

Pfälzer Turner

Offizielle Mitteilungen des Pfälzer Turnerbundes

PTB 
PFÄLZER TURNERBUND

Nr. 03 ■ März 2021



■ Inhaltsverzeichnis

Lehrgänge	3 - 6
Aus den Fachgebieten	6 - 8
Aus den Turngauen	8 - 9
Rhein-Limburg	8
Sickingen	8 - 9
Westpfalz	9

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.

Lehrgänge



■ Lehrgänge in Corona-Zeiten

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

■ 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 €
Teilnehmerkreis	Übungsleiter, Trainer, Lehrer, alle Interessierte
Lizenzverlängerung	4 LE für die Profile Kinderturnen, Gerätturnen, 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

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

Für alle Aerobic- und Fitness-Fans ein Muss. 6 Workshops mit namhaften Presentern bieten ein tolles Programm. Lasst euch überraschen!

WS 1 Dynamisches Aufwärmen 09.00 Uhr - 10.00 Uhr

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 2 4xF Tough Class 10.15 Uhr - 11.15 Uhr

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 3 Disco Inferno 11.30 Uhr - 12.30 Uhr

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, Gogo-DanceMixes...

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

WS 4 Towel Workout by Kai Bollinger® 13.30 Uhr - 14.30 Uhr

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 Aerobic mit Kai 14.45 Uhr - 15.45 Uhr

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 6 Antara®Achtsamkeit 16.00 Uhr - 17.00 Uhr

Bei Antara® 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

Termin	Samstag, 13. März 2021
Ort	Online - Plattform: Microsoft Teams
Zeit	9.00 bis 17.00 Uhr
Teilnehmergebühr	40 € mit GYMCARD,
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
Bitte mitbringen	Separate Hallenschuhe, Unterlage/Matte, Schreibsachen, Step, Handtuch
Corona-Info	Diese Fortbildung findet 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-Spezial Fitness & Gesundheit (LG-Nr. 21)

Gesundheit durch Bewegung!

Jeder weiß, dass Bewegung und mehr noch regelmäßiges körperliches Training ein Grundbaustein für ein gesundes Leben ist. Die Workshops zeigen, dass regelmäßiges körperliches Training vielfältig und variantenreich sein kann. Immer wieder neu und immer wieder interessant.

Flexi-Bar trifft auf funktionelles Faszientraining

Der altbekannte Flexi-Bar wird in das wissenschaftlich fundierte Faszientraining und in das Functional Training integriert. Theorie und Praxis der Trainingskonzepte werden erläutert, erarbeitet und durch vorgefertigte Masterclasses erlebt, so dass sie durch den Flexi-Bar erweitert und bereichert werden.

Der Teilnehmer wird den Flexi-Bar in seiner noch größeren Vielseitigkeit ganz neu entdecken und überrascht sein, dass er viel mehr bietet als „nur“ schwingen.

Referent: Andrea Neugebauer, Physiotherapeutin, Heilpraktikerin

für Physiotherapie, Fascial Fitness Master Trainer

60 Minuten Bewegung

Diese Stunde bringt Euch in Schwung und besticht durch vielseitige Bewegung:

Aus leichten Schritten wird eine einfache Choreografie zusammengesetzt, die auch für Einsteiger und/oder ältere Teilnehmer nachvollziehbar ist. Dazu kommen immer wieder effektive Kräftigungsübungen, die mehrere Körperpartien gleichzeitig ansprechen oder mit Bewegung kombiniert sind. Dieser Kurs ist alles andere als langweilig und kommt zudem ganz ohne Zusatzgeräte aus.

Referent: Andrea Neugebauer, Physiotherapeutin, Heilpraktikerin für Physiotherapie, Fascial Fitness Master Trainer

Step-Intervall

In diesem Workshop erlernen wir eine einfache Kurzchoreografie, die im Intervalltraining die Phase der aktiven Erholung darstellt. Dazwischen liegen Intervalle mit intensiverer Herz-Kreislauf-Belastung bzw. Intervalle zur gezielten Kräftigung der Muskulatur (Kraftausdauer- und Stabilisatorentaining).

Referent: Kirsten Riedel

BeA – Beweglich&Aufrecht

BeA kombiniert moderne Trainingskonzepte zur Steigerung der körperlichen Fitness und des Wohlbefindens.

