

# Pfälzer Turner

Offizielle Mitteilungen des Pfälzer Turnerbundes

**PTB**   
PFÄLZER TURNERBUND

Nr. 04 ■ April 2021



*Hannah Vester*

## ■ Inhaltsverzeichnis

Turnfest RLP 2023	2
Geschäftsstelle	3
Lehrgänge	3 - 7
Aus den Fachgebieten	7 - 8
Aus den Turngauen	8 - 9
Rhein-Limburg	8
Speyer	8 - 9
Jugend	9
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.

# Turnfest Rheinland-Pfalz Koblenz 2023

## Turnfest Rheinland-Pfalz

### ■ Turnfestvertrag unterzeichnet

Am Dienstag, 16. März 2021, wurde im Historischen Ratssaal in Koblenz der Vertrag für das Turnfest Rheinland-Pfalz 2023 zwischen den drei rheinland-pfälzischen Landesturnverbänden Turnverband Mittelrhein, Rhein Hessischer Turnerbund und Pfälzer Turnerbund und der Stadt Koblenz unterzeichnet.



*Präsident Rhein Hessischer Turnerbund, Frank Schembs, Oberbürgermeister Stadt Koblenz, Daniel Langner, Bürgermeisterin Stadt Koblenz, Ulrike Mohrs, Präsident Turnverband Mittelrhein, Michael Mahler, Präsident Pfälzer Turnerbund und Vorsitzender der ARGE Rheinland-Pfalz, Walter Benz (v.l.n.r.)*

Das letzte gemeinsame Turnfest Rheinland-Pfalz fand 2016 in Pirmasens statt. Nach 2004 wird es vom 8.-11.6.2023 wieder in Koblenz stattfinden. Mit erwarteten 4.000 aktiven Teilnehmer\*innen aus dem ganzen Bundesgebiet und dem benachbarten Ausland wird es die größte Breitensportveranstaltung in Rheinland-Pfalz werden. Voraussichtlich werden 1.500 Teilnehmer\*innen in Gemeinschaftsquartieren in Koblenzer Schulen übernachten. Die Teilnehmer\*innen erwartet ein vielseitiges Wettkampf- und Veranstaltungsangebot mit Rheinland-Pfalz-Meisterschaften in den Bereichen Gerätturnen weiblich und männlich, Trampolinturnen, Rhythmische Sportgymnastik sowie Rhönradturnen im Leistungssportbereich. Ebenso wird es Rheinland-Pfalzmeisterschaften im Bereich Orientierungslauf und im Bereich der Mehrkämpfe geben sowie Meisterschaften und Pokalwettbewerbe im Bereich der Turnspiele, Gymnastik Rhythmus Tanz und TGM/TGW. Das „Kernangebot“ eines Turnfestes ist der DTB Wahlwettkampf. Hier erwartet die Stadt Koblenz ca. 1.200 Turner\*innen. Abgerundet wird das Angebot bei Turnfest Rheinland-Pfalz durch Mitmachangebote und Abzeichenwettbewerbe.

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

# Geschäftsstelle

## Neue Pluspunktvereine

### PSV Grün Weiß Ludwigshafen

Bewegen statt Schonen - ein Ganzkörperkräftigungsprogramm	Heike Hackmann
---	----------------

### VT Frankenthal

Pilates - Haltung und Bewegung	Gerhard Poh
Fitness und Konditionsgymnastik	Gerhard Poh
Haltung und Bewegung - Wirbelsäulengymnastik mit Rückenschule	Gerhard Poh
Stressbewältigung und Entspannung	Gerhard Poh
Walking/Nordic Walking als Herz-Kreislauf-Training	Gerhard Poh

# Lehrgänge

## 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.

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

### Step-Intervall

In diesem Workshop erlernen wir eine einfache Kurzchoreographie, 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 Stabilisatorentraining).

**Referentin:** 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.

**Referentin:** Kirsten Riedel

<b>Termin</b>	Samstag, 17. April 2021
<b>Ort</b>	Online über Microsoft Teams
<b>Zeit</b>	9.00 bis 16.00 Uhr
<b>Teilnehmergebühr</b>	25 €
<b>Teilnehmerkreis</b>	Übungsleiter, Trainer, alle Interessierte
<b>Lizenzverlängerung</b>	8 LE für die Profile Fitness & Gesundheit, Fitness & Aerobic, Breitensport, 2. Lizenzstufe Sport in der Prävention
<b>Gerätebedarf</b>	Unterlage/Matte, Schreibsachen, PC mit Kamera
<b>Corona-Info</b>	Laut Corona-Einschränkungen findet diese Fortbildung <b>digital</b> statt
<b>Anmeldung nur schriftlich oder GymNet</b>	Pfälzer Turnerbund; Geschäftsstelle, Turnerweg 60, 76855 Annweiler, Fax 06346-3006929, Email: anettedahler@pfaelzer-turnerbund.de www.events.dtb-gymnet.de

## Entspannung im Kinderturnen - Wie kann das gehen? (LG-Nr. 110)

Was bedeutet Entspannung eigentlich und wie können Kinder entspannen? Nachdem wir einen kleinen theoretischen Einblick in das Thema Entspannung erhaschen konnten, werden wir uns in diesem Workshop konkreten Beispielen zuwenden, die direkt in Kindergruppen umgesetzt werden können.

