

Pfälzer Turner

Offizielle Mitteilungen des Pfälzer Turnerbundes

PTB 
PFÄLZER TURNERBUND

Nr. 05 ■ Mai 2021



DIE **FINALS 2021**
BERLIN | RHEIN-RUHR

3.- 6. Juni 2021



www.diefinals.de

Live bei



Gastgeber



SPORTLAND.NRW

D 6691

- Neuer Vereinsservice des Pfälzer Turnerbundes
- Gymnastinnen für DM in Leipzig qualifiziert

Seite 3

Seite 8

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---------------------------|--------|
| Corona - Turnen im Wandel | 2 |
| Geschäftsstelle | 3 |
| Lehrgänge | 3 - 6 |
| Aus den Fachgebieten | 7 - 8 |
| Aus den Turngauen | 9 |
| Sickingen | 9 |
| Dies und Das | 9 - 10 |
| Jugend | 10 |



Impressum

PFÄLZER TURNER

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

Herausgeber

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

Redaktion

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

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

Erscheinungsweise: monatlich
Bezugspreis: jährlich 22,50 Euro

Es gilt die **Anzeigenpreisliste I/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.

Corona - Turnen im Wandel der Zeit

Wir müssen umdenken!

Nicht nur unsere Turnerei erlebt Schicksalsjahre mit der Pandemie. Zum zweiten Mal nach 2020 sind wir seit mehr als sechs Monaten gezwungen unseren Turnbetrieb in den Vereinen stark einzuschränken. Wir als Turnerbund sind flexibel geworden, wir führen unsere Sitzungen und Tagungen online durch; die Lehrgänge und Übungsleiterausbildungen werden ebenfalls ohne Präsenz der Menschen gehalten. Viele Vereine führen ihre Übungsstunden per Internet durch.

Die Kader- und Bundesligaturner*innen dürfen unter strengen Corona-Bestimmungen weitertrainieren. Es stehen ja auch nationale und internationale Wettkämpfe – meist ohne Zuschauer – an.

Auszüge aus dem Rheinpfalz-Artikel mit unserem Vizepräsidenten Achim Wätzold:

„Sie machen das Beste aus der Situation, wollen aber raus aus den Fängen des Virus. So ergeht es den Turnern zurzeit. Achim Wätzold, Vorstandsmitglied im Pfälzer Turnerbund, fordert, Sport als Lösung und nicht als Teil der gesundheitlichen Probleme zu sehen.

In die Hallen und an die Geräte dürfen Vereinsturner vielerorts bislang noch immer nicht. Ausnahmen bilden hier der Spitzensport und der Schulsport. Für alle anderen heißt es draußen bleiben. „Es wäre schön, wenn der Sport auch in Rheinland-Pfalz als Lösung der gesundheitlichen Probleme im Zusammenhang mit Corona und nicht als Teil des Problems verstanden würde“. Er selbst turnt aktiv beim Turn-Team Sickingen, ist auch als Trainer tätig und verweist auf die durchdachten Konzepte, die vom Landessportbund längst vorgelegt wurden. Nun ist, laut der aktuell gültigen Corona-Bekämpfungsverordnung, Training in Kleingruppen immerhin wieder möglich, allerdings nur wenn die Inzidenzen mitspielen und in einem ersten Schritt im Freien ...

Insbesondere für die Kinder sieht Wätzold die Situation immer schwieriger werden. „Allmählich machen wir uns auch echte Sorgen um unsere durchgängigen Trainergenerationen – es wäre fatal, wenn im Sport künftig die Engagierten des Corona-Jahrganges ausblieben“, sagt er. Die Motivation über Monate durch Onlinetrainings, mit Challenges und Ähnlichem hoch zu halten, ist bei den Kids seiner Erfahrung nach mit am Schwersten, gestalte sich aber quer durch alle Altersgruppen nicht wirklich leicht. Gemeinsam mit seinen Kollegen versucht er, das Beste daraus zu machen. Dazu zählt auch, sich regional im Onlinetraining zu vernetzen.

„Die Sehnsucht gemeinsam in der Halle zu stehen, sich an den Geräten beobachten und messen zu können, die wächst natürlich immer weiter.“ Da sind es keine guten Aussichten, wenn Wätzold darauf verweisen muss, dass der Turnverband für das erste Halbjahr alle Veranstaltungen längst abgesagt hat. Wettkämpfe sind also keine in Sicht.

„Es herrscht in den Fachgremien Einigkeit, dass Wettkämpfe auf Landesebene erst wieder sinnvoll sind, wenn flächendeckend trainiert werden kann“, spricht Wätzold als Vizepräsident Sport im Pfälzer Turnerbund an, dass die Chancengleichheit nicht auf der Strecke bleiben darf.

Hoffen wir, dass wir unsere Übungsstunden und Wettkämpfe bald wieder aufnehmen können und schließen uns auch der Aktion an: „Impfen ist die beste Verteidigung“.

Auch auf der Strukturebene gibt es neue Trends in der Entwicklung. Angelehnt an den DOSB wird auch im DTB oder anderen Verbänden darüber nachgedacht, die hauptamtlichen Mitarbeiter anders in den Verband zu integrieren. Das heißt dass ein Geschäftsführer zum „Direktor“ des Verbandes wird, der mit seinem „Vorstand“ die Geschicke hauptamtlich koordiniert und mit anderen Rechten ausgestattet ist. Die bisherigen „Ehrenamtler“ bilden eine Art Aufsichtsrat. Es werden in allen Gremien heiße Diskussionen darüber geführt, ob das Ehrenamtsprinzip ausgedient hat. Über das für und wider wird im DTB momentan diskutiert und soll beim Turntag 2023 entschieden werden.

Das wird in den nächsten Jahren beim Turnen und im Sport generell diskutiert werden. Warten wir die Entwicklung ab.

