

SALTO 1848

DAS STB MAGAZIN

**STB CAMPUS BARTHOLOMÄ
IDEAL FÜR VEREINE
UND VERBÄNDE**

JANIS-LUCA BRAUN HOLT BRONZE

Bei den Finals in Hannover holt Janis-Luca Braun vom MTV Stuttgart sensationell Bronze.

RÜCKEN IN BEWEGUNG

Mit einfachen Kleingeräten lassen sich Übungen abwechslungsreich, alltagsnah und für unterschiedliche Leistungsniveaus anpassbar gestalten.

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

**Sven Lange**Vizepräsidentin Bildung
und Kultur

Schon immer war unser STB Campus Bartholomä eine besondere Anlaufstelle für viele unserer Bildungsangebote. Knapp drei Jahre nach seiner Sanierung präsentiert sich das Sport- und Ausbildungszentrum charmanter, lebendiger und einladender denn je.

Das merken nicht nur unsere Vereine, sondern derzeit zahlreiche externe Akteure wie die Nachwuchsteams des 1. FC Heidenheim, aktuelle und ehemalige Spitzensportler, neugierige Tagesgäste oder auch Unternehmen.

Kein Wunder, denn der Campus steht für das, was den STB ausmacht: Bewegung, Begegnung und Inspiration. Vielfältige Sportstätten, eine angenehme Atmosphäre und die besondere Lage auf der Ostalb machen ihn zu einem Ort, an dem man gerne lernt, trainiert und verweilt.

Besonders erfreulich: Von unserem klassischen Sport- und Ausbildungszentrum mit hauseigenen Lehrgängen entwickelt sich unser STB Campus immer mehr zu einem zentralen Treffpunkt für Vereine und Verbände.

Ob Kunstradfahren, Indoor-Cycling oder auch der Württembergische Landessportbund. Bei uns ist jeder herzlich willkommen und findet die idealen Voraussetzungen für Sport, Bildung und Gemeinschaft. Das macht uns natürlich sehr stolz und zeigt: Wir sind auf dem richtigen Weg und bieten eine attraktive Mischung aus Sport- und Tagungsstätte. Schaut vorbei und lasst euch überraschen!

SCHULE TURNT DREHT NÄCHSTE STAFFEL

Zwei sehr intensive Produktionstage liegen hinter unserem SchuleTurnt-Team. Nach dem erfolgreichen Aufbau der Unterrichtsmaterialien für die Grundschule richtet sich der Fokus nun auf die Sekundarstufe.

Seite 24

GET READY FOR TURNCAMPS 2027

Ihr wollt als Teilnehmende oder Betreuende bei den Turn-Camps 2027 dabei sein? Meldet euch jetzt an!

Seite 26



Jetzt die
digitale
Ausgabe
lesen!



WETTBEWERB SPORT UND NACHHALTIGKEIT 2026: JETZT BEWERBEN



Das Motto des Wettbewerbs Sport und Nachhaltigkeit 2026 ist *Zukunftsfähiger Sport – Nachhaltigkeit in die Breite bringen*. Bis zum 31. Oktober können sich alle Mitglieds-

organisationen des Landessportverbands Baden-Württemberg mit Projekten rund um die Leitsätzen der N!-Charta Sport bewerben.



DIE BEWERBUNGSPHASE FÜR DEN TRAINERPREIS 2026 IST GESTARTET



Trainer ins Rampenlicht: Im Januar 2027 wird bereits zum 30. Mal der Trainerpreis Baden-Württemberg verliehen. Ab sofort können über ein Bewerbungsformular Vor-

schläge für den Trainerpreis 2026 eingereicht werden – von Fachverbänden, Vereinen, Olympiastützpunkten, Athletinnen und Athleten oder anderen Personen mit einem engen Bezug zum Sport im Land. Bewerbungsschluss ist der 30. September 2026.



„VON STAUB ZU GOLD“: HELEN KEVRIC IM GESPRÄCH



In der 31. Folge *Von Staub zu Gold* spricht Philipp Bausch mit Helen Kevric, die mit gerade einmal 18 Jahren schon zu den prägendsten Gesichtern des

deutschen Gerätturnens zählt.