**Referentin:** Stefanie Kneisle, DTB-Referent Kinderturnen, Inklusionscoach

<b>Termin</b>	Samstag, 23. April 2021
<b>Technische Hinweise</b>	Die Online-Veranstaltung findet als Video-Konferenz über Teams statt. Die Teilnehmer erhalten per Mail die technischen Infos. Diese finden Sie auch unter <a href="http://www.pfaelzer-turnerbund.de/microsoft-teams">www.pfaelzer-turnerbund.de/microsoft-teams</a>
<b>Zeit</b>	17.00 bis 20.00 Uhr
<b>Teilnehmergebühr</b>	10 €
<b>Teilnehmerkreis</b>	Übungsleiter Kinderturnen, Erzieher, Lehrer, alle Interessierte

<b>Lizenzverlängerung</b>	4 LE für die Profile Kinderturnen, Gerätturnen und Breitensport
<b>Gerätebedarf</b>	Matte, PC mit Kamera
<b>Corona-Info</b>	Laut Corona-Einschränkungen findet diese Fortbildung <b>digital</b> statt
<b>Anmeldung nur schriftlich oder GymNet</b>	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

**Lehrgangsleitung:** Marina Zimmer

<b>Termin</b>	Samstag/Sonntag, 24. und 25. April 2021
<b>Ort</b>	76855 Annweiler/Trifels, Turnerweg 60, Turnerjugendheim-Bildungsstätte PTB
<b>Zeit</b>	9.00 bis 16.00 Uhr
<b>Teilnehmergebühr</b>	56 € inkl. Mittagessen 85 € inkl. Abendessen, ÜN, Frühstück
<b>Teilnehmerkreis</b>	Rope Skipper, Trainer, Eltern, alle Interessierte (Jahrgang 2005 und älter)
<b>Lizenzverlängerung</b>	16 LE für die Profile Rope Skipping, Kinderturnen und Breitensport
<b>Verpflegung</b>	Mittagessen, Getränke stehen am Automaten zur Verfügung. Bei gebuchter ÜN: Abendessen, ÜN in Mehrbettzimmern, Frühstück
<b>Bitte mitbringen</b>	Schreibsachen, Handtücher für die Übernachtung, Smartphone (Android) mit JumpRopeJudge App, wenn möglich
<b>Corona-Info</b>	Je nach Corona-Einschränkungen findet diese Fortbildung <b>digital</b> statt
<b>Anmeldung nur schriftlich oder GymNet</b>	Pfälzer Turnerbund; Geschäftsstelle, Turnerweg 60, 76855 Annweiler, Fax 06346-3006929, Email: anettedahler@pfaelzer-turnerbund.de www.events.dtb-gymnet.de
<b>Anmeldeschluss</b>	11. April 2021

### Pilates im Kinderturnen - Pilates-Elemente kindgerecht verpackt (LG-Nr. 111)

Mit Pilatesübungen den eigenen Körper bewusst wahrnehmen und achtsam mit ihm umgehen. Ob mit einzelnen Elementen, oder einer kompletten Pilateseinheit, die Übungen helfen schon den Kleinsten die Haltemuskulatur zu kräftigen, die Konzentration zu steigern und auch den Körper zu lockern. Nach einer theoretischen Einführung in die Pilates-Prinzipien werden wir gemeinsam eine Auswahl an Pilatesübungen praktisch durchführen und somit auch die Wirksamkeit direkt erleben. Der Workshop richtet sich an Pilates-Neulinge.

**Referentin:** Stefanie Kneisle, DTB-Referent Kinderturnen, Inklusionscoach

<b>Termin</b>	Samstag, 30. April 2021
<b>Technische Hinweise</b>	Die Online-Veranstaltung findet als Video-Konferenz über Teams statt. Die Teilnehmer erhalten per Mail die technischen Infos. Diese finden Sie auch unter <a href="http://www.pfaelzer-turnerbund.de/microsoft-teams">www.pfaelzer-turnerbund.de/microsoft-teams</a>
<b>Zeit</b>	17.00 bis 20.00 Uhr
<b>Teilnehmergebühr</b>	10 €
<b>Teilnehmerkreis</b>	Übungsleiter/Trainer Kinderturnen und Gerätturnen, Erzieher, Lehrer, alle Interessierte
<b>Lizenzverlängerung</b>	4 LE für die Profile Kinderturnen, Gerätturnen und Breitensport
<b>Gerätebedarf</b>	Matte, PC mit Kamera
<b>Corona-Info</b>	Laut Corona-Einschränkungen findet diese Fortbildung <b>digital</b> statt
<b>Anmeldung nur schriftlich oder GymNet</b>	Pfälzer Turnerbund; Geschäftsstelle, Turnerweg 60, 76855 Annweiler, Fax 06346-3006929, Email: anettedahler@pfaelzer-turnerbund.de www.events.dtb-gymnet.de