Gerne würden wir die Meinung unserer altgedienten Ehrenamtlichen erfahren. Schickt uns eure Meinung, wir werden die „Leserbriefe“ in einem unserer Turner veröffentlichen.

Walter Benz, Präsident PTB

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

Geschäftsstelle

■ Unser Vereinsservice für Sie - gemeinsam gut aufgestellt sein!



Foto unsplash.com: Scott Graham

Der Verein – ein kleines Unternehmen? Gar nicht so abwegig. Denn längst sind die Strukturen in Vereinen mit dem eines Unternehmens vergleichbar. Was sich in der Unternehmenslandschaft schon über Jahre hinweg etabliert hat, die Unternehmensberatung, steckt in der Vereinsarbeit noch in den Kinderschuhen. Und genau hier wollen wir helfen – mit Ihnen gemeinsam!

Wir geben Ihnen Hilfestellung zu individuellen Fragen, denn jeder Verein hat unterschiedliche Stärken, Bedingungen und Herausforderungen.

Wir präsentieren Ihnen keine fertigen Lösungen, sondern erarbeiten mit Ihnen gemeinsam Lösungen und Wege für eine erfolgreichere Zukunft. Dabei kann es um die Angebotserweiterung, die Mitgliederwerbung, die Öffentlichkeitsarbeit oder auch um die Umstrukturierung im Verein gehen.

Sie möchten Ihren Verein in der aktuellen Situation digital führen? Vorstandssitzungen, Mitgliederversammlungen oder Übungsangebote können bereits online stattfinden. Wieso nicht auch bei Ihnen? Auch hier helfen wir Ihnen gerne weiter.

Unser telefonisches Erstberatungsgespräch mit einem unserer ausgebildeten Vereinsberater ist für Sie völlig kostenlos. Sprechen Sie uns gerne an.

■ Neue Pluspunkte

ESV Ludwigshafen

| | |
|---|-----------------|
| Fit & Gesund - Ein 60 Minuten Gesundheits-sportprogramm zur umfassenden Stärkung der Fitness - mit einem Schwerpunkt Ganzkörperkräftigung und Beweglichkeit | Birgitta Scheib |
| Ganzkörperkräftigung und Beweglichkeit - sanft und effektiv | Birgitta Scheib |
| Präventive Gymnastik für Senioren | Birgitta Scheib |
| Fit & Gesund - Ein 60 Minuten Gesundheits-sportprogramm zur umfassenden Stärkung der Fitness - mit einem Schwerpunkt Ganzkörperkräftigung und Beweglichkeit | Gisela Kockjeu |
| Ganzkörperkräftigung und Beweglichkeit - sanft und effektiv | Gisela Kockjeu |

Lehrgänge



■ 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

| | |
|--|--|
| Termin | Samstag, 8. Mai 2021 |
| Ort | Online |
| Zeit | 09.00 Uhr bis 16 Uhr |
| Teilnehmergebühr | 20 € |
| Teilnehmerkreis | Übungsleiter, Trainer, Lehrer, alle Interessierte |
| Lizenzverlängerung | 8 LE für die Profile Kinderturnen, Gerätturnen, Breitensport |
| Bitte mitbringen | Sportkleidung, Schreibsachen |
| 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 |

■ 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

| | |
|--|--|
| Termin | Samstag, 8. Mai 2021 |
| Ort | Online |
| Zeit | 09.00 Uhr bis 12.00 Uhr |
| Teilnehmergebühr | 10 € |
| Teilnehmerkreis | Übungsleiter, Trainer, alle Interessierte |
| Lizenzverlängerung | 4 LE für die Profile Fitness & Gesundheit, Fitness & Aerobic, Breitensport |
| Bitte mitbringen | Schreibsachen |
| 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 |

Faszio® Training in 7 Strategien (LG-Nr. 112)

FASZIO® – Training in 7 Strategien – Für mehr Vitalität und Bewegungsfreiheit

Lerne die 7 Strategien von FASZIO® kennen und probiere sie direkt aus! So kannst du fühlen, wie sie wirken und erhältst eine Idee davon, was FASZIO® unter ganzheitlichem Faszientraining versteht. Mit den 7 Strategien werden alle Aspekte einer körperweiten Faszienvitalität in den Fokus gesetzt.

Das Bewegungskonzept von FASZIO® beinhaltet 7 Strategien mit denen das fasziale Netz stimuliert, gekräftigt, geweitet und geschmeidig gemacht wird. Die Anwendung macht individualisiertes Training möglich, unterstützt Gesunderhaltung, Belastungsfähigkeit und Leistungssteigerung und berücksichtigt alle Aspekte eines ganzheitlichen Trainings:

Beweglichkeit benötigt Dehnfähigkeit für maximalen Bewegungsradius. Bänder und Sehnen erhalten durch Elastizität mehr Zug- und Rückstellkraft. Bindegewebe ermöglicht durch Geschmeidigkeit Versorgung des Organismus. Muskelaufbau in Bewegung bringt funktionale Kraft in den Übertragungswegen. Kombiniert wird mit Lösen von Blockaden und Zeiten für Regeneration. Vielfältige und ungewohnte Anforderungen schulen die Wahrnehmung und fördern Stabilität, Balance, Kondition und Bewegungskompetenz.