Im Fokus stehen eine bewegliche Wirbelsäule und eine stabile Körpermitte. Bewegungsqualität, Körperwahrnehmung und Brain-Fitness werden auf individuellem Level verbessert. Gleichzeitig wird in moderat dosierten Kurz-Intervallen nach Tabata-Schema das Herz-Kreislauf-System gefordert.

Referent: Kirsten Riedel

Termin	Samstag, 17. April 2021
Ort	76855 Annweiler/Trifels, Turnerweg 60, Turnerjugendheim-Bildungsstätte PTB
Zeit	9.00 bis 16.00 Uhr
Teilnehmergebühr	43 € mit GYMCARD, 46 € ohne GYMCARD, 83 € Nichtmitglieder
Teilnehmerkreis	Übungsleiter, Trainer, alle Interessierte
Lizenzverlängerung	8 LE für die Profile Fitness & Gesundheit, Fitness & Aerobic, Breitensport, 2. Lizenzstufe Sport in der Prävention
Verpflegung	Mittagessen mit Salatbuffet, Getränke stehen am Automaten zur Verfügung
Bitte mitbringen	Separate Hallenschuhe, Unterlage/Matte, Schreibsachen
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

Rope Skipping Kampfrichterausbildung/Landes-schulung (LG-Nr. 23)

Voraussetzung:

Durcharbeiten des IJRU Schulungsprogrammes (ist durch Vorzeigen eines Screenshots am Veranstaltungstag vorzuzeigen).

Den Link und ergänzende Unterlagen (Übersetzungshilfen, Rulebook deutsch) findet ihr unter <https://www.dtb.de/rope-skipping/>

themen/kampfrichterwesen/

Präsenzveranstaltung

Es werden folgende Lizenzen ausgebildet.

B1 - Speed

B2 - Presentation (A und B)

B3 - Required Elements

B4 - Difficulty (Single Rope und DD)

Es können nur die Lizenzen erworben werden, zu denen die entsprechenden Kurse im IJRU-Learningportal bestanden wurden.

Infos erteilt Marina Zimmer, Kampfrichter – Obfrau Rope Skipping, Email: zimmer.marina@gmx.de

Referent: Andre Zimmer

Lehrgangleitung: Marina Zimmer

Termin	Samstag/Sonntag, 24. und 25. April 2021
Ort	76855 Annweiler/Trifels, Turnerweg 60, Turnerjugendheim-Bildungsstätte PTB
Zeit	9.00 bis 16.00 Uhr
Teilnehmergebühr	56 € inkl. Mittagessen 85 € inkl. Abendessen, ÜN, Frühstück
Teilnehmerkreis	Rope Skipper, Trainer, Eltern, alle Interessierte (Jahrgang 2005 und älter)
Lizenzverlängerung	16 LE für die Profile Rope Skipping, Kinderturnen und Breitensport
Verpflegung	Mittagessen, Getränke stehen am Automaten zur Verfügung. Bei gebuchter ÜN: Abendessen, ÜN in Mehrbettzimmern, Frühstück
Bitte mitbringen	Schreibsachen, Handtücher für die Übernachtung, Smartphone (Android) mit Jump-RopeJudge App, wenn möglich
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
Anmeldeschluss	11. April 2021

ONLINE.Fortbildungen

Gerade in der aktuellen Zeit wollen wir unseren Übungsleitern, Trainern und Vereinsvertretern eine Möglichkeit bieten, körperlich als auch geistig in Bewegung zu bleiben. Wir haben uns gefragt: Welche Möglichkeiten bleiben uns außer Videokonferenzen? Die Antwort fiel kurz und knapp aus. Keine!

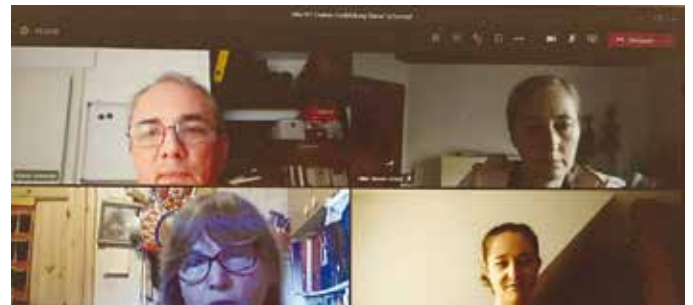
Unsere Teilnehmer konnten sich bereits bei einigen Online.Fortbildungen davon überzeugen, dass dies eine sehr gute Alternative ist. Nicht nur wegen den Beschränkungen, sondern auch wegen des Wetters. Draußen tobt der Schneesturm – im Wohn- oder Arbeitszimmer gehe ich meiner Leidenschaft nach – dem Turnsport. Egal ob Fitness, Aerobic, Kinderturnen, Gerätturnen oder Rhythmische Sportgymnastik. Unser breites Angebot deckt viele Bereiche ab.