### Kinderturnen - #turnenkannjeder (LG-Nr. 24)

Kinderturnen steht für die Basis! Grundlagen werden gelegt, die den Kindern die Möglichkeit bieten, später in allen möglichen Sportarten durchzustarten. In diesem Lehrgang gibt es die Basics an allen Geräten mit Methodik und Hilfestellung. Ein guter Einstieg oder eine schnelle Auffrischung für Schule und Verein.

**Referent:** Sebastian Dörr

<b>Termin</b>	Samstag, 8. Mai 2021
<b>Ort</b>	67480 Edenkoben, Grundschulhalle, Weinstr. 132
<b>Zeit</b>	09.00 Uhr bis 16 Uhr
<b>Teilnehmergebühr</b>	Lehrer/Erzieher: 30 € 30 € mit GYM CARD, 33 € ohne GYM CARD, 65 € Nichtmitglieder
<b>Teilnehmerkreis</b>	Übungsleiter, Trainer, Lehrer, alle Interessierte
<b>Lizenzverlängerung</b>	8 LE für die Profile Kinderturnen, Gerätturnen, Breitensport
<b>Verpflegung</b>	In der Pause werden Kaffee und Kuchen, belegte Brötchen angeboten
<b>Bitte mitbringen</b>	Sportkleidung, separate Hallenschuhe, Schreibsachen

<b>Corona-Info</b>	Je nach Corona-Einschränkungen findet diese Fortbildung <b>digital</b> statt
<b>Anmeldung nur schriftlich oder GymNet</b>	Pfälzer Turnerbund; Geschäftsstelle, Turnerweg 60, 76855 Annweiler, Fax 06346-3006929, Email: anettedahler@pfaelzer-turnerbund.de www.events.dtb-gymnet.de

**Outdoor Fitness (LG-Nr. 25)**

Training Outdoor ist nicht nur zu Corona Zeiten eine super Alternative. Das Immunsystem profitiert ungemein von der ganzjährigen Bewegung an der frischen Luft. Was möglich ist draußen, wie ihr Hilfsmittel sinnvoll einsetzt und das Training variieren könnt, werden wir gemeinsam ausprobieren.

**Referentin:** Petra Hutera, Gesundheitstrainerin

<b>Termin</b>	Samstag, 8. Mai 2021
<b>Ort</b>	67317 Altleiningen, TuS Altleiningen, Sportplatzstr. 8
<b>Zeit</b>	09.00 Uhr bis 16 Uhr
<b>Teilnehmergebühr</b>	30 € mit GYM CARD, 33 € ohne GYM-CARD, 65 € Nichtmitglieder
<b>Teilnehmerkreis</b>	Übungsleiter, Trainer, alle Interessierte
<b>Lizenzverlängerung</b>	8 LE für die Profile Fitness & Gesundheit, Fitness & Aerobic, Breitensport
<b>Verpflegung</b>	Es werden Kaffee/Kuchen und belegte Brötchen angeboten
<b>Bitte mitbringen</b>	Schreibsachen, geeignete Outdoor-Kleidung
<b>Corona-Info</b>	Je nach Corona-Einschränkungen findet diese Fortbildung <b>digital</b> statt
<b>Anmeldung nur schriftlich oder GymNet</b>	Pfälzer Turnerbund; Geschäftsstelle, Turnerweg 60, 76855 Annweiler, Fax 06346-3006929, Email: anettedahler@pfaelzer-turnerbund.de www.events.dtb-gymnet.de

**Wheel-Workshop für Fortgeschrittene Rope Skipper (LG-Nr. 26)**

Dieser Workshop ist ein Praxis-Lehrgang für Fortgeschrittene zum Einüben verschiedener Wheel-Elemente. Im gemeinsamen Austausch soll das Springen im Wheel verbessert werden.