Referentin: Franziska Wulff, FASZIO®-Referentin

| | |
|--|--|
| Termin | Donnerstag, 06. Mai 2021 |
| Ort | Online via ZOOM Die Teilnehmer erhalten per Mail die technischen Infos. |
| Zeit | 18.00 Uhr bis 20.15 Uhr |
| Teilnehmergebühr | 15 € |
| Teilnehmerkreis | Übungsleiter, Trainer, alle Interessierte |
| Lizenzverlängerung | 3 LE für alle Profile Trainer/Übungsleiter C und 2. Lizenzstufe Sport in der Prävention |
| Gerätebedarf | Gymnastikmatte, Handtuch (ca. 45-50 x 90-100 cm) sowie PC, Laptop etc. mit stabiler Internetverbindung |
| 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 |

“Faszien in Action“ (LG-Nr. 113)

Beweg die Faszie und dein Körper wird es lieben! Lerne die Vielseitigkeit von FASZIO® kennen und entwickle dein eigenes Bewegungspotential weiter. Das abwechslungsreiche, mehrdirektionale Training setzt dazu die Impulse und macht glücklich!

Erwecke das volle Potential deines Körpers!

FASZIO® kehrt mit seinen 7 Strategien zurück zu den Wurzeln von natürlicher Bewegungsvielfalt und berücksichtigt die unterschiedlichen Konstitutionstypen. Dadurch wird für jeden individuell eine effiziente und gesunderhaltende Bewegungsökonomie für Alltag und Training entwickelt. Denn das Gehirn lenkt immer Bewegungszusammenhänge und nicht einzelne Muskeln. Dabei läuft die Koordinierung von Impulsen über fasziale Leitbahnen, die den Körper durchlaufen. Um diese zu trainieren, müssen Anforderungen an den gesamten Körper geschaffen und die Leitbahnen in vollem Umfang eingesetzt werden. Je vielfältiger und ungewohnter das Training ist, desto effektiver. Je stärker die Impulse gesetzt werden, desto größer der Leistungszuwachs und die Bewegungskompetenz.

Referentin: Franziska Wulff, FASZIO®-Referentin

| | |
|--|--|
| Termin | Montag, 10. Mai 2021 |
| Ort | Online via ZOOM Die Teilnehmer erhalten per Mail die technischen Infos. |
| Zeit | 18.00 Uhr bis 20.15 Uhr |
| Teilnehmergebühr | 15 € |
| Teilnehmerkreis | Übungsleiter, Trainer, alle Interessierte |
| Lizenzverlängerung | 3 LE für alle Profile Trainer/Übungsleiter C, 2. Lizenzstufe Sport in der Prävention |
| Gerätebedarf | Laptop, PC mit stabiler Internetverbindung |
| 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 |

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

Dieser Workshop fällt wegen Corona aus.

PTB-Spezial Ältere (LG-Nr. 27)

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.

Line Dance als Fitness

Dem Zumba-Arter 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®

| | |
|-------------------------|--|
| Termin | Samstag, 29. Mai 2021 |
| Ort | 67227 Frankenthal, Isenachsporthalle Flomersheim, Eppsteiner Str. 55 |
| Zeit | 09.00 Uhr bis 16 Uhr |
| Teilnehmergebühr | 35 € mit GYM CARD, 38 € ohne GYM CARD, 75 € Nichtmitglieder |
| Teilnehmerkreis | Übungsleiter, Trainer, alle Interessierte |

| | |
|--|--|
| Lizenzverlängerung | 8 LE für die Profile Fitness & Gesundheit, Breitensport, 2. Lizenzstufe Sport in der Prävention |
| Verpflegung | In der Pause werden Kaffee und Kuchen, belegte Brötchen angeboten |
| Bitte mitbringen | Separate Hallenschuhe, 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 |

Konfliktlösung (LG-Nr. 30)

Kontakt statt Konflikt-Strategien für mehr Freundlichkeit im Sport
 Wo Menschen im aktiven Miteinander sind, gibt es auch immer wieder Streit und Konflikte. Streiten hat keinen guten Ruf, aber alle tun es. Streiten ermöglicht sich selbst und andere besser kennenzulernen, Wünsche, Gefühle und Interessen - in oft sehr un schönen Auseinandersetzungen - in Worte zu fassen. Um konstruktiv zu streiten, gilt es Regeln und Methoden zu erlernen und anzuwenden. Konflikte sollen möglichst vor einer eskalierenden oder gewalttätigen Auseinandersetzung geschlichtet werden.

In diesem Seminar geht es um:

- das Untersuchen von Konflikten im und um den Sportverein
- das Erkennen von Konfliktverstärkern und Konfliktspiralen
- Übungen zu typischen Konfliktmustern
- das Untersuchen der unterschiedlichen Konfliktkräfte
- das Erlernen und Einüben von Vermittlungs- und Abschwächungstechniken

Referentin: Uta Wilhelm-Stutterich

| | |
|--|--|
| Termin | Samstag, 12. Juni 2021 |
| Ort | 76855 Annweiler/Trifels, Turnerweg 60, Turnerjugendheim - Bildungsstätte PTB |
| Zeit | 09.00 Uhr bis 12.00 Uhr |
| Teilnehmergebühr | 20 € mit GYM CARD, 25 € ohne GYM-CARD, 45 € Nichtmitglieder |
| Teilnehmerkreis | Übungsleiter, Trainer, Lehrer, Erzieher, alle Interessierte |
| Lizenzverlängerung | 4 LE für alle Profile Übungsleiter/Trainer C, DTB-Ausbilderdiplom |
| Bitte mitbringen | 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 |

Airtrack - #jumpandfly (LG-Nr. 31)

Hüpfburgen und Luftmatratzen haben schon immer fasziniert. Jetzt gibt es das alles professionell. Wir entdecken die Bahn und andere Air-Produkte und schauen, wie man sie von Jung bis Alt einbauen kann und welche Methodik und Hilfestellugn sinnvoll sind.

Der Lehrgang kann bei entsprechender Nachfrage auch nachmittags nochmals durchgeführt werden.

