

# Pfälzer Turner

Offizielle Mitteilungen des Pfälzer Turnerbundes

**PTB**   
PFÄLZER TURNERBUND

Nr. 07/08  Juli/August 2021

## DIE FINALS 2021 BERLIN | RHEIN-PUHR



TV Dahn Foto: Minkusimages

## ■ Inhaltsverzeichnis

Olympia Tokio	2
Geschäftsstelle	3
Lehrgänge	3 - 7
Aus den Fachgebieten	7 - 8
Aus den Turngauen	9 - 11
Rhein-Limburg	9 - 10
Speyer	10 - 11
Sickingen	11
Pfälzer Turnerjugend	11



### 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.

## ■ Pfälzer Kampfrichter bei Olympia in Tokio

Wenn bei den Olympischen Spielen in Tokio ab 23. Juli die Turner an die Geräte gehen, wird auch ein Pfälzer dabei sein und aufmerksam zuschauen. Mehr als das: Uwe Reichert aus Hauenstein wird als Kampfrichter die Spitzenleistungen der weltbesten Turner bewerten. Bis Tokio war es ein langer Weg für den 51-Jährigen, der seit vielen Jahren an den Kampfrichtertischen der Bundesligen zuhause ist und die internationale Kampfrichterlizenz besitzt. Ausgehend von seinem Heimatverein TV Hauenstein, für den er auch viele Jahre als Trainer der Stützpunktturner im Westpfalz-Turngau tätig war, ist er weiterhin Wettkampfbefragter im Pfälzer Turnerbund.

Vor neun Jahren hatte er seinen ersten internationalen Einsatz in Luxemburg bei den „Spielen der kleinen Länder“, war danach bei Weltcup, Europa- und Weltmeisterschaften in Aserbaidschan, England, Katar, Kanada und zuletzt in der Schweiz. Und auch schon zweimal in Japan: Beim Toyota-Cup in Toyota-City. „Ja, in Japan schon, aber in Tokio war ich noch nicht“, freut er sich seit mehr als einem Jahr auf die Olympischen Spiele als weltweit bedeutendstes Sportereignis.

Während zu den Welt- oder Europameisterschaften die eigene Nation die Kampfrichter nominiert, werden die Kampfrichter bei den Olympischen Spielen durch den Weltturnverband FIG berufen. Die Auswahl erfolgt nach einem strengen Bewertungssystem aus vielen Kampfrichterbeobachtungen bei internationalen Wettkämpfen.

Als er seine erste Olympia-Nominierung im vergangenen Jahr bekam, in dem die Spiele ja ursprünglich stattfinden sollten, hat sich Uwe Reichert erstmal riesig gefreut, überhaupt dabei sein zu „dürfen“! „Definitiv nicht in diesem Jahr“, hatte er stets geantwortet, wenn er gefragt wurde, ob er in Tokio als Kampfrichter dabei sein wird. Denn ursprünglich hatte er auf dem deutschen Platz unter den 56 Turnkampfrichtern bei Olympia einen langjährigen erfolgreichen Kampfrichterkollegen gesehen. Er selbst hatte natürlich den Wunschtraum, „wenn überhaupt, dann aber frühestens 2024 in Paris“.



Zwei Pfälzer bei Olympia: Helmut Metz (rechts) war 2016 in Rio de Janeiro dabei, Uwe Reichert wird in Tokio am Kampfrichtertisch sitzen. Foto: th

Einer, der 2016 bei den Olympischen Spielen in Rio de Janeiro dabei war, ist Helmut Metz aus Hatzenbühl. „Natürlich habe ich noch beste Erinnerungen“, denkt er gerne an das Großereignis in Brasilien zurück. Auch für ihn war es der unumstrittene Karrierhöhepunkt: „An Olympia hatte ich gar nicht gedacht“, sagt er rückblickend. Damals kamen zwei Kampfrichter überhaupt in Frage. Einer war ich“. Der Deutsche Turner-Bund habe überhaupt keinen Einfluss darauf, wer eingeladen werde: „Der einzige Einfluss, den du selbst hast, ist der, deine Arbeit richtig zu machen“, lacht Helmut Metz. Er hat den Werdegang von Uwe Reichert von Anfang an begleitet und gefördert. „Die Olympiaberufung freut mich für Uwe. Es ist schön, dass nun ein ‚Zögling‘ den gleichen Weg macht“. Interessant ist es, dass beide unabhängig voneinander den Ausdruck benutzen und dies zeigt auch die Verbundenheit. „Er sagt Chef zu mir, obwohl er in der Liga mein Chef ist“, lacht Metz. International sind sie längst gleichauf: „Seit 2007 war bei jeder EM und WM ein Pfälzer Kampfrichter dabei“, sagt Helmut Metz auch als Kampfrichter-Obmann des Pfälzer Turnerbundes nicht ohne Stolz zum Engagement von Uwe Reichert und seinem eigenen. Und so haben beide auch national Anfang Juni bei den deutschen Meisterschaften im Rahmen der Finals 2021 in Dortmund gewertet, ebenso wie eine Woche später beim Qualifikationswettkampf in der Münchner Olympiahalle. Diesmal im Gegensatz zu Dortmund wieder mit Zuschauern. Bevor es am 18. Juli für Uwe Reichert auf den Direktflug von Frankfurt nach Tokio geht, wird es noch einen Übungsdurchgang am Trainingszentrum Kienbaum geben, bei dem er selbstredend auch dabei sein wird. „Dort können wir den Turnern nochmal den ein oder anderen Tipp mitgeben, bevor sie schon früher als ich nach Tokio fliegen, ins Trainingslager und in Quarantäne gehen und sich eingewöhnen, ehe die Spiele am 23. Juli beginnen.“

Reichert selbst wird am 19. Juli zur Mittagszeit in der japanischen Hauptstadt eintreffen. Wie oft und an welchen Geräten er dann bis zum 4. August eingesetzt wird, entscheidet sich vor Ort und wird auch, besonders in den Gerätefinals, vom Erfolg der deutschen Athleten beeinflusst. (th)

**Redaktionsschluss  
für die Ausgabe  
September ist der  
20. August 2021**

# Geschäftsstelle

## Neue Pluspunktvereine

### Sport Plus e.V. Landstuhl

Bewegen statt Schonen - ein Ganzkörperkräftigungsprogramm	Uta Brans
---	-----------