Wir wissen aber auch, dass dies die Arbeit im Verein, sei es in der Turnhalle, im Kursraum oder auch in der freien Natur, nicht ersetzen kann.

Unsere Online.Fortbildungen im Rückblick

Rainer Schrempp: Angst nehmen – Spaß am Gerätturnen vermitteln

Das Phänomen Angst wurde bei diesem Lehrgang intensiv in den Fokus genommen. Im Dialog mit Rainer Schrempp, Landestrainer des Schwäbischen Turnerbundes und A-Trainer Gerätturnen, wurden die Teilnehmer davon überzeugt, die Probleme verstehen zu wollen und zu können. Nur dann wird es möglich, Ängste der Turnerinnen und Turner abzulegen und Spaß zu haben.



Eine mögliche Reihenfolge zu lernender Elemente in der Grundlagenausbildung (Gerätturnen)

In welcher Reihenfolge sollten bzw. könnten Elemente an den verschiedensten Geräten gelernt werden? Ein möglicher Vorschlag wurde unter Berücksichtigung von konditionellen und koordinativen Grundvoraussetzungen gemacht.

Christian Stoffel: Schlüsselfaktoren für die Persönlichkeitsentwicklung von Athletinnen und Athleten

Der Erfolg von Training ist so viel mehr als nur abhaken zu können, ob ein Element erlernt wurde oder eben nicht. Als Trainer/In haben wir maßgeblichen Einfluss auf die Menschen mit denen wir arbeiten und dabei spielt der Führungsstil eine ganz besondere Rolle.



In diesem Workshop hat sich Christian Stoffel, DTB-Ausbilder und A-Trainer im Gerätturnen, zusammen mit den Teilnehmern damit beschäftigt, wie durch die Förderung von Selbstbewusstsein und Selbstreflexion die Persönlichkeitsentwicklung der Athletinnen und Athleten mit Respekt gezielt begleitet werden können.

Trainingsplanung – Wie erarbeite ich methodische Reihen und plane diese strategisch?



Wie kann ich strukturierte und zielorientierte methodische Reihen entwickeln und ggf. variieren, um für jede/n Athlet/In die passende Vorübung zu finden? Denn die methodische Reihe wird in der Trainerausbildung und bei vielen Fortbildungen immer als Goldstandard des Trainings zur Hand genommen, wenn es darum geht eine neue Bewegung zu erlernen.

Stefanie Kneisle: 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.



Stefanie Kneisle, Inklusionscoachin, hat das Projekt vorgestellt und dies mit vielen inklusiven Spielideen ergänzt.

Achim Wätzold und Jonas Ohnesorg: Mit Hercules zum Athletikheld



Nach mehreren Wochen und Monaten im Lockdown mit geschlossenen Hallen und ohne gemeinsames Training in der Turnhalle gilt es, insbesondere den Kids das häufig auf Fitness basierende Onlinetraining motivierend zu verpacken und dabei an die eigentliche Sportart anzuknüpfen. Elemente des Grundlagen- und Athletiktrainings lassen sich dabei mit einfachsten Mitteln zu Hause umsetzen. Achim Wätzold und Jonas Ohnesorg vom Turnteam Sickingen haben uns deren Konzept für ein ausgeglichenes und motivierendes Onlinetraining aufgezeigt.

Silke Bonow und Simone Herbst

Einen richtigen Ansturm gab es bei den zwei Online.Fortbildungen von Silke Bonow und Simone Herbst mit den Titeln „Einfach.Online.Bewegt: Step meets Rücken-Fit“ und „Spaß und Gesundheit – Nachhaltige Bewegungskonzepte“.

Mit mehr als 130 Teilnehmern an beiden Fortbildungstagen haben Silke und Simone die Messlatte für zukünftige Fitness-Lehrgänge ziemlich hochgelegt.