08
2026



- 6 STB Campus Bartholomä: Ideal für Vereine und Verbände**

Titel-
thema

KINDERSPORT

- 14 Praxis**
Ab in den Urlaub!
- 18 Turni erklärt Kinderrechte im Alltag, Sport und Verein**
- 21 Kinderturnstiftung BW**
Gemeinsam mit Vereinen Familien in Bewegung bringen

VERANSTALTUNGEN

- 22 Landeskinderturnfest**
Heilbronn feiert ein Landeskinderturnfest voller Begeisterung

SCHULE TURNT

- 24 Schule TURNT wächst weiter:**
Die Sekundarstufe entsteht

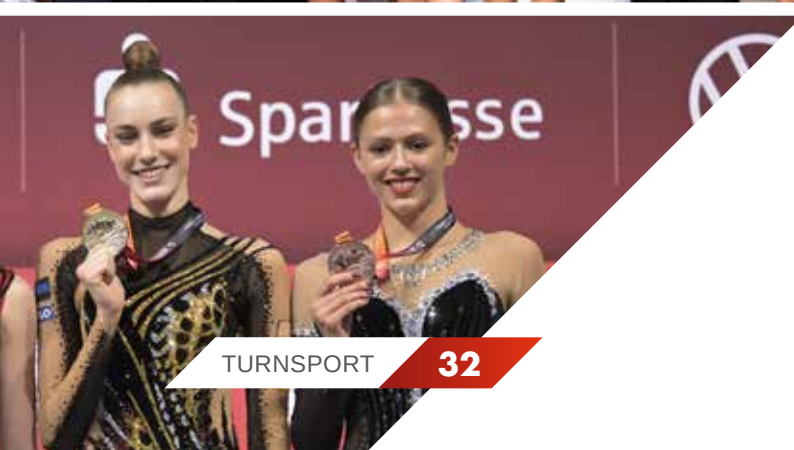
JUGENDSPORT

- 26 Get ready for TurnCamps 2027**
Camps buchbar ab 21.09.2026



LANDESKINDERTURNFEST

22



TURNSPORT

32

VEREIN

- 46 Vereinsporträt**
SV Mulfingen
- 48 Vereinsjubiläum**
TSV Löchgau
- 49 Unsere Helden**

TURNSPORT

- 28 Praxis**
#turnenkannjeder – Helfen & Sichern:
Episode 7: Hilfestellungen bei Klassikern auf dem Prüfstand: Rotationen
- 32 Die Finals 2026**
STB-Athleten liefern bei den Finals ab
- 34 37. Faustball-Schulmeisterschaft**
„Die Mühe zahlt sich aus“
- 36 Trampolinturnen**
Nachgefragt mit Maya Seidner

FITNESS & GESUNDHEIT

- 38 Praxis**
Rücken in Bewegung
- 44 Pluspunkt Gesundheit**
Qualität sichtbar machen



50

PERSÖNLICHkeiten

PERSÖNLICHkeiten

- 50 Dr. Daniel Rapp**
Der Ravensburger Oberbürgermeister mit einem Faible für Turnfeste

RUBRIKEN

- 52** Bildung
- 54** Impressum
- 56** Verband
- 58** Zahlen des Monats



Noch mehr Infos
auf unserer Website
stb.de

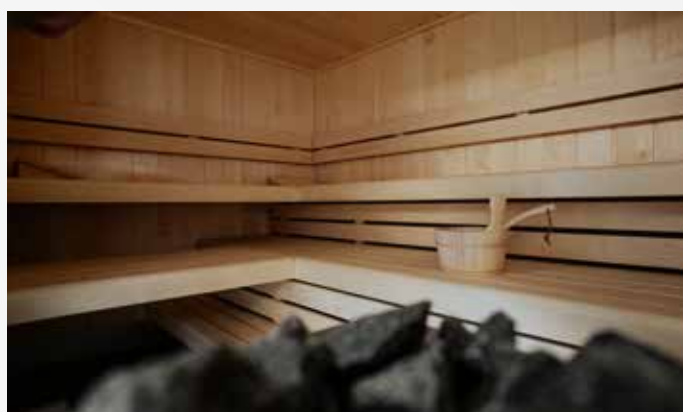


Direkt zur digitalen
Magazin-Ausgabe



Der STB Campus Bartholomä entwickelt sich vom klassischen Sport- und Ausbildungszentrum mit hauseigenen Lehrgängen mehr und mehr zu einem zentralen Treffpunkt für Vereine und Verbände. Ob Kunstradfahren, Indoor-Cycling oder auch der Württembergische Landessportbund. Bei uns ist jeder herzlich willkommen und findet die idealen Voraussetzungen für Sport, Bildung und Gemeinschaft. Unsere „Übernachtungsgäste“ verraten, was sie an unserem STB Campus schätzen.