### TSV Carlsberg 1900 e.V.

Nordic Walking - Schritt für Schritt zu mehr Fitness und Gesundheit (8x60)	Friedrich Diebold
--	-------------------

# Lehrgänge

## Rhythmische Sportgymnastik (LG-Nr. 36)

### Neueinsteiger Rhythmische Sportgymnastik (2 LE)

- Spielerisches Kennenlernen der Geräte der Rhythmischen Sportgymnastik
- Erlernen der gymnastischen Grundformen für Anfänger
- Vermittlung von Spaß an der Bewegung, Förderung des natürlichen Bewegungsdrangs

### Ballett (4 LE)

- Grundlagen des Ballettunterrichts als Aufbau für Rhythmische Sportgymnastik im Wettkampfbereich
- Hinführung zu gymnastischen Elementen

### Stabilisation (2 LE)

Pro Verein ist die Teilnahme von max. 3 Gymnastinnen möglich (Alter 5-8 Jahre).

Bitte bei der Anmeldung mit angeben.

<b>Termin</b>	Samstag, 10. Juli 2021
<b>Ort</b>	67069 Ludwigshafen, Neue Sporthalle IGS Edigheim, Mühlastr. 51
<b>Zeit</b>	09.30 Uhr bis 16.00 Uhr
<b>Teilnehmergebühr</b>	30 € mit GYM CARD, 33 € ohne GYM CARD, 65 € Nichtmitglieder
<b>Teilnehmerkreis</b>	Übungsleiter, alle Interessierte (je Verein max. 3 Gymnastinnen - bitte Anzahl bei Meldung angeben)
<b>Lizenzverlängerung</b>	8 LE für die Profile Kinderturnen, Rhythmische Sportgymnastik, Gymnastik-Rhythmus-Tanz, Breitensport
<b>Verpflegung</b>	In der Pause wird ein kleiner Snack angeboten
<b>Bitte mitbringen</b>	Sportkleidung, separate Hallenschuhe

### Corona-Info

Je nach Corona-Einschränkungen findet diese Fortbildung **nicht** statt

### Anmeldung nur schriftlich oder GymNet

Pfälzer Turnerbund; Geschäftsstelle, Turnerweg 60, 76855 Annweiler, Fax 06346-3006929, Email: anettedahler@pfaelzer-turnerbund.de www.events.dtb-gymnet.de

## PTB-Dance Day (LG-Nr. 37)

Der PTB-Dance Day bietet allen Trainern und Tanzbegeisterten Inspiration für die eigene Gruppe im Verein. Dieses Mal bieten die beiden Workshops die Themen HipHop und Modern Dance. Holt Euch Ideen und neue Erkenntnisse und habt viel Spaß!

Die Workshops:

### HipHop

Der Begriff HipHop/Street Dance umfasst weitaus mehr als nur Bounces, Slides und „coole“ Moves: Verschiedenste Tanzstile werden darin zusammengefasst, die „auf der Straße“ entstanden sind. Wer mehr von HipHop Oldschool, HipHop Newschool, Locking, Popping und anderen Stilen erfahren möchte, ist bei diesem Workshop richtig aufgehoben. Ziel ist es, die Herkunft und Charakteristika der verschiedenen Strömungen kennen und tanzen zu lernen und abschließend in einer Choreographie in die eigenen Übungsstunden mitzunehmen.

**Referent:** Lorena Zurilov, M.Sc. Dance & Fitness

### Jazz und Modern Dance

Jazz und Modern Dance (JMD) ist eine junge Tanzsportart, die sich durch Kunst und Sport auf der Tanzfläche ausdrückt. Der Tanzstil hat eine Entwicklung von mehreren Jahrzehnten durchgemacht.

Jazz Dance hat das Merkmal, dass es keine festgelegte Form gibt und ist daher für andere Stile offen. Weiterhin wird von der Folklore über Klassik bis zu Sport und Akrobatik im Jazz Dance alles verarbeitet. Die Grundlagen des heutigen Modern Dance legten die Schulen der amerikanischen Choreographin Martha Graham und des Choreographen José Limon. Die Prinzipien des Modern Dance sind:

- Prinzip der Ein- und Ausatmung: Daraus resultiert die Technik contraction/release (Zusammenziehen/Lösen)
- Prinzip der Schwerkraft: Daraus resultiert die Technik fall/recovery
- Prinzip des Gleichgewichts: Daraus resultiert die Technik balance/offbalance.

„Impuls“ und „Führung“ sind weitere wichtige Begriffe in diesem Zusammenhang.

Wie auch im Jazz Dance spielt das Einbeziehen der Raumdimensionen eine große Rolle.

Die Gemeinsamkeiten von Modern Dance und Jazz Dance bestehen darin, dass in beiden Tanzstilen die Bewegungs- und Ausdrucksgrößen durch die Anatomie oder die Phantasie des Tänzers bestimmt werden.

Der Kurs beinhaltet ein technisches Warm Up, eine Bewegungsfolge durch den Raum und die Erstellung einer Choreographie, die auch Partnering beinhaltet.

**Referentin:** Susanne Gauf

<b>Termin</b>	Samstag, 10. Juli 2021
<b>Ort</b>	67227 Frankenthal, DJK Sportfreunde Eppstein-Flomersheim, Ludwig-Wolker-Str. 8

<b>Zeit</b>	09.00 Uhr bis 16.00 Uhr
<b>Teilnehmergebühr</b>	10 € Jugendliche 35 € mit GYM CARD, 38 € ohne GYM-CARD, 75 € Nichtmitglieder
<b>Teilnehmerkreis</b>	Übungsleiter, Trainer, Lehrer, alle Interessierte
<b>Lizenzverlängerung</b>	8 LE für die Profile Gymnastik-Rhythmus-Tanz, Kinderturnen, Breitensport, Trainer-B-Choreographie
<b>Verpflegung</b>	Es werden Kaffee und Kuchen und belegte Brötchen angeboten
<b>Bitte mitbringen</b>	Sportkleidung, separate Hallenschuhe
<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

### PTB-Spezial Entspannung Atem & Bewegung (LG-Nr. 38)

#### Teil 1: Achtsamkeit und Wahrnehmungsübungen „Atem & Bewegung“

mit Franklin Methode, fasziale Entspannung und Pilates

#### Teil 2: QiGong „Baduanjin - 8 Brokate“

Unser Atem begleitet uns von dem Moment unserer Geburt bis zu unserem letzten Pulsschlag - ein Leben lang und in jeder kleinsten Bewegung.