Referent: Sebastian Dörr, Grundschullehrer, Ausbilder PTB-Team

| | |
|--|--|
| Termin | Samstag, 12. Juni 2021 |
| Ort | 67480 Edenkoben, Grundschulhalle, Weinstr. 132 |
| Zeit | 09.00 Uhr bis 12.00 Uhr (bei entsprechender Nachfrage: 13.00 Uhr bis 16.00 Uhr) |
| Teilnehmergebühr | Lehrer/Erzieher: 20 € 20 € mit GYM CARD, 25 € ohne GYM-CARD, 45 € Nichtmitglieder |
| Teilnehmerkreis | Übungsleiter, Trainer, Lehrer, Erzieher, alle Interessierte |
| Lizenzverlängerung | 4 LE für die Profile Kinderturnen, Gerätturnen, Breitensport |
| Bitte mitbringen | Sportkleidung, separate Hallenschuhe, 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 |

Fachtagung „Kinder in Bewegung“ (LG-Nr. 32)

Bewegung und Spiel sind der Ausdruck von Lebensfreude und für die umfassende körperliche, geistige, emotionale und soziale



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 GYMNASTIK FITNESS THERAPIE

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

Entwicklung von Kindern unersetzlich. Kinder finden immer weniger „natürliche“ Gelegenheiten, um ihre Bewegungsbedürfnisse spontan und gefahrlos auszuleben. Kinder beschäftigen sich immer mehr statisch passiv sitzend mit den multimedialen Angeboten einer Spiel- und Informationstechnologie. Das sind nur zwei Gründe von vielen, warum wir unseren Kindern den Spaß an der Bewegung nahe bringen müssen. Für Übungsleiter bietet die Veranstaltung die Möglichkeit, viele Anregungen für die Übungsstunden im Kinderturnen mitzunehmen. Ziel der Fachtagung ist auch eine qualitative Verbesserung der „Bewegungsförderung“ im Kindergarten bzw. in der Kindertagesstätte.

Mit Spaß an die Geräte

Auch die Kleinen können schon turnen! Es werden Grundkenntnisse im Bereich des ersten Gerätturnens vermittelt mit Tipps für den Geräteaufbau, Sicherung und Hilfestellung.

Referenten: PTB-Team

Bewegungsstunden im Wald

Der Wald bietet neben Wahrnehmungsschulung auch alle Möglichkeiten eine Kinderturnstunde umzusetzen. Bewegungsformen wie laufen, werfen, hüpfen, springen aber auch klettern, balancieren,... sind einfach umsetzbar. Auch Ideen für das Umsetzen einer „attraktiven Aktion“ sind Inhalt des Workshops.

Referentin: Pia Stoffel

| | |
|---------------|---|
| Termin | Samstag, 19. Juni 2021 |
| Ort | 66976 Rodalben, TSR-Sporthalle, Lindersbachstr. |
| Zeit | 09.00 Uhr bis 16.00 Uhr |

DIE ZUKUNFT BEGINNT MIT DIR!

DEIN NEUWAGEN-ABO
 // 24 Monate Vertragslaufzeit // inkl. KFZ-Versicherung // inkl. Überführungskosten
 // inkl. Zulassungskosten // keine Anzahlung // keine Schlussrate // 24 Std. Schadenaufnahme

VW ID.3 | 204 PS | ELEKTRO | AUTOMATIK

KURZFRISTIG VERFÜGBAR!

AB MTL. 299 €

PTB PFÄLZER TURNERBUND

Limitiertes Angebot! Angebot gilt vorbehaltlich etwaiger Änderungen und Irrtümer. Gelieferte Fahrzeuge können von der Abbildung abweichen. 20.000 - 40.000 km Freilaufleistung bei 24 Monaten Vertragslaufzeit (5.000 Mehrkilometer gegen Aufpreis möglich). Stand: 26.03.2021.

ICH BIN DEIN AUTO

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

| | |
|--|--|
| Teilnehmergebühr | Lehrer/Erzieher: 35 € 35 € mit GYM CARD, 38 € ohne GYM CARD, 75 € Nichtmitglieder |
| Teilnehmerkreis | Übungsleiter, Trainer, Lehrer, Erzieher, alle Interessierte |
| Lizenzverlängerung | 8 LE für die Profile Kinderturnen, Breitensport, 2. Lizenzstufe Gesundheitsförderung im Kinderturnen |
| Bitte mitbringen | Sportkleidung, separate Hallenschuhe, Outdoor-Kleidung und -Schuhe |
| 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 |

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/

HIIT - Hoch Intensives Intervall Training mit Markus

TURN-TEAM SICKINGEN

PTB PFÄLZER TURNERBUND

Kamera an!? Ansonsten bitte schnell anschalten!

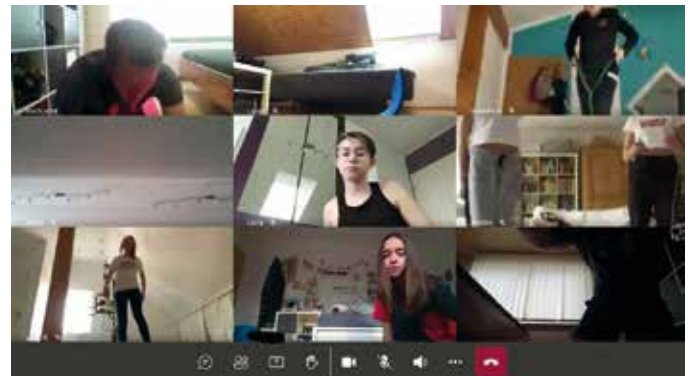
High Intensity Interval Training

Finale!!

Wir benötigen: Handtuch, Seil, Stuhl (Erhöhung), Matte und was zum Trinken

Vorsicht: Muskelkatergefahr!!!!!!