IDEAL FÜR VEREINE UND VERBÄNDE



STB CAMPUS
BARTHOLOMÄ



FC BURLAFINGEN – TRAININGSLAGER

Die Handballabteilung des FC Burlafingen war vor einigen Wochen mit den weiblichen und männlichen C- und B-Jugenden zu einem Trainingslager für vier Tage vor Ort. Der Verein nutzte das komplette Inventar auf der Ostalb: Große Sporthalle, Krafttraining, Gymnastikraum sowie den Gemeinschaftsraum mit Darts, Kicker und Tischtennis. Die freie Zeit nutzte der Verein für Teambuildingmaßnahmen.

Der STB Campus bietet uns ein All-Inklusive-Paket mit sehr guten Trainingsbedingungen. Das Essen war ausgesprochen gut und abwechslungsreich; wir konnten vorab unsere Wünsche äußern.



Nataša Thierer, Jugendleiterin



WÜRTTEMBERGI- SCHER LANDES- SPORTBUND – VEREINSMANAGER- SEMINAR

Regelmäßig findet das Vereinsmanagerseminar vom WLSB mit verschiedenen Gruppen auf der Ostalb statt. Die Führungskräfte-Seminare und die Ausbildung Vereinsmanager richten sich an alle Personen, die im Vorstand, der Geschäftsführung oder in der Geschäftsstelle von Vereinen tätig sind oder tätig werden wollen.

Der STB Campus bietet uns alles, was man für Seminare braucht. Man ist einfach mal weg! Eine tolle Voraussetzung für gemeinsames Arbeiten, Netzwerken, Austauschen. Die Zeit nach den Seminaren verbringen wir gerne in gemütlicher Runde im Restaurant oder im Foyer oder bei einem Spaziergang in der tollen Umgebung.



Christel Lang, WLSB-Referentin Bildung, Wissenschaft, Schulen



BUND DEUTSCHER RADFAHRER: INDOOR CYCLING WORLD WIDE

Der STB Campus Bartholomä hat sich als internationaler Treffpunkt des Hallenradsports etabliert. Jedes Jahr kommen Sportler und Trainer aus verschiedenen Ländern zur internationalen Trainerausbildung mit begleitendem Trainingscamp zusammen. Unter der Leitung der renommierten Lehrgangsleiterinnen Kathrin Igel (Deutschland) und Daniela Keller (Schweiz) trainieren Kunstradsportler gemeinsam an Technik, mentalen Herausforderungen, Präzision und neuen Elementen auf dem Rad. Gleichzeitig erhalten Trainer praxisnahe Impulse zu Trainingsmethodik, Bewegungsanalyse und der optimalen Hilfestellung ihrer AthletInnen.

Beim Lehrgang im Juli nahmen rund 40 Sportler und Trainer aus sechs Nationen teil.

Der STB Campus bietet uns für unsere Ausbildungen und Trainingscamps immer wieder hervorragende Bedingungen. Dieser internationale Lehrgang ist jedes Jahr ein Highlight in unserem Kalender.



Daniela Keller und Kathrin Igel, Lehrgangsleiterinnen





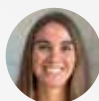
FREIWILLIGENDIENST BADEN-WÜRTTEMBERGISCHE SPORTJUGEND (BWSJ)

Seit Fertigstellung der Sanierung 2023 veranstaltet auch die BWSJ jedes Jahr regelmäßig ihre Seminare auf der Ostalb. Mitte Juni war die bis dato letzte Gruppe mit 20 Personen aus dem Bundesfreiwilligendienst (BFD) mit ihrem Abschlussseminar am STB Campus Bartholomä.