Auf der einen Seite unterstützt der Atem die Bewegung in Körper & Geist und auf der anderen Seite lässt er Räume für Ruhe & Entspannung entstehen.

Ein Teil des Lehrgangs setzt sich aus Übungen zusammen, welche die Achtsamkeit für den Atem in der Bewegung wecken und zeigen Wahrnehmungsübungen, welche ihre Teilnehmer von der Anspannung in die Entspannung gleiten lässt. Die Übungen sind eine Auswahl aus der Franklin Methode, faszialer Entspannung und Pilates.

Der zweite Programmpunkt ist die QiGong Übungsabfolge „8 Brokate“. Diese Übungseinheit wird als das „Zusammenwirken der 8 wertvollsten Übungen für Wohlbefinden und Gesundheit“ im QiGong beschrieben und bewirkt ein Zusammenspiel aus Atem & Bewegung im Fluss und Anspannung & Entspannung im ausgleichenden Wechsel. Eine Wohltat für Körper & Geist.

Alle Übungen bieten ihnen ganze Kurseinheiten und laden gleichzeitig zu einer Einzelintegration in ihr Kursformat ein.

Bei passendem Wetter findet der Lehrgang (teilweise) im Freien statt.

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

<b>Termin</b>	Samstag, 17. Juli 2021
<b>Ort</b>	67125 Dannstadt-Schauernheim, TV Dannstadt, Angelstr. 17
<b>Zeit</b>	09.00 Uhr bis 16.00 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, Fitness & Aerobic, Breitensport, 2. Lizenzstufe Sport in der Prävention, Gesundheitsförderung im Kinderturnen, DTB Rückentrainer
<b>Verpflegung</b>	Es werden Kaffee und Kuchen und belegte Brötchen angeboten
<b>Bitte mitbringen</b>	Matte, Tennisball, Handtuch, Redondo-Ball (wenn möglich), 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

### Kinesio-Tape Workshop (LG-Nr. 40)

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

**Referentin:** Melanie Fűßgus, Physiotherapeutin

<b>Termin</b>	Samstag, 4. September 2021
<b>Ort</b>	76855 Annweiler/Trifels, Turnerweg 60, Turnerjugendheim - Bildungsstätte PTB
<b>Zeit</b>	09.00 Uhr bis 12.00 Uhr
<b>Teilnehmergebühr</b>	32 € mit GYM CARD, 37 € ohne GYM-CARD, 57 € Nichtmitglieder
<b>Teilnehmerkreis</b>	Übungsleiter, Trainer, alle Interessierte
<b>Lizenzverlängerung</b>	4 LE für alle Profile Übungsleiter/Trainer C
<b>Bitte mitbringen</b>	Schreibsachen, Sportkleidung, Hallenschuhe, Schere, Handtuch
<b>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

### Tages-Special Kids in Action (LG-Nr. 41)

#### Kids In Action – das Aerobic- und Fitness-Programm für Kinder!

Spannende, schnell nachvollziehbare Choreografien zu fetziger Musik und spielerisches Workout sind Inhalte dieses Fitness-Programms für Kinder, das ursprünglich an der DTB-Akademie entwickelt wurde.

Kids in Action holt das Fitness-Studio in die Turnhalle, egal ob im Verein oder in der Schule!

Die Stundenbilder von „Kids in Action“ entsprechen dem natürlichen Bewegungsdrang der jungen TeilnehmerInnen, motivieren „Bewegungsmuffel“ und fördern mit viel Spaß die gesunde körperliche und geistige Entwicklung. „Kids in Action“ bietet eine Plattform für kreative, enthusiastische TrainerInnen, die mit Kindern im Alter 6 – 9 bzw. 10 – 13 Jahren arbeiten bzw. arbeiten möchten.

Nach der Zwangspause im letzten Jahr findet dieser praxisintensive Workshop mit zahlreichen neuen Ideen zu den Themen Aerobic, Kids Beats / Drums Alive und kindgerechtes Fitness-Training erneut in Böhl statt. In der theoretischen Aufarbeitung der Praxisbeispiele werden u.a. Fragen zur Musikauswahl und -Interpretation geklärt und viele Tipps für das kindgerechte Fitness-Training vermittelt.

Des Weiteren wird ein Ausschnitt des „Böhler-Ninja“-Parcours vorgestellt, als Beispiel für ein kreatives Zirkeltraining, das mit viel Spaß in Kleingruppen durchlaufen wird. Änderungen sind vorbehalten, je nach Entwicklung der Pandemie-Situation.

**Referentin:** Kirsten Riedel

<b>Termin</b>	Samstag, 11. September 2021
<b>Ort</b>	67459 Böhl-Iggelheim, VT-Halle, Lindenstr. 6c
<b>Zeit</b>	09.00 bis 16.30 Uhr
<b>Teilnehmergebühr</b>	Lehrer/Erzieher: 30 € 30 € mit GYM CARD, 33 € ohne GYM CARD, 65 € Nichtmitglieder
<b>Teilnehmerkreis</b>	Lehrer, Übungsleiter, Trainer, alle Interessierte
<b>Lizenzverlängerung</b>	8 LE für die Profile Fitness & Gesundheit, Fitness & Aerobic, Kinderturnen, 2. Lizenzstufe Gesundheitsförderung im Kinderturnen, Breitensport
<b>Verpflegung</b>	Es werden Kaffee und Kuchen, belegte Brötchen angeboten
<b>Bitte mitbringen</b>	Unterlage, separate Hallenschuhe
<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

### PTB - Power-Night

Ein Muss für jeden Aerobic- und Fitness-Fan!

Das Bewegungsfestival beginnt um 18 Uhr und ist ein Fitness-Marathon bis Mitternacht.

Ein Erlebnis voller Kreativität, Motivation, Spaß und Ausgelassenheit. Wir feiern eine Party der besonderen Art: Sechs Stunden Fitness Non-Stop! News und Trends zum Ausprobieren und Mitmachen, heiße Musik und tolle Stimmung. Jeder kann mitmachen, ob Übungsleiter oder „Endverbraucher“.