Das Turn-Team Sickingen e.V. und die Pfälzer Turnerjugend hatten eine Online-Trainings-Kooperation geschlossen. Dadurch konnte Markus jeden Sonntag von 18:00 - 19:30 ein kostenloses Online Training anbieten. Nach einem großen Finale, mit allen Musikchallenges, wurden somit alle Teilnehmer optimal auf den Freiluftsport vorbereitet. Ein ganz großes Dankeschön an alle regelmäßigen Teilnehmer*innen des Workouts. Bleibt alle gesund!



Aus den Fachgebieten

Olympischer Spitzensport

Über Dortmund nach Tokio

Turnerinnen und Turner sorgen bei den Finals für spektakuläre Bilder. RSG feiert ihr Debüt bei dem Multisportevent.

Auf dem Weg zu den Olympischen Spielen in Tokio machen die deutschen Turnerinnen und Turner vom 2. bis 6. Juni auch bei den Finals Station. In der Dortmunder Westfalenhalle werden dann die nationalen Einzeltitel an den Geräten vergeben. Zudem feiert die Rhythmische Sportgymnastik (RSG) ihre Premiere bei dem Multisportevent, das bei seiner zweiten Auflage sowohl in Berlin als auch in der Region Rhein-Ruhr ausgetragen wird.

„Wir haben bei unserer Teilnahme 2019 nur positive Kritik bekommen und sehr gute Einschaltquoten erzielt, die wir mit einer einzelnen deutschen Meisterschaft nicht erreichen würden“, sagt DTB-Sportdirektor Wolfgang Willam über das Event, das eine starke Medienpräsenz in den Programmen von ARD und ZDF haben wird. „Diese Chance wollen wir uns auch diesmal nicht entgehen lassen.“



Allerdings bedurfte es einiger Kopfstände, um den Auftritt bei dem Großevent, das aktuell ohne Zuschauende vor Ort geplant ist, noch in den pandemiebedingt engen Zeitplan in diesem Jahr einzupassen. Während die Mehrkampfkronen der Männer und Frauen bereits im Mai, beim DTB-eigenen Event „Turnen21“ in Leipzig, verteilt werden sollen, wurden die Meisterschaftsentscheidungen an den einzelnen Geräten abgetrennt und werden nun in einer gesonderten Veranstaltung bei den Finals ausgetragen.

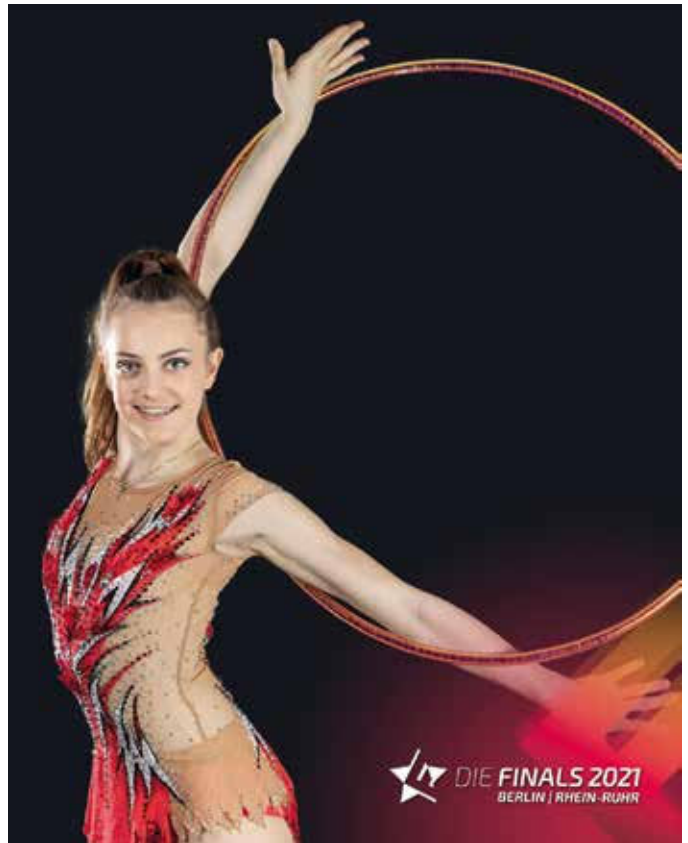
Der Reiz, sich einen oder mehrere Titel zu sichern, soll die gesamte Elite nach Nordrhein-Westfalen locken. Bei den Frauen könnte die deutsche Rekordmeisterin Elisabeth Seitz aus Stuttgart unter anderem an ihrem Spezialgerät Stufenbarren, wo sie 2018 bei den Weltmeisterschaften in Doha Bronze gewann, nach weiteren Trophäen für ihre reichhaltige Sammlung greifen. WM-Finalistin Sarah Voss aus Köln geht als Titelverteidigerin am Sprung und am Schwebebalken ins Rennen. Am Boden war zuletzt die Stuttgarterin Kim Bui erfolgreich, die mit ihren mittlerweile 32 Jahren die routinierteste Athletin im Nationalteam ist.

Auch bei den Männern bietet sich den Olympiaanwärtern knapp sieben Wochen vor dem Saisonhöhepunkt in Japan noch einmal die Chance, ihre hochkarätigen Übungen unter Wettkampfbedingungen und vor einer Vielzahl an Kameras zu testen. Nach der langen Pause wegen der Pandemie dürfte das für alle eine willkommene Möglich-

keit darstellen, weitere Wettkampfpraxis und Erlebnisse auf großer Bühne zu sammeln. Zumal die Geräte wie bei internationalen Topereignissen auf dem Podium stehen werden und so, auch ohne Zuschauer, eine besondere Atmosphäre zu erwarten ist.