Der BFD im Sport ermöglicht jungen Menschen die Gelegenheit, sich in Vereinen und Sporteinrichtungen zu engagieren, Verantwortung zu übernehmen und wertvolle Erfahrungen für ihre persönliche und berufliche Entwicklung zu sammeln. Während der Woche wartete auf die Teilnehmenden ein abwechslungsreiches Programm aus (inklusive) Workshops, sportlichen Aktivitäten und gemeinsamen Erlebnissen. Vom Umgang mit Rollstühlen über Sitzvolleyball hin zu eigenen Projekten konnten sich die Freiwilligen auf der Ostalb querbeet austoben.



Der STB Campus bietet uns optimale Bedingungen für Seminare und sportliche Aktivitäten. Nicht nur unser Programm, sondern auch der STB Campus selbst hinterließen einen bleibenden Eindruck bei den Teilnehmenden. Neben der großen Sporthalle standen uns eine Gymnastikhalle, gut ausgestattete Seminarräume sowie gemütliche Aufenthaltsbereiche zur Verfügung. Besonders positiv fielen die modernen Zimmer auf, von denen einige sogar über einen Balkon verfügen. Das sehr gute, abwechslungsreiche Essen rundete den Aufenthalt ab. Die ruhige Lage direkt am Waldrand sorgte zusätzlich für eine angenehme und erholsame Atmosphäre.



Amelie Baur, Referentin für
Jugendarbeit im Sport

BREITENSport MÖTZINGEN MIT VEREINSTrips 60+

Gemeinsam aktiv bleiben – so lautet das Motto des Schwäbischen Turnerbund für junggebliebene und fitte Ältere. Der STB Campus ist nach der umfangreichen Renovierung mit einem stilvollen Ambiente und funktionellen Zimmern auch für Gäste in der zweiten Lebenshälfte ein Wohlfühlort geworden. Im Juni war der Breitensportverein Mötzingen nach 2003 und 2009 das insgesamt dritte Mal auf der Ostalb zu Gast. „Auslöser“ des Vereinstrips war ein besonderes Geschenk für verdiente Gruppenbetreuer:innen, die bereits zehn Jahre und länger ehrenamtlich im Verein aktiv sind.

Eine der Inklusivleistungen des Vereinstrips: Der STB hat auf die Gruppe ein Sportprogramm zugeschnitten mit Yoga, Stabilisation, Beweglichkeit, Körperwahrnehmung und Dance-Workout.



Der STB Campus bietet uns den idealen Rahmen, um unseren ehrenamtlichen Gruppenbetreuern ein tolles Event zu schenken und Danke zu sagen. Dort passt einfach alles: Sporthalle mit Geräten, schöne Zimmer, hervorragendes Essen sowie qualifizierte Referenten.



Angelika Hiller, Vorsitzende
Breitensport Mötzingen



ÜBERNACHTUNG KANADISCHES MOUNTAIN- BIKE-NATIONALTEAM IM RAHMEN VON „BIKETHE- ROCK“ IN HEUBACH

Mit dem kanadischen Mountainbike-Nationalteam hat sich ein überraschendes und zugleich sehr passendes Match ergeben. Im Rahmen der bekannten MTB-Veranstaltung *Biketherock* in Heubach hat Ende Mai eine Gruppe von jungen kanadischen Nachwuchsfahrern am STB Campus Bartholomä mehrere Nächte verbracht. Mit der Trainerin Catharine Pendrel war sogar eine Bronze-Medaillengewinnerin der Olympischen Sommerspiele (Rio 2016) mit dabei. Betreuerin Hannah Proulx freut sich bereits auf nächstes Jahr und blickt auf einen gelungenen Aufenthalt zurück.

In diesem Jahr entsandte Cycling Canada zehn Junioren- und U23-Athletinnen und -Athleten, um beim Heubacher Mountainbikefestival *Biketherock* und *UCI XCO Junior Series* zu starten. Cycling Canada schickt bereits seit mehreren Jahren ein Team zu dieser Veranstaltung, und in diesem Jahr hat die Gruppe erstmals auf dem STB Campus übernachtet.