<b>Termin</b>	Samstag, 22. Mai 2021
<b>Ort</b>	76855 Annweiler/Trifels, Turnerweg 60, Turnerjugendheim - Bildungsstätte PTB
<b>Zeit</b>	09.00 Uhr bis 16 Uhr
<b>Teilnehmergebühr</b>	13 € Jugendliche 38 € mit GYM CARD, 41 € ohne GYM-CARD, 73 € Nichtmitglieder
<b>Teilnehmerkreis</b>	Rope Skipper, Übungsleiter, Trainer Vorausgesetzt wird sicheres Springen im Wheel sowie Beherrschen einfacher Tricks
<b>Lizenzverlängerung</b>	8 LE für die Profile Kinderturnen, Rope Skipping, Breitensport
<b>Verpflegung</b>	Mittagessen mit Salatbuffet. Getränke stehen am Automaten zur Verfügung

<b>Bitte mitbringen</b>	Sportkleidung, separate Hallenschuhe, Single Rope und Wheel-Seile (wenn vorhanden)
<b>Corona-Info</b>	Je nach Corona-Einschränkungen findet diese Fortbildung <b>nicht</b> statt
<b>Anmeldung nur schriftlich oder GymNet</b>	Pfälzer Turnerbund; Geschäftsstelle, Turnerweg 60, 76855 Annweiler, Fax 06346-3006929, Email: anettedahler@pfaelzer-turnerbund.de www.events.dtb-gymnet.de

**PTB-Spezial Ältere**

**Senioren in Form**

Mit zunehmendem Alter wird es immer wichtiger, nicht nur unsere Muskeln zu trainieren. Reaktion, Kraft und Ausdauer trainieren auch die „grauen Zellen“.

Der Workshop „Senioren in Form“ beinhaltet Übungen, welche die Muskeln und die dazugehörigen Nerven trainieren und gliedert sich in „**Aktivieren der motorischen Einheiten - selbständig & sicher**“ und „**Impulse zur Gedächtnisförderung - bewegen & denken**“.

**Referentin:** Christina Klinkenberg, Gesundheitscoach, Heilpraktikerin Psychotherapie, Yogalehrerin

**Tanzen im besten Alter**

Die Referentin stelle Euch in diesem Workshop verschiedene Tanzformen im Kreis, im Block und in der Gasse vor. Hier kommen sowohl flotte lateinamerikanische Rhythmen als auch Pop, Gospel und Walzer zum Einsatz. Raffinierte Tanzfolgen fördern das Gehirntaining, zusammen mit der tänzerischen Bewegung dient Tanzen im besten Alter der Gesunderhaltung.



**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 BREITENSSPORT LEISTUNGSSPORT GYMNASTIK FITNESS THERAPIE**

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



**Line Dance als Fitness**

Dem Zumba-Alder entwachsen, aber noch eine Menge für die Kondition tun wollen?

Line Dance zu Pop- und lateinamerikanischer Musik dient als Cardio-Training und Gehirnjogging.

**Referentin:** Marion Berger, DTB Kursleiterin für Hochaltrige, Ausbildung im Bundesverband Seniorentanz, Entwicklerin Tanzen im besten Alter - TibA®

<b>Termin</b>	Samstag, 29. Mai 2021
<b>Ort</b>	67227 Frankenthal, Isenachsporthalle Flomersheim, Eppsteiner Str. 55
<b>Zeit</b>	09.00 Uhr bis 16 Uhr
<b>Teilnehmergebühr</b>	35 € mit GYM CARD, 38 € ohne GYM CARD, 75 € Nichtmitglieder
<b>Teilnehmerkreis</b>	Übungsleiter, Trainer, alle Interessierte
<b>Lizenzverlängerung</b>	8 LE für die Profile Fitness & Gesundheit, Breitensport, 2. Lizenzstufe Sport in der Prävention
<b>Verpflegung</b>	In der Pause werden Kaffee und Kuchen, belegte Brötchen angeboten
<b>Bitte mitbringen</b>	Separate Hallenschuhe, Schreibsachen
<b>Corona-Info</b>	Je nach Corona-Einschränkungen findet diese Fortbildung <b>digital</b> statt
<b>Anmeldung nur schriftlich oder GymNet</b>	Pfälzer Turnerbund; Geschäftsstelle, Turnerweg 60, 76855 Annweiler, Fax 06346-3006929, Email: anettedahler@pfaelzer-turnerbund.de www.events.dtb-gymnet.de

**SPORTLICH,  
SPARSAM & EFFIZIENT!**

OPEL ASTRA / ASTRA SPORTS TOURER

FÜR MTL. **299€**



DEIN NEUWAGEN-ABO

OPEL ASTRA / ASTRA SPORTS TOURER | 1.2 DIRECT INJECTION TURBO | 130 PS

// 12 Monate Vertragslaufzeit // inkl. 20.000 km Freilaufleistung

// inkl. KFZ-Versicherung & -Steuer // inkl. Überführungs- & Zulassungskosten

// keine Anzahlung // keine Schlussrate // 24 Std. Schadenaufnahme

Limitiertes Angebot! Angebot gilt vorbehaltlich etwaiger Änderungen und Irrtümer. Gelieferte Fahrzeuge können von der Abbildung abweichen. 5.000 Mehrkilometer gegen Aufpreis möglich. Stand: 25.02.2021.