Beim Griff nach den Medaillen an insgesamt sechs Einzelgeräten zählen Andreas Toba aus Hannover, Ringespezialist Nick Klessing aus Halle oder auch der sprunghafte Unterhachinger Felix Remuta zu den Favoriten. Ein spannender Höhepunkt verspricht der Endkampf am Barren zu werden, bei dem WM-Finalist Lukas Dauser auf den zweimaligen Europameister und Olympiazweiten von London, Marcel Nguyen (Unterhaching), treffen sollte.

Den Entscheidungen am Samstag und Sonntag (jeweils ab 11.30 Uhr) vorgeschaltet, ist jeweils eine Qualifikation, die bei den Frauen am Donnerstag (16.30 Uhr) und bei den Männern am Freitag (14.30 Uhr) ausgetragen wird.



Während die Gerätespezialistinnen und -spezialisten bereits bei der Erstaufgabe der Finals 2019 in Berlin mit ihren spektakulären Übungen, den Salti und Schrauben, glänzen durften, steht für die Sportgymnastinnen in diesem Jahr das Debüt an. „Es bedeutet uns sehr viel, dass wir in diesen Kreis aufgenommen wurden“, sagt DTB-Teammanagerin Isabell Sawade. „Wir haben einiges zu bieten.“ Die biegsamen Gymnastinnen wissen mit absoluter Körperbeherrschung und beeindruckenden Jonglagen mit Reifen, Bändern, Keulen und Bällen zu begeistern. Auch Willam freut sich, dass die Gymnastik mit den „sportlich-ästhetischen Bildern“ endlich mal wieder im Fernsehen zu sehen sein und mit Sicherheit „ein schönes Bild“ abliefern wird.

In der RSG werden in Dortmund sowohl bei den Gruppen als auch im Einzel die nationalen Mehrkampf- und Gerätetitel im Aktivenbereich vergeben. Die Qualifikation für den Vierkampf der Solistinnen, bei dem am Donnerstag (10 Uhr) nur 20 Starterinnen zugelassen sind, wird zuvor bei „Turnen21“ ausgetragen. Für die Potsdamerin Margarita Kolosov und eine noch nicht benannte zweite DTB-Gymnastin dient der Auftritt in der Westfalenhalle als Generalprobe für die Europameisterschaften vom 9. bis 13. Juni in Varna.

Bei den Gruppen, die erstmals am Mittwoch (18.30 Uhr) vor die

Kampfgerichte treten, gehen nur reine Vereinsformationen auf die Fläche. Die Nationalgruppe, die noch auf ein Olympiaticket hofft, bereitet sich zeitgleich im Trainingslager in Kienbaum auf den entscheidenden Einsatz in Bulgarien vor.

Die Finals mit den einzelnen Handgeräten stehen für die Gruppen am Freitag ab 9 Uhr, für die Einzelgymnastinnen um 11 Uhr an.

Die Dortmunder Westfalenhalle verbindet der DTB mit Erinnerungen an bedeutende Großereignisse. So fanden in der Arena unter anderem die Weltmeisterschaften 1966 und 1994 statt. Auch deshalb sehen die Turnerinnen und Turner bei den Finals 2021 aufregenden Momenten entgegen.

Weiterführende Links: <https://diefinals.de/>

Rhythmische Sportgymnastik

Regionalmeisterschaften 2021 Süd

Nach mehreren Monaten ohne Wettkampferfahrung in der Halle konnten die Regionalmeisterschaften 2021 Süd am 17.04.2021 auch nur online stattfinden. Qualifiziert waren vom PTB folgenden Gymnastinnen:

Dominique Helfrich, Salome Biesinger, Marie Decker, Nea-Sophie Stanger, Katharina Klein und Xenia Geld.

In vier Leistungsklassen traten die Gymnastinnen an und konnten ihr Können unter Beweis stellen. „Es war, wenn auch nur online, eine gute Möglichkeit für die Mädchen ihr Können und ihre Entwicklung bei einem DTB Wettkampf zu zeigen“, so Sari Öholm, A Trainerin des TB Oppau.

Im JLK 11 Mehrkampf (ohne Handgerät, Ball und Keule) belegte Dominique Helfrich, TB 1889 Oppau, (29,950) einen tollen Platz 4, vor ihrer Vereinskameradin Salome Biesinger, TB 1889 Oppau, (28,750) mit Platz 5. Marie Decker, TV Dahn 1910 e. V., (27,500) belegte Platz 7 und somit sind alle drei Gymnastinnen vom PTB für die Deutschen Meisterschaften am 13./14.05.2021 in Leipzig qualifiziert.

Ebenfalls drei PTB-Gymnastinnen traten in der JLK 12 (ohne Handgerät, Reifen, Ball und Band) an. Hier erreichte Nea-Sophie Stanger, TB 1889 Oppau, (45,850) den hervorragenden zweiten Platz. Ihre Vereinskameradin Katharina Klein, TB 1889 Oppau, (38,200) belegte den 5. Platz. Somit sind auch diese zwei Gymnastinnen für die Deutschen Meisterschaften in Leipzig qualifiziert. Xenia Geld, TV Dahn 1910 e. V., (26,350) belegte Platz 9 und steht somit aktuell als Nachrückerin für die Deutschen Meisterschaften auf der Liste.

In der Altersklasse JLK 13 und JLK 14 war keine Gymnastinnen des PTB am Start.

„Eine echt beachtliche Leistung was hier die Gymnastinnen unter den Coronabedingungen erreicht haben“, so Aline Kriebel, Landesfachwartin im PTB für die Rhythmische Sportgymnastik. „Ich hoffe, dass wir in wenigen Wochen auch wieder mit allen Gymnastinnen ins Training einsteigen und einigermaßen normale Wettkampfbedingungen haben werden“.

Fachausschuss RSG

Nea-Sophie Stanger im Talentkader des Deutschen Turner-Bundes

Nea-Sophie hat schon früh mit der Rhythmischen Sportgymnastik angefangen. So hüpfte sie schon als Dreijährige in der Halle herum, das Treffen mit ihren Freundinnen und das spielerische Kennenlernen der Sportart lag hier im Vordergrund.

