

SALTO 1848

DAS STB MAGAZIN

**FITNESS IM VEREIN:
EURE ANGEBOTE
IM RAMPENLICHT**

**UNSER KiSS-QUARTETT
STARTET**

Ab sofort stellen wir in jeder Ausgabe eine KiSS in Form unseres Quartetts dar. Am Ende unserer Serie gibt es das Quartett zum Download.

**SPENDENAKTION
KINDERTURNEN 2026**

Der Bewerbungszeitraum ist gestartet. Jeder gespendete Euro kommt im Verein an.

A low-angle photograph of four young adults (three men and one woman) standing in front of several high-voltage electrical transmission towers against a blue sky with light clouds. The woman in the center is wearing a blue cardigan, while the others are wearing high-visibility yellow safety vests and hard hats. The man on the far left is wearing a dark blue shirt.

Ausbildung & Duales Studium ohne Kompromisse

Ein sicherer Job und die Zukunft mitgestalten?
Entscheide dich für beides!



Starte jetzt deine Karriere im EnBW Konzern und gestalte mit uns aktiv deine Zukunft und die Energiewende. Bei uns profitierst du von zahlreichen Vorteilen und arbeitest in einem Job der wirklich was verändert!
Jetzt bewerben unter: enbw.com/ausbildung



Jutta Ommer-Hohl
Vizepräsidentin Freizeit-,
Fitness- und Gesundheitssport

Fitness- und Gesundheitssport befindet sich im Wandel! Wo früher Vereinsmitgliedschaften und feste Trainingszeiten gesetzt waren, ändern sich heute Nachfrage und die Angebotsformate. Eine in diesem Zusammenhang zentrale Frage: Wie sieht die Sport- und Gesundheitsförderung von morgen aus?

Unsere Turn- und Sportvereine bilden bei der Suche nach Antworten ein wichtiges Fundament in der Gesundheits- und Bewegungsförderung. Dieser Suche gilt es mit flexiblen, attraktiven und vor allem alter(n)sgerechten Angeboten Rechnung zu tragen: Gezielt für unsere Mitglieder UND breit für die Bürgerinnen und Bürger vor Ort – Eigenständig als Verein UND in Kooperation mit anderen Akteuren.

Als Schwäbischer Turnerbund haben wir diesen Umstand erkannt und entwickeln Lösungen. Etwa mit unserer Vereinsplattform JoinSports, die Sportvereinen eine Menge Organisationsaufwand ihrer Sportangebote abnimmt. Und dies ist nur eines von vielen Beispielen dafür, wo die Reise hingeht.

Jetzt liegt es an uns und Herausforderungen der allen, die Chancen Gegenwart zu erkennen, sowie Teilhabe, Engagement und sozialen Zusammenhalt im Verein, in der Kommune und im Quartier zu stärken. Jedes Alter hat Zukunft!

PIA STÄDELE WIEDERGEWÄHLT!

Beim STB-Jugendturntag wurde die bisherige Vorsitzende in ihrem Amt für weitere zwei Jahre bestätigt.

Seite 22

DAS WAR UNSER MONAT DES SPITZENSORTS

Drei Events in einem Monat in allen unseren vier Olympischen Sportarten. Der STB zieht eine mehr als positive Bilanz.

Seite 52



**Jetzt die
digitale
Ausgabe
lesen!**



AFTERMOVIE ZUM DTB POKAL STUTTGART IST DA!



Beim DTB Pokal Stuttgart haben wir an vier Tagen wieder viele tolle Momente erlebt. Alles was passiert ist, können wir jetzt noch mal anschauen. Das Aftermovie 2026 kann jetzt online auf unseren YouTube-Kanal angeschaut werden.



TRIKOTTAG AM 13. MAI



Bald ist wieder Trikottag in Baden-Württemberg – und euer Verein kann dabei richtig abräumen! Einfach am Trikottag ein kreatives Foto in eurer Vereinskleidung schießen und bis spätestens 19. Mai auf trikottag-bw.de hochladen. Zu gewinnen gibt es tolle Preise im Gesamtwert von mehr als 15000 Euro.



KRAFTTRAINING FÜR KINDER UND JUGENDLICHE



Die Vorfreude auf die nächste Welt-Gymnaestrada vom 11. bis 17. Juli 2027 in Lissabon (POR) wächst! Die Voranmeldung für die Welt-Gymnaestrada 2027 ist gestartet: Über das Meldetool GymNet kann man sich ab sofort bis zum 30.06.2026 zur Welt-Gymnaestrada voranmelden.



04
2026

6 Fitness im Verein: Eure Angebote im Rampenlicht

Titel-
thema

KINDERSPORT

- 12 Praxis**
Staffelspaß im Kinderturnen
- 16 KiSS**
Wie kann ich eine Kooperation mit einer Kommune eingehen?
- 18 Spendenaktion Kinderturnen**
Jetzt bewerben
- 19 Übungsleiter Kinderturnen 2026**
Die Nominierungsphase für das Jahr 2026 hat bereits gestartet

VERANSTALTUNGEN

- 20 Kinderturn Kongress**
Nachgefragt mit einem Referenten-Duo
- 26 DTB Pokal Stuttgart**
Erneutes Fest im Gerätturnen

SCHWÄBISCHER TURNTAG AM 13. JUNI IN FELLBACH

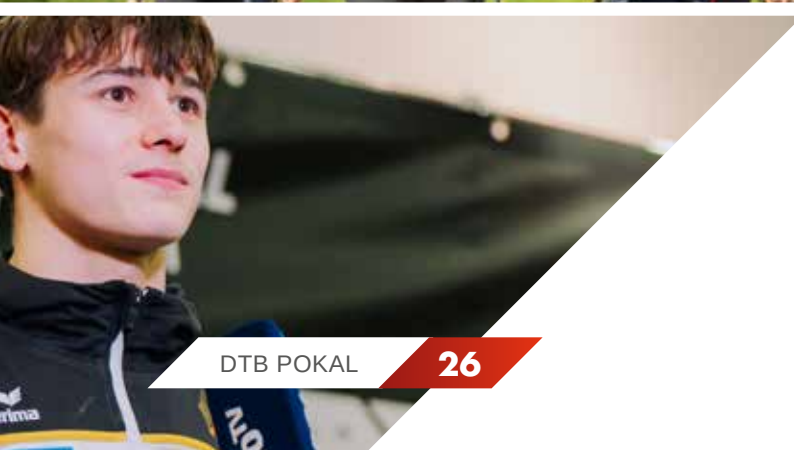
Nach zwei Jahren ist es wieder so weit: Der turnusmäßige Schwäbische Turntag und damit das oberste und damit wichtigste Organ des STB tagt diesmal am 13. Juni in Fellbach. Beim Turntag stellen die Delegierten die Weichen für die Zukunft des Verbandes. Vor zwei Jahren war Ulm Gastgeber.





FITNESS & GESUNDHEIT

36



DTB POKAL

26

JUGENDSPORT

- 22 Jugendturntag 2026**
Pia Städele wiedergewählt

TURNSPORT

- 24 Praxis**
#turnenkannjeder – Helfen & Sichern:
Episode 3: Impuls geben statt tragen

SCHULE TURNT

- 30 Schulaktionstag beim
DTB Pokal Stuttgart**

FITNESS & GESUNDHEIT

- 32 Praxis**
Stabile Mitte
- 36 Vereinsangebote im Freien**
Outdoortraining für jede Zielgruppe
- 38 GUTES Alter**
Turngautrip 60plus: „Wiedersehen
in Bewegung“

VEREIN

- 40 Vereinsporträt**
Turngemeinde 1848 Donzdorf
- 42 Vereinsjubiläum**
SV Bühl
- 43 Unsere Helden**



44

PERSÖNLICHkeiten

PERSÖNLICHkeiten

- 44 Alex Fischer**
Professionelle Veranstaltungstechnik
trifft schwäbische Turnsport-
Leidenschaft

RUBRIKEN

- 46** Bildung
- 50** Impressum
- 52** Verband
- 54** Zahlen des Monats



Noch mehr Infos
auf unserer Website
stb.de



Direkt zur digitalen
Magazin-Ausgabe

FITNESS IM VEREIN: EURE ANGEBOTE IM RAMPENLICHT



Unter dem Motto „Stark im Alltag und stark durch den Sommer!“ startet von Mai bis Juli 2026 eine Werbekampagne – online und offline – für Vereine im Raum Stuttgart und Böblingen, die ihre Sportangebote bereits über JoinSports und Fitness im Verein buchbar machen.

Die Kampagne zeigt Vereinssport als einfache und alltagstaugliche Möglichkeit, wieder in Bewegung zu kommen – gemeinsam statt allein. Mit nahbaren Botschaften und authentischen Motiven werden Menschen angesprochen, die wieder aktiver werden möchten.

DAS BESTE: Für die Vereine ist die Teilnahme an der Kampagne komplett kostenlos. Gemeinsam mit der AOK Baden-Württemberg sorgen wir dafür, dass die Sportangebote der Vereine sichtbarer werden und neue Zielgruppen erreichen.

Ziel ist es, mehr Menschen für den Vereinssport zu gewinnen und den Einstieg so einfach wie möglich zu machen – etwa über buchbare Kur-

WAS BEINHALTET DIE WERBE- KAMPAGNE?

Social-Media-Kampagne auf Instagram und Facebook

Großflächenplakate im öffentlichen Raum und in Vereinsnähe

City Cards

Printanzeigen in Zeitungen oder Zeitschriften

se und Schnupperangebote. Gerade Nicht-Mitglieder können so unkompliziert in die Angebote der Vereine hineinschnuppern und erste Erfahrungen sammeln.



ENDKUNDEN BERICHTEN

SO EINFACH WAR DER EINSTIEG IN DEN VEREINSSPORT

Viele Menschen entdecken Sportangebote heutzutage online – genau hier setzt Fitness im Verein beziehungsweise JoinSports an. Unsere Umfrage unter Teilnehmenden zeigt: Die Buchung über die Plattform ist einfach, übersichtlich und flexibel. Ob Zumba, Cycling oder Reha-Sport – die Nutzenden schätzen, dass sie ihre Kurse direkt buchen können – auch ohne Vereinsmitgliedschaft.

Besonders positiv hervorgehoben werden die nette Atmosphäre, motivierte Trainer und die Vielfalt der Angebote. Viele waren überrascht, wie unkompliziert der erste Schritt in den Vereinssport ist – oft der Beginn einer langfristigen Verbindung. Einige berichten, dass sie über Empfehlungen, Internetrecherche oder gezielt über Google auf Kurse aufmerksam wurden und anschließend neue Lieblingskurse und Gruppen in ihrer Umgebung gefunden haben.

DAS ERGEBNIS: Fitness im Verein öffnet die Türen für neue Zielgruppen, erleichtert den Einstieg in den Vereinsalltag und zeigt, wie einfach es ist, Sportangebote zu entdecken – für Groß und Klein, spontan oder regelmäßig.

ERST GEKlickT, DANN BEGEISTERT

DAS SAGEN TEILNEHMENDE

Welche Erfahrungen hast du mit der Nutzung von Fitness im Verein/JoinSports gemacht?

Sehr übersichtlich und einfach – besonders gut finde ich, dass man einzelne Kurse je nach Zeit buchen kann.

Die Buchung über JoinSports war sehr unkompliziert. Anfangs war ich unsicher, ob alles klappt – aber es hat super funktioniert.

Anmeldung zum Cycling Kurs war problemlos. Ebenso der Chat.

Wie bist du auf Fitness im Verein/JoinSports aufmerksam geworden?

Meine Partnerin hat im Internet nach Fitnesskursen gesucht und ist so auf den Kurs gestoßen.

Über Freunde habe ich vom Angebot erfahren.

Ich bin über die Internetseite meines Vereins auf JoinSports aufmerksam geworden.

Würdest du Fitness im Verein/JoinSports empfehlen?

Auf jeden Fall. Das gemeinsame Erleben und der Sport in der Gruppe ist ein toller Ausgleich und die Vielfalt im Verein ist unglaublich. Man muss nicht zu verschiedenen Anbietern gehen. Es ist alles im Verein für Groß und Klein möglich.

Ja, ich würde JoinSports weiterempfehlen, weil man dort seine Buchungen gut im Überblick hat und relativ schnell die Kursangebote buchen kann.

Ja, denn es ist vergleichsweise günstig und es gibt vielfältige Angebote.

Du bist kein Vereinsmitglied, hast aber trotzdem einen Kurs über die Plattform gebucht – was hat dich dazu bewegt?

Ich wollte flexibel bleiben und mich nicht gleich für ein ganzes Jahr festlegen.

Der Kurs hat mich angesprochen – deshalb habe ich ihn einfach ausprobiert.

Ich wollte ein bestimmtes Sportangebot wahrnehmen und habe es deshalb gebucht.

Was hat dich positiv überrascht?

Die Atmosphäre war super offen und freundlich. Man hat sich sofort wohlfühlt.

Der Zumba-Kurs macht richtig gute Laune – tolle Gruppe, super Musik und eine motivierende Trainerin!

Alle Trainer sind sehr professionell und die Kurse sind wirklich gut organisiert.

BEHIND THE SCENES

WER STECKT HINTER FITNESS IM VEREIN UND JOINSPORTS?

Hinter Fitness im Verein und JoinSports stehen starke Partner mit klar verteilten Aufgaben: der Schwäbische Turnerbund, JoinSports als technische Lösung sowie die AOK Baden-Württemberg als langjähriger Gesundheitspartner.

JoinSports stellt die technische Grundlage bereit: Eine moderne Plattform, über die Vereine ihre Sportangebote einfach verwalten und online buchbar machen können. Von der Kurserstellung bis zur Teilnehmerverwaltung läuft alles zentral an einem Ort.

Fitness im Verein übernimmt die Sichtbarkeit und Vermarktung – gesteuert durch den STB: Alle in JoinSports angelegten Kurse werden automatisch auf fitness-im-verein.de ausgespielt und durch gezielte Marketingmaßnahmen beworben. So erreichen Vereine sowohl ihre bestehenden Mitglieder als auch neue Zielgruppen in der Region.

Begleitet wird die Allround-Lösung durch den Schwäbischen Turnerbund in enger Zusammenarbeit mit der AOK Baden-Württemberg, die insbesondere bei Kampagnen sowie bei der regionalen Ansprache über die Bezirksdirektionen unterstützt.

Wie genau dieses Zusammenspiel funktioniert, zeigt die folgende Grafik:



Website



Blog



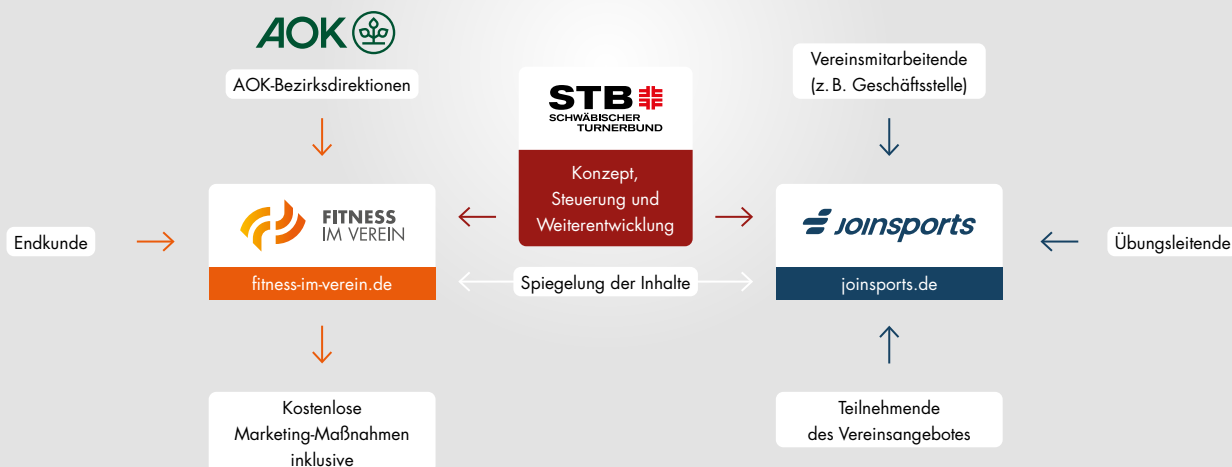
Instagram



Facebook

Vertrieb der Fitness-Angebote

Technische Grundlage für Vereine



Nachgefragt



**mit Alfred Bauser,
Bezirksdirektion AOK
Baden-Württemberg
Stuttgart-Böblingen,
Themenfeldmanager
Prävention in Lebenswelten/
Dipl. Sportwissenschaftler**



Was verspricht sich die AOK Baden-Württemberg von der Zusammenarbeit mit „Fitness im Verein“ – insbesondere auf Ebene der Bezirksdirektionen?

Die Kooperation der Partner AOK und STB ist seit vielen Jahren eine „gelebte“ inhaltliche Partnerschaft, für die einerseits auf Verbands-ebene Strukturen geschaffen werden und andererseits der Transfer in Richtung Versicherte und Mitglieder in den Vereinen vor Ort erfolgt. Im Rahmen des Projektes soll die Schnittstelle zwischen der Präventionsberatung in den lokalen AOK-Gesundheitszentren und den regionalen Turn- und Sportvereinen optimiert und die Vereinsstrukturen weiterentwickelt werden. Darüber hinaus soll das Projekt dabei helfen, den Übungsleiter*innen und Trainer*innen neue Kompetenzen (sozial-emotionale) zu vermitteln, um den Umgang mit den Teilnehmer*innen zu verbessern.

Worin liegt aus Ihrer Sicht der größte Mehrwert des Portals – für Versicherte ebenso wie für die Bezirksdirektionen?

Der größte Mehrwert des Portals ist es, den AOK-Kund*innen eine möglichst ganzheitliche Kundenreise zu bieten und ihnen im Anschluss an die AOK-eigenen Angebote oder direkt in der Beratung, ein wohnortnahes Bewegungs-Angebot anbieten zu können, um ein lebenslanges, gesundes Leben/Sporttreiben zu ermöglichen. Dabei sollen nicht nur die klassischen Suchkriterien nutzbar sein, sondern das Thema Motive/Motivation mit einfließen. Ziel ist es, die Kund*innen stärker auf ihre Bedürfnisse bzw. Motive hinzuberaten, um die Chance auf ein lebenslanges Sporttreiben zu erhöhen. Flankiert werden soll das Projekt von einem Trainerleitfaden und Übungsleiter-Fortbildungen, um diese

verstärkt auf die Thematik Motive und Motivation vorzubereiten.

Gab es seit Start der Projektlaufzeit Entwicklungen oder positive Nebeneffekte, mit denen Sie so nicht gerechnet hätten?

Die Vereine stehen dem Projekt und der Plattform sehr positiv gegenüber. Bereits die ersten Termine waren auch im Sinne der regionalen Netzwerkarbeit äußerst produktiv. Gerade die mittelgroßen und kleinen Vereine haben mit dem Portal ein Tool, das wichtige Ressourcen spart und eine zielorientierte Kommunikation ermöglicht.

Wie sehen Sie die Zukunft dieser Partnerschaft – welches Potenzial steckt perspektivisch noch in „Fitness im Verein“?

Die Vereinsberatung bzw. Vereinsentwicklung wird in naher Zukunft immer wichtiger. Gemeinsames Ziel der AOK und des STB ist es daher, die Lebenswelt Verein gesund und zukunftsfähig weiterzuentwickeln, um den Bedürfnissen der gesellschaftlichen Megatrends und der damit verbundenen Veränderungen der Kund*innen gerecht zu werden. Wichtig aus meiner Sicht ist es auch, dass die Vereine positive Trends und wegweisende Angebote schneller erkennen und voneinander lernen und profitieren.

In Abstimmung mit dem KIT Karlsruhe und dem Sportinstitut der UNI Tübingen soll darüber hinaus wissenschaftliches Wissen sowohl für die Plattform, aber auch für die Angebote der AOK und der Vereine genutzt werden.



BEREIT LOSZULEGEN?

MIT JOINSPO RTS EUER SPORTANGEBOT EINFACH DIGITAL ORGANISIEREN

Mit JoinSports können Vereine ihre Sport- und Gesundheitsangebote online darstellen, buchbar machen und zentral verwalten. Die Plattform hilft dabei, Angebote übersichtlich darzustellen, Anmeldungen zentral zu verwalten und organisatorische Abläufe im Vereinsalltag zu vereinfachen.

Der Einstieg ist unkompliziert und einfach: Gemeinsam mit einem JoinSports-Vereinsberater können das Vereinsprofil und ein erstes Sportangebot angelegt werden. Anschließend können Vereine die Plattform eigenständig nutzen, weitere Angebote online stellen und ihre digitale Organisation Schritt für Schritt ausbauen. Bei offenen Fragen steht das JoinSports-Support-Team unterstützend zur Seite.

So einfach bringt ihr euer Sportangebot bei JoinSports online

Erster Austausch mit einem JoinSports-Vereinsberater oder im Einsteiger-Webinar

Im Beratungsgespräch gemeinsam Vereinsprofil und erstes Angebot erstellen

Plattform selbst entdecken und weitere Vereinsangebote online stellen

Offene Fragen mit dem JoinSports-Support klären

Buchungslink im Verein teilen und einfach Online-Buchungen über JoinSports erhalten

Zusammengefasst kann man sagen, dass JoinSports viel E-Mail-Verkehr ersetzt und Raum für das Eigentliche, den Sport, lässt.

Miriam Schmidt

TSV Ehningen

DAS BIETET JOINSPO RTS AUF EINEN BLICK

Vereinsangebote online buchbar machen

Vereinsangebote können einfach online dargestellt und direkt zur Buchung freigegeben werden. So erhalten Interessierte einen schnellen Überblick und können sich unkompliziert anmelden.

Teilnehmende zentral verwalten

Anmeldungen und Teilnehmendendaten lassen sich an einem Ort verwalten. Das schafft Übersicht und erleichtert die Organisation.

Wartelisten einfach organisieren

Ist ein Angebot ausgebucht, können Interessierte sich auf eine Warteliste setzen lassen. So bleiben freie Plätze nicht ungenutzt und Nachrückverfahren lassen sich einfacher steuern.

Zahlungen übersichtlich im Blick behalten

Statt Einzelüberweisungen oder Barzahlungen übernimmt JoinSports die komplette Zahlungsabwicklung. Am Monatsende erhält der Verein eine übersichtliche Sammelabrechnung.



Sicher mit Teilnehmenden kommunizieren

Eine integrierte Chatfunktion ermöglicht einen datenschutzkonformen Austausch zwischen Teilnehmenden und Übungsleitung, ganz ohne externe Messenger und private Telefonnummern.

Automatisch Teilnahmebe- scheinigungen erstellen lassen

Bescheinigungen für Pluspunkt Gesundheit Prävention ZPP-Angebote oder allgemeine Teilnahmebestätigungen können direkt aus JoinSports heraus generiert werden.



Räume und Plätze digital buchbar machen

Auch vereinseigene Räume oder Sportflächen können digital zur Buchung angeboten werden. Die 15-minutengenaue Buchung verbessert die Auslastung und hilft, Überschneidungen zu vermeiden.





GEWINNSPIEL

Jetzt am JoinSports Einsteiger-Webinar am **4. Mai 2026 von 17 bis 18 Uhr** teilnehmen und mit etwas Glück ein JoinSports-Paket gewinnen. Unter allen Webinar-Teilnehmenden verlosen wir einen JoinSports-Turnbeutel und eine Trinkflasche.



JOINSPO RTS IM VEREINSALLTAG: DAS BRINGT DIE PLATTFORM FÜR VEREINE

JoinSports reduziert den manuellen Verwaltungsaufwand und erleichtert viele organisatorische Abläufe im Vereinsalltag. Vereine behalten den Überblick über Angebote, Teilnehmende und Buchungen, ohne verschiedene Listen oder Kommunikationswege parallel pflegen zu müssen. Gleichzeitig werden Angebote professionell und zeitgemäß nach außen dargestellt, sodass sie für Interessierte leichter sichtbar und zugänglich sind. Das entlastet Vereinsverantwortliche spürbar und schafft mehr Zeit für die eigentliche Vereinsarbeit. JoinSports bietet Vereinen damit eine praktische digitale Lösung, um Angebote modern, effizient und serviceorientiert aufzustellen und gleichzeitig Verantwortliche im Alltag spürbar zu entlasten.

MITGLIEDER-VERWALTUNG NEU GEDACHT

Mit der bald verfügbaren Mitgliederverwaltung von JoinSports wird ein weiterer zentraler Bereich im Verein digital und deutlich einfacher organisiert. Statt mit Excel-Tabellen oder verschiedenen Einzellösungen zu arbeiten, werden alle wichtigen Prozesse in einer zentralen Lösung gebündelt.

Bald verfügbar bei JoinSports



EXPERTENTIPP

In der Vergangenheit war die Organisation von Kursen immer sehr aufwendig. Deshalb haben viele Vereine ihre Angebote standardisiert (zum Beispiel durch 10er-Kurse) und ihren Teilnehmenden wenig Flexibilität in der Buchung und Nutzbarkeit solcher Angebote ermöglichen können. Damit wurden jedoch von vornherein viele potenzielle Teilnehmende ausgeschlossen. Mit Fitness-im-Verein und der Allround-Verwaltungslösung JoinSports sind die Buchungs- und Abwicklungsprozesse inzwischen für den Verein so vereinfacht und automatisiert, dass es bei der Buchung keinen Unterschied mehr macht, ob ein Mensch einen Termin, mehrere Termine oder eine ganze Reihe bucht.

Durch diese Funktionalitäten können Sportvereine ihren Teilnehmenden bei deutlich weniger Organisationsaufwand endlich mehr Flexibilität bieten. Und die Erfahrung mit JoinSports zeigt, dass Menschen mit einem größeren Anspruch auf Flexibilität genau deshalb wieder stärker in die Vereinssportangebote kommen. Damit die eigenen Angebote mit dieser neuen Flexibilität auch wahrgenommen werden, bietet JoinSports perfekte Lösungen für die Werbung: Einbindung der Angebote auf der vereinseigenen Website sowie Verlinkung der Angebote in den Sozialen Medien, in Chatgruppen und über QR-Codes in gedruckte Gemeindeblätter. Per Handy QR-Code einlesen und Angebot buchen!

Das kann die neue Mitglieder-verwaltung von JoinSports

- **ZENTRALE MITGLIEDERDATENBANK:** Alle Stammdaten, Gruppenzugehörigkeiten und Beitragsinformationen an einem Ort.
- **MITGLIEDERSELBSTVERWALTUNG:** Mitglieder können ihre Angaben eigenständig aktualisieren.
- **ONLINE-MITGLIEDSCHAFT:** Interessierte können schnell und direkt online Mitglied werden sowie flexibel online zahlen.
- **MITGLIEDERMELDUNG:** A- und B-Meldungen lassen sich mit intelligenter Vorschaufunktion einfach erstellen.

Euer Ansprechpartner bei JoinSports:



Ingo Pokora
Vereinsberater
ingo@joinsports.de
+49 711 9253 707 11

Euer Ansprechpartner beim Schwäbischen Turnerbund:



Stephan Scheel
Geschäftsbereichsleiter
Kinder, Jugend und
Freizeitsport
stephan.scheel@stb.de
+49 711 490 92-505

Jetzt mehr erfahren:



STAFFELPASS IM KINDERTURNEN

Laufen, transportieren und gemeinsam Hindernisse überwinden

Staffelspiele gehören zu den Klassikern im Kinderturnen und lassen sich mit einfachen Mitteln sehr abwechslungsreich gestalten. Sie verbinden Laufen, Springen, Klettern und Balancieren mit Teamarbeit und sorgen gleichzeitig für viel Motivation in der Gruppe. Durch unterschiedliche Staffelarten – vom einfachen Pendellauf über Transportaufgaben bis hin zu Geräteparcours – können Kinder vielfältige Bewegungserfahrungen sammeln.

Die folgende Kinderturnstunde kombiniert mehrere dieser Staffelformen: eine Pendelstaffel als Aufwärmspiel, eine Parcours-Staffel im Hauptteil sowie eine Runden- und Transportstaffel zum Abschluss.



EINLEITUNG

🕒 10 Minuten

SPIEL: PENDELSTAFFEL

Material: 2 Matten, Staffelstab/
Poolnudel/Reifen

ABLAUF

Pro Team stehen zu Beginn drei Kinder bei Matte A und zwei Kinder bei Matte B.

Ein Kind startet mit dem Staffelgegenstand von A nach B, übergibt ihn dort und bleibt stehen. Das Kind von B läuft zurück nach A und gibt den Gegenstand weiter.

So entsteht ein ständiges Hin- und Herlaufen zwischen zwei Punkten – wie ein Pendel.

HAUPTTEIL

🕒 30 Minuten

PARCOURS-STAFFEL

Die Kinder absolvieren eine Staffel durch einen Geräteparcours. Die einzelnen Stationen sind mit Hütchen klar voneinander getrennt.

Zu Beginn steht an jedem Hütchen ein Kind des Teams. Das erste Kind startet mit einem Staffelreifen an Station 1 und absolviert die Aufgabe. Anschließend läuft es zum nächsten Hütchen und übergibt dort den Reifen an das wartende Kind.

Das Kind bleibt anschließend an diesem Hütchen stehen und wartet, bis wieder ein Staffelreifen bei ihm ankommt. Dann darf es die nächste Station absolvieren und den Reifen weitergeben.

So bewegen sich die Staffelreifen von Station zu Station durch den gesamten Parcours. Um Wartezeiten zu verkürzen, können mehrere Staffelreifen gleichzeitig im Umlauf sein.



1

DIE BALANCIERBRÜCKE

Die Kinder steigen über einen kleinen Kasten auf den Barren. Von dort wechseln sie auf eine zwischen den Holmen befestigte Langbank und balancieren mit ausgebreiteten Armen über die leicht schwingende Brücke bis zum Ende.

MATERIAL

Barren, zwei kleine Kästen, schwebende Langbank, Matte



2

DER RUTSCHHÜGEL

Die Kinder klettern über eine Leiter auf den großen Kasten. Anschließend rutschen sie über eine schräg aufgelegte Langbank wieder nach unten auf die Matte.

MATERIAL

Großer Kasten, Leiter, Langbank, Matten



3

DER GROSSE BERG

Die Kinder steigen über zwei kleine Kästen auf den großen Kasten. Von dort gelangen sie über eine Langbank zur Sprossenwand. Oben angekommen springen sie auf die Weichbodenmatte oder klettern über die Sprossenwand wieder nach unten.

MATERIAL

Zwei kleine Kästen, großer Kasten, Langbank, Sprossenwand, Weichbodenmatte



4

DIE REIFENHÜPFER

Die Kinder springen von Reifen zu Reifen, zum Beispiel beidbeinig, einbeinig oder mit Grätschsprüngen.

MATERIAL

Mehrere Reifen



5

DAS KRABELTOR

Zwei aufgestellte Kastenteile werden jeweils mit einer kleinen Matte stabilisiert, die durch das Kastenteil gelegt wird. So entstehen stabile Tore.

Die Kinder krabbeln durch die Öffnungen der Kastenteile oder überwinden sie mit einem Rad.

MATERIAL

Zwei Kastenteile, zwei kleine Matten



Nach der Parcours-Staffel wird der Geräteaufbau gemeinsam mit den Kindern zügig abgebaut, sodass in der freien Hallenfläche noch zwei weitere Staffelformen gespielt werden können: eine Rundenstaffel sowie die Transportstaffel „U-Bahn“.



SCHLUSS

🕒 15 Minuten

RUNDENSTAFFEL

Material: Hütchen, Staffelstab/Reifen

ABLAUF

Mit Hütchen wird ein großer Kreis in der Halle markiert. Zwei Teams starten jeweils an gegenüberliegenden Punkten des Kreises.

Das erste Kind läuft mit dem Staffelgegenstand eine komplette Runde um den Kreis und übergibt ihn anschließend an das nächste Kind seines Teams. Danach stellt es sich wieder hinten an.

Gewonnen hat das Team, dessen Kinder als erstes alle eine Runde absolviert haben.

TRANSPORTSTAFFEL „U-BAHN“

Material: Tennisball, mehrere Hütchen

ABLAUF

Mehrere Hütchen stellen U-Bahn-Stationen dar. Ein Tennisball symbolisiert die „U-Bahn“.

Das erste Kind läuft zum Tennisball und transportiert ihn als Schaffner nur bis zur nächsten Station. Dort legt es den Ball ab und läuft zurück zur Startstation, um das nächste Kind abzuklatschen.

Dieses läuft zum Ball und transportiert ihn wiederum eine Station weiter. So bewegt sich die „U-Bahn“ Station für Station bis zur Endstation. Gewonnen hat das Team, dessen Ball zuerst an der Endstation angekommen ist. Anschließend kann das Spiel auch in umgekehrter Richtung zurück zur Startstation gespielt werden. //



ELIAS STODTKO

Elias ist ausgebildeter Sport- & Gymnastiklehrer mit Schwerpunkt Kinderturnen. Seit mehr als fünf Jahren ist Elias hauptamtlicher Sportlehrer beim TV Cannstatt 1846 e. V. und unterrichtet Eltern-Kind Turnen, Kindergarten-Gruppen (KitaFit) sowie Grundschüler verschiedener Schulen.

Kinderturnen ist seine Leidenschaft, die für ihn über den Verein hinaus geht. Privat teilt er unter dem Namen @Kinderturnen_move seit Ende 2019 Aufbauideen für Kinderturnstunden auf Instagram, Facebook und Pinterest. Mit seinen Tipps und Tricks erreicht er hier bereits mehr als 13 000 Abonnenten. Als Kinderturnexperte hat er auch einen Podcast mit dem Namen „Der Kinderturn Podcast“, welcher auf allen gängigen Plattformen erscheint.



Jetzt in
den Podcast
reinhören!



Jetzt Kinderturnen
Move bei
Instagram folgen!





VfL Sindelfingen

1989

GRÜNDUNGSAHR

570

MITGLIEDER

30

MITARBEITENDE
HAUPT- UND EHRENAHT

45

ANGEBOTE

34

KOOPERATIONEN MIT BILDUNGS-
EINRICHTUNGEN (KITAS, SCHULEN)



Unterstützt von



Wir stellen in jeder Ausgabe eine KiSS in Form unseres Quartetts dar. Am Ende unserer Serie gibt es das Quartett zum Download.
Ein besonderes Highlight: Jede Karte verfügt über ein KiSS-Piktogramm, das auf einer weiteren Karte zu finden ist. Die Idee dahinter:
Mit dem Quartett lernt ihr nicht nur etwas über die jeweiligen Einrichtungen, sondern könnt diese auch zum Memory spielen nutzen.

WIE KANN ICH EINE KOOPERATION MIT EINER KOMMUNE EINGEHEN?

Eine Kooperation zwischen einer Kindersportschule (KiSS) und einer Kommune kann für beide Seiten sehr vorteilhaft sein. Sie bietet die Möglichkeit, zusätzliche Bewegungsangebote für Kinder zu schaffen und gleichzeitig vorhandene kommunale Ressourcen sinnvoll zu nutzen.

Ein erster Schritt seitens der KiSS kann darin bestehen, direkt mit der zuständigen Stelle der Kommune Kontakt aufzunehmen. In Sindelfingen besteht beispielsweise seit 2009 eine Kooperationsvereinbarung zwischen dem VfL Sindelfingen und der Stadt Sindelfingen über das Amt für Bildung und Betreuung. In dieser Vereinbarung sind wichtige Rahmenbedingungen wie der Umfang der Sportangebote, Versicherungsfragen, Honorare, Verantwortlichkeiten sowie Laufzeiten geregelt.

In einem ersten Gespräch kann die KiSS ihr Konzept sowie die Ziele einer möglichen Zusammenarbeit vorstellen. Die Kommune kann anschließend prüfen, wie entsprechende Bewegungsangebote in bestehende Programme an Schulen oder Kindertagesstätten integriert werden können. Besonders im Rahmen der Ganztagesbetreuung an Schulen besteht ein großes Potenzial für zusätzliche Sport- und Bewegungsangebote.

Ein weiterer möglicher Weg besteht darin, direkt mit Schulleitungen in Kontakt zu treten, um mögliche Angebote vorzustellen und den Bedarf der jeweiligen Schule zu klären. Anschließend kann gemeinsam der Austausch mit der zuständigen Stelle der Kommune gesucht werden, um eine offizielle Kooperation zu prüfen und umzusetzen.

Eine frühzeitige Abstimmung mit kommunalen Stellen sowie eine klare Regelung der organisatorischen Rahmenbedingungen sind entscheidend für eine erfolgreiche Zusammenarbeit. Durch eine Kooperation zwischen KiSS und Kommune können nachhaltige Bewegungsangebote für Kinder geschaffen und bestehende Bildungs- und Betreuungsstrukturen sinnvoll ergänzt werden. //

KOOPERATION KiSS × KOMMUNE

- Kooperation schafft zusätzliche, nachhaltige Bewegungsangebote für Kinder.
- Direkter Erstkontakt zur Kommune oder zu Schulleitungen als sinnvoller Startpunkt.
- Klare Rahmenbedingungen (Versicherung, Honorare, Verantwortlichkeiten, Laufzeiten) sind entscheidend.
- Große Chancen in Ganztagesbetreuung, Kitas und bestehenden Bildungsstrukturen.
- Frühzeitige Abstimmung ermöglicht effiziente Nutzung kommunaler Ressourcen und stabile Partnerschaften.



Unterstützt von





SPENDENAKTION KINDERTURNEN 2026 – JETZT BEWERBEN!

Gute Ideen fürs Kinderturnen brauchen manchmal nur den richtigen Anstoß. Genau den bietet die Spendenaktion Kinderturnen 2026 der Kinderturnstiftung Baden-Württemberg. Turn- und Sportvereine im Schwäbischen Turnerbund können sich jetzt bewerben und Spenden für ihr Kinderturn-Projekt sammeln – zum Beispiel für Bewegungslandschaften, Kleingeräte oder neue Materialien für die Kinderturn-Stunden.

Die Spendenaktion wird von den beiden Verbänden Badischer Turner-Bund und Schwäbischer Turnerbund unter dem Dach ihrer gemeinsamen Stiftung, der Kinderturnstiftung Baden-Württemberg, veranstaltet. Die Stiftung stellt eine professionelle Online-Spendenplattform bereit,

übernimmt alle Gebühren und unterstützt die Vereine bei Kommunikation und Fundraising. So kommt jeder gespendete Euro direkt im Verein an.

WICHTIG: Gefördert werden ausschließlich Anschaffungen für das Kinderturnen – also Materialien und Geräte für Kindergruppen, nicht für den Erwachsenensport.

Jetzt mitmachen!

Bewerbt euch mit eurem Projekt und stärkt das Kinderturnen in eurem Verein. //

Alle Infos und Bewerbung findet ihr hier:



DREI CHANCEN AUF DIE AUSZEICHNUNG „ÜBUNGSLEITER KINDERTURNEN 2026“

Wer soll 2026 als „Übungsleiter Kinderturnen des Jahres“ ausgezeichnet werden? Ihr habt ab jetzt die Chance, euren Übungsleitenden bis zum 16. Juni zu nominieren!

In diesem Jahr haben drei Übungsleitende im Kinderturnen wieder die Chance auf 500 Euro, einen Pokal und ganz viel Ehre sowie Ruhm. Es gibt drei verschiedene Kategorien, für die jeweils eine Person ausgewählt wird: Allrounder, Newcomer und den Jury-Preis.

ABLAUF

- Die Nominierungsphase für das Jahr 2026 hat bereits gestartet und dauert noch bis zum 16. Juni.
- Danach nehmen wir Kontakt zu den nominierten Übungsleitenden auf.
- Es folgt der Auswahlprozess.
- Die drei Sieger überraschen wir mit der Preisverleihung in der Turnhalle bei ihnen vor Ort.
- Am 5. Dezember, am Tag des Ehrenamts, werden die Sieger bekanntgegeben!

Die Nominierung würdigt das große Engagement der ehrenamtlichen Übungsleitenden in den Vereinen, die sich wöchentlich für die Kinder ins Zeug legen.

Also worauf noch warten? Über solch eine Auszeichnung freut sich jeder Engagierte! Im Jahr 2025 wurden Jana Balaton, Jasmin Schwock und Lara Riegger ausgezeichnet. //

Überzeugt euch selbst von ihren Emotionen:



Alle Informationen zur Auszeichnung findet ihr ebenfalls auf unserer Website:



Das ist ganz einfach und schnell über dieses Formular möglich:



ALLROUNDER | NEWCOMER | JURY-PREIS

- **bis 16.06.**
können Nominierungen abgegeben werden
- **ab 17.06.**
versenden wir eine E-Mail an alle Nominierten
- **bis 28.07.**
können sich die Nominierten zurückmelden
- **ab 01.08.**
werden die Sieger der jeweiligen Kategorie ermittelt
- **05.12.**
Zum Tag des Ehrenamts werden die Sieger verkündet

ENTDECKEN, WAS IN KINDERN STECKT

Anfang Mai öffnen sich die Tore für Begeisterte im Kinderturn-Bereich. Vom 7. bis 9. Mai bekommen Übungsleitende im SpOrt Stuttgart viel spannenden Input für den Altersbereich von 0 bis 12 Jahre. Wir haben mit dem Referenten-Duo Katrin und Raimund Obermeier gesprochen.

Ihr bietet beim Kinderturn-Kongress gleich mehrere praxisnahe Workshops an – vom Lauf- und Sprung-ABC bis zu den „Sommergames“. Was begeistert euch persönlich am meisten daran, mit Kindern zu arbeiten?

Katrin: Kinder begeistern uns, weil sie mit einer unglaublichen Offenheit und Neugier an Bewegung herangehen. Sie probieren aus, lassen sich auf Neues ein und feiern jeden kleinen Erfolg – diese leuchtenden Kinderaugen sind für uns ein Highlight unserer Arbeit.

Was uns dabei immer wieder beeindruckt: Kinder machen einfach. Sie testen aus, finden eigene Wege und bleiben dran, auch wenn etwas nicht sofort klappt. Während wir Erwachsenen oft viel zu schnell denken „Das schaffe ich nicht“, legen Kinder ohne diese innere „Bremse“ los – und genau dadurch entdecken sie, was alles in ihnen steckt.

Diese natürliche Leichtigkeit und der Mut, Dinge auszuprobieren, machen die Arbeit mit Kindern so besonders. Wir dürfen ihre Freude erleben, ihnen Räume zum Entdecken eröffnen und miterleben, wie sie Schritt für Schritt selbstbewusster, mutiger und neugieriger werden. Genau diese Momente machen unsere Arbeit so wertvoll.

Kinderturnen ist viel mehr als Bewegung – welche Fähigkeiten entwickeln Kinder durch eure Angebote ganz nebenbei?

Raimund: Unsere Angebote vermitteln nicht nur

Bewegung, motorische Grundfertigkeiten wie Laufen, Springen oder Werfen und komplexe sportmotorische Fertigkeiten wie Dribbeln und Passen – die Kinder erwerben dabei auch Fähigkeiten, die weit über die reine Bewegung hinausgehen.

Beim Workshop „Sommergames“ lernen die Kids die Farben der Olympischen Ringe kennen, verbinden die Bewegung mit Wissen und entdecken spannende Hintergründe aus der Welt des Sports. Wenn sie in verschiedene Rollen schlüpfen, etwa beim „Einzug der Nationen“, werden sie kreativ, gestalten gemeinsam und erleben, wie viel Freude im Miteinander steckt.

In den Angeboten wachsen die Kinder sozial, indem sie kooperieren, Rücksicht nehmen und gemeinsam Lösungen finden. Auch emotional machen sie wichtige Erfahrungen: Mut, Selbstvertrauen, Durchhaltevermögen und die Offenheit für Neues entstehen oft ganz nebenbei – in Momenten, in denen sie etwas ausprobieren, scheitern, wieder aufstehen und es erneut versuchen.

Kognitiv profitieren sie ebenfalls: Konzentration, Problemlösefähigkeit, Reaktionsvermögen und räumliches Denken werden durch vielfältige Bewegungs- und Denkaufgaben spielerisch geschult.

Koordination, Schnelligkeit, Spiel – eure Kurse decken ein breites Spektrum ab. Warum ist gerade diese Vielfalt für die motorische Entwicklung von Kindern so entscheidend?

Katrin: Vielfalt in der Bewegung ist für Kinder deshalb so entscheidend, weil sich motorische Fähigkeiten nicht isoliert entwickeln. Je ab-



wechsungsreicher die Bewegungserfahrungen sind, desto leichter entdecken Kinder, was alles in ihnen steckt – körperlich, geistig und emotional. Unterschiedliche Bewegungsformen sprechen verschiedene Fähigkeiten an und fördern gleichzeitig den Transfer zwischen ihnen. Genau diese Variabilität ist der Motor für nachhaltiges motorisches Lernen.

In unseren Trainings erleben Kinder Laufen, Springen, Klettern, Balancieren, Fangen, Werfen und vieles mehr in unterschiedlichen Varianten. Durch diese Vielfalt sammeln sie ständig neue Bewegungserfahrungen, verfeinern ihre Bewegungen und entwickeln ein sicheres Körpergefühl. Dabei zeigt sich sehr deutlich, wie eng die motorischen Grundfähigkeiten Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Koordination und Beweglichkeit miteinander verzahnt sind – wie Zahnräder, die ineinandergreifen: Verbessert sich eine Fähigkeit, profitieren oft mehrere gleichzeitig.

Vielfalt ist dabei kein „nice to have“, sondern der Schlüssel für eine ganzheitliche Entwicklung. Sie macht individuelle Stärken sichtbar, stärkt Selbstvertrauen und unterstützt Kinder darin, Herausforderungen mutig anzugehen. Gleichzeitig legt sie die Basis für wichtige „Life Skills“ – etwa Teamfähigkeit, Fairness oder Durchhaltevermögen. All das entsteht durch abwechslungsreiche, spielerische und anregende Bewegungserlebnisse.

Viele Trainerinnen und Trainer stehen vor der Herausforderung, Kinder für Bewegung zu begeistern. Habt ihr einen Tipp aus eurer Praxis, der fast immer funktioniert?

Raimund: Ein Tipp, der bei uns fast immer wirkt: Bewegung in kleine Abenteuer verwandeln. Sobald ein Laufspiel zur Dschungelmission wird oder ein Parcours zu einer Mutprobe mit Levels und Teamaufgaben, sind Kinder sofort dabei. Sie bewegen sich, weil sie etwas erleben wollen – nicht, weil sie „trainieren“ sollen. Dieser spielerische Zugang öffnet Türen.

Ebenso wichtig ist der erste Moment: Kinder spüren sofort, ob sie willkommen sind und ob sie uns vertrauen können. Ein warmes Lächeln, ein klarer Start und das Gefühl „Du bist hier richtig“ machen unglaublich viel aus.

Sehr hilfreich ist auch, direkt zu den Kindern – zum Beispiel in die Schulen – zu gehen und dort verschiedene Sportarten vorzustellen. Die-

ser erste Kontakt in einer vertrauten Umgebung nimmt Hemmungen und weckt Neugier.

Genau hier entsteht etwas Besonderes: Wenn wir in die Schulen gehen, öffnen wir Kindern eine „Tür“, die sie allein vielleicht nie gefunden hätten.

Wenn ihr den Übungsleitenden nur einen Grund nennen dürft, warum sie unbedingt am Kinderturn-Kongress teilnehmen sollten – welcher wäre das?

Katrin und Raimund: Wenn wir nur einen Grund nennen dürften, dann diesen: Die Atmosphäre des Kinderturn-Kongresses ist einfach ansteckend. Dort treffen motivierte Teilnehmerinnen und Teilnehmer auf Referentinnen und Referenten, die mit Leidenschaft ihr Wissen teilen. Diese Mischung sorgt dafür, dass man in kürzester Zeit neue Impulse bekommt, Altbekanntes aus einem frischen Blickwinkel sieht und den eigenen Horizont spürbar erweitert.

Man geht mit Ideen nach Hause, die sofort umsetzbar sind – und mit einer Energie, die lange nachwirkt. Genau das macht den Kongress so besonders. //



Mehr Infos zum Kinderturn Kongress unter kinderturn-kongress.de



PIA STÄDELE WIEDERGEWÄHLT ALS VORSITZENDE DER STB-JUGEND



Die bisherige Vorsitzende der STB-Jugend, Pia Städele, wurde auf dem Jugendturntag in Stuttgart ohne Gegenstimme wiedergewählt. Damit tritt sie ihre vierte Amtszeit an. Die Juristin und Doktorandin der Rechtswissenschaften freut sich auf die ihr wieder übertragene Verantwortung und hat bereits viele Ideen für die Zukunft (siehe Interview rechts).

Nach den Grußworten von der Vorsitzenden der STB-Jugend Pia Städele und STB-Präsident Markus Frank gab es unter anderem Rückblicke auf die vergangenen zwei Jahre sowie einen Ausblick. Insbesondere ging es dabei um die in den letzten Jahren erfolgreich etablierten Turncamps in Bartholomä und das Landeskinderturnfest 2025 in Ravensburg sowie das

diesjährige LKTF in Heilbronn (24. bis 26. Juli).

Passend zum Superwahlsonntag in Baden-Württemberg musste auch der Jugendvorstand neu gewählt werden. Fast alle Gremiumsmitglieder ließen sich wieder aufstellen. Ihr Beweggrund? Das coole und motivierte Team in der STB-Jugend sowie die Aussicht, gemeinsam die Zukunft mitzugestalten – im Verband und in den Vereinen.

In diesem Zuge verabschiedeten sich aus Zeitgründen Marcel Kost und Annika aus ihren Ämtern. Dafür nachgerückt sind Julian und Naomi (siehe Bilder).

Während Julian durch die Turncamps auf die STB-Jugend stieß, fand Naomi den Weg über Turni höchstpersönlich. Beide freuen sich schon darauf, ab sofort Teil dieses tollen Teams zu sein.

Nach dem offiziellen Teil des Jugendturntags, ging es noch gemeinsam zum Essen, bevor direkt im Anschluss die monatliche Vorstandssitzung abgehalten wurde.



Beim Schwäbischen Jugendturntag, der alle zwei Jahre vor dem Schwäbischen Turntag stattfindet, werden Wahlen für den STB-Jugendvorstand durchgeführt, Richtlinien für die Arbeit der STB-Jugend festgelegt und Jugendordnungsänderungen besprochen.

Zum Jugendturntag eingeladen werden: der Jugendhauptausschuss, die Vorstandsmitglieder für Elementar, Kinder, Jugend und 80 Delegierte aus den Turngauen. Der Schwäbische Jugendturntag ist das oberste beschließende Organ der STB-Jugend. Die Durchführung ist in der Jugendordnung der STB-Jugend festgelegt.

Nachgefragt



mit Pia Städele

Liebe Pia, herzlichen Glückwunsch zu deiner erneuten Wahl als Vorsitzende der STB-Jugend. Was sind deine Ziele für deine nächste Amtszeit?

Danke. Mein größtes Ziel war immer und bleibt auch in Zukunft, Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen die bestmöglichen Rahmenbedingungen für den Turnsport in ihren Vereinen zu schaffen. Danach richtet sich mein Wirken innerhalb und außerhalb der Strukturen des STB. Als Vorsitzende des Jugendvorstands möchte ich zudem dafür sorgen, dass sich die Mitglieder im Jugendvorstand nach ihren Interessen und ihrem Potenzial einbringen können und wir als starkes Team mit viel Freude an unserem Ehrenamt gut zusammenarbeiten.

Was waren Highlights deiner Arbeit in den vergangenen zwei Jahren?

Für die STB-Jugend waren Highlights defini-

tiv das (wenn auch verkürzte) Landesturnfest 2024 sowie das Landeskinderturnfest 2025 in Ravensburg. Außerdem haben wir uns im Vorstand den TurnCamps des STB angenommen und bringen uns hier in Konzeption und Durchführung verstärkt ein. Hier hat mich die Entschlossenheit der Vorstandsmitglieder zu einem derart großen Projekt sehr beeindruckt. Dass das Kinderturnen in den Vereinen aktuell eine Hochphase erlebt, war auch Grund zur Freude.

Wie sehr spannt dich der Job der Vorsitzenden neben deiner Promotion ein?

Das variiert recht stark. Im Jahresdurchschnitt dürfte ich wahrscheinlich auf über 10 Stunden pro Woche kommen. Das ist machbar, weil ich einerseits einen nicht unerheblichen Teil davon im „Feierabend“ erledigen kann und ich andererseits bei Veranstaltungen, die mich mehrere Tage hintereinander von der Promotion abhalten, eine schöne Zeit mit mir lieb gewonnenen Menschen habe. Ohne die ginge es nicht. //

ANZEIGE

**Du spielst für Fans,
Teams und Talente.
Und eine sehr, sehr frühe
Rente.**

Die Lotterien von Lotto Baden-Württemberg: für alle ein Gewinn. Denn ein Teil des Spieleinsatzes der Lotterien wird verwendet, um Vereine und deren Sportstätten zu unterstützen. Pro Jahr kommen so fast 60 Millionen Euro für den Spitzen- und Breitensport in Baden-Württemberg zusammen.

MEHR ZUR FÖRDERUNG
AUF LOTTO-BW.DE

LOTTO
Baden-Württemberg

#TURNENKANNJEDER – HELFEN & SICHERN

Episode 3: Impuls geben statt tragen

TIMING SCHLÄGT KRAFT

In vielen Hallen sieht man folgende Szene: Ein Turner versucht in den Handstand zu schwingen, er kommt nicht hoch genug und wird sofort komplett „hochgezogen“. Die Bewegung wird fertig geturnt, das Kind steht oben, alle sind zufrieden. Beim nächsten Versuch passiert dasselbe wieder. Aber selbstständiger wird es dadurch oft nicht. Das Problem ist nicht die Hilfestellung, sondern ihr Umfang. Hilfestellung soll begleiten, nicht übernehmen. Und vor allem soll sie im richtigen Moment kommen. Es ist wichtig, dass man alle Faktoren drum herum mitdenkt. Stimmen die motorischen und koordinativen sowie konditionellen Voraussetzungen, hat das Kind automatisch verstanden, was es tun soll?

IMPULS STATT DAUERHILFE

Eine der häufigsten Fehlannahmen lautet: Je mehr ich helfe, desto sicherer wird die Bewegung.

In der Praxis passiert oft das Gegenteil. Wird eine Bewegung vollständig getragen oder über die gesamte Phase begleitet, nimmt der Turner die aktive Steuerung zurück. Er verlässt sich auf die Hilfe. Die Bewegung wird nicht eigenständig aufgebaut, sondern „abgeholt“. Hilfestellung wirkt dann am besten, wenn sie als Impuls verstanden wird. Ein kurzer, gezielter Kontakt im entscheidenden Moment. Das setzt natürlich voraus, dass ich als Trainer die Bewegung selbst verstanden habe und entsprechend nah dran bin (siehe Episode zwei), um entsprechend technisch sauber unterstützen zu können.



KRAFT KOMMT AUS DEN BEINEN UND NICHT AUS DEN ARMEN

Ein häufiger Fehler liegt dabei weniger im Timing als in der Technik des Trainers. Viele Hilfestellungen werden aus den Armen heraus gegeben. Eine Kraftdosierung des Trainers ist oft schwer möglich. Es wird gehoben, gezogen oder gehalten – oft mit gestreckten Armen und aus dem Oberkörper heraus. Das ist nicht nur ineffizient, sondern auf Dauer auch belastend, ein sauberer Impuls kann oft aus den Beinen entstehen. Der Trainer steht stabil, nutzt seine eigene Körperachse und setzt den Impuls aus der Beinarbeit heraus.

DAS VERÄNDERT DIE QUALITÄT DER
HILFESTELLUNG DEUTLICH:

- weniger Kraftaufwand
- mehr Kontrolle
- bessere Dosierung
- Schutz für den Trainerkörper

Deutlich wird das in meinen Augen gut an zwei klassischen Momenten:



Die Hilfestellung beim Handstützüberschlag am Sprung und bei der Kippe. Beides kann ich als Trainer einfach mit Kraft werfen oder entsprechend hindrücken. Dabei lernt der Athlet die Bewegung aber nicht.

Nehme ich beim Handstützüberschlag aber den Turner aus einer tiefen Trainerposition schon beim Absprung ab, kann ich mein System im Oberkörper fest machen und entsprechend aus den Beinen den Impuls dosieren. Die Hände tragen und verfeinern die Technik, die Beine geben den Impuls.



Ähnlich ist das bei der Kippe. Wenn ich hier aus den Beinen das umgekehrte „S“ (Schwebe oder Laufkippe) mitgehe, kann ich genau schauen, wo das Kind Unterstützung braucht und die Bewegung Stück für Stück anpassen.



SEBASTIAN DÖRR

Sebastian Dörr ist Schulleiter einer Grundschule und leidenschaftlicher Turner aus Edesheim (Pfalz). Aktiv ist er als 1. Vorsitzender und Übungsleiter beim TV Edenkoben. Auf seinen Social Media-Kanälen *Frag Seb* begeistert der 35-Jährige mit Videos zu Trainingsideen und Hilfestellungen – und ist seit Jahren für den Schwäbischen Turnbund aktiv.

HILFE ABBAUEN IST TEIL DER HILFE

Hilfestellung ist nur dann sinnvoll, wenn sie reduziert werden kann. Wer von Anfang an vollständig hilft, muss irgendwann stark reduzieren und das kann Unsicherheit erzeugen. Wer dagegen minimal unterstützt und gezielt Impulse setzt, kann die Hilfe schrittweise zurücknehmen.

Gerade bei Kindern entsteht sonst schnell eine Erwartung: „Du hältst mich doch, oder?“ Hier hilft Transparenz: „Ich gebe dir heute nur noch einen kleinen Impuls.“

WAS BLEIBT?

Hilfestellung ist kein Dauerzustand. Sie ist ein kurzer, gezielter Impuls. Sie entsteht aus Analyse und nicht aus Reflex, aus stabiler Beinposition und nicht aus hektischen Armen. Und sie endet, bevor der Turner sie wirklich braucht. //

**Impuls geben.
Sicherheit schaffen.
Selbstständigkeit ermöglichen.**



ERNEUTES FEST IM GERÄTTURNEN

Was war das für eine fantastische 41. Ausgabe des DTB Pokals Stuttgart. Rund 20000 Zuschauende haben an vier Tagen die sieben Wettbewerbe in der Porsche-Arena verfolgt. Besonders stark besucht war erneut der Schulaktionstag mit rund 5000 Kindern und Jugendlichen. Ein Ausnahmezustand! Und auch digital erreicht das Event Millionen Aufrufe. Plus: Zum zweiten Mal produzieren wir alle Streams vollständig in Eigenregie.

Bei diesen Zahlen liegt es auf der Hand, dass STB-Projektleiter Alexander Fleige sehr zufrieden mit der Veranstaltung ist: „Wir haben uns auch in diesem Jahr einmal mehr steigern können, was die Professionalität angeht, aber auch die Organisation.“ Der vor einem Jahr eingeführte vierte Wettkampftag habe sich bewährt; der STB-Jugendclub mit mehr als 300 Kindern sowie zahlreiche Fan-Momente für besondere Höhepunkte gesorgt. Luft gebe es noch bei den verkauften Tickets. Doch in diesem Thema sind Fleige und Co. guter Dinge, die Halle bei einzelnen Entscheidungen noch voller zu bekommen.

Die positiven Eindrücke bestätigen auch die 24 internationalen Delegationen, wie Kommunikationschef Lars Neumann erklärt: „Auch jetzt noch – Wochen nach dem Event – stehen wir mit den Delegationen im Austausch.“



**DTB POKAL
STUTTGART**

Markieren und kommentieren zahlreiche Beiträge.“ Etwa durch Erscheinen des Aftermovies, der die spektakulärsten Augenblicke in den vier Tagen eindrucksvoll festgehalten hat.



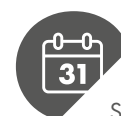
Hier geht's zum
Aftermovie



**VERANSTALTUNG
AUCH FÜR DEN DTB
SEHR WICHTIG**

Auch DTB-Präsident Dr. Alfons Hölzl betonte die Bedeutung des Standorts: „Ich ziehe ein sehr positives Fazit vom DTB Pokal Stuttgart. Der DTB Pokal Stuttgart hat eine sehr große Bedeutung als FIG-Wettkampf. Der Schwäbische Turnbund mit seiner Arbeit in Stuttgart und Fellbach-Schmiden mit seinen vier olympischen Sportarten sind ungemein wichtig für uns.“

Obendrein bildete der DTB Pokal Stuttgart den Abschluss eines außergewöhnlich intensiven STB-Spitzensportmonats – mit der Eröffnung der Trampolinhalle im Neckarpark, Gymnastik International in Fellbach-Schmiden und dem Pokal selbst.

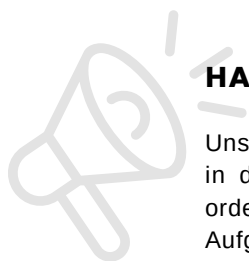


Der 42. DTB Pokal
Stuttgart findet vom
11. bis 14. März 2027
statt.



UNSERE STIMMEN DES POKALS

Jede Ausgabe des DTB Pokals Stuttgart ist einzigartig. Allein deswegen schon, weil das Teilnehmerfeld immer unterschiedlich ist. Aber auch wegen der zahlreichen Volunteers und Stimmen des Pokals. Letztere sind es, die die Expertise, die Atmosphäre und Dramaturgie einzelner Leistungen einordnen und verständlich aufbereiten. Mittlerweile gibt es beim DTB Pokal Stuttgart eine Menge an Menschen, die der Veranstaltung mit ihrer Stimme Glanz verleihen.



HALLENSTIMMEN

Unser Turn-Quartett hat in diesem Jahr in der Porsche-Arena mal wieder für ordentlich Stimmung gesorgt. Zu ihren Aufgaben gehört es etwa, vor Ort in der Halle die einzelnen Wettkämpfe einzuordnen, ebenso wie Übungen und Platzierungen. Obendrein überbrücken sie Auf- und Umbauphasen fürs Publikum.



Elisabeth Seitz

- Co-Moderatorin und Arena-TV
- Ehemalige Weltklasseturnerin
- Expertise und Insights für das Publikum



Daniel Räuchle

- Moderiert Team Challenges
- Sportjournalist und Ressortleiter Sport bei Regio TV Stuttgart
- Stadionsprecher der Stuttgarter Kickers



Helge Liebrich (rechts)

- Co-Moderator und Arena-TV
- Ehemaliger Nationalmannschafts-Turner
- Insider-Stories und Anekdoten aus dem Turnsport

Jens Zimmermann (links)

- Moderiert Mixed Cup Stuttgart und Gerätfinals
- Erfahrene Stimme bei internationalen Turn-Events
- Sportmoderator, Entertainer und Athleten-Manager

LIVESTREAM-STIMMEN

Die Aufgaben der Livestream-Moderatoren sind etwas andere als die der Hallenstimmen. Sie tragen Sorge dafür, dass die Zuschauenden vor ihren Endgeräten bei jedem Athleten und jeder Übung wissen, was gerade geschieht; wie die Chancen für den jeweiligen Athleten stehen und was seine gezeigte Leistung Wert ist. Ein Job, der im übertragenen Sinne permanenten Redefluss erfordert. Angeführt von der Livestream-Chefstimme Sebastian Bach funktioniert das in der Praxis sehr gut. An seiner Seite wechseln sich bei jeder Entscheidung (ehemalige) Turnexperten ab. Neu dabei in diesem Jahr war die ehemalige Leistungsturnerin Michelle Tumm (siehe Nachgefragt rechts).



Michelle Tumm und Felix Remuta

ehemalige Leistungsturner am Kunst-Turn-Forum Stuttgart



Carlo Hörr (links)

ehemaliger Leistungsturner am Kunst-Turn-Forum Stuttgart

Nachgefragt

mit Michelle Tumm

Wie war dein erster Einsatz nach so langer Pause wieder im Livestream?

In den vergangenen Jahren durfte ich schon zahlreiche Livestreams, Wettkämpfe und TV-Übertragungen kommentieren und war super dankbar nach etwas längerer Pause nun auch beim DTB Pokal wieder zum Einsatz zu kommen. Es war einfach spannend, erneut aus einer anderen Perspektive ein Teil dieses Events zu sein.

Wie lange hast du dich auf deinen Einsatz vorbereitet?

Dadurch, dass es nicht meine einzige Aufgabe rundum den DTB Pokal war, habe ich tatsächlich erst wenige Tage zuvor begonnen. Einige Informationen bekommt man dann sogar auch erst während der laufenden Wettkämpfe, vor allem wenn es um etwas persönliche Insights geht.

Was sind die Herausforderungen am Mikro?

Die vielleicht größte Herausforderung ist, den Rahmen angemessen zu füllen. Man sollte nicht zu viel und auch nicht zu wenig erzählen und muss immer innerhalb der vorgegebenen Zeiten bleiben. Am wichtigsten ist es allerdings, es für die Zuhörer so interessant und informativ wie möglich zu gestalten. //



Sebastian Bach (links)

ehemaliger Stützpunktleiter Kunst-Turn-Forum Stuttgart

Nick Ackermann (rechts)

Turner, Trainer, internationaler Kampfrichter und sportlicher Leiter WTG Heckengäu

SCHULAKTIONSTAG BEIM DTB POKAL STUTTGART

Turnen hautnah erleben – und selbst aktiv werden



Wenn in der Porsche-Arena Stuttgart internationale Turnstars an Reck, Barren oder Sprung um Medaillen kämpfen, ist die Begeisterung groß. Doch beim Schulaktionstag des DTB Pokal Stuttgart geht es um mehr als Spitzensport. Hier stehen Schülerinnen und Schüler selbst im Mittelpunkt – als Zuschauende, als Fans und vor allem als aktive Teilnehmende.

Der Schulaktionstag hat sich in den vergangenen Jahren zu einem festen Bestandteil des Rahmenprogramms entwickelt. Auch 2026 zeigt sich erneut, wie groß das Interesse ist: Mit knapp 5000 verkauften Tickets war der Schulaktionstag restlos ausgebucht. Tausende Kinder und Jugendliche erleben an diesem Tag nicht nur Weltklasse-Turnen, sondern können selbst Bewegung, Teamgeist und sportliche Herausforderungen ausprobieren.

Ein zentrales Element dabei ist das Projekt Schule TURNT, das den Schulaktionstag inhaltlich prägt und eine Brücke zwischen Schule, Verein und Spitzensport schlägt.

BEWEGUNG ERLEBEN STATT NUR ZUSCHAUEN

Der Schulaktionstag findet traditionell am Freitagvormittag während des internationalen Turnevents statt. Schulklassen aus ganz Baden-Württemberg reisen nach Stuttgart, um die Junior Team Challenge live zu verfolgen – ein Wettkampf, bei dem internationale Nachwuchstalente ihr Können zeigen.

Doch das Event bleibt nicht auf die Zuschauerrolle beschränkt. In der Bewegungswelt können die Schülerinnen und Schüler selbst aktiv werden: Mitmachstationen, Bewegungsangebote und kleine Wettbewerbe laden dazu ein, grundlegende turnerische Bewegungen auszuprobieren und neue Bewegungserfahrungen zu sammeln.

Ein besonderer Höhepunkt ist der Wettbewerb schoolINmotion. Dabei treten Teams aus zwei bis vier Schülerinnen oder Schülern gegeneinander an und absolvieren gemeinsam einen Geräte-Parcours auf Zeit. Nicht die perfekte Technik steht im Vordergrund, sondern Teamgeist, Bewegung und Tempo.

DAS PRINZIP IST EINFACH: Ein Team – vier Geräte – die Zeit läuft. An jeder Station müssen turnerische Grundelemente erfüllt werden. Wer den Parcours am schnellsten bewältigt, gewinnt. Gerade dieser niedrigschwellige Ansatz sorgt dafür, dass wirklich alle teilnehmen können – unabhängig von turnerischen Vorerfahrungen.

SCHULE TURNT – IMPULSE FÜR DEN SPORTUNTERRICHT

Der Schulaktionstag ist gleichzeitig eine Bühne für das Projekt Schule TURNT, das seit 2018 den Turnunterricht an Schulen stärkt. Ziel ist es, Turnen als vielseitige und attraktive Bewegungsform wieder stärker im schulischen Alltag zu verankern.



SCHULETURNT

BEWEGUNG, DIE ANKOMMT – SCHULE TURNT IN DER PRAXIS

Turnen gehört zu den Pflichtbereichen des Schulsports – und steht doch vielerorts unter Druck: fehlende Sicherheit, Zeitmangel, Unsicherheit bei Lehrkräften und eine wachsende Heterogenität der Lerngruppen. Mit Schule TURNT ist in Baden-Württemberg ein Projekt entstanden, das genau hier ansetzt: Es stärkt das Bewegen an Geräten als verbindlichen Bildungsinhalt, bietet praxistaugliche Materialien und schafft nachhaltige Strukturen zwischen Schule und Verein.



Website

Youtube-Kanal



Gerade für Lehrkräfte, die sich im Bereich Gerätturnen unsicher fühlen, bietet Schule TURNT konkrete Unterstützung. Klare Organisationsstrukturen, methodische Hinweise und einfache Geräteaufbauten erleichtern die Umsetzung im Unterricht und helfen dabei, Turnen wieder selbstverständlicher Teil des Schulsports werden zu lassen.

GROSSVERANSTALTUNGEN ALS MOTOR FÜR BEGEISTERUNG

Der Schulaktionstag zeigt eindrucksvoll, welche Wirkung große Sportveranstaltungen für den Nachwuchs haben können. Wenn Schülerinnen und Schüler internationale Spitzenturner live erleben, entsteht eine besondere Motivation: Bewegungen werden plötzlich greifbar, Vorbilder entstehen, und das eigene Ausprobieren gewinnt an Bedeutung.

Gerade dieser Perspektivwechsel ist ein wichtiger Ansatz von Schule TURNT. Turnen soll nicht nur als Unterrichtsthema erscheinen, sondern als lebendige Bewegungsform, die Spaß macht und Gemeinschaft schafft.

Großveranstaltungen wie der DTB Pokal Stuttgart bieten dafür eine ideale Plattform. Sie verbinden Spitzensport, Nachwuchsförderung und Schulsport an einem Ort. Schülerinnen und Schüler erleben nicht nur sportliche Höchstleistungen, sondern erfahren auch Werte wie Fairness, Teamgeist und gegenseitige Unterstützung. //



STABILE MITTE

Was Core-Training ausmacht

Früher bedeutete Core-Training vor allem Sit-ups und Crunches. Spätestens mit Konzepten wie Pilates, Functional Training oder Präventionsprogrammen hat sich das Verständnis von Rumpftaining jedoch grundlegend verändert. Heute weiß man: Der Core ist ein komplexes Zusammenspiel aus Bauch-, Rücken-, Beckenboden- und Hüftmuskulatur und bildet die stabile Mitte für jede Bewegung – im Alltag, im Sport und in der Prävention.

Während frühere Bauchübungen meist nur einen kleinen Anteil der Muskulatur erreichten, liegt der Fokus heute auf ganzheitlicher Stabilisation, funktionellen Bewegungen und aufrechten Haltungsmustern. Insbesondere der Musculus transversus abdominis – der tiefste Bauchmuskel – spielt dabei eine Schlüsselrolle und sorgt zusammen mit Beckenboden und Zwerchfell für innere Rumpfstabilität.

DARUM IST CORE-TRAINING WICHTIG

Aktuelle Trainingsansätze zielen nicht auf isolierte Muskelarbeit ab, sondern auf Bewegungskontrolle, Haltung und Kraftübertragung. Der Core wirkt als Verbindungsglied zwischen Ober- und Unterkörper und bestimmt, wie effizient wir Kraft übertragen. Eine stabile Mitte schützt Gelenke, entlastet die Wirbelsäule und verbessert die Bewegungskompetenz in jedem Lebensalter.

Core-Training stabilisiert Wirbelsäule und Becken, verbessert Haltung, Atmung, Balance und Bewegungsqualität und unterstützt alltägliche Bewegungen wie Heben, Tragen oder Drehen. Gleichzeitig senkt es das Risiko für Rückenbeschwerden und steigert die sportliche Leistungsfähigkeit.

DAS ALLES IST CORE-TRAINING

Statische Stabilisation: Hier hält der Core die Wirbelsäule stabil, ohne dass sich der Rumpf bewegt – verbessert Haltung und Alltagsstabilität durch Halteübungen wie Plank, Side Plank oder Diagonalstrecken im Vierfüßler.

Dynamische Stabilisation: Diese Übungen bewegen Arme oder Beine, während der Rumpf stabil bleibt und verbessern so Koordination und funktionale Körperspannung durch Übungen wie Käfer und Mountain Climber.

Anti-Rotation & Anti-Lateralflexion: Hier verhindert der Core aktiv eine von außen einwirkende Drehung oder Seitneigung, fängt Kräfte sicher ab und stärkt so die Rumpfstabilität – typische Beispiele sind der Pallof Press oder einseitiges Tragen.

Bewegte Rumpfmuster: Hier bewegt sich die Wirbelsäule aktiv in Beugung, Streckung, Seitneigung oder Rotation und fördert so Mobilität, Bewegungsumfang und eine kraftvolle Rumpfbeweglichkeit – typische Übungen sind der Pilates Roll-Up, Superman, Seitneigen sowie kontrollierte Rotationen wie der Russian Twist.

Core im Stand & in Bewegung: Hier arbeitet der Core im aufrechten Stand und während der Fortbewegung, stabilisiert den Körper über funktionelle Bewegungsketten bei alltäglichen Bewegungen und verbessert Kraftübertragung, Gleichgewicht und Bewegungseffizienz – typische Übungen sind Standwaage-Varianten, kontrolliertes Knieheben im Stand (Marching) oder Farmer Walk.

WIE CORE-TRAINING HEUTE IM VEREIN UMGESETZT WIRD

Core-Training ist inzwischen fester Bestandteil vieler Kursformate – egal

UNSER PRAXIS-PARTNER



**AALENER
SPORT
ALLIANZ**

Gegründet wurde die Sportallianz Ende 2018 aus den drei Gründervereinen TSV Wasseralfingen, DJK und MTV Aalen. Der Verein hat aktuell mehr als 4300 Mitglieder und ist nicht nur der größte Verein in Aalen sondern auch der größte im Ostalbkreis. Seit diesem Jahr kooperiert die Sportallianz mit dem STB und präsentiert monatlich ein Fitnesssthema.

ob Functional Training, Rückenfit, Pilates, Stabi-Angebote, separate Core-Stunden, Outdoor-Training oder Athletiktraining. Entscheidend ist, dass die Mitte meist nicht isoliert, sondern in ganzheitliche Bewegungen eingebunden trainiert wird. Ein paar Beispiele haben wir euch abgebildet.

DIESE KURSSTUNDEN ZEICHNEN SICH AUS DURCH:

- klare Aktivierung der tiefen Rumpfmuskeln
- Übungen im Stand & in Bewegung
- Kombination aus Stabilisation, Mobilität & Kraft
- funktionelle Übungsabläufe statt rein isolierten Crunches
- alltagsnahe Bewegungsmuster

Dies ermöglicht ein gesundheitsorientiertes, effektives Training, das jede Zielgruppe anspricht.

1

DER PANTHER

- Ausgangsposition ist der Vierfüßler-Stand. Die Knie sind unter der Hüfte, die Hände unter der Schulter, dabei sind die Finger weit gespreizt. Die Stirn ist vor den Händen und der Hinterkopf ist der höchste Punkt.
- Hebe nun mit festem Rumpf beide Knie nach oben, die Wirbelsäule bleibt neutral.
- Setze nun die linke Hand und das rechte Knie gleichzeitig circa 10 Zentimeter nach vorn und wieder zurück in die Ausgangsposition.
- Wiederhole dasselbe mit der rechten Seite.



2

PLANK-SIDE-PLANK

- Ausgangsposition ist die Plank. Von der Ferse bis zum Hinterkopf bildet sich eine lange schiefe Ebene, der Hinterkopf ist auch hier der höchste Punkt.
- Die Unterarme liegen unter den Schultern voreinander, die Hände an den Ellenbogen, dass Arme und Schultergürtel ein Rechteck bilden.
- Drehe dich nun zur linken Seite auf.
- Du kannst das rechte Knie als leichtere Variante ablegen, als Variation das rechte Bein mit anheben oder in die volle Side-Plank gehen.
- Begebe dich nun zurück in die Ausgangsposition und wiederhole die Übung zur rechten Seite.



Bei dieser Übung werden nicht nur die seitlichen Bauchmuskeln trainiert, sondern auch der rechteckige Lendenmuskel (M. quadratus lumborum), der einen wichtigen Anteil für die Stabilisation der Lendenwirbelsäule beiträgt.

3

DIAGONALSTRECKEN IM VIERFÜSSLER-STAND

- Ausgangsposition ist der Vierfüßler-Stand.
- Strecke den rechten Arm nach vorn und das linke Bein auf Wirbelsäulenhöhe nach hinten. Spanne dabei das Gesäß fest an.
- Führe die rechte Hand und das linke Bein in einem diagonalen Crunch zusammen.
- Übe hierbei Druck auf den Oberschenkel aus, damit die schrägen Bauchmuskeln reflektorisch anspannen. Atme dabei kräftig über den Mund aus. Der Transversus unterstützt das Zwerchfell beim Ausatmen.
- Wiederhole die Übung auf der anderen Seite.



4

KNIEENDE VORBEUGE

- Ausgangsposition ist die knieende Position auf der Matte. Beuge den Oberkörper mit einer langen Wirbelsäule nach vorn.
- Löse beide Füße von der Matte und nimm deine Arme in eine „U-Position“ vor den Körper. Dabei sind die Ellenbogen unter den Schultern und die Daumen zeigen nach außen.
- Führe nun die Schulterblätter nach hinten zusammen und wieder nach vorn.



Bei dieser Übung arbeitet die ganze Rumpfmuskulatur propriozeptiv. Das bedeutet, der Rumpf informiert das Gehirn über die Position beziehungsweise den Aktivitätszustand von Muskeln, Sehnen und Gelenke.

5

STEHENDE STABILISATION

- Ausgangsposition ist der hüftschmale aufrechte Stand.
- Öffne beide Arme weit und hebe das linke Bein zur Seite.
- Drücke nun die rechte Hand und das linke Bein zusammen. Du kannst dabei den Rumpf in einem diagonalen Crunch runden. Atme beim Zusammendrücken über den Mund aus und übe Druck mit der Hand auf den Oberschenkel aus.
- Öffne dich wieder zur Seite und beuge dich dann zurück in Ausgangsposition.
- Wiederhole die Übung auf der anderen Seite.



31

Mobilisation und Stabilisation

18.04.2026



Nacken und Bewegung: Die Verbindung zwischen Mobilität und Stabilität

18.04.2026



Rumpf ist Trumpf – Kraft und Stabilisation für den Rücken

18.04.2026



Stabile Mitte

18.04.2026



4XF Instructor Core and Stability

02.05.2026



DTB-Kursleiter/in Gleichgewicht und Stabilisation

(Anerkennung zur Verlängerung der B-Lizenz)

16. – 17.05.2026



Core – das Zentrum deines Körpers

04.07.2026



Wirbelsäule & Core – Beweglichkeit trifft auf Stabilität

04.07.2026



Antara® – Schwung, Schwungkontrolle und Stabilisation – Neue Inhalte 2026!

12.09.2026



VEREINSANGEBOTE IM FREIEN

Outdoortraining für jede Zielgruppe

Bewegungsangebote im Freien gewinnen in vielen Vereinen an Bedeutung. Sie ermöglichen unkomplizierte Kursformate, erreichen neue Zielgruppen und nutzen vorhandene Ressourcen wie Parks, Vereinsgelände oder Trimm-dich-Pfade. Outdoortraining spricht zahlreiche motorische Fähigkeiten an, wirkt gesundheitsfördernd und bietet vielseitige Möglichkeiten fernab des klassischen Hallentrainings.

Neben den positiven Effekten für das Herz-Kreislauf-System profitieren Teilnehmende von frischer Luft, wechselnden Untergründen zur Schulung der Koordination und dem psychischen Ausgleich durch Naturerleben. Outdoorangebote können ganzjährig stattfinden und lassen sich gut in bestehende Kursstrukturen integrieren.

Für ein sicheres Training im Freien sollen folgende Punkte seitens der Teilnehmenden beachtet werden:

- An Wetter angepasste Kleidung gegebenenfalls Schirm/Poncho dabei
- Ausreichend Flüssigkeit, besonders bei warmen Temperaturen
- Sonnenschutz wie Cappie, Brille und Sonnencreme auch im Schatten
- Notwendige Medikamente und gegebenenfalls Insektenschutz
- Auf Signale des eigenen Körpers achten und Belastung individuell anpassen

Der Übungsleitende wählt einen gut erreichbaren Trainingsort aus, behält die Witterung im Blick und leitet Übungen so an, dass sie für alle Leistungsniveaus gut machbar sind. Er achtet auf ausreichendes Aufwärmen, Pausen und Flüssigkeit, behält die Gruppe jederzeit im Blick und hat Handy sowie wichtige Notfallinfos dabei.



Auch beim Outdoortraining profitieren alle Zielgruppen, weil Intensität, Tempo und Übungsauswahl flexibel an jedes Leistungsniveau angepasst werden können.



MOTORISCHE FÄHIGKEITEN IM OUTDOORTRAINING

AUSDAUERTRAINING stärkt die Herz-Kreislauf-Leistung und eignet sich ideal für Angebote wie Walking und Nordic Walking. Unterschiedliche Streckenprofile bringen Abwechslung und fordern das Herz-Kreislauf-System auf natürliche Weise.

BEISPIELÜBUNG: Intervall-Walk – 2 Minuten zügiges Gehen, 1 Minute moderate Geschwindigkeit – 6 bis 8 Wiederholungen.

KOORDINATION UND GLEICHGEWICHT können durch natürliche Untergründe wie Gras, Kies oder Waldwege aktiviert werden, die tiefe Muskulatur und die Körperwahrnehmung fördern. Im Verein bieten sich diverse Formate wie FitMix, Yoga im Stehen oder Balance-Parcours an.

BEISPIELÜBUNG: Einbeinstand auf wechselndem Untergrund – Ein Bein anheben, Stabilität auf Gras, Kies oder Baumwurzel halten – je Seite 20 bis 30 Sekunden.

KRAFTTRAINING im Freien nutzt das eigene Körpergewicht und vorhandene Strukturen wie Bänke, Treppen oder Äste. Besonders geeignet sind Kurse wie Functional Training, Rückenfit oder Ganzkörpertraining.

BEISPIELÜBUNG FÜR UNTERKÖRPER:
Kniebeuge an der Bank – Hüftbreiter Stand, Gesäß Richtung Bank führen, kurz vor Berührung wieder aufrichten.

BEISPIELÜBUNG FÜR RUMPF: Stehende Mountain Climbers – Knie im schnellen Wechsel Richtung Brust führen, Rumpf stabil halten.

BEISPIELÜBUNG FÜR OBERKÖRPER:
Liegestütze auf Geländer/Bank – Hände auf das Geländer/Lehne, Körper gerade halten, kontrolliert Arme beugen und strecken.

SCHNELLKRAFTTRAINING eignet sich nur für fitte Gruppen und sollte technisch sauber angeleitet werden. Outdoor bietet dynamische Bewegungsmöglichkeiten wie kurze Sprünge oder schnelle Antritte.

Beispielübung Schnellkraft: Linien-Sprung – Eine Linie oder schmaler Weg dient als Markierung. Schnell beidbeinig vor- und zurückspringen, 10 bis 15 Sekunden, 2 bis 3 Durchgänge

BEWEGLICHKEIT & ENTSPANNUNG können durch ruhige Bewegungsformen passend in Abschlussphasen integriert werden. Gerade durch spezielle Angebote wie Mobi, Stretch & Relax, Body&Mind oder Atemtraining im Grünen.

BEISPIELÜBUNG ATMUNG: Boxatmung im Stand – Hände auf den Bauch für eine tiefe Atmung legen, dann vier Sekunden einatmen, vier Sekunden den Atem halten, vier Sekunden ausatmen und erneut vier Sekunden halten.

BEISPIELÜBUNG ACHTSAMKEIT: Sinnesfokus im Freien – Die Umgebung bewusst über die Sinne wahrnehmen – Farben und Formen sehen, Geräusche hören, Gerüche aufnehmen und den Untergrund oder den Wind auf der Haut spüren. //



Outdoortraining tut Körper und Geist gut: Frische Luft, natürliches Licht und wechselnde Umgebungsreize stärken das Immunsystem, fördern Vitamin D Bildung, verbessern die Stimmung und erhöhen die Konzentration. Unterschiedliche Untergründe aktivieren die Muskulatur auf vielfältige Weise und schulen die Koordination.



Fortbildungen zu Outdoortraining

Outdoor Fitness

📅 16.05.2026



Rundum fit: Training für Herz-Kreislauf, Muskelkraft und Beweglichkeit – drinnen & draußen

📅 19. – 20.09.2026



4XF Instructor Outdoor FitCamp

📅 24.10.2026



Der Schwäbische Turnerbund bietet mit dem Outdoortraining Leitfaden, den Allwetterplakaten für Stationstraining und der Broschüre zu Alltagsgegenständen umfassende Materialien für abwechslungsreiche Angebote im Freien an. Mehr Infos unter fitness-gesundheit@stb.de



TURNGAUTRIP 60PLUS: „WIEDERSEHEN IN BEWEGUNG“

Drei Tage voller Bewegung, guter Gespräche und gemeinsamer Erlebnisse: 20 Teilnehmende des Freundeskreises im Turnverband Rems-Murr im Alter von 62 bis 95 (!) Jahren haben gemeinsam den Turngautrip 60plus in Bartholomä absolviert.

Zum Start in das abwechslungsreiche Programm – bestens organisiert vom Vizepräsidenten Bildung und Kultur, Diethard Fohr – führte ein erster Spaziergang ins idyllische Dorf.

BEWEGUNG, WISSEN UND GUTE LAUNE

Am Nachmittag sorgte STB-Betreuerin Claudia Kley mit einer Mischung aus Gehirntesting und Bewegungsübungen für viel Spaß und Lachen – was bekanntlich gesund ist! Alle machten begeistert mit. Passend vor dem Abendessen brachte der Vortrag „Ernährung im Alter“ sowohl bekannte als auch neue, wertvolle Tipps für den Alltag. Der erste Tag klang in geselliger Runde mit fröhlichen Liedern aus.

FELSENMEER UND MUSEUMSSCHEUNE

Der nächste Morgen begann bereits um 7.30 Uhr mit sanftem Frühsport in der Natur – ein erfrischender Start in den Tag. Nach dem Frühstück ging es ins bekannte Wental mit dem beeindruckenden Felsenmeer. Am Nachmittag folgte eine sehr interessante Führung durch die liebevoll gestaltete Museumsscheune im schönen Amalienhof, die alle in frühere Zeiten



versetzte. Wieder zurück im STB-Campus zeigte der Vortrag „Bewegung im Alltag“, wie einfach tägliche Bewegung möglich ist, wenn man nur den „Schweinehund“ überlistet. Nach einem leckeren Abendvesper wurde der ereignisreiche Tag erneut gesellig beim gemeinsamen Spielen beendet.

Am dritten Tag führte nach dem Frühsport und einem leckeren Frühstück ein Ausflug zur Ruine Rosenstein, die auf einem Bergsporn oberhalb von Heubach liegt. Der naturbelassene Weg am Albrauf verlangte zwar etwas Einsatz – doch alle Teilnehmende waren stolz, es gemeinsam geschafft zu haben.

Beim letzten gemeinsamen Mittagessen wurde deutlich, wie harmonisch diese Tage verlaufen waren. Mit vielen schönen Erinnerungen verabschiedete sich die Gruppe und bedankte sich herzlich bei Gruppenleiterin Claudia, beim Campus-Team und beim STB für die bewegten Tage, die im Rahmen des Projekts „GUTES Alter“ konzipiert und gefördert werden.

Ihr wollt auch drei bewegte Tage mit euren älteren Vereinsmitgliedern erleben? Die Projektmittelförderung von GUTES Alter übernimmt die Hälfte der Teilnehmergebühren! //

Mehr Info
und Kontakt



**UNSER
VEREINS
SPECIAL**



**STB CAMPUS
BARTHOLOMÄ**

TRAININGSLAGER-AKTION

**Sichert euch jetzt unser exklusives Trainingslager-
Angebot 2026 im STB Campus Bartholomä!**

**3 Tage TRAININGSLAGER
MIT VOLLPENSION**

160 €
pro Person

- **Nutzung der Sporthalle an zwei Tagen**
- **Teamraum für Besprechungen und Abendprogramm**
- **2x Mittag- und Abendessen im Restaurant mit Sonnenterrasse, inkl. Tafelwasser**
- **2x Übernachtung im Zweibettzimmer**
- **2x reichhaltiges Frühstücksbuffet**

**Aktion: Die ersten 3 Vereine erhalten
bei Buchung ein Getränkepaket im Wert
von 100 Euro!**

Hinweis: Plätze nach Verfügbarkeit.

Gültig für Buchungen im Zeitraum
von 27.03. bis 13.12.2026.

Aktion ist buchbar bis 30.04.2026

07173 / 705450

info@stbcampus.org

Zum Turnerheim 27
73566 Bartholomä

www.stbcampus.org





TG 1848 Donzdorf

tg-donzdorf.de

GRÜNDUNG

1848

VORSTAND

- Volker Schäffler, *Vorsitzender (Repräsentation und Gesamtkoordination)*
- Yannick Wern, *stv. Vorsitzender Sportkoordination*
- Michael Stummvoll, *stv. Vorsitzender Finanzen*
- Christoph Widmann, *stv. Vorsitzender Dokumentation und Pressearbeit*

MITGLIEDER

1003 Mitglieder

ANGEBOT

7 Abteilungen: Freizeit/Fitness/Gesundheit (FFG), Gerätturnen, Handball, Kinderturnen, Leichtathletik, Tischtennis, Volleyball

KONTAKT

Poststraße 38, 73072 Donzdorf
+49 (0)7162 276 89
info@tg-donzdorf.de

TURNGEMEINDE 1848 DONZDORF

Mit Arbeitskreisen und digitalen Ideen in die Zukunft

Gründungsjahr 1848. Damit ist die Turngemeinde einer der ältesten und auch größten Vereine in Donzdorf. Mit Freizeit/Fitness/Gesundheit (FFG), Gerätturnen, Handball, Kinderturnen, Leichtathletik, Tischtennis und Volleyball wird für jede Altersgruppe etwas geboten. Basketball ist aktuell in der Abteilung FFG integriert, da momentan keine vollständige Mannschaft gestellt werden kann. „Wir sind jedoch zuversichtlich, schon bald wieder mit einer Mannschaft antreten zu können. Als Mehrspartenverein zeichnet uns besonders aus, dass wir ein vielfältiges und breit gefächertes Sportangebot bereithalten“, betont Vorsitzender Volker Schäffler.

Die mitgliederstärkste Sparte ist die Handballabteilung. Handball habe in Donzdorf Tradition, von der F-Jugend bis in den Aktivenbereich sind alle Altersklassen durchgängig besetzt – sowohl im männlichen als auch im weiblichen Bereich. Mit das größte Aushängeschild des Vereins kommt aber aus der Leichtathletik: Anna-Maria Weber. Sie holte schon in der Jugend Deutsche (Vize-) Meistertitel im Kugelstoßen und Diskuswerfen. Inzwischen trainiert sie beim VfB Stuttgart und setzt ihre Erfolge dort weiter fort. Im Juli 2025 wurde sie Deutsche Jugendmeisterin im Kugelstoßen.

VERANSTALTUNGEN WIE DIE FASNET ERFORDERN ZUSAMMENARBEIT

Gemeinschaft wird im Verein großgeschrieben. Eine enge Zusammenarbeit zeigt sich besonders bei Veranstaltungen des Hauptvereins, etwa beim 175-jährigen Jubiläum, an dem sich alle Abteilungen beteiligten. Auch bei den fünf Fasnetsbällen in der Halle setzen sich die Helferteams aus mehreren Abteilungen zusam-



Nachgefragt



**mit Barbara Ziller,
Übungsleiterin
Geräturnen**

men. Donzdorf ist bekannt für ihre Fasnetsveranstaltungen, so wird die Halle auch überwiegend während der Fasnetszeit vermietet. Darüber hinaus besteht eine Beteiligung am Stadtfest in Donzdorf sowie die Ausrichtung eines Stadtlaufs. Beim 50-jährigen Stadtjubiläum dieses Jahr beteiligt sich der Verein mit einem Infostand und einer Vorführung. Im kommenden Herbst wird zudem das „Best of Turnfest“ des Turngau Staufen ausgerichtet – der Wettkampf im Anschluss an das Gaukinderturnfest.

DIE TG RICHTET KINDERGEURTSTAGE AUS

Aufgrund zahlreicher Anfragen bietet die TG nun die Möglichkeit an, Kindergeurtstage in ihrer Halle auszurichten. Das ist laut Vorstand Schäffler die einzig richtige Entscheidung gewesen: „Wir haben jeden Monat mindestens einen Kindergeurtstag in der Halle. Das habe ich am Anfang nicht erwartet, aber positive Überraschungen sind immer gut.“ Der Verein stellt Übungsleitende, die einen altersgerechten Parkour aufbauen und betreuen. Zusätzlich kann der Jugendraum für Kaffee und Kuchen oder Abendessen genutzt werden. Teilweise kam es jedoch zu Terminüberschneidungen, da Übungsleitende nicht verfügbar waren oder die Halle durch den regulären Trainings- und Spielbetrieb bereits belegt war. „Wir haben mittlerweile etwas umstrukturiert, sodass ein Zeitfenster von drei Stunden am Freitagmittag geblockt ist. Es ist ein voller Erfolg“, erklärt Schäffler.

UMBRUCH IN DER VORSTANDSARBEIT

Ein voller Erfolg soll auch wieder die Arbeit im Verein werden. Aktuell gebe es eine Fluktuation, dass ältere Vorstandsmitglieder nach und nach aufhören. Die Vorstandschaft strebt eine strukturelle Neuausrichtung an, mit dem Ziel, die Vereinsarbeit künftig auch mit einer kleineren Zahl an Vorstandsmitgliedern umfassend und effizient abzudecken. „Viele bisherige Vorstandsaufgaben sollen künftig in Arbeitskreisen erledigt werden. Einzelne Tätigkeiten können zudem Helfer übernehmen, auch ohne gewähltes Amt“, betont der Vorsitzende. So soll die Arbeit im Verein etwas attraktiver und offener werden. Der Verein möchte insgesamt moderner und digitaler auftreten. Das gehe nicht von heute auf morgen, doch die TG sei auf einem guten Weg.

MODERNISIERUNG UND DIGITALISIERUNG

Zu der modernen und digitalen Zukunftsgestaltung gehört unter anderem die „Sonnenstrahlaktion“. Seit Juli 2025 wird der eigene Strom genutzt. Bisher ist aber nur ein Drittel des Dachs belegt - es sei noch Kapazität nach oben. Das Bild nach außen soll durch den Umbruch und durch Überarbeitung deutlich besser werden: „Dazu gehört auf jeden Fall, dass wir die Homepage überarbeiten. Darüber hinaus soll es bald eine Vereinsapp geben. Vielleicht kann man dann auch über die App einiges online erledigen.“ In zwei Jahren wartet das nächste Jubiläum: 180 Jahre – darauf freuen sich die Donzdorfer schon sehr und können es kaum abwarten in die Vorbereitungen zu stürzen.

Warum bist du, seit du 16 Jahre alt bist, Übungsleiterin im Geräturnen?

Das Geräturnen war schon seit meiner Kindheit ein großer Teil meines Lebens. Die Freude und Erfahrungen die man beim Überschlagen, Balancieren und Rollen machen kann, fasziniert. Diese Leidenschaft wollte ich schon früh an andere weitergeben. Wichtig ist aber auch, dass die Kinder durch diese Sportart ihre motorischen Fähigkeiten in einem besonderen Maße schulen können: Kraft, Schnelligkeit, Kopplungsfähigkeit und vor allem Koordination. Durch die Geburt meines Sohnes bin ich auch zum Kinderturnen gekommen. Schon die Kleinsten bei der Freude an der Bewegung und ihrer körperlichen, geistigen und sozialen Entwicklung zu begleiten und zu fördern, ist etwas ganz Besonderes.

Warum engagierst du dich ehrenamtlich?

Ich halte es für wichtig, Verantwortung in der Gesellschaft zu übernehmen. Es erfüllt mich, in einem Team etwas für andere auf die Beine zu stellen und so die Gemeinschaft und das Miteinander zu stärken. Mein Ziel ist, die Gesellschaft durch mein Engagement positiv mitzugestalten: Zusammenhalt, Empathie, Spaß an der Bewegung.

Was war ein unvergesslicher Moment für dich im Verein? Highlight der letzten Jahre?

Das Highlight der letzten Jahre war für mich das 175-jährige Vereinsjubiläum. Zu sehen wie aus sieben eigenständigen Abteilungen eine Gemeinschaft wird, war sehr beeindruckend. Im Organisationsteam hatte ich die Möglichkeit, in die Tiefe der Geschichte einzutauchen und die Entwicklung der vielen Jahren wieder sichtbar zu machen, weiterzuentwickeln und mitzugestalten. Das Jahr stand unter dem Motto „Vielfalt gestalten“ und für diese Vielfalt steht die Turngemeinde. //

SV Bühl

Am Rande des beliebten Naherholungsgebiets „Bühler Tal“ haben die rund 680 Mitglieder des Sportverein Bühls im vergangenen Jahr ihr 100-jähriges Vereinsjubiläum gefeiert. Mit Vorstand Siegfried Maier blicken wir zurück auf ein tolles und erfolgreiches Festwochenende, auf den Festakt, eine schön dargestellte Vereinschronik sowie Festschrift.



Wie lange habt ihr euer Vereinsjubiläum geplant?

Startschuss und ein hilfreicher Einstieg in die Planung war der STB-Workshop mit zehn Teilnehmenden aus unterschiedlichen Abteilungen. In diesem Rahmen wurden erste Ideen gesammelt, ein grober Terminplan erstellt und die Aufgabenbereiche vorläufig verteilt. Wir waren uns über das Grobkonzept einig: Statt einer großen Mammutveranstaltung sollten mehrere überschaubare, familiäre und gut umsetzbare Events entstehen. Als Zielgruppe für unser Vereinsjubiläum standen insbesondere unsere Mitglieder sowie die Bühler Bevölkerung im Fokus – vor allem Familien mit Kindern. Ab 2024 bildeten wir ein Orga-Team und legten die Verantwortlichkeiten fest. In weiteren Besprechungen wurden die Ideen gefiltert und die Planungen nach und nach konkretisiert.

Wie sah euer Vereinsjubiläum grob aus?

Zu Beginn unseres Jubiläumsjahrs wurde die Vereinschronik aktualisiert und eine Festschrift erstellt. Parallel dazu lief der Aufbau einer digitalen Vereinschronik auf unserer Homepage. Im Juni 2025 war die Ausgabe der Jubiläums-Shirts und ein Fototermin für alle Ehrenmitglieder und

ehrenamtlich tätigen Mitglieder. Vom 4. bis 6. Juli stand schließlich das erste Highlight auf dem Programm: das Jubiläums-Sportwochenende auf unserem Sportgelände mit vielen Höhepunkten wie etwa Auftritten im Kinderturnen sowie Parcours, Mitmachstationen beim Ponyreiten oder Wasserrutschen und viele weitere Highlights wie etwa die Partie der Inklusionsfußballmannschaft Tübingen United gegen die Aktiven der SGM Kiebingen/Bühl. Rechtzeitig zum Festwochenende wurden unsere Festschriften verteilt sowie ein Fotobanner mit 100 ausgewählten Fotos aus der Vereinsgeschichte erstellt. Den Abschluss der Jubiläumsfeierlichkeiten bildete am 24. Oktober der Jubiläumsabend mit Festakt im Schlosssaal Bühl.

Welche Herausforderungen haben sich für euch während der Planungen ergeben?

Die größte Herausforderung war es, genügend Helfer zu finden, was uns aber durch die Einbindung anderer örtlichen Vereine gut gelungen ist. Ein Mammutprojekt war die Aufarbeitung der Vereinsgeschichte und parallel der Aufbau einer digitalen Vereinschronik. Die Erstellung der Festschrift innerhalb von wenigen Monaten war nur durch ein spezielles Konzept

machbar: begrenzter Umfang der Druckversion und ein Verweis auf die digitale Chronik. Der Aufwand hat sich jedoch mehr als gelohnt: Das Jubiläums-Wochenende sowie der Jubiläumsabend wurden perfekt geplant und reibungslos durchgeführt. Besonders lobenswert war die Mitwirkung der örtlichen Vereine mit Auführungen oder der Übernahme von Helferschichten. //



Ansprechpartner

Siegfried Maier,
vorstand.veranstaltungen@sv-buehl.de

**Was
verbindest
du mit dem
STB?**

Ich bin seit vielen Jahren ehrenamtlich im STB für die Verpflegung der Referenten zuständig. Wenn der STB mich anruft, richte ich mir ein, dass ich Zeit habe.

Der STB ist für mich wie Familie.

Die müssen mir nur die Materialien nur hinstellen. Das schöne Ambiente für die Referenten richte ich selbst. Mein Ansporn ist: Die Referenten sollen sehen, dass ich mir Mühe gebe.



Rose Siller ist eine der zentralen Figuren beim STB, wenn es um die Referentenbetreuung bei Veranstaltungen geht. Seit Jahrzehnten betreut sie das Referentencafé. Aus ganz Deutschland und sogar darüber hinaus wissen die Referenten Roses Engagement zu schätzen. Das Mitglied vom MTV Stuttgart ist immer da, wenn sie gebraucht wird.



Was war deine erste ehrenamtliche Aufgabe?

Das sind sicher schon Jahrzehnte, als ich mitbekommen habe, dass der STB ehrenamtlich Menschen sucht. Daraufhin habe ich mich vorgestellt und seitdem bin ich dabei. Der DTB Pokal war meine erste Veranstaltung. Zudem bin ich beim MTV Stuttgart aktiv. Früher habe ich beim Fasching geholfen, Kuchen gebacken. Dreimal habe ich auch die Tombola organisiert. Dort wissen sie auch: Wenn sie mich brauchen, dann rufen sie mich an. So wie es der STB auch macht.

Welche Aufgaben hast du aktuell in deinem Ehrenamt?

Beim STB führe ich ganz allein ein Referentencafé und versorge die Referenten mit Butterbrezeln oder Marmelade, Brötchen, Obst, mit etwas Süßem. Aus ganz Deutschland kommen die Referenten und fragen: Rose, hast du das oder hast du das? Viele kommen zu mir und nehmen mich in

den Arm. Das ist schon Wertschätzung genug, dass sich die Leute an mich erinnern.

Wie kam es dazu, dass du ein Ehrenamt übernommen hast?

Beim MTV bin ich schon 51 Jahre Mitglied. In der Gruppe haben wir damals geplaudert, dass es Veranstaltungen gibt, wo ich helfen kann. Da habe ich nie Nein gesagt, außer ich war nicht da.

Gibt es für dich ein Vorbild in Sachen Ehrenamt?

Mein Vater war ehrenamtlich bei der Sektion Schwaben und hat im Alpenverein eine Hütte 30 Jahre ehrenamtlich geführt. Ich bin also damit aufgewachsen. Also war es für mich keine Frage, ob ich mich engagieren soll. Zudem habe ich oft Vertretung gemacht in der Sportgruppe, aber nie ein Amt selbst innegehabt. Ich wusste lieber im Hintergrund herum.

Was motiviert dich für das Ehrenamt?

Ehrenamt ist für mich etwas, das jeder machen kann, wenn er will. Dazu kann man niemanden zwingen. Es sollten sich mehr Leute engagieren. Man lernt durch sein Ehrenamt immer andere Menschen kennen. Das bringt einen ganz viel weiter. Ich freue mich schon auf meinen nächsten Einsatz im Mai beim Kinderturn-Kongress.

Gibt es für dich einen Moment, an den du dich in deinem Ehrenamt besonders gerne zurückerinnerst?

An die Leute, die zu den Veranstaltungen kommen, die Referenten, die ich jedes Mal betreue. Die sind alle super nett. Ich könnte jetzt nicht sagen, dass eine Veranstaltung besser war als eine andere. //

Wer ist euer Held?

Schlagt ihn uns vor an redaktion@stb.de

Mehr als 750 000 Mitglieder zählen die knapp 1760 Turn- und Sportvereine des Schwäbischen Turnbunds. Hinter diesen Zahlen verbergen sich unzählige interessante Biografien und Geschichten. In unserer Serie PERSÖNLICHkeiten stellen wir einige davon vor.

PERSÖNLICHkeiten



Der Experte für Veranstaltungstechnik: Alex Fischer und sein Team sind bei Events dafür verantwortlich, dass alles läuft - der Soundcheck ist da obligatorisch.

Dieses Mal: Alex Fischer – Professionelle Veranstaltungstechnik trifft schwäbische Turnsport-Leidenschaft.

Alex Fischer beschreibt sich selbst zwar als „gar keinen Vereinsmensch“, doch paradoxerweise arbeitet er viel mit (Sport-)Vereinen zusammen. Speziell mit dem Schwäbischen Turnbund verbindet ihn eine lange Geschichte. Und dass, obwohl Turnen und Saltos nur in seiner Schulzeit Platz fanden.

Mit dem Landesturnfest in Aalen 1999 kommt der gelernte Kommunikationselektroniker und gebürtige Aalener erstmalig mit dem Turnsport in Berührung: Die damalige STB-Projektleiterin Heike Mödinger ist gebürtige Aalenerin und stellt den Kontakt zu Fischers Arbeitsgeber im Veranstaltungsbereich UBS Quality Sound her. Für UBS sind Sportveranstaltungen damals nicht fremd. Regelmäßig geben sie Vereinen im Jahr eine Bühne, sich zu präsentieren.

OHNE SPASS GEHT ES NICHT

Mehr als 25 Jahre später hat sich aus der zufälligen Arbeitsbeziehung ein „besonderer Bezug“ entwickelt, wie



Ein Event mit Bühne (hier in Ravensburg) erfordert jede Menge Equipment, die der 51-Jährige regelmäßig auch höchstpersönlich zum Zielort bringt.

Fischer erklärt. Zu vielen Mitarbeitern und Helfenden hat der 51-Jährige mittlerweile sogar einen privaten Draht. Für den Kommunikationselektroniker ist der STB über die Jahre zu einer Familie geworden. Denkwürdig etwa das 2024 abgebrochene Landesturnfest in Ravensburg. „Allein an diesem Turnfest siehst du, wie gut wir uns verstehen“, blickt Fischer zurück. Das Landesturnfest muss in Folge von Hochwasser abgebrochen werden. Zusammen mit den STB-Kol-

legen bauen beide Seiten die Veranstaltungstechnik ab. Hand in Hand. Niemand sei sich für irgendeine Aufgabe zu schade gewesen. „Auf diese Weise macht es enorm viel Spaß“, hebt der 51-Jährige hervor.

Ohne Spaß gehe es in dieser Branche ohnehin nicht, weiß Fischer. Der Job verlange einem vieles ab. Jeder Auftrag beginne Tage vorher mit dem Aufbau und ende Tage danach mit dem Abbau. Inklusiv des Parts zwischen Auf- und Abbau. „Eine klassische Veranstaltung gibt es nicht“, sagt der Kommunikationselektroniker. Seine Kollegen und er sind für alles rund um die Veranstaltung verantwortlich. Bühne, Technik und alles, was sonst noch dazugehört. „Unsere Fertigkeiten und Fähigkeiten liegen im Verborgenen“, erklärt der gebürtige Aalener. Zuschauende und Besuchende nehmen die Arbeit von UBS nicht wahr.

Auch wenn ein wiederkehrendes Event im Prinzip gleich ist, unterscheidet es sich doch in einigen Punkten. Etwa im Bereich der Technik. Diese wird von Jahr zu Jahr immer schnelllebig und fordernder: „Es ist Hölle anstrengend und mit wahnsinnigem Druck verbunden.“ Kunden nehmen keine Rücksicht mehr, sehen ihr Projekt oftmals als zentralstes an. Zudem seien Events heute viel schlech-

ter planbar, sagt Fischer. Durch die Schnelllebigkeit gebe es deutlich mehr Fluktuation, was wiederum Fischer und seine Kollegen zu spüren bekommen.

UMDENKEN DURCH PANDEMIE

Doch der 51-Jährige hat ein dickes Fell und schon ganz andere Bretter gebohrt. Den Aalener kann so schnell nichts mehr aus der Ruhe bringen. Denn mit der Corona-Pandemie stand der Kommunikationselektroniker bereits kurz vor dem Ende. Auf einem hart umkämpften Markt der Veranstaltungstechnik brachen durch die Pandemie von einem auf den nächsten Tag alle Aufträge fürs ganze Jahr ein, erinnert sich Fischer.

„Wir wussten gar nicht, wie es weitergeht – auch nicht mit unserer neu gebauten Lagerhalle.“ Also trommelte Fischer seine Angestellten erst einmal zusammen. Botschaft: Die Zukunft ist unklar. In dieser Zeit kommt ein Freund auf den 51-Jährigen zu und bittet ihn um Hilfe bei einer handelsüblichen Badsanierung eines Privathaushalts. Da Fischer und Co. in Folge der Pandemie viel Zeit haben, willigt er alternativlos ein. Irgendwann realisiert er: Das könnte ein Rettungsring sein.

Fischer intensiviert die Bemühungen um neue Aufträge in dem neuen Sektor. Durch seine jahrelange Expertise in der Veranstaltungsbranche besitzt der Aalener ein großes Netzwerk. Seine Kaltakquise fruchtet: Bald stellt er zwei neue Elektriker ein. Seinem Team lässt er freie Hand: Entweder sie machen bei der Haustechnik mit oder müssen sich etwas anderes suchen. Ein Teil geht, ein Teil bleibt. Durch diesen Schachzug gelingt es dem 51-Jährigen, den Kopf aus der Schlinge zu ziehen, zu überleben und sich noch besser aufzustellen.

MEHR ALS DIE HÄLFTE DURCH GEBÄUDEELEKTRIK

Inzwischen hat sich der Sektor der Gebäudeelektrik zu einem wichtigen Part des Betriebs entwickelt. Arbeiten im Bereich Installation, Häuser und

Photovoltaik. Mehr als die Hälfte der Einnahmen generieren Fischer und seine Kollegen über diese Schiene. Sie sind mittlerweile sogar für zwei bis drei Architekturbüros aktiv.



Ein wichtiges Standbein, das während der Corona-Pandemie das Überleben von UBS Quality Sound gesichert hat: die Gebäudeelektrik.

Wenig verwunderlich, dass der gelernte Kommunikationselektroniker stolz ist, diese schwierige Phase überstanden zu haben. Zumal das aufgebaute Netzwerk ein hart erarbeitetes ist. Für Fischer obendrein ein anfangs völlig unbekanntes. Nach seinem Start 1994 bei UBS steht Fischer zehn Jahre später plötzlich vor der Chance, den Betrieb zu übernehmen. Der 51-Jährige sagt zu, aber erst nach Abschluss seines Technikers.

Mit der Übernahme des Betriebs realisiert der Aalener, was ihn da erwartet: Buchhaltung, Rechnungen schreiben, Angebote vorbereiten. „Das war eine ganz wilde Nummer“, erinnert sich Fischer an seine Anfangszeit.

Abgesehen von seiner fehlenden Erfahrung in den Anfängen gibt es in den mehr als 20 Jahren auch einige denkwürdige Situationen, die der 51-Jährige nicht beeinflussen konnte. Das Landesturnfest in Friedrichshafen 2008 hat es da gleich aus doppeltem Anlass in die Annalen geschafft. Zunächst durchkreuzt ein brütender Schwan direkt am See die Pläne der Organisatoren. Fischer und Co. wollen und müssen eine Bühne im Seebereich aufbauen. Der Tierschutz greift ein und schreibt bestimmte

Zeitslots vor. Die Techniker lassen sich trotzdem nicht abhalten und bringen die Feier gut rum.

Zudem muss dann auch noch eine Abendveranstaltung wegen Sturm abgebrochen werden. Für die Veranstalter ein Desaster. Für die lokale Presse nicht. Sie berichtet von einer tollen Eröffnung und einem unterhaltsamen Programm. „Blöd nur, dass die Veranstaltung nie stattgefunden hat“, blickt Fischer heute mit einem Lachen zurück.

AM GRILL EBENFALLS EIN EXPERTE

Bei rund 150 Veranstaltungen pro Jahr, wovon rund acht auf den STB entfallen, braucht der Technikexperte viel Energie. Diese holt er sich vor allem beim Grillen und Tauchen. Letzteres vorzugsweise im warmen Sommerurlaub. Der Aalener besitzt mehrere Tauchscheine und kommt in den tiefen Sphären besonders zur Ruhe. Kein Gerede, keine Hektik.

Seine Leidenschaft fürs Grillen entdeckt der 51-Jährige in der Corona-Zeit: „Irgendwann hatte ich keine Lust mehr aufs Standardgrillen mit Wurst und Steak.“ Inzwischen hat er seine halbe Terrasse mit Grillausrüstung belagert. Dort stehen etwa eine Plancha (heiße Eisenplatte, auf der du alles machen kannst) oder auch ein Dutschofen (großer Gusstopf, in dem ganze Gerichte gegrillt werden). Zudem geht der Hobbygriller regelmäßig auf Grillmessen und bildet sich weiter.

Sein Grill-Geheimtipp? „(Kopf-)Salat eignet sich besonders gut zum Grillen und entfaltet mit der richtigen Soße einen besonderen Geschmack.“ //



BALANCE FINDEN

in der Bewegung und im Alltag



Damit dies gelingt, braucht es zum einen gut ausgebildete Übungsleitende, die Trainingsinhalte sinnvoll anleiten und nachvollziehbar aufbauen. Zum anderen ist die Achtsamkeit für den eigenen Körper bedeutsam. Denn Gleichgewicht ist ein Zusammenspiel verschiedener Systeme: Muskeln stabilisieren die Gelenke, während das Nervensystem ständig Informationen aus den Augen, dem Gleichgewichtsorgan im Innenohr und der Körperwahrnehmung verarbeitet.

Eine besondere Rolle übernimmt dabei die Rumpfmuskulatur – der sogenannte Core. Sie bildet das stabile Zentrum des Körpers und sorgt dafür, dass Bewegungen kontrolliert, effizient und sicher ausgeführt werden können. Wer sie gezielt ansteuern kann und dann trainiert, schafft die Grundlage für mehr Balance – im Training und im Alltag.

Neben der Kraft spielt die Aufmerksamkeit für die Bewegungen und den eigenen Körper eine essenzielle Rolle, und das nicht nur bei Übungen, die Gleichgewicht erfordern. In fast allen Sportarten ist Präzision erforderlich, um eine Leistungssteigerung zu erreichen. Wer konzentriert ist und eine hohe Körperwahrnehmung entwickeln konnte, steuert Bewegungen präziser und kontrolliert sie besser.

Genau hier setzen unsere Bildungsangebote an: Die in den Ausbildungen vermittelten Grundla-

gen werden in den Fortbildungen um viele Impulse zu Gleichgewicht, Stabilität und Körperwahrnehmung erweitert.

Im Bereich Functional Training etwa vermittelt die Fortbildung **4xF Core & Stability** praxisnahe Übungen, insbesondere auch bei dynamischen, kraftvollen Bewegungen. Der **DTB-Kursleiter/ in Gleichgewicht und Stabilisation** hingegen richtet sich an Übungsleitende, die Rücken- und Gesundheitskurse, Pilates oder Yoga anbieten.

Ebenso wichtig ist die andere Seite der Balance: Entspannung und Regeneration. Fortbildungen mit Achtsamkeits- und Entspannungsschwerpunkten – etwa eine **Einführung in die Meditation** vermitteln Methoden, mit denen Teilnehmende zur Ruhe kommen, ihre Wahrnehmung schärfen und neue Energie schöpfen können.

So entsteht ein ganzheitlicher Ansatz: Bewegung stärkt den Körper, Stabilisation verbessert die Kontrolle über die eigene Bewegung und Entspannung sorgt für mentale Ausgeglichenheit. Übungsleitende können diese Elemente miteinander verbinden und so Angebote schaffen, die Menschen nicht nur körperlich fordern, sondern auch ihre innere Balance unterstützen.

Denn letztlich gilt: Wer sich stabil bewegt, fühlt sich oft auch innerlich gefestigter. Und wer im Alltag seine Balance findet, bewegt sich meist mit mehr Leichtigkeit durchs Leben. //

31

Aus- und Fortbildungen zum Thema Balance

4xF Core & Stability

📅 02.05.2026

📍 SpOrt Stuttgart

👤 Luca La Torre

GA-20-1230-0-0121/26



DTB-Kursleiter/in Gleichgewicht und Stabilisation (Anerkennung zur Verlängerung der B-Lizenz)

📅 16. – 17.05.2026

📍 STB Campus Bartholomä

👤 Anne-Mireille Giermann

GA-20-1200-0-0200/26



Einführung in die Meditation – Gelassenheit in allen Lebenslagen

📅 27.09.2026

📍 SpOrt Stuttgart

👤 Anne-Mireille Giermann

GF-20-1200-0-0417/26



Beckenboden und Rücken in Balance

📅 13.06.2026

📍 Metzingen

👤 Katja Hambrecht

GF-81-1200-0-0137/26



Faszien in Balance – Bewegte Entspannung

📅 10.10.2026

📍 Nufringen

👤 Marion Zeizel

GF-93-1200-0-0547/26



Functional Yoga – Balance für Sportler

📅 14.11.2026

📍 Kunst-Turn-Forum Stuttgart

👤 Sabine Schneider

GF-10-1250-0-0403/26



Beckenboden und Rücken in Balance

📅 12.12.2026

📍 SpOrt Stuttgart

👤 Katja Hambrecht

GF-10-1200-0-0378/26



BESONDERE LEHRGÄNGE DER DTB-AKADEMIE SCHWABEN

Für alle, die Neues entdecken und ausprobieren wollen: In dieser Ausgabe findet ihr spannende und neue Lehrgänge

Trance Words – der strukturierte Weg in die Entspannung

12.06.2026

SpOrt Stuttgart

Karin Albrecht

Dieses Seminar richtet sich an Übungsleitende, die ihren Unterricht mit Konzentrations- und Körperwahrnehmungsübungen (Körperreisen) bereichern wollen. Sie lernen, wie man schnell einen Trance-Zustand herbeiführen, und wie mit diesem gearbeitet werden kann. Die angewendete Technik unterscheidet sich vom autogenen Training oder der progressiven Muskelrelaxation.



M.A.X.® – Muscle Activity Excellence

12.07.2026

SpOrt Stuttgart

Annette Gloß

M.A.X.® ist ein intensives und effektives Muskeltraining mit einer Zeitdauer von 30 Minuten. Dieses absolut zeitgemäße Gruppenformat basiert auf Übungskombinationen, mit denen Ausdauer, Kraft und Koordination verbessert werden. Durch die Einfachheit und Intensität brauchen die Instruktor*innen wenig Zeit für die Vorbereitung der Stundenbilder. An diese Trainingseinheit können weitere Übungen angeschlossen werden, zum Beispiel ein Bauch- oder Rückentraining.

4STREATZ® Instructor

18. – 19.07.2026

SpOrt Stuttgart

Schweppy

4STREATZ® ist das erste flexible Dance-Fitness-Programm, das sich deinem Können anpasst. Mit der Philosophie *#tanzwiedubist* werden verschiedene Musik- und Tanzstile miteinander verbunden. Im Mittelpunkt steht die Freude an der Bewegung – ohne Leistungsdruck und mit maximalem Spaß. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

WORLD JUMPING® Basic Instructor

18. – 19.07.2026

SpOrt Stuttgart

Jasmin Mechler

Die WORLD JUMPING® Basic Instructor Ausbildung ist das Fundament und vermittelt alle Grundübungen auf dem Trampolin, das entsprechende verbale und nonverbale Cueing, die richtige Gerätenutzung sowie die gesundheitsorientierte Haltung und Technik. Der Spaß kommt natürlich nicht zu kurz.



FunTone® Functional Coach

verlegt auf den
17. – 18.10.2026

SpOrt Stuttgart

Jana Spring

Die Functional-Training Ausbildung, die sich auf das Wesentliche konzentriert. Die hier unterrichteten Übungen haben das Potential, jedes Workout zu verändern, zu erweitern und eine Quelle unendlicher Ideen zu sein.

DTB Hula Hoop-Workout Instructor

20.11.2026,
16 – 21 Uhr Online,
21.11.2026,
9 – 17.30 Uhr Präsenz

SpOrt Stuttgart

Vera Kaulich

Der Reifen ist das perfekte Trainingsgerät für kurzweilige Workouts mit besonderem Spaßfaktor. Unterschiedliche Themenschwerpunkte ermöglichen passgenaue Trainingseinheiten für verschiedene Ziel- und Altersgruppen.

ONLINE- Ernährungsreihe

Dagmar Dautel

ONLINE

Du interessierst dich für Ernährung und fragst dich, wie du sie noch besser in deinen Alltag integrieren kannst? Dagmar Dautel präsentiert unterhaltsam wichtiges und brandaktuelles Wissen für dich und deine Teilnehmenden.

Wir gratulieren!

PRÜFUNGSLEHRGANG GERÄTTURNEN BREITENSPORT



Hintere Reihe von links: Lisa-Marie Michel (SVG Fachsenfeld), Katharina Sturm (SVG Fachsenfeld), Michelle Daratha (TSV 1911 Erbach), Eve Hofmann (SV Fellbach 1890), Isabelle Hoepfner (SV Magstadt), Ronja Sterzer (TG Biberach)
Vordere Reihe von links: Christian Keil (SVG Fachsenfeld), Leonie Berger (TSV 1911 Erbach), Lena Hopprich (SV Heilbronn am Leinbach 1891), Sarah Amann und Nadine Kronhagel (beide TV Meßkirch)

PRÜFUNGSLEHRGANG PRÄVENTIVE GYMNASTIK LANDFRAUEN/FITNESS & GESUNDHEIT

Hintere Reihe von links: Tabea Kalcher (TSV Kleingartach), Kathrin Tchiegang-Fuchs (SF Affaltrach), Ulrike Fränkel (TSV 1861 Langenau), Mira Dorbath, Antje Koch, Sonja Riedling und Daniela Kiesel [alle Sportfreunde Bühlerzell (DJK)], Petra Auchter (TV 1862 Bad Mergentheim)
Vordere Reihe von links: Solveig Sigel (TV Creglingen), Sabine Mezger und Nadine Brümmer (beide FC Billingsbach), Gabriele Balk, Anja Ehmman, Christiane Breuninger und Franziska Geiger (alle TSV Münchingen 1925), Bettina Kapp (TSV Oberlenningen)





**Stelle anbieten
Übungsleitenden/Trainer finden
und das kostenlos!**

BIETE JETZT DEINE STELLE AUF UNSERER STB- STELLENBÖRSE AN

Nutze den Gutschein-Code **STB2026**
und finde den passenden Trainer
oder Übungsleitenden für deine freie
Stelle im Verein!

stb.de/stellenboerse

STELLENBÖRSE 
In Kooperation **trainersuchportal**

IMPRESSUM

salto 1848 – STB-Verbandsmagazin

Gegründet 1850 von Theodor Georgii als
„Turnblatt für und aus Schwaben“, älteste
Turnzeitung Deutschlands

Herausgeber

STB Marketing und Event GmbH
Postanschrift: 70340 Stuttgart,
Postfach 501029

Geschäftsstelle

Fritz-Walter-Weg 19, 70372 Stuttgart
Tel.: 0711 / 490 92-0, Fax: -111
E-Mail: info@stb.de • stb.de

Verantwortlich

Matthias Ranke,
Vizepräsident Geschäftsführung des
Schwäbischen Turnerbunds e. V.

Redaktion

Seweryn Baur, Christine Buschette,
Hannes Haßpacher, Lars Neumann
E-Mail: redaktion@stb.de

Redaktionsschluss

Jeweils am 10. des Vormonats

Autoren

Christina Menner (S. 40 – 41 und S. 42)

Satz/Layout

zehnullneun.de – Patrick Graß

Anzeigen

Michael Blaschok,
STB Marketing und Event
Tel.: 0711 / 490 92-728
E-Mail: michael.blaschok@stb.de
Die Anzeigenpreisliste wird auf Wunsch
gerne zugesandt.

Druck

Bechtel Druck GmbH & Co. KG
bechtel-druck.de

Erscheinungsweise

Monatlich per Postzustellung und
digital per Mail

Abonnement

Jahresbezugspreis einschl. Zustellung:
59,90 €. Ab drei Exemplaren (Lieferung an
eine Adresse) 49,90 €. Der Abonnementver-
trag ist auf unbestimmte Zeit geschlossen,
falls nicht ausdrücklich anders vereinbart.
Das Abonnement verlängert sich automatisch
um ein weiteres Jahr, wenn es nicht spätes-
tens drei Monate vor Ablauf des Kalender-
jahres und zum 31.12. schriftlich beim STB
gekündigt wird. Der Abrechnungszeitraum
entspricht dem Kalenderjahr.
13. Ausgabe: STB-Jahresprogramm.

Nachdruck, auch auszugsweise, nach
Rücksprache mit der Redaktion möglich.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird
bei Personenbezeichnungen und personenbe-
zogenen Hauptwörtern die männliche Form
verwendet. Entsprechende Begriffe gelten
im Sinne der Gleichbehandlung grundsätz-
lich für alle Geschlechter. Die verkürzte
Sprachform hat nur redaktionelle Gründe und
beinhaltet keine Wertung.





LANDES
KINDERTURNFEST

AOK 

 **EnBW**

LANDES KINDERTURNFEST HEILBRONN

24. – 26. Juli 2026

MELDESCHLUSS: 4. MAI 2026

landeskinderturnfest.org

EMOTIONEN, SPITZENLEISTUNGEN UND TURN-LEIDENSCHAFT: MONAT DES SPITZENSPORTS EIN VOLLER ERFOLG



Der März stand beim Schwäbischen Turnerbund (STB) im Zeichen des Olympischen Spitzensports: Am 6. März wurde das neue Trampolin-Forum Stuttgart im Neckarpark eingeweiht, am 14. und 15. März fand das Gymnastik International in Fellbach-Schmidlen statt und vom 19. bis zum 22. März präsentierten sich die weltbesten Turner beim DTB Pokal Stuttgart in der Porsche-Arena. Sowohl die STB-Verantwortlichen als auch Alfons Hölzl,

Präsident des Deutschen Turner-Bundes, ziehen ein positives Fazit.

Bei der abschließenden Pressekonferenz des DTB Pokal Stuttgart betonte DTB-Präsident Hölzl den Stellenwert des Events für den Dachverband: „Der DTB Pokal Stuttgart hat eine sehr große Bedeutung als FIG-Wettkampf. Der Schwäbische Turnerbund mit seiner Arbeit in Stuttgart und Fellbach-Schmidlen mit seinen vier olympischen Sportarten sind ungleich wichtig für uns.“

Darüber freute sich auch STB-Präsident Markus Frank, der im Rahmen des DTB Pokals Stuttgart von allen Seiten mit Lobeshymnen überschüttet wurde. „Abseits von den ganzen Diskussionen dürfen wir uns jetzt auch freuen über die positiven Signale, die wir für den Turnsport in den vergangenen Wochen rausgesendet haben“, sagte Frank. Diesen Rückenwind gelte es zu nutzen und mit Tatendrang in die Zukunft zu schauen.

An Optimismus mangelt es nicht. Da wären beispielsweise die Trampolinturner, die Anfang März ihr neues Trampolin-Forum Stuttgart der Öffentlichkeit präsentieren durften. Für Bundesstützpunkttrainer Michael „Mitch“ Kuhn die Erfüllung seines „Lebenstraums“. Bei der offiziellen Eröffnungsfeier führte er die rund 150 Gäste durch die beeindruckende Halle und gab eine Kostprobe, auf welchem Niveau und mit welchen Hilfsmitteln trainiert werden kann.

Eine Woche später ließen es die schwäbischen Vertreterinnen in

der Rhythmischen Sportgymnastik knallen: In allen Einzelfinals gewannen Athletinnen aus Schmidlen. Sina Maier, Standortmanagerin des Bundesstützpunkts, zeigte sich nach den beiden Wettkampftagen zufrieden: „Es hat alles funktioniert. Nicht immer wie geplant, aber so ist es ja häufig bei Veranstaltungen. Wir hatten viele Zuschauer, vor allem am Sonntag war die Halle wirklich sehr voll und die Stimmung war super. Die deutschen Mädels wurden lauthals angefeuert. Diese Atmosphäre kam auch bei unseren Gästen super an.“

Im Scheinwerferlicht des STB kehrt somit fürs erste etwas Ruhe ein, bevor es im zweiten Quartal dann weitergeht: Kinderturn Kongress (7. bis 9. Mai) und Landeskinderturnfest in Heilbronn (24. bis 26. Juli). //





WECHSEL AN DER SPITZE VOM TURNGAU STAUFEN

Nicole Razavi ist nicht mehr Präsidentin des Turngaus Staufen. Nach 19 Jahren hat die Ministerin für Landesentwicklung und Wohnen Baden-Württemberg den Staffelstab an ihren Nachfolger Michael Lenz übergeben. Im vergangenen Jahr sammelte der 48-Jährige als Präsidiumsmitglied mit besonderen Aufgaben im Turngau Erfahrungen, ehe der Bürgermeister der Stadt Lauterstein nun das Ruder übernommen hat.

Für die Ministerin ist der Rückzug aus dem Sport kein zufälliger, sondern einer, den sie seit Jahren Schritt für Schritt einleitete.

Gestartet mit ihrem Amtsantritt 2007 wollte sie der Gesellschaft „etwas zurückgeben, weil ihr Sport viel gegeben hat“. Dass sie 19 Jahre lang die Geschicke im Turngau leiten werde, kann sie heute selbst nicht glauben. In den vielen Jahren hat sie einiges erlebt, wie sie in unserer Ausgabe 12/23 beschrieben hat.

In ihren Dienstjahren als Turngau-Präsidentin registrierte sie viele Herausforderungen für den Sport. Zahlreiche Konkurrenzangebote bedrohen Vereine, Mitglieder haben sich verändert sowie die Bereitschaft, ehrenamtlich mitzuwirken. „Vereine müssen darüber nachdenken, wie man Ehrenamt für die Zukunft sichern kann, ohne es zu überfordern“, gab Razavi Ende 2023 die Marschroute vor. Viele gute Ideen und Projekte gebe es bereits, wie etwa bei ihr im Turngau, wo Vereine miteinander kooperieren. So würden Kräfte gebündelt, um sich auf das Kerngeschäft zu besinnen: Gemeinsam Sportangebote umsetzen, die Gemeinschaft dadurch stärken.

Der STB sagt „Danke“ für dein Engagement! //





307

durchgeführte sowie noch geplante Bildungsmaßnahmen beim STB im Bereich Fitness- und Gesundheitssport im Jahr 2026

7

für jede Altersgruppe passende Angebote

Die Bandbreite an Angeboten im Fitness- und Gesundheitssportbereich beim STB ist riesig. Eine Übersicht über die wichtigsten Kennzahlen.



Experten im Fitness- und Gesundheitssport Team



**FITNESS
IM VEREIN**

Portal für Angebote aus dem Fitness- und Gesundheitssport



zentrale Kursverwaltung

joinsports

2005

Startjahr des ältesten Projekts im Fitness- und Gesundheitssport beim STB

2025

Startjahr des neuesten Projekts im Fitness- und Gesundheitssport beim STB



IMMER DABEI: SALTO 1848 E-PAPER



Holt euch jetzt eure digitale Ausgabe des STB Magazins

- Bereitstellung der aktuellen Ausgabe immer zum 14. des Monats
- Einfache Benachrichtigung per E-Mail
- **Praktische Umsetzungstipps** für eure Kursstunden
- News aus der vielfältigen STB-Turnwelt
- Und das Beste für alle Vereinsmitarbeitenden und Mitglieder:
Mit dem Vereinsabo ist das E-Paper inklusive

STB 非
SCHWÄBISCHER
TURNERBUND



Ihr wollt immer auf dem Laufenden sein?

Meldet euch zu unserem Newsletter an und erhaltet vor allen anderen die neueste Ausgabe



RWK - 08/23 - Foto: Getty Images

Gemeinsam mit dem Schwäbischen Turnerbund für mehr Gesundheit im Land.

Wir sind zusammen mit unseren Partnern in ganz Baden-Württemberg vor Ort und bringen gesunden Spaß am Sport in die Region.

Mehr unter aok.de/bw

Eine Kooperation der AOK mit den Partnern in Baden-Württemberg.

GESUNDNAH

AOK Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse.

STB 
SCHWÄBISCHER
TURNERBUND