Der STB Campus bietet unseren Athletinnen und Athleten eine Vollverpflegung an. Angesichts der besonderen Ernährungsbedürfnisse unserer Sportlerinnen und Sportler wurden nahrhafte Mahlzeiten bereitgestellt, die sicherstellen, dass sie die notwendige Energie für den Wettkampf erhielten. Die Einrichtungen des STB Campus sind hervorragend auf die Bedürfnisse von Teams abgestimmt. Wir haben den Balance- und Teamraum gemietet, der unseren Mechanikern ausreichend Platz bot, um an den Fahrrädern zu arbeiten und sie für den Wettkampf vorzubereiten. (Hierbei handelt es sich um einen Tagungsraum, der auf Wunsch umgestaltbar ist, Anm. d. Redaktion). Der Raum verfügte über einen direkten Ausgang ins Freie, was ideal zum Fahrradwaschen war und es den Athletinnen und Athleten erleichterte, ihre Räder vor einer Ausfahrt mitzunehmen. Die Umgebung des Hotels bietet hervorragende Möglichkeiten für das Training auf der Straße sowie auf gemischt genutzten Wegen und Trails. Unsere Athletinnen und Athleten konnten zudem mit dem Fahrrad direkt zur Wettkampfstätte in Heubach fahren.

Hannah Proulx, Betreuerin



Foto: Michael Joos; STB; 1. FC Heidenheim



TRAININGSLAGER 1. FC HEIDENHEIM

Genau vor drei Jahren hat der STB Campus die Rolle als Unterstützer für die sportliche Entwicklung der Jugend-, Frauen- sowie Mädchenmannschaften übernommen. Konkret heißt das: Den verschiedenen Fußballteams des 1. FCH bestmögliche Trainings- und Erholungsmöglichkeiten bieten, um maximal sportlichen Erfolg zu erzielen. Diese Partnerschaft wurde zur neuen Saison 2026/27 sogar ausgebaut: Der STB Campus Bartholomä unterstützt nicht mehr nur das Nachwuchsleistungszentrum des 1. FCH sondern auch noch das Frauen-Team in der Oberliga.

In Zahlen ausgedrückt bedeutet das: Insgesamt acht (!) Trainingslager veranstaltet der Fußball-Bundeligist im Zeitraum von Anfang Juli bis Anfang September im STB Campus. Bei den Männern sind von der U12 bis zur U19 alle Teams zu verschiedenen Zeiten auf der Ostalb. Darüber hinaus auch die Damen eins und zwei sowie ein Teil der Juniorinnen.

Der STB Campus bietet uns ideale Rahmenbedingungen im Vereinssport und die handelnden Personen dort wissen, worauf es ankommt. Ihre Expertise und Liebe zum Detail trifft auf eine in allen Altersschichten sowie in allen Belangen professionelle Fußballmannschaft des 1. FC Heidenheim 1846.



Hannes Majer, Leiter Marketing
1. FC Heidenheim



Wie gut der STB Campus wirklich ist, verraten Felix Mark und Jannik Öttinger in der Social Media-Reihe *STB Campus isch beschde*.

Jetzt alle Episoden auf Instagram anschauen:



**Interesse mit deinem Verein
oder Verband am STB
Campus vorbeizuschauen?**



Dirk Feierbach
info@stbcampus.org



**STB CAMPUS
BARTHOLOMÄ**

BEWEGEN. TAGEN. ERHOLEN.

Der STB Campus
ist der ideale Ort für:

- Tagen inmitten der Natur,
weitab vom Trubel.
- Ferienfreizeiten oder Trainings-
lager für Vereinsgruppen.
- Teambuilding-Maßnahmen und
Seminare.
- Sport und Bewegung in der
Natur, in der Gymnastikhalle,
der Sporthalle oder im neuen
Functional Fitness Raum.

Wir bewegen Körper und Geist!

**Schaut vorbei auf
www.stbcampus.org**



1. Kindersportverein Stuttgart e.V.

KiSS

KinderSportSchule



1. Kindersportverein Stuttgart

2007

GRÜNDUNGSJAHR

1200

MITGLIEDER

27

MITARBEITENDE
HAUPT- UND EHRENAMT

131

ANGEBOTE

51

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.

AB IN DEN URLAUB!