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



**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.

**PTB-Convention Aerobic & Fitness zum ersten Mal online**

Damit alle Aerobic-Fans auch in Pandemiezeiten auf ihre Kosten kommen, fand die traditionelle PTB-Convention Aerobic & Fitness am 13. März online statt als „Convention zu Hause“. Über 50 Teilnehmer erlebten wieder einen Tag voller Spaß und Energie.

Die Referenten Nici Saal, Jens Binias und Kai Bollinger boten in verschiedenen Workshops ein tolles Programm.

Jens Binias brachte die Teilnehmer gleich zu Beginn mit dem Dynamischen Aufwärmen in Fahrt. Mit seinem 2. Workshop 4xF Tough Class, zeigte Jens, dass ein Functional-Training auch im Wohnzimmer machbar ist.



Kai Bollinger

Foto: PTB

Danach referierte Kai Bollinger in dem von den Mitarbeitern des PTB eingerichteten Studio im Turnerjugendheim. Kai präsentierte in seiner lockeren, fröhlichen Art das Disco Inferno.

Eine tolle Choreo zu typischer Discomusik der 80er. Mit seinem Fitnessprogramm Towel Workout zeigte Kai für die Turnhalle, aber auch für zu Hause im online-Training, ein effektives, ideenreiches Ganzkörpertraining mit einem einfachen Mittel, dem Handtuch.

Mit „Aerobic - Back to the roots“ erlebten die Teilnehmer eine klassische Aerobic-Stunde mit Variationen für Anfänger bis Fortgeschrittene.

Einen schönen Abschluss des Tages bescherte uns Nici Saal mit dem Workshop Antara@Achtsamkeit. Meditative Übungen brachten die Teilnehmer auf sanfte Weise zu einem guten Körpergefühl und angenehmer Entspannung nach diesem aktiven Tag.

Für alle, die die Workshops mit Kai nochmal erleben möchten oder die Convention verpasst haben, können diese als Video-Fortbildungen gebucht werden. Das Angebot zu Video- und Online-Fortbildungen des Pfälzer Turnerbundes ist immer aktuell auf der Homepage zu finden ([www.pfaelzer-turnerbund.de](http://www.pfaelzer-turnerbund.de)).

### 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

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 OnlineTraining 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](http://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/](http://www.pfaelzer-turnerbund.de/fortbildung/videofortbildung/)

geehrt. Des Weiteren wurde sie in den Einzelentscheidungen mit weiteren Medaillen belohnt (2x Gold, 1x Silber, 1x Bronze).



Aus den  
Fachgebieten  
Fachgebieten

## Rhythmische Sportgymnastik

### Portrait Hanna Vester, Gymnastin RSG

Hannah Vester - von allen nur „Hanako“ genannt - ist nunmehr seit 2016 im Bundeskader des Deutschen Turner-Bundes. Die heute 14 Jährige begann mit der Rhythmischen Sportgymnastik im Alter von vier Jahren beim TB 1889 Oppau, wo ihr Talent früh erkannt und gefördert wurde. Hanako ist eine sehr ehrgeizige und zielstrebige Gymnastin. 2016 konnte Hanako das Bundesfinale der 10 Jährigen für sich entscheiden und durfte sich auch in den Einzelentscheidungen über einen gesamten Medaillensatz freuen. Das Jahr danach war sie ebenfalls vorne mit dabei und konnte sich über zwei weitere Medaillen auf Bundesebene freuen. Zum Jahreswechsel ging Hanako an das Turnzentrum Frankfurt, wo sie insgesamt 2,5 Jahre trainierte. 2018 konnte Hanako bei den Deutschen Jugendmeisterschaften abermals überzeugen und wurde als Deutsche Meisterin

## Steckbrief Hannah Vester

<b>Name</b>	Hannah Vester (Rufname: Hanako)
<b>Alter</b>	14 Jahre alt
<b>Geschwister</b>	3 Geschwister (eine Schwester und zwei Brüder)
<b>Schule</b>	9. Klasse des Wilhelm-Von-Humboldt-Gymnasiums in Ludwigshafen/Edigheim
<b>Lieblingsfächer</b>	Mathe
<b>Heimatverein</b>	Turnerbund 1889 Oppau (Ludwigshafen) 2011 mit RSG angefangen
<b>Kooperationsverein</b>	2018-2020 Training im Stützpunkt HTV/Frankfurt
<b>Trainerin</b>	Sari Öholm
<b>Trainingsumfang</b>	6 x in der Woche, insgesamt 22-25 Stunden wöchentlich
<b>Lieblingsgerät</b>	Ball
<b>Erfolge</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2016 und 2018 Deutsche Meisterin (Mehrkampf)</li> <li>• 2015 und 2016 TTS Pokal Gewinnerin</li> <li>• 2016 - 2018 mehrere Podestplätze bei den DJM</li> <li>• seit 2016 im Bundeskader des Deutschen Turner-Bundes</li> <li>• seit 2019 Mitglied des 1. Bundesliga-Teams (Team Hessen)</li> </ul>
<b>Sonstige Hobbies</b>	Mathematische Knobelaufgaben, Inliner fahren