Als Presenter führen Heike Meidinger und Roman Göbel durch die Power-Night.

### Heike Meidinger

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

### Roman Göbel

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

In der Pause gegen 20.45 Uhr wird für alle Teilnehmer ein Snack vorbereitet.

Und wer nicht mehr nach Hause fahren möchte, kann im Turnerjugendheim die Übernachtung buchen.

Die Workshops:

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

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

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

Die Wirbelsäule gehört zum wichtigen Bestandteil des Tragegerüsts des Menschen und wird dementsprechend in allen Lebenssituationen gefordert. Muskelgruppen wie Rücken, Gesäß und Bauch, die für die Unterstützung und Stabilisation der Wirbelsäule verantwortlich sind, werden in diesem Workout sowohl in ihrer Kraft aber auch in ihrer Beweglichkeit gefördert.

Ziel dieser Stunde ist es sowohl eine gesunde Körperhaltung als auch die Vermeidung von Fehlbelastungen über Übungen zu schulen, um insgesamt Rückenschmerzen vorzubeugen und zu lindern.

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

Der Weg ist das Ziel. Durch logischen, klar strukturierten Aufbau und zahlreichen Variationen einfacher Grundschritte zur komplexen Choreografie zum Mitnehmen. Let`s Step have fun mit Heike und Roman im Teamteach.

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

Große fasziale Bewegungen, unterschiedliche Bewegungsrichtun-

# FRATUFA®

Immer das Ziel im Blick

- mit Sportgeräten

von FRATUFA

Jetzt anfordern:  
**HAUPTKATALOG  
2021**



Projektierung, Ausstattung,

Montage und Betreuung von Sporthallen,

Sport-Außenanlagen, Schwimmbad-Anlagen u.v.m.

SCHULSPORT BREITENSPO RT LEISTUNGSSPO RT GYMNASTIK FITNESS THERAPIE

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



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

<b>Termin</b>	Samstag, 11. September 2021		
<b>Ort</b>	76855 Annweiler/Trifels, Turnerweg 60, Turnerjugendheim - Bildungsstätte PTB		
<b>Zeit</b>	18.00 Uhr bis Mitternacht		
<b>Teilnehmergebühr</b>		ohne Über- nachtung	mit Über- nachtung
	Mitglieder mit GYM CARD	40,- €	65,- €
	Mitglieder ohne GYM CARD	43,- €	68,- €
	Nichtmitglieder	78,- €	103,- €
<b>Teilnehmerkreis</b>	Übungsleiter, Trainer, alle Aerobic- und Fitness-Begeisterte		
<b>Lizenzverlängerung</b>	8 LE für die Profile Fitness & Gesundheit, Fitness & Aerobic, Breitensport		
<b>Verpflegung</b>	Das Küchenteam bereitet ein Essen für alle Teilnehmer vor		
<b>Bitte mitbringen</b>	Separate Hallenschuhe, Sportkleidung		



BENZINER | 1.2 L | 130 PS | AUTOMATIK  
**OPEL GRANDLAND X**  
 LIMITIERT UND KURZFRISTIG VERFÜGBAR  
 AB MTL. 329€



**DAS NEUWAGEN-ABO:**  
 // 12 Monate Vertragslaufzeit  
 // inkl. KFZ-Versicherung  
 // inkl. KFZ-Steuer  
 // inkl. Überführungs- und Zulassungskosten  
 // keine Anzahlung / keine Schlussrate



Limitiertes Angebot! Angebot gilt vorbehaltlich etwaiger Änderungen und Irrtümer. Gelieferte Fahrzeuge können von der Abbildung abweichen. 20.000 km Freilaufleistung bei 12 Monaten Vertragslaufzeit (5.000 Mehrkilometer gegen Aufpreis möglich). Stand: 09.06.2021.

**STARTE MIT UNS  
 DEIN NEUES ABENTEUER.**

MeinAutoAbo | 0234-9512840 | www.meinautoabo.de

<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

**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/)

**ONLINE.FORTBILDUNGEN**

Das Thema **“Outdoor-Fitness”** wurde am 8. Mai von der Gesundheitstrainerin Petra Hutera behandelt. Ein sehr aktuelles Thema, denn gerade Outdoor sollte ein gemeinsames Training auch zu Corona-Zeiten bald wieder möglich sein.

In Zusammenarbeit mit FASZIO gab es zwei Abendveranstaltungen zu **“FASZIO-Training in 7 Strategien”** und **“Faszien in Action”**. Franziska Wulff vom FASZIO-Team begeisterte unsere Teilnehmer mit viel theoretischen und praktischen Anleitungen.

Aber auch im Bereich Kinderturnen bot der PTB Fortbildungen an. Stefanie Kneisle, DTB-Referentin Kinderturnen und Inklusionscoach, stellte auch in Abendveranstaltungen die Themen **“EiK - Entspannung im Kinderturnen – Wie kann das gehen?”** und **“PiK - Pilateselemente kindgerecht verpackt”** vor. Neben unseren Übungsleitern nahmen auch viele Erzieher und Lehrer dieses Angebot an.

Mit der Tagesveranstaltung **“#turnenkannjeder”** gab Sebastian Dörr den Teilnehmern nicht nur an den verschiedenen Geräten Möglichkeiten zum Aufbau, sondern auch viele Tipps für die Motivation der Kinder. Sebastian, vielen bekannt als PTB-Referent u.a. in der Ausbildung, ist mittlerweile unter “frageb” auf den unterschiedlichen Kanälen von Socialmedia als Ratgeber in Sachen Gerätturnen unterwegs. Zusätzlich ist er im Elearning – Team Rheinland-Pfalz und hat natürlich viele Anregungen für Übungsleiter und Lehrer parat.

**PTB-Spezial Ältere**

Die traditionell in Frankenthal stattfindende Fortbildung „PTB-Spezial Ältere“ wurde in diesem Jahr auch online durchgeführt. Am 29. Mai referierte Nina Klinkenberg vom Studio im TJH Annweiler aus zum Thema: Senioren in Form.

Die beiden Workshops „Aktivieren der motorischen Einheiten – selbständig & sicher“ und „Impulse zur Gedächtnisförderung – bewegen & denken“ lieferten den mehr als 30 Teilnehmern viele Ideen zur Umsetzung in den eigenen Trainingsstunden im Verein.