Step meets Rücken-Fit war das Motto der ersten Online.Fortbildung. Nach einem kurzen Warm-Up zeigte Silke zwei leicht nachvollziehbare Step-Choreographien. Simone rundete den kurzweiligen Abend mit einer Haltungsgymnastik aus fließenden Bewegungen und einer

kurzen Entspannung ab.

Bei der zweiten Online.Fortbildung heizte Simone den Teilnehmern von Beginn an richtig ein – **weil Step einfach glücklich macht!**

Denn 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.

Neben dem Auspowern sollte die Beweglichkeit, Haltung und Körperwahrnehmung einen zentralen Punkt in der Übungsstunde einnehmen. Silke gab hierbei frische Impulse und brachte auch Vergessenes wieder in Erinnerung.

Online.Training

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

Wir hätten da eine Idee!

HIIT - Hoch Intensives Intervall Training mit Markus



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 FIT NESS THERAPIE

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



Das Turn-Team Sickingen 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!**

Achtung!

Die Teilnahme am Online-Training ist nur mit aktivierter Kamera möglich, denn nur so können wir falsch ausgeführte Übungen auch korrigieren.

Klickt rein! Wir freuen uns auf Euch!

www.pfaelzer-turnerbund.de

Video.Fortbildung

Sie möchten sich weiterbilden, wollen aber Ihre Zeit frei einteilen? Kein Problem! Unsere Fortbildungsvideos sind dafür bestens geeignet.

Wir haben für Sie bereits vergangene Fortbildungen aufgezeichnet, die Sie nun bequem von zu Hause aus buchen und anschauen können.

Sie erhalten nach erfolgreicher Anmeldung neben einem Link, mit dem Sie das Video von überall anschauen können, auch die Teilnahmebestätigung zur Verlängerung der Übungsleiter-/Trainerlizenz.

www.pfaelzer-turnerbund.de/fortbildung/videofortbildung/



Aus den Fachgebieten

Meisterschaften im ersten Halbjahr abgesagt

Die ARGE Rheinland-Pfalz hat alle für das erste Halbjahr 2021 geplanten Meisterschaften im Bereich Spitzensport (Gerätturnen weiblich und männlich, Rhythmische Sportgymnastik und Trampolinturnen) auf Rheinland-Pfalz-Ebene abgesagt.

Die Entscheidung für die Landesmeisterschaften in der Pfalz wird das Präsidium in seiner nächsten Sitzung am 18. März treffen.

Momentan werden mögliche Wettkampfformate für das zweite Halbjahr erarbeitet, die abhängig von der Corona-Pandemie umgesetzt werden können.

Rhythmische Sportgymnastik

Kadertraining RSG

Kadertraining der Rhythmischen Sportgymnastik mit Magdalena Brzeska und Evgenia Cherkasenko



Der Fachbereich Rhythmische Sportgymnastik der ARGE Rheinland-Pfalz begann das Jahr 2021 mit einem Kadertraining der Spitzenklasse unter Anleitung der beiden Toptrainerinnen Magdalena Brzeska und Evgenia Cherkasenko.



Leider konnte das Training nur online über die Plattform „ZOOM“ abgehalten werden, aber alle Kaderathletinnen waren hell auf begeistert und können es kaum erwarten wieder zur Normalität zurückzukehren. Auch die Landesfachwartin der RSG des Pfälzer Turnerbundes (Aline Kriebel) fand diese Online-Trainingseinheit eine super Sache. Aline Kriebel: „Das Programm der Trainingseinheit war sehr anspruchsvoll, aber genau das, was man sich für einen Kaderlehrgang in Rheinland-Pfalz wünscht!“

Je nachdem wie sich das Pandemiegeschehen weiterhin entwickelt, wird an solchen Trainingseinheiten weiter festgehalten.

>> KEINE LUST ZU WARTEN?

FORD KUGA | 1.5 | ECOBOOST | 150 PS

KURZFRISTIG VERFÜGBAR!