Für das Jahr 2019 wurde Hanako in den JWM-Kader berufen und konnte sich in der Qualifikation über einen tollen 5. Platz freuen. An der DJM im Jahr 2019 konnte sie leider verletzungsbedingt nicht teilnehmen und die DJM 2020 fielen bedauerlicherweise Corona bedingt aus.

Seit Mitte 2020 trainiert Hanako wieder ausschließlich bei ihrem Heimatverein TB 1889 Oppau unter ihrer Trainerin Sari Öholm und bereitet sich auf die kommenden Wettkämpfe vor. Ihr Ziel ist es, sich bei der DJM unter die Top 5 ihres Jahrganges zu platzieren.

Man traf sich stattdessen am Computer auf einer Plattform im Internet, die Chat, Besprechungen, Notizen und Abstimmungen ermöglichte. Bei eingeschalteter Kamera konnten die Turner sich immerhin sehen und zuwinken.

Der Turngau-Vorsitzende begrüßte 32 Vertreter aus den Vereinen und Turngau. Die Berichte über die vergangenen beiden Jahre waren natürlich auch von der Pandemie geprägt, denn der Turnbetrieb fand im letzten Jahr nur sehr eingeschränkt statt. Etwas kürzer fielen dadurch die Berichte vom Turngauvorsitzenden Walter Benz, der stellvertretenden Vorsitzenden Margot Hörner, Schatzmeisterin Cornelia Gringard-Kurzay und Vorstandsmitglied Öffentlichkeitsarbeit Jörg Dorn aus. Erwähnenswert sind hier die Zukunft der Räumlichkeit und des Sportplatzes am Turnerehrenmal oberhalb von Deidesheim, eine Vielzahl von Ehrungen, solide Finanzen und die Präsenz in Zeitung und sozialen Medien.

Im Anschluss an die Berichte fand die einstimmige Entlastung von Vorstand und Hauptausschuss statt.

Die Wahlen erbrachten die folgenden Ergebnisse:

Turngauvorsitzender: Walter Benz

Schatzmeisterin: Cornelia Gringard-Kurzay

Vorstandsmitglied Verwaltung: Isolde Fouquet

1. Beisitzer im Turngauvorstand: Frank Kurzay

2. Beisitzer im Turngauvorstand: Marion Blum

Fachwart Trampolinturnen: Kathrin Hammer

Kassenprüfer 1: Gerd Volkmer

Kassenprüfer 2: Michael Blum

Kulturwart: Walter Benz

Beisitzer im Hauptausschuss: Achim Reber

Die Gewählten versicherten den Turngau aus der Pandemie zu führen.

Nach 45 Minuten wurde der Turntag mit folgendem Fazit geschlossen: Die Technik hat funktioniert, aber beim nächsten Mal würden wir uns gerne wieder persönlich treffen.

Jörg Dorn (Vorstandsmitglied Öffentlichkeitsarbeit)



Turngau  
Speyer

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

Aus den  
Turngauen

Turngau  
Rhein-Limburg

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



### Gauturntag des Turngaues Rhein-Limburg virtuell

Am Sonntag den 7. März fand der erste Gauturntag in virtueller Form statt. Wie bereits in den anderen Turngauen konnte aufgrund der momentanen Corona bedingten Situation die Veranstaltung nicht in altgewohnter Form in einer Festhalle durchgeführt werden.

Am 1. November ist unser langjähriger zweiter Vorstand, Ehreuvorsitzender und treuer Turnfreund Willi „Seppel“ Otte verstorben.

Der ganze Verein betrauert diesen Verlust sehr. Mit Seppel verliert der TV Edenkoben einen der verlässlichsten und engagiertesten Freunde und Unterstützer des Turnsports.

Schon 1958 gehörte Seppel als Teil der Musterriege des TVE beim Deutschen Turnfest in Frankfurt fest als Aktiver zur Mannschaft.