Das PTB-Spezial Ältere steht für alle, die die Veranstaltung verpasst haben oder nochmal anschauen möchten, als Video.Fortbildung zur Verfügung und kann unter [www.pfaelzer-turnerbund.de/fortbildung/videofortbildung](http://www.pfaelzer-turnerbund.de/fortbildung/videofortbildung) gebucht werden.

**Konfliktlösung**

Unter dem Motto „Kontakt statt Konflikt – Strategien für mehr Freundlichkeit im Sport“ fand am 12. Juni die nächste PTB.Online.Fortbildung statt.

Uta Wilhelm-Stutterich, Berufungsberaterin, diskutierte mit über 20 Teilnehmern Regeln und Methoden beim Streiten. Um Konflikte, die in Trainingseinheiten und im Alltag auftreten zu schlichten, stellte

Frau Wilhelm-Stutterich Vermittlungs- und Abschwächungstechniken vor. Diese zeigten sich schnell als gute Hilfe für alle teilnehmenden Übungsleiter und Erzieher.

An unseren unterschiedlichen Fortbildungsmaßnahmen waren bis zu 50 Teilnehmer dabei. Und natürlich gibt es auch weiterhin viele Online-Angebote (s. [www.pfaelzer-turnerbund.de/fortbildung/onlinefortbildung](http://www.pfaelzer-turnerbund.de/fortbildung/onlinefortbildung)).

#### PTB beim #BeActive Fitness Festival dabei



Unter dem Motto #wirfeiernfitness startete das Format des Online Fitness Festivals in die zweite Runde. Am 13. Mai 2021 veranstaltete der DTB gemeinsam mit seinen Landesturnverbänden das #BeActive Fitness Festival. Über zwölf Stunden wurden Fitness Workshops live und kostenfrei über Turn-Deutschland.TV übertragen.

Für den Pfälzer Turnerbund, der gemeinsam mit dem Saarländischen Turnerbund aus dem Studio in Saarbrücken seine Workshops sendete, war Kirsten Riedel als Referentin mit „Family-Fitness“ vertreten. Sie begeisterte die Aktiven an den Bildschirmen mit einer motivierenden Fitness-Stunde für die ganze Familie.

Alle, die das #BeActive Fitness Festival verpasst haben, bieten die Re-Live-Videos die Möglichkeit alle Kurse jederzeit nachzuholen. Hier sind alle Re-Live Videos zu finden: [www.dtb.de/beactive-fitness-festival](http://www.dtb.de/beactive-fitness-festival)

#### Übersicht der Kurse

Guten Morgen Yoga	Daniel Eichler
Jane Fonda Aerobic	Esben Aalvik
Drums Alive®	Frauke & Sharon Jackson
Tabata Workout	Esben Aalvik
Golden Beats® meets Wellness Beats®	Frauke & Sharon Jackson
Dance Workout	Ilona Müller
Hour of Power	Jonas Brill
Body Workout	Tanja Hellmann
Family-Fitness	Kirsten Riedel
Bauch-Beine-Po 90`s Party	Sarah Rose
Aroha®	Simone Müller
Easy Dance	Sarah Rose

Das #BeActive Fitness Festival fand im Rahmen der #BeActive Kampagne der Europäischen Woche des Sports statt. Diese von der EU ins Leben gerufene Initiative findet nicht nur jährlich vom 23. bis 30. September mit zahlreichen Events statt, sondern soll das ganze Jahr über für einen aktiveren Lebensstil begeistern. Vereine können sich ab jetzt anmelden und die Initiative zur Vereinswerbung nutzen.

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

## Aus den Fachgebieten

### Offensive Kinderturnen

#### DTB Kinderturn-Club - Ich bin dabei!

Welche Vorteile haben wir, wenn unser Verein einen Kinderturn-Club einrichtet?



Kinderturnen stellt einen zentralen Schwerpunkt in der Arbeit des Deutschen Turner-Bundes und des Pfälzer Turnerbundes dar. Es bietet Kindern vielfältige Bewegungs- und Erfahrungsräume, die sie für eine gesunde Entwicklung benötigen. Aufgrund der Vielseitigkeit und umfassenden Förderung der

motorischen Fertigkeiten und Fähigkeiten ist Kinderturnen die motorische Grundlagenausbildung für Kinder. Insbesondere mit dem Konzept **Kinderturn-Club** bietet der Deutsche Turner-Bund (DTB) und die Deutsche Turnerjugend (DTJ) Unterstützung im Bereich des Kinderturnens an.



Mit dem Kinderturn-Club, einem Angebot für Mitgliedsvereine, können Vereine nach außen zeigen, dass Kinderturnen eine tolle Sache ist. Der Kinderturn-Club stellt ein Rahmenkonzept dar, das den Vereinen vielfältige Möglichkeiten aufzeigt, um Kinderturnen sowohl unter pädagogischen als auch marktorientierten Gesichtspunkten weiterzuentwickeln.

Welche Vorteile ergeben sich für einen Verein?

Wie kann ich einen Kinderturn-Club beantragen?

Welche Leistungen erhalte ich im Gegenzug?

All das haben wir auf unserer Internetseite beantwortet.

[www.pfaelzer-turnerbund.de/kinderturn-club](http://www.pfaelzer-turnerbund.de/kinderturn-club)

Zeigt, dass sich euer Verein für Kinder stark macht und werdet Teil des DTB Kinderturn-Clubs! Bei Fragen und Anregungen stehen wir gerne zur Verfügung:

Pfälzer Turnerbund, Adrian Eichberger

Telefon: 06346-3006913

E-Mail: [adrianeichberger@pfaelzer-turnerbund.de](mailto:adrianeichberger@pfaelzer-turnerbund.de)

## Rhythmische Sportgymnastik

### DTB-Turn-Talentschule des TV Dahn verlängert



Die DTB-Turn-Talentschule des TV Dahn 1910 e. V. existiert seit 2018. Der größte Erfolg war seitdem sicher die Berufung von Marie Decker in den Talentkader des DTB dem sie 2020 angehörte.