FÜR MTL. 339€

AB 2 WOCHEN LIEFERZEIT

DEIN NEUWAGEN-ABO

- // 12 Monate Vertragslaufzeit
- // 20.000 Freikilometer
- // inkl. KFZ-Versicherung & -Steuer
- // inkl. Überführungskosten & Zulassungskosten
- // Keine Anzahlung & Schlussrate
- // 24 h Schadenaufnahme

PTB
PFÄLZER TURNERBUND

Limitiertes Angebot! Angebot gilt vorbehaltlich etwaiger Änderungen und Irrtümer. Gelieferte Fahrzeuge können von der Abbildung abweichen. 5.000 Mehrkilometer gegen Aufpreis möglich. Stand: 27.01.2021.

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

Gerätturnen weiblich

Janoah Müller im Perspektivkader des DTB

Bundestrainerin Claudia Rödinger-Schunk hat Janoah Müller in einem persönlichen Brief die Botschaft überbracht, dass sie aufgrund der tollen Leistungen bei den Deutschen Jugendmeisterschaften Ende November 2020 und der großartigen Fortschritte in ihrer Leistungsentwicklung in den Perspektiv-Kader (PK – Junioren-Nationalteam – zweithöchste Kaderstufe nach dem OL-Kader) berufen wurde. Damit ist Janoah die zurzeit erfolgreichste Turnerin und im höchsten DTB-Kaderstatus für den Pfälzer Turnerbund.



Damit gehören zu ihren Pflichten:

- Teilnahme an den Bundeskader-Lehrgängen
- Vorbereitung auf internationale Einsätze (Turniere und Jugendländerkämpfe)
- Einhaltung der Regeln der Nationalmannschaft und somit leistungssportkonformes Verhalten
- Regelmäßige und detaillierte Trainingsdaten-Dokumentation
- Entsprechende Trainingsumfänge und Teilnahme an Sportmedizinischer Untersuchung



An dieser Stelle darf ich nochmal die Erfolge von Janoah bei den Deutschen Jugendmeisterschaften Ende November 2020 in Berkheim-Esslingen in der AK 13 unter strengsten Hygienebedingungen in den Vordergrund stellen.



Gespickt mit hohen Schwierigkeiten (z.B. Doppelsalto rückw. und Salto rückw. mit 2 ½ Schrauben) erturnte sich Janoah die Silbermedaille am Boden. Mit der höchsten Schwierigkeit in dieser Altersklasse am Sprung, einem Yurtschenko gestreckt mit 1/1 Drehung, erreichte sie 13,75 Punkte und damit die Bronze-medaille. Im fehlerfreien Mehrkampf standen am Ende 49,25 Punkte, was international bereits eine sehr beachtliche Punktzahl bedeutet und ihr den 4. Platz einbrachte. Mit einem sehr schwierigen Elementprogramm, wie Rondat-Flick-Flack als Ausgang, die Kombination Flick-Flack-Spreizsalto, freies Rad und viele schwierigste gymnastische Elemente auf nur 10 cm Breite am Schwebebalken platzierte sie sich auf den 5. Rang. Einen guten Fortschritt machte sie an dem schwierigsten Gerät, dem Stufen-

barren. Hier zeigte sie alle gerätetmäßigen Anforderungen zur Erhöhung der Ausgangswerte. Jägersalto am Einzelholm, Paksalto in der Holmengasse, Riesenfelge mit ganzer Drehung, Kamm-Riesenfelgen und viele weitere Schwierigkeiten brachten den Einstieg in den internationalen Bereich an diesem Gerät und damit auch Rang 5.

Was erwartet nun Janoah in diesem 1. Halbjahr 2021:

- Viele Kader-Lehrgänge (OL und PK)
- 1. Bundesliga-Wettkämpfe für die TG Mannheim (10.04./01.05.)
- Deutsche Jugendmeisterschaften AK 14 vom 13.-16. Mai 2021
- Jugendländerkämpfe AK14/AK 15 vom 08.-11.04. + 18.-20.06. + 25.-26.06.2021 (je nach Qualifikation)
- Internationale Cup-Turniere

Durch die Corona-Pandemie ist sicherlich eine Voraussage auf dieses Turnjahr nur sehr schwer möglich. Wir wünschen Janoah viel Erfolg und Gesundheit.

Gisela Liedy.