Seit 1968 war Seppel Mitglied des Turnrats. Zusammen mit Dieter Mehrhof, Gerhard Klos und Niko Kösling führte er den Verein als 2. Vorsitzender. Bis zum Ende stand er dem TVE mit Rat und Tat treu als Ehreuvorsitzender zur Seite. Neben dem großen Engagement im Vereinsvorstand war Seppel aber auch sonst immer zu sehen und am Arbeiten. Bei Veranstaltungen war er stets, zusammen mit seiner Frau Gisela, der erste und





letzte. Hatte man eine Frage, brauchte man ein Gerät oder eine schnelle Reparatur, war er sofort bereit. Darüber hinaus begleitete er über Jahrzehnte den Turnsport in Gau und Verband als Kampfrichter. Von allen angesehen und respektiert, konnte man sich auf seine Erfahrung und Fairness zu jedem Zeitpunkt verlassen.

Seppel hat uns mit seiner ruhigen und doch so präsenten Art stets gefördert und unterstützt. Viel gerühmt sein trockener und lebendiger Humor. Ausgezeichnet mit allen Ehrungen des Vereins und darüber hinaus vielen Anerkennungen von

Sportbund, Pfälzer Turnerbund, des Landkreises SÜW und des Landes Rheinland-Pfalz, fasst wohl vor allem die Ehrung als „gute Seele des Vereins“ gemeinsam mit seiner Frau Gisela in der SAP Arena sein Wirken passend zusammen.

Wir verlieren mit Seppel nicht nur einen überzeugten und leidenschaftlichen Unterstützer des Turnsports, sondern vor allem auch einen treuen Freund und Kameraden!

In Gedenken an unseren Turnbruder und im Namen des gesamten Turnrats.

Sebastian Dörr, 1. Vorsitzender TV Edenkoben 1848 e.V.

Am Donnerstagabend haben die Gaujugendvertreter im Rahmen des Jugendverbandsrates eine neue Pfälzer Turnerjugend gewählt.

Schon Mitte des vergangenen Jahres hat sich die Spitze des Pfälzer Turnerbundes dazu entschlossen, das Projekt „Wiederaufbau Pfälzer Turnerjugend“ anzugehen. Und das, wie sich gezeigt hat, mit vollem Erfolg!

Markus Mix vom TV Trippstadt hat sich schnell dazu bereiterklärt, für das Amt des 1. Landesjugendwartes zu kandidieren. Doch damit alleine war die Arbeit nicht getan, denn wer sollte mit ihm gemeinsam die Turnerjugend leiten? Es hat sich wiederum gezeigt, dass die Turngemeinschaft in der Pfalz stark vernetzt ist. Ana Huhtala aus Trippstadt und Leon Scherne aus Niedermohr waren ebenso schnell begeistert in der Turnerjugend mitzuarbeiten wie Markus Mix zuvor. Ana stellte sich gleich für zwei Ämter zur Wahl. Einerseits für das Amt für Öffentlichkeitsarbeit als auch für den Bereich Kinderturnen. Leon, der als Turner und Übungsleiter dem Turn-Team Sickingen angehört, kandidierte für das Amt Jugendturnen.

Ein kleiner Tipp des Verbandspräsidenten Walter Benz brachte den Stein dann völlig ins Rollen. Samuel Soffel, der aus Mainz stammende Förderschullehrer signalisierte sehr schnell, als 2. Landesjugendwart kandidieren zu wollen. Samuel gehört dem TV im ASV Landau an und fühlt sich mittlerweile in der Pfalz zu Hause. Dank seiner guten Kontakte in der Vorderpfalz konnten Adriana Techt für die allgemeine Jugendarbeit, Simon Halm für die Lehrarbeit (beide vom TV im ASV Landau) sowie Philipp Mäuslein (TuS St. Martin) für das Finanzwesen gewonnen werden.

Der Jugendverbandsrat fand, wie in letzter Zeit üblich, digital im Rahmen einer Videokonferenz statt. Insgesamt waren je 4 stimmberechtigte Gaujugendvertreter des Turngaus Rhein-Limburg und des Westpfalz-Turngaus anwesend. Neben den Gaujugendvertretern waren auch die zu wählenden Kandidaten, Präsidiumsmitglieder des Turnerbundes, Vorstandsmitglieder der Turngaue und Vertreter der Presse anwesend.

Dadurch, dass die Pfälzer Turnerjugend seit vielen Jahre keine gewählten Vertreter hatte, war die Tagesordnung sehr schlank.

Nach einer kurzen Begrüßung durch den Präsidenten des Pfälzer Turnerbundes, Walter Benz, der an diesem Abend auch das Amt des Versammlungsleiters innehatte, konnte bereits mit den Wahlen für den Vorstand als auch für den Turnrat der Pfälzer Turnerjugend begonnen werden. Diese fanden, über ein digitales Tool, anonym statt.

Wie zu hoffen war, haben die Gaujugendvertreter alle Kandidaten in ihr Amt gewählt.