Unsere noch junge Turn Talentschule, bekommt seit 2018 stetigen Zulauf und mittlerweile trainieren über 20 Talente im Alter von 6-10 beim

TV Dahn. Die Kooperation mit dem TV Pirmasens hat auch schon viele junge Gymnastinnen nach Dahn geführt und eine harmonische Trainingsgruppe ist entstanden. Auch in Corona Zeiten trainieren die jungen Sportlerinnen, wenn auch online, gemeinsam.

### Deutsche Meisterschaften der Rhythmischen Sportgymnastik 2021

#### Drei Deutsche Meistertitel für den TV Dahn und eine Bronzemedaille für die SG Dahner Felsenland

Die Deutsche Meisterschaften der Rhythmischen Sportgymnastik 2021 fanden vom 2.-4. Juni 2021 in der Dortmund Westfalenhalle im Rahmen der "Finals 2021" statt.



TV Dahn

Foto: DTB/RTB

Im Gruppen Mehrkampf erreichte der TV Dahn mit einer sehr guten Leistung mit 35,575 Punkte den ersten Platz und holten sich somit den Titel „Deutscher Meister“ in der Gesamtwertung. Die SG Dahner Felsenland turnte mit 23,075 Punkten auf Platz 6.

In den Gerätefinals sicherte sich der TV Dahn dann auch den Titel im Finale mit dem Ball (16,175 Punkte) und auch im Finale mit Reifen/Keulen (16,425 Punkte) – Somit schaffte die Gruppe des TV Dahn den Hattrick und gewann alle drei mögliche Deutschen Meistertitel in der Gruppe.



SG Dahner Felsenland

Foto: Minikusimages

Auch für die Gruppe der SG Dahner Felsenland lief es im Gerätefinale Ball gut und sie konnten sich Bronze mit 13,075 Punkten sichern; im Gerätefinale Reifen/Keulen wurde sie fünfte (10,500 Punkte).

Im Einzel starteten im Mehrkampf Marie Laux und Johanna Lina Herder, beide Gymnastinnen vom TV Dahn. Marie erreichte in der Gesamtwertung den 12. Platz, Johanna Herder den 17. Platz. Marie Laux konnte sich für das Gerätefinale Reifen und Keulen qualifizieren. Hier erkämpfte Sie sich den 7. Platz mit den Keulen und im Gerätefinale mit dem Reifen erreichte Sie einen hervorragenden 5. Platz mit 14,475 Punkten.

TV Dahn: Marlene Kriebel, Marie Laux, Elisabeth Wittwer, Malena Trapp, Lea Müller, Johanna Herder

SG Dahner Felsenland: Louisa Rieger, Leonie Riebel, Valerie Burkhardt, Celine Reimer, Marlene Germann

Allen Gymnastinnen und Trainerinnen gratulieren wir: HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH

Der RSG Fachausschuss

### Empfang für Deutsche Meister

Am Sonntag 20. Juni 2021 fand im Kulturpark in Dahn der Empfang für den dreifachen Deutschen Meister TV Dahn statt. Der Empfang wurde von Landrätin, Ortsbürgermeister (Dahn), Bürgermeister der Verbandsgemeinde (Dahner Felsenland), Präsident des Pfälzer Turnerbundes sowie Vertretern des Westpfalz-Turngaus begleitet.



Der Pfälzer Turnerbund gratuliert nochmals auf diesem Weg zu der hervorragenden Leistung und wünscht dem TV Dahn auch weiterhin viel Erfolg.



TV Dahn Reifen und Keulen

Foto: Minikusimages



TV Dahn Ball

Foto: DTB/RTB



## Aus den Turngauen

Turngau  
Rhein-Limburg

www.turngau-rhein-limburg.de



### Günter Machauer im Alter von 83 Jahren verstorben

Am 18. Juni 2021 ist Günter Machauer, TG 04 Limburgerhof verstorben.

Günter war mit seiner ganzen Familie der Motor des Gerätturnens in seinem Heimatverein. Auch engagierte er sich als 2. Vorsitzender seines Vereins.

Im Turngau Rhein-Limburg war er örtlicher Organisator des Gauturnfestes 1989, dem Landeskinder- und jugendturnfest 1990.

Als Mitglied im Hauptausschuss des Turngauer Rhein-Limburg war er für die Logistik des Gerätekommandos bei vielen Turnfesten zuständig. Ein Aufgabe, die er souverän bewältigte.

Mit Günter verliert die Turnlandschaft der Vorderpfalz einen seiner Turnpioniere. Wir werden uns gerne an diesen stillen, aber auch sehr hilfsbereiten Turnbruder erinnern.

### Vereinsmitteilungen

#### TSG Mutterstadt

#### Neues Trampolin fördert den Trampolinsport bei der TSG Mutterstadt



Dreizehn mal Platz 1, sieben Mal Platz 2, dreimal den dritten Platz. Und 14 weitere Platzierungen, dies war das Wettkampfsjahr 2019 für die Trampolin Abteilung der TSG Mutterstadt. Auch wurde Neele Feldmann für den Landeskader nominiert.

Als Verein sind wir immer bemüht unser Trainerteam auszubilden, um den Turnerinnen und Turner das Bestmögliche beibringen zu

können. Denn im Trampolinsport möchte man wirklich hoch hinaus. Es ist keine der Sportarten in denen Mannschaften versuchen möglichst viele Tore zu erzielen, um zu gewinnen. Nein es ist eine Sportart, bei der es darum geht, auf einem Großtrampolin die Schwerkraft zu überwinden. In der es neben Haltung unter anderem auch auf Technik, Körperwahrnehmung und Sprungkraft ankommt. Um unsere Turnerinnen und Turner optimal auf Wettkämpfe vorbereiten zu können, spielt auch die Geräteausstattung eine entscheidende Rolle. Denn seit einige Jahren wird neben Haltung und der Schwierigkeit von Sprüngen auch die Sprunghöhe in Form von „Time of Flight“ (Flugzeit) mit bewertet. Das heißt vereinfacht, je länger eine Turnerin oder ein Turner für seine 10teilige Übung braucht umso mehr Punkte werden zum Endergebnis dazugerechnet.

Und zwar nach dem Prinzip eine Sekunde gleich ein Punkt.