Mit sechs Jahren nahm sie das erste Mal an einem Wettkampf teil. Im Laufe der Jahre konnte Nea-Sophie sich stetig weiterentwickeln



und wurde viermal Landesmeisterin in ihrer Altersklasse.

2019 konnte sie mit dem 5. Platz beim TTS-Pokal und dem 8. Platz beim Bundesfinale der 10jährigen auf sich aufmerksam machen und wurde daraufhin in den Talentkader des Deutschen Turner-Bundes aufgenommen, in dem sie bis heute ist.

Nea-Sophie trainiert unter der Leitung von Sari Öholm am Landesstützpunkt RSG in Ludwigshafen. „Nea-Sophie ist sehr ehrgeizig und zielstrebig und hat eine elegante Ausstrahlung, die ihr Turnen sehr leicht aussehen lässt.“ beschreibt sie ihre Trainerin.

Das nächste Ziel ist eine erfolgreiche Teilnahme an den Deutschen Jugendmeisterschaften in Leipzig.

Steckbrief:

| | |
|------------------------|--|
| Name | Nea-Sophie Stanger |
| Alter | 11 Jahre |
| Geschwister | 3 |
| Schule | Karolinen Gymnasium Frankenthal |
| Lieblingsfächer | Sport, Mathematik |
| Heimatverein | TB 1889 Oppau, 2012 mit RSG angefangen |
| Trainerin | Sari Öholm |
| Trainingsumfang | ca. 20 h wöchentlich |
| Lieblingsgerät | Ball |
| Erfolge | 5. Platz TTS Pokal 8. Platz Bundesfinale Einzel 2. Platz Bundesfinale Gruppe |
| Kader | Talentkader DTB |

Aus den Turngauen

Turngau Sickingen

www.turngau-sickingen.de



Günter Schneider-Heinz gestorben



Am Samstag, dem 13.3.2021 ist Günter in den frühen Morgenstunden von uns gegangen. Schon früh in den 90er Jahren war Günter stellvertretender Vorsitz im Turngau, bevor er wegen der Annahme einer Stelle in der Geschäftsstelle des Pfälzer Turnerbundes sein Amt zurückgeben musste. Bei meinem Amtsantritt als Vor-

sitzender 2016 war Günter sofort dabei und hat mich als Vizepräsident unterstützt und oft bei Ehrungen vertreten. Gesundheitsbedingt trat er im Februar von seinem Amt zurück, war aber noch als Beisitzer aktiv. Gerne spielte er Prellball in Wartenberg, ich habe ihn als Volleyballer vor dreißig Jahren kennen gelernt. Die schönste Erinnerung ist wohl sein 40. Geburtstag, den wir mit der Gruppe Transonic in Weilerbach beim Gauturnfest gemeinsam mit vielen Aktiven ausgelassen feierten. Nach Aussage seiner Frau Dagmar war das Landesturnfest in Kaiserslautern 1999, das er federführend ausrichtete, die schönste Erinnerung an seine Tätigkeit beim Pfälzer Turnerbund. Sein Tod mit 64 Jahren kam für uns alle überraschend, ja unfassbar. Durch seine herzliche und hilfsbereite Art hat er sich bei allen beliebt gemacht. Er hat immer einen Platz in unseren Herzen. Mit einem Kranz verabschiedete sich der Turngau bei der Beerdigung von Günter.



Für den Vorstand des Turngaus Sickingen
Trygve Haag, Präsident

Lehrgang Nr. 22 verschoben

Der für 17. April geplante Lehrgang Nr. 22 „Kampfrichterschulung Rope Skipping für Einsteigerwettkampf im Turngau Sickingen“ wurde auf den 29. Mai verschoben.

Meldeschluss: 20. Mai 2021

Die Schulung findet in Präsenzform oder digital statt.

Dies und Das

Die Landesinitiative „Rheinland-Pfalz - Land in Bewegung“



Rheinland-Pfalz



Land in Bewegung

Bewegung und Sport leisten generationenübergreifend einen wichtigen Beitrag für das soziale Miteinander sowie für die Gesundheitsvorsorge.

Ziel der Landesinitiative „Rheinland-Pfalz – Land in Bewegung“ ist es, die Menschen in Rheinland-Pfalz zu

mehr Bewegung und Sport zu motivieren. Die Initiative soll vorhandene Bewegungs- und Sportangebote vor Ort in den rheinland-pfälzischen Städten und Gemeinden bekannt und für alle Bürgerinnen und Bürger zugänglich machen. Dabei handelt es sich um Bewegungs- und Sportangebote, die überwiegend im öffentlichen Raum (Plätze, Grünflächen, Freizeit und Spielflächen) in den Kommunen sowie in Sport- und Freizeiteinrichtungen stattfinden und kostenfrei zugänglich sind. Außerdem werden neue Angebote gemeinsam mit Partnern, Institutionen und Vereinen sowie den Bürgerinnen und Bürgern (weiter)entwickelt und umgesetzt.

So soll die Initiative einen Beitrag für mehr Spaß und Teilhabe an Bewegung und einen gesunden Lebensstil leisten.

Zielgruppen

Alle Bürgerinnen und Bürger, gleich welchen Geschlechts, welchen Alters, Menschen mit und ohne Behinderung, können die Angebote wahrnehmen. Insbesondere aber sollen Menschen erreicht werden, die aus verschiedensten Gründen bisher kaum an Bewegungs- und Sportangeboten teilgenommen haben. Ein Augenmerk soll daraufgelegt werden, dass die Angebote Menschen ansprechen und erreichen, die besonderen Gesundheitsrisiken ausgesetzt sind und gleichzeitig schlechte Gesundheitschancen aufweisen.