**Vorstand**

- 1. Landesjugendwart: Markus Mix
- 2. Landesjugendwart: Samuel Soffel
- Beauftragte Öffentlichkeitsarbeit: Ana Huhtala
- Beauftragter Finanzen: Philipp Mäuslein

**Jugendturnrat**

- Beauftragte allgemeine Jugendarbeit: Adriana Techt
- Beauftragte Kinderturnen: Ana Huhtala
- Beauftragter Jugendturnen: Leon Scherne
- Beauftragter Lehrarbeit: Simon Halm

Herzlichen Glückwunsch und gutes Gelingen!

Jugend  
aktuell  
Jugend

**Pfälzer Turnerjugend neu aufgestellt**



# Turnerjugendheim

## Pfälzer Turnerbund spendet für Tafel

Nachdem das Turnerjugendheim nun bereits mehr als ein viertel Jahr für unsere Gruppen wegen der Corona-Pandemie geschlossen ist, erreichen nach und nach einige eingelagerte Lebensmittel ihr



Mindesthaltbarkeitsdatum. Aus diesem Grund hat sich der Küchenchef des Turnerjugendheims, Antonino Tuttolomondo, überlegt, einige davon der Tafel in Annweiler zu spenden, um so zu vermeiden, dass diese entsorgt werden müssen. Also nahm die Geschäftsstelle



Adrian Eichberger (Pfälzer Turnerbund), Wolfgang Engel und Hans-Peter Schmitt (beide Tafel Annweiler) v.l.n.r.

mit der Tafel in Annweiler Kontakt auf. Hans-Peter Schmitt, Mitarbeiter der Organisation, äußerte sich spontan begeistert von der Idee. So packten Daniel und Adrian von der Geschäftsstelle Mitte Februar 500 Tetra-Packs mit Orangensaft in das Auto und brachten sie zum Hohenstaufensaal nach Annweiler, wo sie Hans-Peter Schmitt und Wolfgang Engel von der Tafel in Empfang nahmen. Noch am gleichen Morgen konnten sie fast vollständig an die Kunden der Tafel ausgegeben werden.

## Turnerjugendheim als Partnerbetrieb Nachhaltiges Reiseziel Deutsche Weinstraße ausgezeichnet

### Urkunden und Plaketten für Partnerbetriebe überreicht

Die Deutsche Weinstraße hat erfolgreich am Zertifizierungsverfahren von TourCert teilgenommen und wurde im November 2020 mit dem Zertifikat Nachhaltiges Reiseziel ausgezeichnet. Nachhaltiger Tourismus funktioniert aber nur als ganzheitliches System. Um eine Destination so nachhaltig wie möglich zu gestalten ist es daher wichtig, möglichst viele touristische Partner in diesen Prozess miteinzubeziehen. Daher hat die Deutsche Weinstraße ein Gemeinschaftsnetzwerk aufgebaut, dem aktuell schon mehr als 50 Partnerbetriebe aus unterschiedlichen Bereichen angehören.



Christina Abele (Geschäftsführerin Tourist-Info Annweiler), Holger Abel (Geschäftsführer Pfälzer Turnerbund) und Christian Burkhardt (Bürgermeister Verbandsgemeinde Annweiler) v.l.n.r.

Auch im Trifelsland haben sich 7 touristische Unternehmen entschieden, die Entwicklung eines nachhaltigen touristischen Angebots zu unterstützen und sind Partnerbetrieb Nachhaltiges Reiseziel geworden: Das Turnerjugendheim, das Jugendstilhotel Trifels, die Pension Bergterrasse, der Josefshof, die Pfalz-Lamas, Wald&Wasser Natursport und das Büro für Tourismus in Annweiler am Trifels. Natürlich spielt eine umweltschonende Ausrichtung der eigenen Aktivitäten eine Rolle, wichtig sind aber auch die Netzwerkarbeit, die Unterstützung regionaler Wirtschaftskreisläufe, Barrierefreiheit und eine qualitativ gute Angebotsgestaltung, um den Betrieb und die Region zukunftsfähig für den touristischen Markt aufzustellen. Jeder einzelne Partnerbetrieb leistet einen wichtigen Beitrag, dass die Gäste ihren Urlaub an der Deutschen Weinstraße als nachhaltiges Urlaubserlebnis wahrnehmen, eine positive Bindung zur Region aufbauen und gerne wiederkommen.

Weitere Informationen gibt es im Büro für Tourismus in Annweiler am Trifels, Am Meßplatz 1, 76855 Annweiler am Trifels. Telefonisch unter 06346-2200 oder online unter [www.trifelsland.de](http://www.trifelsland.de). E-Mail [info@trifelsland.de](mailto:info@trifelsland.de).

# 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](http://kinderstarkmachen.de)

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



**BZgA**  
Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung

