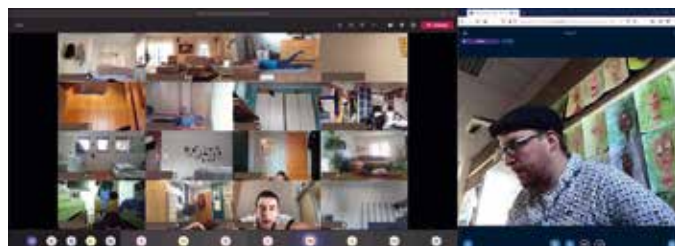
Jeden Sonntag von 18.00 - 19.30 Uhr bietet Markus ein Online-Training an - und das für Euch alle **kostenlos!**

Praktische Prüfung der angehenden C-Trainer Gerätturnen Spitzensport im Pfälzer Turnerbund

Trotz Lockdown, geschlossener Trainingsstätten, Kontakteinschränkungen, etc. konnten die angehenden Trainerinnen und Trainer Dank der engagierten Referenten am 9. und 10 Januar ihre Ausbildung abschließen. In enger Zusammenarbeit mit Flavio Bessi, seiner digitalen Infrastruktur rund um e-gymnastics und mit der Geschäftsstelle des PTB wurde so eine professionelle Ausbildung allen Widrigkeiten zum Trotz möglich.

Dank der Schwerpunktsetzung auf die Hilfestellung, am ersten Lehrgangswochenende in Präsenz, konnte im Anschluss auf die Onlineangebote ausgewichen werden.

Geschult wurde zudem von den Referenten per Video-Livestream im Rahmen der Möglichkeiten der Corona-Bekämpfungsverordnung. So wurden beispielsweise methodische Lernwege am Sprung live aus der Turn-Talentschule Gerätturnen männlich in Grünstadt übertragen und Ringe-Methodik von Turnern des Turn-Team Sickingen e.V. veranschaulicht. Die Lernerfolgskontrolle fand, in Anlehnung an die in Rheinland-Pfalz in der Lehrerausbildung praktizierten Vorgehensweise, als diskursives Gespräch in Kleingruppen über eine themenbezogene Trainingseinheit statt. Die Interaktion mit Athletinnen und Athleten beurteilten die Prüfer Sebastian Dörr und Achim Wätzold im Rahmen eines abwechslungsreichen Onlinetrainings, das den angehenden Trainerinnen und Trainer möglichst viele Facetten des Turnsports abverlangte. Somit steht bei 18 angehenden Trainerinnen und Trainer nur noch die schriftliche Lernerfolgskontrolle im sportübergreifenden Modul 2 aus.



An dieser Stelle nochmals ein Dankeschön an alle, die es ermöglicht haben diese Trainergeneration auch in Zeiten von COVID-19 für den pfälzischen Turnsport zu gewinnen.



PTB Lockdown-Challenge

Der Pfälzer Turnerbund hatte sich für seine Mitglieder eine Möglichkeit überlegt, sie auch in den schwierigere Corona-Zeiten zu bewegen. Mit einer Lockdown-Challenge wurde ab dem 1. Dezember 2020 ein Online-Wettbewerb gestartet, bei dem es galt, zuhause zu trainieren, das beste Ergebnis per Video einzusenden und sich somit mit anderen zu messen. Jeweils eine Woche hatten die Teilnehmer Zeit, die wöchentliche Aufgabe zu trainieren und bis jeweils Sonntag, 24 Uhr das Video mit ihrer jeweiligen Leistung einzusenden. Folgende Übungen waren gefordert:

- #1 Liegestütz
- #2 Burpees
- #3 Seilspringen
- #4 Situps
- #5 Plank
- #6 Hampelmann

Also alles Übungen, die jeder zuhause ohne viel Geräteaufwand durchführen konnte.

138 Videos von 74 Teilnehmer*innen wurden uns eingesandt. Was für eine Leistung! Das waren mehr Videos als wir erwartet hatten.

Dafür bedanken wir uns ganz herzlich bei allen Aktiven.

Zu gewinnen gab es nach Abschluss der Challenge natürlich auch etwas. Unter allen Teilnehmern wurden Preise verlost, die von folgenden Firmen gestiftet wurden:

- Airtrack Factory
- Palatina Outfitters
- Athletic Sport Sponsoring
- Lotto Rheinland-Pfalz - Stiftung
- FRATUFA Sportgeräte

Ein großes Dankeschön an dieser Stelle an die Sponsoren!