Koffer packen, Schiff ahoi und Inseln entdecken – in dieser Kinderturnstunde erleben die Kinder eine abwechslungsreiche Urlaubsreise und fördern spielerisch Gleichgewicht, Koordination und Bewegungsvielfalt.

Anreise

🕒 15 Minuten



EINFACHE CHOREOGRAFIE ZUM LIED „URLAUB, ENDLICH URLAUB“ (VOLKER ROSIN)

Papa holt den letzten Euro von der Bank

- 2x V-Step (vor – vor – zurück – zurück)

Urlaub, endlich Urlaub

- Beide Arme über dem Kopf von rechts nach links schwingen (winken).

Mama kramt die Badesachen aus dem Schrank

- 2x V-Step (vor – vor – zurück – zurück)

Urlaub, endlich Urlaub

- Beide Arme über dem Kopf von rechts nach links schwingen (winken).

Und die weißen Wellen schlagen wieder an den Strand

- Mit beiden Armen und der Schulter zunächst eine große Wellenbewegung ausführen. Anschließend mit dem rechten Arm eine Wellenbewegung zur linken Seite und mit dem linken Arm eine Wellenbewegung zur rechten Seite machen.

Und dann cremen wir uns ein gegen Sonnenbrand

- Mit der linken Hand den rechten Arm eincremen, anschließend mit der rechten Hand den linken Arm eincremen. Danach mit beiden Händen den Oberkörper bis zu den Beinen nach unten streichen – als würde man sich mit Sonnencreme eincremen.

Und dann springen wir gemeinsam in die Fluten rein

- Erst den rechten, dann den linken Arm von oben in einem großen Bogen zunächst zum rechten und anschließend zum linken Fuß führen – als würde man kopfüber ins Wasser eintauchen.

Gluck, gluck, gluck

- Mit einer Hand die Nase zuhalten, die andere Hand schlängelt sich wie eine Welle nach unten. Gleichzeitig in die Hocke gehen und unter Wasser tauchen.

Aufgetaucht, alle Kinder schrei'n

- Kräftig aufspringen, beide Arme nach oben strecken und gemeinsam laut „Ahhhhh!“ rufen.

Strophe 2 bis 4

- Alle Textzeilen vor „Urlaub, endlich Urlaub“ werden mit einem 2x V-Step (vor – vor – zurück – zurück) getanzt. Bei „Urlaub, endlich Urlaub“ schwingen die Kinder jedes Mal beide Arme über dem Kopf von rechts nach links. Der anschließende Refrain wird in allen Strophen identisch wiederholt.



Urlaub

🕒 30 Minuten

1 DAS SCHWANKENDE URLAUBSSCHIFF

Die Kinder balancieren über das schwankende Schiffsdeck, ohne ins „Meer“ zu fallen.

MATERIAL

Weichbodenmatte, Bodenläufer, zwei kleine Matten



2 DER ANLEGER

Die Kinder balancieren vorsichtig über den Anleger bis zum Hafen.

MATERIAL

Zwei Langbänke, zwei Ballettstangen



3 DIE BRÜCKE ZUR FERIEINSEL

Die Kinder überqueren die Brücke und gelangen sicher auf die Ferieninsel.

MATERIAL

Großer Kasten, Langbank, zwei kleine Kästen, drei kleine Matten



4 MIT DER FÄHRE ZUR NÄCHSTEN INSEL

Die Kinder balancieren vorsichtig über die schwankende Fähre bis zur nächsten Insel.

MATERIAL

Barren, zwei kleine Kästen, ein Kastenteil, drei Gymnastikbälle



5

SPRUNG INS MEER

Die Kinder springen von der Insel (großer Kasten) über das Trampolin ins „Meer“ und landen sicher auf der Weichbodenmatte.

MATERIAL

Großer Kasten, flexible kleine Matte, zwei kleine Matten, Trampolin, Weichbodenmatte



6

SURFEN AUF DEN WELLEN

Die Kinder „surfen“ bäuchlings auf dem Gymnastikball und bewegen sich durch Abstützen mit den Händen bis zur ersten Station.