Partner der Landesinitiative

Die Landesinitiative benötigt starke Partner zur gemeinsamen Umsetzung. Wunsch und Ziel sind es, die Landkreise, Städte und Gemeinden, Schulen, und Kindertageseinrichtungen, die Sportvereine und Sportkreise, Einrichtungen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene, Familieninstitutionen, Einrichtungen für ältere Menschen, die Kirchen, ehrenamtliche und kommerzielle Anbieter sowie die Sozialversicherungsträger für diese Bewegungsinitiative zum Mitmachen zu begeistern.

Wir freuen uns, wenn auch Sie einen Beitrag zur allgemeinen Steigerung der sportlichen Teilhabe leisten und uns mit spannenden Angeboten unterstützen. Informieren Sie sich gerne auf unserer Homepage www.land-in-bewegung.rlp.de über Neuigkeiten, Angebote und Aktionen. Gerne können Sie auch unseren Newsletter abonnieren.

Bewegungstage 18.-20. Juni

An dem Wochenende vom 18.-20. Juni 2021 finden die diesjährigen Bewegungstage statt. In ganz Rheinland-Pfalz sollen, möglichst im Freien, kostenfreie Bewegungsangebote durch Partner der Initiative angeboten werden. Die Vereine, Organisationen und Institutionen stehen dabei klar im Fokus und können die eigenen Ideen

und Bewegungsmöglichkeiten präsentieren. Wenn Sie selbst oder Ihr Sportverein ein Bewegungsangebot anbieten möchten, können Sie dieses ab dem 12. April 2021 auf der Webseite der Landesinitiative anmelden.

Bei Rückfragen können Sie sich an Ihre jeweiligen Ansprechpartner vor Ort (Bewegungsmanager*innen) wenden oder an die Projektkoordination in Mainz. Die jeweiligen Kontaktdaten finden Sie ebenfalls auf unserer Seite.

Pfälzer Turnerbund mit neuem Kooperationspartner

Sophia Yoga Mats, so heißt der neue Kooperationspartner des Pfälzer Turnerbundes. Die Firma ist in Pirmasens ansässig und produziert nachhaltige Yogamatten und weiteres Yoga-Zubehör. Holger Abel, Geschäftsführer des Pfälzer Turnerbundes, war durch einen Zeitungsartikel auf die neue ortsansässige Firma aufmerksam geworden. Da der Pfälzer Turnerbund sich der Nachhaltigkeit verpflichtet fühlt, waren die Produkte interessant. Die Yogamatten werden in Pirmasens produziert und veredelt. Das Rohmaterial kommt aus Spanien. Es ist mit dem ÖKO Tex Standard 100-Zertifikat ausgezeichnet. Das Material ist geruchsfrei und daher bei direktem Hautkontakt sehr angenehm. 2 Mattenausführungen haben sogar noch einen kleineren ökologischen Fußabdruck, indem sie die Naturprodukte Kork bzw. Algen enthalten. Insgesamt stehen 11 verschiedene Yogamatten in drei unterschiedlichen Linien zur Auswahl. Das Design der Matten ist erfrischend anders.



Sophia Fuchs und Holger Abel mit dem unterzeichneten Kooperationsvertrag vor einer Produktauswahl der Firma.

Vereine des Pfälzer Turnerbundes erhalten mit dem Rabattcode „PTBYOGA“ bei der Direktbestellung im Online-Shop einen Rabatt von 10%. Die Adresse des Shops lautet: <https://www.yourperfectbalance.de>. Zudem kann über die Internetseite des Pfälzer Turnerbundes ein Bestellformular heruntergeladen werden. Auch bei der Bestellung mit diesem Formular erhalten die Vereine des Pfälzer Turnerbundes einen Rabatt von 10 %.

Geld sparen, etwas für die eigene Fitness und für die Umwelt tun – eine Win-Win-Win-Situation.

Jugend aktuell Jugend

Pfälzer Turnerjugend plant Winterfreizeit



Die neu formierte Pfälzer Turnerjugend (PTJ) geht engagiert ihr erstes großes Projekt an: Sie plant über Silvester eine Winterfreizeit in Österreich. Trotz aller Corona-Ungewissheiten ist die PTJ optimistisch, eine Winterfreizeit für Jugendliche im Alter zwischen 14 und 17 Jahren durchführen zu können. Die Anreise mit dem Reisebus nach Wagrain in Österreich führt in das Jugendhotel Markushof, das mit seinen Einrichtungen und seiner Lage im größten Skiverbund Österreichs - Ski Amadé - beste Voraussetzungen bietet, um auf und abseits der Pisten eine erlebnisreiche Woche verbringen zu können. Fortgeschrittene Ski- und Snowboardkenntnisse sind allerdings Voraussetzung, um das tolle Pistenangebot genießen zu können.

Wer also Lust hat, über den Jahreswechsel 2021/2022 mit Gleichgesinnten Wintersportfreunden und einem jungen und engagierten Betreuersteam eine unvergessliche Erlebnisreise in die Bergwelt Österreichs zu unternehmen, ist hier genau richtig.

Wer sich bis zum 31. Juli für eine Anmeldung entscheidet, erhält sogar noch 50 Euro Frühbucherrabatt.

Nähere Infos zu der Freizeit findet ihr auf der Internetseite der Pfälzer Turnerjugend unter <https://www.pfaelzer-turnerbund.de/jugend/pfaelzer-turnerjugend>.



Impfen ist die beste Verteidigung

Der rheinland-pfälzische Sport lässt sich impfen, wenn er an der Reihe ist.

Wir lassen uns impfen, weil ...

wir wieder das machen wollen, was wir am liebsten machen: Gemeinsam Sport treiben

Verteidigung klappt nur zusammen. Wir sind Teil der Kampagne.