Die Gewinner wurden bereits alle informiert und sind alle bereits im

Besitz ihrer Preise.

Nachfolgend nochmals die Liste der glücklichen Gewinner (aus Datenschutzgründen werden nur die Initialen der Gewinner veröffentlicht)

Nr	Name	Alter	Geschlecht	Preis
1	SH	29 Jahre	weiblich	AirTrack
2	NV	10 Jahre	männlich	Leichtturnmatte FRATUFA
3	JS	10 Jahre	männlich	2 Eintrittskarten Holiday Park
4	AS	8 Jahre	männlich	2 Eintrittskarten Fun-Forst Kandel
5	SP	41 Jahre	männlich	Spielekiste
6	AS	24 Jahre	weiblich	Spielekiste
7	JD	23 Jahre	weiblich	Spielekiste
8	LR	16 Jahre	weiblich	Spielekiste
9	PO	46 Jahre	weiblich	Spielekiste
10	SW	34 Jahre	weiblich	Spielekiste
11	MV	49 Jahre	männlich	Spielekiste
12	YS	45 Jahre	weiblich	50 € Amazon Gutschein
13	NH	33 Jahre	weiblich	30 € Tankgutschein
14	CW	37 Jahre	männlich	30 € Amazon Gutschein
15	EM	15 Jahre	weiblich	2 Eintrittskarten Base-jump Landau
16	SI	21 Jahre	weiblich	Beanie von Palatina Out-fitters
17	LM	8 Jahre	männlich	Trinkflasche
18	AM	45 Jahre	männlich	Trinkflasche

Gerätturnen männlich

Timon Kanther für den Bundeskader nominiert

„Die tolle Nachwuchsarbeit wurde dann noch gekrönt von der Nominierung in den Bundeskader“

Am 30.10. und 01.11. fand in Schwäbisch-Gmünd der diesjährige Deutschland Pokal im Gerätturnen männlich statt. Trotz erschwerten Bedingungen großer Hygieneauflagen fuhren Timon Kanther (AK 9) und sein Trainer Witalij Saifullin zum Wettkampf, um ihr hartes Training mit diesem Jahresziel zu krönen. Mit 49,625 Punkten erreichte Timon Kanther als Einzelstarter unter allen Teilnehmern der AK



Timon Kanther

Foto: Sportfotos-Berlin

9/10 einen tollen 12. Platz. Im starken nationalen Teilnehmerfeld war lediglich ein Neunjähriger mit knapp 1,5 Punkten Vorsprung vor Timon. Somit hat er in der Wertung der 9-Jährigen den zweiten Platz erreicht. Die TSG Grünstadt ist sehr stolz auf Timon und lobt seine Leistungen. Abteilungsleiter Florian Bachmann: „Als Einzelstarter in einem nationalen Teilnehmerfeld mit vielen Mannschaften aller Bundesländer anzutreten ist schon nicht einfach. Doch Timon hat Ruhe bewiesen und seine Leistungen abgerufen. Die Turnabteilung zeigt wieder einmal, dass sie gute Nachwuchsarbeit leistet und auch mit Witalij Saifullin einen sehr guten Nachwuchstrainer hat.“



Timon Kanther

Foto: Sportfotos-Berlin

Die tolle Nachwuchsarbeit wurde dann noch gekrönt von der Nominierung in den Bundeskader für Timon. Auf ihn warten nun Kaderlehrgänge und weitere Testungen und Wettkämpfe, die er sicherlich mit seinem Trainer Witalij sehr gut bestreiten wird. Als familiärer Verein neben den vielen Leistungszentren im Bundesvergleich ist es sicherlich nicht selbstverständlich einen Kaderturner zu stellen, doch die TSG ist sich sicher, dass Timon und Witalij die weiteren Aufgaben meistern werden.

Wir wünschen ihnen auf diesem Weg viel Erfolg!

Steckbrief Timon Kanther:

Name	Timon Kanther
Alter	9 Jahre, 31.10.2011 (Halloween)
Geschwister	Zwei Schwestern 12 (Talena, turnt bei TSG Hassloch) und 14 Jahre (Tiandra)
Schule	Grundschule, 4. Klasse, ab Sommer Albert-Einstein-Gymnasium Frankenthal
Lieblingsfächer	Sport, Mathe
Heimatverein	TSG Grünstadt
Heimtrainer	Witalij Saifullin
Kooperation	mit Turnzentrum Heidelberg
Trainingsumfang	5 Tage/Woche, 3x4 Stunden in Grünstadt (Di, Do, Fr) und 2x3 Stunden (Mo, Mi) in Heidelberg
Erfolge	2. Platz DP 2020, Sieger TTS Pokal 2019, 3. Platz Metropolcup 2019, RLP Meister 2019, Pfalzmeister 2018, 2019
Hobbies	Freunde treffen, Kochen und Backen

Aus den Fachgebieten Facingsgebieten

Turngau
Sickingen

www.turngau-sickingen.de



Einladung zum Gauturntag

Ort: online-Veranstaltung

Zeit: Sonntag, der 21.2.2021 um 10 Uhr

Tagesordnung:

1. Eröffnung und Begrüßung
2. Totengedenken
3. Feststellung der fristgerechten Einladung und der Zahl der stimmberechtigten Delegierten
4. Festlegen der Tagesordnung
5. Berichte
 - a) Vorstand
 - b) Fachwarte
 - c) Kassenbericht
6. Bericht der Kassenprüfer
7. Entlastung des Vorstands
8. Ehrungen
9. Wahlen (Vizepräsident "Allgemein", Vizepräsident Finanzen, Oberturnwart, Beisitzer, Kassenprüfer, stv. Kassenprüfer)
10. Termine
11. Anträge

Trygve Haag
Präsident

Der Teilnahmelink mit Kennwort wird den Vereinen per e-mail mitgeteilt.

Turnerjugendheim

Geräteüberprüfung durch FRATUFA

Pünktlich erschienen am 18. Januar 2021 zwei Mitarbeiter der Firma FRATUFA, um die jährliche Überprüfung der Geräteausstattung in den Turnhallen im Turnerjugendheim Annweiler vorzunehmen.

Kompetent und mit sicheren Handbewegungen wurden sowohl



Turngeräte als auch fest installierte Gegenstände wie Basketballkörbe etc. auf ihre sichere Funktion und eventuelle Beschädigungen untersucht. Schrauben wurden auf festen Sitz überprüft und Gelenke geschmiert. Mängel konnten keine festgestellt werden. So können die künftigen Gäste im Turnerjugendheim Annweiler wieder unbeschwert den gesamten Gerätepark benutzen ohne Gefahr, sich durch defekte Geräte zu verletzen.



Dieser Service der jährlichen Überprüfung kann jeder Verein mit eigenem Gerätepark in Anspruch nehmen. Es empfiehlt sich diesen Service, der ein Mal jährlich vorgeschrieben ist, auch in Anspruch zu nehmen, damit bei eventuellen Verletzungen der Nachweis gegenüber der Versicherung geführt werden kann, dass die Geräte ständig gewartet werden und der Eigentümer seiner Überprüfungspflicht nachgekommen ist. Diese wenige hundert Euro kostende jährliche Prüfung ist gut angelegtes Geld.

Mit der **GYMCARD** bei der **GYMWELT** sparen

Die **GYMCARD** ist der kostenfreie Mitgliedsausweis für Turner, Übungsleiter, Vorstandsmitglieder, ehren- oder hauptamtliche Mitarbeiter in Turnvereinen, Turnabteilungen oder Turngruppen. Die **GYMCARD** bietet diesem Personenkreis einen Mehrwert durch Expertenwissen und exklusive Preisvorteile.

Neue Impulse setzen, voneinander lernen und sich austauschen – genau das bieten die **GYMWELT**-Conventions, -Kongresse und -Fachtagungen des DTB und der Landesturnverbände.

Von traditionellem Gesundheitssport über Pilates & Yoga bis hin zu Trendthemen wie Faszien- und Funktional-Training, bieten die Fortbildungsveranstaltungen eine Menge Input und neue Ideen zu allen Bereichen der **GYMWELT**.

Als **GYMCARD**-Inhaber sparst du bei der Teilnehmergebühr!



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