MATERIAL

Kleine Leiter, drei Gymnastikbälle



🕒 15 Minuten

Abreise

SPIEL: INSEL HOPPING

Material: 18 Judomatten, Stapelsteine, Flusssteine

AUFBAU

Die Judomatten werden als kleine Inseln in einem Schachbrettmuster ausgelegt. Auf den Inseln befinden sich unterschiedlich viele Stapelsteine. In den vier Ecken markieren Flusssteine die Startinseln der Kinder. Je nach Variation bewegen sich die Kinder hüpfend oder springend von Insel zu Insel und lösen unterschiedliche Bewegungsaufgaben.

MINI-SPIELE

A FARB-INSELN

Die Kinder springen frei von Insel zu Insel. Auf Zuruf einer Farbe versuchen sie, möglichst schnell die entsprechende Insel zu erreichen.

B INSEL-AUFGABEN

Jedes Kind startet auf einem Flussstein in einer der vier Ecken. Von dort aus bewegen sich die Kinder über die Inseln und lösen die jeweiligen Aufgaben:

- 1 Stapelstein: Auf den Stapelstein setzen, wieder aufstehen und weiterhüpfen.
- 2 Stapelsteine: Eine Runde rückwärts um die Stapelsteine laufen.
- 3 Stapelsteine: Einen Hocksprung über die Stapelsteine ausführen.
- Anschließend kehren die Kinder zu ihrem Flussstein zurück oder starten die Runde erneut.





C CHAOS UND ORDNUNG

Jedes Kind erhält zu Beginn eine Insel als Zuhause. Auf das Kommando „Chaos!“ bewegen sich alle kreuz und quer über die Inseln. Auf das Kommando „Alle nach Hause!“ versuchen die Kinder, möglichst schnell zu ihrer eigenen Insel zurückzufinden. Das zuletzt ankommende Kind scheidet aus oder übernimmt die Rolle des Spielleiters für die nächste Runde.

D FANGEN AUF DEN INSELN

Ein Kind ist Fänger und versucht, die anderen Kinder auf den Inseln zu fangen. Die Stapelsteine dienen als „Boote“ (Pausenstein) und bieten einen sicheren Platz. Es darf sich jedoch immer nur ein Kind gleichzeitig auf einem Stapelstein befinden und diesen höchstens fünf Sekunden als Pause nutzen. Anschließend muss der Stapelstein wieder verlassen werden. Wird ein Kind gefangen, übernimmt es die Rolle des Fängers. //



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.

KINDERTURNEN



Jetzt in
den Podcast
reinhören!

Jetzt Kinderturnen
Move bei
Instagram folgen!



TURNI ERKLÄRT KINDERRECHTE IM ALLTAG, SPORT UND VEREIN



Kinderrechte sind besondere Rechte, die für alle Kinder und Jugendlichen gelten. Sie wurden 1989 in der UN-Kinderrechtskonvention festgelegt und sollen sicherstellen, dass Kinder geschützt werden, sich gesund entwickeln können und ihre Meinung gehört wird. Kinderrechte sorgen dafür, dass jedes Kind die Chance hat, sicher aufzuwachsen, sich zu entwickeln und seine Persönlichkeit frei zu entfalten. Diese Rechte gelten somit überall: in der Familie, in der Schule, in der Freizeit und natürlich auch im Sportverein.

Am 20. September ist wieder Weltkindertag, an dem zahlreiche Aktions- und Mitmachangebote stattfinden um die Gesellschaft, die Politik und auch Organisationen daran zu erinnern, dass Kinder besondere Rechte haben.



Sportvereine sind wichtige Orte für Kinder. Hier lernen sie neue Fähigkeiten, erleben Gemeinschaft und entwickeln Selbstvertrauen. Damit Kinder sportlich und persönlich wachsen können, müssen ihre Rechte geachtet und aktiv gefördert werden.

Besonders wichtig sind folgende Kinderrechte:

RECHT AUF SCHUTZ

Kinder haben das Recht, vor Gewalt, Mobbing, Vernachlässigung und Missbrauch geschützt zu werden. Im Sport bedeutet das:

- Schutz vor körperlicher, seelischer und sexualisierter Gewalt
- Respektvoller Umgang durch Trainerinnen, Trainer und andere Vereinsmitglieder
- Klare Verhaltensregeln und Schutzkonzepte
- Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner für Sorgen und Beschwerden

Vereine müssen deshalb für eine sichere und respektvolle Umgebung sorgen.