Steckbrief von Janoah Müller

Name	Janoah Müller
Alter	13 Jahre – 25.07.2007
Geschwister	Schwester Noemi (12 Jahre) turnt bei der TSG Haßloch Bruder Levi (14 Jahre) - Rubikscuber Bruder Nathanael (16 Jahre) - Fußballer
Schulen	Grundschule Iggelheim 5./6. Klasse Hannah-Arendt-Gymnasium Haßloch ab. 7. Klasse Ludwig-Frank-Gymnasium, Mannheim (Sport-Gymnasium)
Lieblingsfächer	Mathe, Sport
Heimatverein	TSG Haßloch
Stationen	6-11 Jahre TSG Haßloch, ab 12 Jahre im BNLZ/LLZ Mannheim + 1 x TSG Haßloch/Woche

Startvereine	Einzel: TSG Haßloch Mannschaft: TSG Haßloch + PTB 1. BULI: TG Mannheim
Heimtrainer	Gerhard + Gisela Liedy
Kooperation	Bundes-Nachwuchs-Leistungszentrum Mannheim
BundesSTP-Trainerinnen	Narina Kirakosyan Alina Kormann
Trainingsumfang	26 Std/Woche 4 x morgens + 5 x nachmittags (5 Tage in Mannheim + 1 Tag in Haßloch) dazu viele Kader-Wochen-Lehrgänge
Erfolge	Silbermedaille Boden DJM 2020 Bronzemedaille Sprung DJM 2020 4. Platz im Mehrkampf DJM 2020 5. Platz Schwebebalken DJM 2020 5. Platz Stufenbarren DJM 2020 In den Jahren davor viele Gau-, Pfalz- und RLP-Titel
Lieblingsgerät	Boden
Bundeskader	2021 DTB-P-Kader (Junior-Nationalteam) 2020 DTB NK1-Kader 2019 DTB NK2-Kader 2018 DTB Talentkader
Hobbies	Singen, Familie, Freunde
Vorbilder	Melanie de Jesus dos Santos (Nationalturnerin Frankreich)

Aus den Turngauen

Turngau Rhein-Limburg

www.turngau-rhein-limburg.de



Vereinsmitteilungen

TuS Gerolsheim



Der TuS Gerolsheim sucht **lizenzierte*n Übungsleiter*in (m/w/d)**

Der TuS Gerolsheim sucht für seine Eltern/Kind Übungsstunden (zwischen 2-4 Jahren) eine*n Übungsleiter*in.

Die Stunden finden freitags von 16:00 bis 17:00 Uhr im Dorfgemeinschaftshaus Gerolsheim statt. (Evtl. Terminverschiebung)

Wir bieten:

– eine leistungsgerechte Bezahlung nach Übungsstunden und Übungsleiter-Vertrag

Das stellen wir uns vor:

- eigenverantwortliche und selbstständige Arbeit
- Spaß und Freude an der Arbeit mit Kindern

Bei Interesse melden Sie sich bitte per Telefon oder E-Mail bei:

Brigitte Staab, Tel. 0151.2711-2519, EMail brigitte.staab@gmx.de

Jürgen Staab, Tel. 0178.526-5150 ab 18:00 Uhr, EMail jstaab@arcor.de

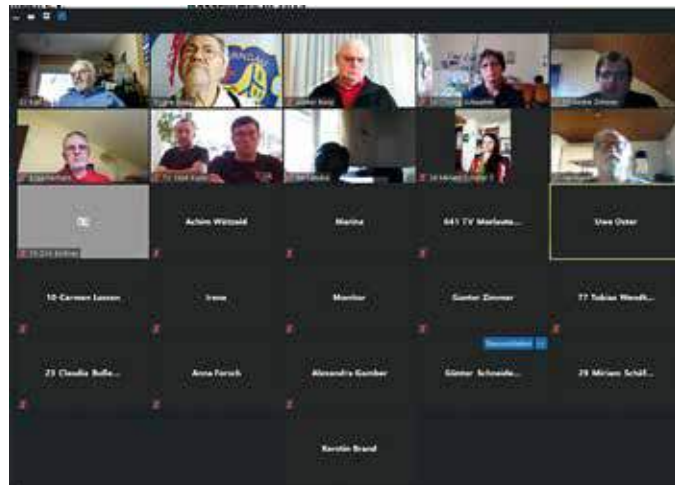
Turngau Sickingen

www.turngau-sickingen.de



Erster online-Gauturntag

Ermutigt durch viele Vorstands- und Turnratsitzungen online wagte es der Turngau Sickingen, eine virtuelle Mitgliederversammlung abzuhalten, um den zweijährigen Rhythmus nicht zu durchbrechen. Da der Turngaupräsident als Informatiklehrer über das notwendige Wissen verfügt, war die Hilfe der Geschäftsstelle (wie beim online-Turntag des Westpfalz-Turngaus) nicht vonnöten.



So sah der Gauturntag für die Teilnehmer, von denen nur einige sich im Bild zeigten, in der Kachelansicht aus. Zum Einsatz kam die Plattform zoom, die auch im online-Training vom TV Otterberg genutzt wird.

Gegenüber dem letzten Gauturntag beim TuS Efenbach konnte man einen Zuwachs von 6 Teilnehmern feststellen. So eröffnete T. Haag am 21. Februar 2021 morgens um 10 Uhr die Sitzung. Auf die Grußworte des PTB-Präsidenten W. Benz und die Berichte von Vorstand und Fachwarten folgte eine viertelstündige Aussprache, in der bemängelt wurde, dass der Vorstand immer älter wird und keine jungen Amtsträger nachkommen, was aber kein spezifisches Problem des Turngaus Sickingen ist. Nach dem Kassenbericht und der Entlastung des Vorstands wurden 12 Mitglieder für ihre Verdienste im Turngau geehrt, wobei die persönliche Überreichung der Urkunden bei einer Veranstaltung des Turngaus erfolgen wird. Bei der anschließenden Wahl löste Marina Zimmer den anschließend als Beisitzer gewählten Günter Schneider-Heinz im Amt des Vizepräsidenten ab, Uwe Oster wurde als Vizepräsident Finanzen wiedergewählt. Als neue Beisitzer fungieren noch Gunter Zimmer und als Newcomer und jüngstes Mitglied des Vorstands Sandra Jacob,

Vorsitzende des SC Siegelbach. Zu Terminen im laufenden Jahr konnten keine Aussagen getroffen werden, da sämtliche Wettkämpfe abgesagt sind. So konnte der Gauturntag 2020 um 11:40 Uhr geschlossen werden.

Modul 1 online im Turngau Sickingen

Nachdem die geplanten Termine im Herbst nicht wahrgenommen werden konnten, wurden die Termine im Januar und Februar parallel als online-Veranstaltungen geplant. Mangels Lehrwart hatte T. Haag die Planung und Organisation übernommen. So konnten im Januar und Februar die Themen des Modul 1 mit insgesamt 12 Lerneinheiten behandelt werden. Gesendet wurde aus der TSG Kaiserslautern mit Diplomsportheilerin K. Diehl, die allen gut einheizte. Das Geräteturnen wurde aus dem Wohnzimmer von Vater und Söhnen Eichhorn gesendet. Am 20. Februar waren Schauplätze das Arbeitszimmer des Präsidenten des Turngaus und die Turnhalle in Waldmohr mit der Landesfachwartin M. Bauer. Alle Teilnehmer waren komplett anwesend und freuen sich nun auf Modul 2 und Modul 3, das für einige erst im nächsten Jahr angeboten wird. Da die anderen Turngauen auf eine Präsenzveranstaltung hoffen, kann ausnahmsweise Modul 1 auch noch nach den anderen Modulen besucht werden. Die für die Ausbildung zuständige Angestellte der Geschäftsstelle A. Dahler war ständig auf dem Laufenden und ist manchen mit der Verschiebung des Anmeldetermins entgegengekommen, da die Pandemie manche Planung umgeworfen hat. So konnten dieses Jahr insgesamt 25 das Modul 1 durchlaufen, wobei auch eine Teilnehmerin des Speyergaus dabei war. Der Männeranteil war mit 4 % sehr gering, was sich aber mit vielen Fortbildungen im Breitensport deckt.



Dieses Kachelbild ersetzt das sonst übliche Gruppenbild.

Westpfalz
Turngau

www.westpfalz-turngau.de



Vereinsmitteilungen

TV Lemberg



Heinz Schumacher (TV 1891 Lemberg) – Turner mit Leib und Seele – starb im Alter von 80 Jahren

Als Gerätturner nahm Heinz Schumacher erstmals für den Turnverein Lemberg bei einem Deutschen Turnfest 1958 in München teil. Zahlreiche sportliche Erfolge erturnte er im Kür-Mehrkampf und vertrat dabei seinen Verein und den Westpfalz-Turngau in den 60er Jahren mehr-

mals auf Landesebene.

Nach seiner rund 15jährigen aktiven Laufbahn war Heinz Schumacher über 50 Jahre lang als lizenzierter Übungsleiter tätig und prägte so das Mädchen- und Bubenturnen.

Als Oberturnwart (1971 bis 1983) gründete Heinz Schumacher 1972 die Leistungsriege der Schüler und Schülerinnen im TV Lemberg.

Auf das Engagement des Oberturnwartes Heinz Schumacher ist es zurückzuführen, dass der TV Lemberg im Jahr 1978 an den erstmals vom Pfälzer Turnerbund eingeführten Gauliga-Wettkämpfen teilnehmen konnte.



Heinz Schumacher mit den Lemberger Turnerbuben.

Sein erfolgreichster Nachwuchsturner war der mehrfache Deutsche Mehrkampfmeister Dominik Scherer, der ab seinem jugendlichen Alter zusätzlich als Stützpunktturner den Westpfalz-Turngau repräsentierte. Viele weitere talentierte Turner wurden von Heinz Schumacher entdeckt und aufgebaut und fanden nach ihrer Ausbildung einen weiteren erfolgreichen Weg bei den Stützpunktturnern.

Die Sportarten Volleyball und Basketball zählten ebenfalls zu seinen Steckenpferden. Den sportlichen Grundstein für die im Oktober 1980 gegründete Volleyballabteilung legte Heinz Schumacher. Unter seiner Leitung fanden in den Wochen zuvor jeweils freitagsabends nach dem Gerätturnen die ersten Trainingseinheiten statt. Es folgte ein Volleyball-Boom beim TV Lemberg mit diversen Jugend-, Herren- und Damenmannschaften und zahlreichen Erfolgen bis zur Verbandsliga.

Zu seinen zahlreichen Ehrungen gehören die Ehrenurkunde des Pfälzer Turnerbundes und der Ehrenbrief des Deutschen Turnerbundes sowie die goldene Ehrennadel des Westpfalz-Turngaues. 2011 ernannte der TV Lemberg den Sportsmann Heinz Schumacher zum Ehren-Oberturnwart.

T J H 
**TURNERJUGENDHEIM
ANNWEILER AM TRIFELS**



Du bist jung (oder fühlst dich noch jung) und möchtest dich auch über deinen Verein hinaus engagieren?

- ✓ Du hast Lust an Freizeiten und Projekten mitzuarbeiten?
- ✓ Willst du eigene Ideen einbringen und gemeinsam umsetzen?
- ✓ Lust mit einem jungen Team aus der gesamten Pfalz zusammenzuarbeiten?
- ✓ Möchtest du neue Kontakte knüpfen und die Zukunft der NEXT GENERATION positiv beeinflussen?

Dann bist du in der Pfälzer Turnerjugend genau richtig, denn wir...

- ✓ setzen uns für Interessen von Kindern & Jugendlichen im & um den Sport ein!
- ✓ gestalten Sommer- und Winterfreizeiten für verschiedene Altersgruppen
- ✓ wollen einen Kindertag oder Ähnliches ins Leben rufen
- ✓ planen Großveranstaltungen wie Sportfeste, Spielfeste oder Stadtfeste
- ✓ und noch sooo vieeeel mehr...

Warum ist das ein Gewinn für dich?

Du kannst dich selbst verwirklichen, eigene Ideen einbringen, lernen Freizeiten/ Projekte zu organisieren und an diesen auch teilnehmen.
Und du knüpfst Kontakte fürs Leben!

Werde Teil unseres großartigen Teams! Wir freuen uns auf Dich!

Wenn Du Interesse hast mitzumachen, schreib uns einfach eine unverbindliche Email an markus_mix@t-online.de oder ruf an unter 015168129197.
Wir freuen uns dich kennenzulernen.

Dein designiertes PTJ-Team

Vertrauen

macht Kinder stark



Kinder werden selbstsicher, wenn Erwachsene Vertrauen in sie haben.
Selbstsichere Kinder können später eher Nein zu Suchtmitteln sagen.

Schenken Sie Kindern Ihr Vertrauen!

Mehr Infos unter kinderstarkmachen.de

direkt zu
kinderstarkmachen.de



BZgA
Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