Deshalb werden auf großen Wettkämpfen mittlerweile nur noch moderne Trampoline mit Sprungtüchern verwendet, die eine hohe Sprunghöhe ermöglichen. Um weiterhin bei großen Wettkämpfen mithalten zu können, mussten wir also langsam ein neues Trampolin kaufen, das auch standardmäßig auf Wettkämpfen genutzt wird. Doch so ein Trampolin ist nicht gerade günstig und für einen Verein auch nicht immer einfach zu finanzieren. Vor allem nicht im Jahr 2020, in dem die TSG Mutterstadt wie viele andere Vereine auch ihre Halle öfter Corona bedingt schließen musste.

Unter anderem durch Spenden von Eltern haben wir etwas Geld zusammengespargt, aber für ein Trampolin reichte es bei weitem noch nicht. Deswegen hatten wir als Verein im November 2020 verschiedene Firmen im Umkreis angeschrieben.

Eine größere in Ludwigshafen ansässige Firma überraschte uns sehr. Denn die Firma erklärte sich bereit unserer Trampolin Abteilung ein Trampolin komplett zu finanzieren. Das ist etwas mit dem wir gar nicht gerechnet hatten. Denn auch wir wissen, dass 2020 kein leichtes Jahr war.

Hiermit wollen wir den Verantwortlichen der Ludwigshafener Firma, die uns den Kauf des Trampolins ermöglichten Danke sagen. Unsere Turnerinnen und Turner, egal ob jung oder alt, freuen sich schon sehr auf den Tag, an dem sie wieder in die Halle dürfen und das neue Trampolin nutzen dürfen.

Deshalb hier nochmal mit sportlichen Grüßen, Vielen Dank an diese Firma aus Ludwigshafen, danke, dass ihr den Kindern und Jugendlichen ermöglicht weiterhin bei ihrem Sport hoch hinaus fliegen zu können.

#### Danke an ProCent und EvoBus

Trampolinturnen ist eine Sportart, bei der es hoch hinaus geht. Das Trampolin begeistert seit Jahren Jung und Alt gleichermaßen, in nahezu jedem Garten findet man ein Gartentrampolin. Und bei der TSG Mutterstadt sind Sport-Trampoline zu finden. Denn die Trampolinabteilung bietet für Kinder und Jugendliche ab 6 Jahren, aber auch für Erwachsene Trampolinturnen an.



Aus diesem Grund hat Daniela Horton, Mutter einer Trampolinturnerin, bei ihrem Arbeitgeber EvoBus GmbH die TSG Mutterstadt Trampolin Abteilung zur ProCent Initiative angemeldet. Die EvoBus GmbH ist ein Tochterunternehmen der Daimler AG. Und seit 2011 können Mitarbeiter der Daimler AG (seit 2013 auch die Mitarbeiter der EvoBus GmbH) die Cent Beträge ihrer monatlichen Netto-Entgeltabrechnung der ProCent Initiative zur Verfügung stellen. Der Arbeitgeber, in diesem Fall die EvoBus GmbH verdoppelt den geleisteten Beitrag. So sind seit 2011 rund 10 Millionen Euro in etwa 1500 verschiedene soziale und ehrenamtliche Projekte geflossen.

Das Interessante dabei ist, dass die Daimler Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter diese Projekte selbst vorschlagen. Sie begleiten diese Projekte vom Beantragungsprozess bis hin zur symbolischen Scheckübergabe. Diese Übergabe fand am 14.06.2021 für die TSG Mutterstadt statt.



Für EvoBus und die ProCent Initiative war Betriebsratmitglied und ProCent-Koordinator Stefan Ress anwesend. Außerdem Daniela Horton, die dieses Projekt ermöglichte. Für die TSG Mutterstadt war der Abteilungsleiter Trampolin Patrick Krieg anwesend. Außerdem 2 Turnerinnen (Neele Feldmann und Leonie Horton) in Vertretung für die ganzen Turnerinnen und Turner der Abteilung.

Insgesamt hat die TSG Mutterstadt 4000 € bekommen. Das Geld wurde benutzt, um 2 neue Sprungtücher (je 2300 €) zu kaufen. Das kommt der ganzen Abteilung zugute, da der Verein dadurch 2 Trampoline mit aktuellen Wettkampf Sprungtüchern ausstatten konnte.

Im Namen der TSG Mutterstadt und der Trampolin Abteilung heißt es Danke zu sagen vor allem an Daniela Horton, die den ganzen Prozess ins Rollen gebracht hat. Aber auch an Stefan Ress als ProCent-Koordinator, der immer wieder bei Fragen zur Verfügung stand. Und natürlich auch indirekt an alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die durch die kleinsten Centbeträge doch Beachtliches leisten.

## Turngau Speyer

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



### Vereinsmitteilungen

#### TSG Haßloch

#### Erster internationaler Einsatz für 2 junge TSG-Turnerinnen

Janoah Müller und Camilla Eberle von der TSG Haßloch standen zum ersten Mal in ihrer jungen Karriere in den beiden Junior-Teams des Deutschen Turner-Bundes bei einem Jugend-Länderkampf in München gegen das Junior-Team aus Frankreich. Während Janoah im DTB-Team 1 mit 146,40 Punkten den 2. Platz hinter Frankreich



mit 150,25 Punkten belegte, erturnte sich das DTB-Team mit Camilla Eberle mit 143,05 Punkte den 3. Platz.

Zum ersten Mal durfte der junge Nachwuchs der TSG in der riesengroßen Olympia-Sporthalle von 1972 auf dem Olympia-Gelände auf Turnpodien am Vortag trainieren, um einen Tag später dort ihren 4-Kampf zu absolvieren. Größe der Halle und die neuen Schwingungen der Geräte auf den Podien gaben den beiden Turnerinnen ein ganz neues Turngefühl, das aber beherrscht werden musste. Mit 46,95 Punkten belegte Janoah einen guten 9. Platz im Mehrkampf und Camilla mit 45,15 Punkten den 14. Platz. Innerhalb



der deutschen Turnerinnen war Janoah Viertbeste Punktesammlerin mit sehr knappen Abständen. Erfreulich die Leistungen von Janoah am Sprung und am Boden. Mit 13,35 Punkten für ihren Yurtschenko mit 1/1 Drehung (Radwende auf das Brett gefolgt von Flick-Flack auf den Tisch mit 1 ½ Salto rückwärts gestreckt mit 1/1 Drehung) war sie beste deutsche Turnerin hinter einer Französin. Ebenso erhielt sie für ihre schwierige und schöne Bodenübung hohe 12,75 Punkte, womit sie ebenfalls beste Deutsche hinter nur einer Französin mit 12,80 Punkten war. Leider musste Janoah den Schwebebalken bei der schwierigsten Akrobatik ‚Radwende Salto rückwärts‘ den Schwebebalken verlassen. Camilla turnte einen guten und sicheren Wettkampf ohne Fehler. 12,50 Punkte am Sprung für ihren Tsukahara gebückt war ihre höchste Wertung. Die Schwebebalkenübung, ihr Lieblingsgerät, absolvierte sie sicher mit 11,50 Punkten.

Für Janoah Müller erfolgt nun in 2 Wochen ein weiterer internationaler Einsatz mit dem deutschen Junior-Team beim „Flander International Team Challenge“ in Gent in Belgien.

Erstmals durften wir wieder seit 1,5 Jahren beim Wettkampf in München als Besucher dabei sein.

Gerhard Liedy

## Turngau Sickingen

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



### Arbeitseinsatz des Turngaus Sickingen

Am Donnerstag, den 27.05. trafen sich die Vorstandsmitglieder Trygve Haag, Uwe Oster und Gunter Zimmer sowie „Azubi“ Erik Oster zu einem Arbeitseinsatz an der Hütte „Villa Sickingen“.

Mit den Jahren war das Holz der Hütte besonders an der Süd- und Westseite sehr ausgetrocknet und der Wetterschutz war somit nicht mehr gewährleistet. Also musste ein neuer Anstrich her.

Während Trygve und Uwe den Pinsel schwangen und die Lasur auftrugen, widmete sich Gunter dem Abkleben der Fenster und der De- und Remontage von Schild, Fenstergitter und Fallrohren, während Erik als „Bodyguard“ für die „Sicherheit“ sorgte.

Bei dieser Gelegenheit wurde auch der neue Kühlschrank (ge-



sponsert vom TV Otterberg) und das neue Edelstahl-Spülbecken (gesponsert von unserem Ehrenmitglied Edmund Pawlowski und Gunter Zimmer) aufgestellt. Somit können jetzt die Hüttennutzer ihre Getränke und Vorräte kühlen sowie ihr benutztes Geschirr unter akzeptablen Bedingungen spülen.

Leider hatte der Fotograf kein ruhiges Händchen, sodass von den Teilnehmern in Aktion keine Bilder vorliegen; die beiden Bilder zeigen Kühlschrank und Becken mit Gestell an ihrem Standort; die Spüle wird in der Zeit der Nichtbuchung in der Hütte abgestellt.

Text und Bilder: Gunter Zimmer

## Jugend aktuell



### Ski- und Snowboardfreizeit

#### Die Pfälzer Turnerjugend möchte gemeinsam mit dir eine unvergessliche Ski- und Snowboardfreizeit erleben!

Wir, die Pfälzer Turnerjugend, möchten gemeinsam mit dir eine unvergessliche Ski- und Snowboardfreizeit erleben! Die Freizeit ist für alle zwischen 14 und 17 Jahren, egal ob Mitglied in einem Verein des Pfälzer Turnerbundes oder nicht. Wir fahren über Silvester und freuen uns darauf, mit euch zusammen ins neue Jahr zu starten! Euch erwarten ein Team aus jungen Betreuer\*innen, ein tolles Jugendhotel mit all inclusive Verpflegung in einem weitläufigen Skigebiet sowie gemütliche und lustige Abende zusammen. Alle weiteren wichtigen Informationen findet ihr hier zusammengestellt. Wir freuen uns auf euch und über viele Anmeldungen!

<b>Termin</b>	26.12.2021 - 02.01.2022
<b>Unterkunft</b>	Jugendhotel Markushof, Egg 14, 5602 Wagrain (Österreich)
<b>Kosten</b>	550,- € zzgl. Skipass und falls nötig Ski- oder Snowboardausrüstung. Die gültigen Preise für Skipass und für die Ski-/Snowboardausrüstung findet ihr weiter unten auf dieser Seite.
<b>Frühbucherrabatt</b>	50,- € (bis 31.07.2021)
<b>Anmeldung</b>	<a href="http://www.freizeit.pfaelzer-turnerjugend.de">www.freizeit.pfaelzer-turnerjugend.de</a>

#### Wo geht's hin?

Mit dem Bus fahren wir ins Skigebiet Ski Amadé, mitten in der Salzburger Sportwelt im größten Skiverbund Österreichs. Dort erwarten uns 12 Gipfel, 5 Täler und über 800 Pistenkilometer in allen Schwierigkeitsstufen! Um mitzufahren, müsst ihr bereits fortgeschrittenen Ski oder Snowboard fahren können. Sicheres Fahren ist besonders wichtig, da ihr im Skigebiet selbstständig in Kleingruppen von mindestens 3 Personen fahren dürft!

Direkt an der Piste liegt unsere Unterkunft – das Jugendhotel Markushof. Statt lange mit dem Bus zum Skigebiet fahren zu müssen, geht's für uns direkt vom Frühstückstisch auf die Piste. Der Übungslift „Egglift“ ist zugleich Zubringer zur Gondelbahn „Flying Mozart“. So gelangen wir vom Markushof sofort in das Skigebiet der 3-Täler-Skischaukel Flachau - Wagrain - St. Johann/Alpendorf und können nach dem Skifahren direkt bis zu unserem Hotel abfahren! Dort erwartet uns ein modernes Haus - all inclusive. Unsere Mehrbettzimmer verfügen alle über ein eigenes Bad mit Dusche und abgetrenntem WC sowie ausreichend Stauraum. Morgens erwartet uns ein reichhaltiges Frühstücksbuffet. Für unterwegs bekommen wir Lunchpakete und abends erhalten wir ein 3-Gänge Menü.

Wir fahren am 26.12.2021 morgens am Messeplatz in Kaiserslautern los, legen einen Zwischenstopp am Messeplatz in Landau ein, sodass wir am 27.12.2021 unseren ersten Skitag haben. Zurück geht es dann im nächsten Jahr am Abend des 01.01.2022. Da wir über Nacht fahren, kommen wir am 02.01.2022 morgens wieder in Landau und Kaiserslautern an. Insgesamt haben wir so 6 Skitage! Wer kein eigenes Ski/Snowboardequipment hat, kann sich vor Ort welches leihen.