RECHT AUF BETEILIGUNG

Kinder dürfen ihre Meinung äußern und sollen bei Entscheidungen, die sie betreffen, mitreden. Im Vereinsalltag kann dies beispielsweise durch Folgendes umgesetzt werden:

- Mitbestimmung bei Trainingsinhalten
- Beteiligung an Vereinsprojekten und Veranstaltungen
- Kinder- und Jugendvertretungen
- Regelmäßige Feedbackrunden

Wenn Kinder beteiligt werden, lernen sie Verantwortung zu übernehmen und demokratische Prozesse zu verstehen.

RECHT AUF BILDUNG UND ENTWICKLUNG

Jedes Kind hat das Recht, seine Fähigkeiten zu entdecken und weiterzuentwickeln. Sport bietet zahlreiche Möglichkeiten zur persönlichen Entwicklung. Kinder können:

- motorische Fähigkeiten verbessern
- soziale Kompetenzen entwickeln
- Fairness und Teamgeist lernen
- Selbstvertrauen aufbauen
- Erfolgserlebnisse sammeln

Dabei sollte die individuelle Entwicklung wichtiger sein als der sportliche Erfolg. Jedes Kind hat das Recht, entsprechend seiner Fähigkeiten gefördert zu werden.

4 RECHT AUF GESUNDHEIT

Kinder haben Anspruch auf Gesundheit und Wohlbefinden. Bewegung, eine gesunde Umgebung und ein verantwortungsvoller Umgang im Sport tragen dazu bei.

- Sicheres und altersgerechtes Training
- Regelmäßige Bewegungs- und Sportangebote
- Ausreichende Trink- und Erholungspausen
- Aufwärmen zur Vermeidung von Verletzungen
- Respektvoller Umgang und Schutz vor Mobbing

Kinder trainieren in einer sicheren Umgebung, werden fair behandelt und haben Freude an Bewegung.

RECHT AUF GLEICHBEHANDLUNG

Alle Kinder sollen die gleichen Chancen haben, unabhängig von Herkunft, Geschlecht, Religion, Behinderung oder sozialem Hintergrund. Vielfalt und Inklusion sind wichtige Grundlagen im Vereinssport.

- Alle Kinder können unabhängig von Herkunft, Geschlecht oder Religion am Sport teilnehmen
- Niemand wird ausgeschlossen oder benachteiligt
- Respektvoller Umgang miteinander wird aktiv gefördert
- Inklusive Angebote ermöglichen die Teilnahme von Kindern mit Behinderung
- Trainerinnen und Trainer achten auf gleiche Chancen und faire Behandlung für alle

Im Training spielen und lernen alle Kinder gemeinsam, unabhängig von ihren persönlichen Voraussetzungen.

RECHT AUF SPIEL, FREIZEIT UND ERHOLUNG

Kinder haben das Recht auf Freizeit und unbeschwertes Spielen. Sportvereine bieten dafür wertvolle Räume, in denen Bewegung, Freude und gemeinsames Erleben im Mittelpunkt stehen:

- Spielerische und abwechslungsreiche Trainingsangebote
- Ausreichend Zeit für freies Spielen und Bewegung
- Freude und Spaß stehen vor Leistung und Wettbewerb
- Gemeinsame Freizeitaktivitäten und Vereinsfeste
- Rücksicht auf Erholungszeiten und das Alter der Kinder

Der Verein gestaltet das Training kindgerecht, mit viel Raum für Spiel, Bewegung, Gemeinschaft und positive Erlebnisse.



Kinderrechte sind die Grundlage für ein gutes Aufwachsen. Werden sie im Alltag und im Sport gelebt, können Kinder sicher, gesund und selbstbewusst ihre Zukunft gestalten. Vereine leisten dabei einen wichtigen Beitrag, indem sie Kinder schützen, fördern und ihnen eine Stimme geben.

Warum sind Kinderrechte wichtig?

Kinder können ihre Rechte oft nicht selbst durchsetzen. Deshalb brauchen sie besonderen Schutz. Kinderrechte helfen dabei, Benachteiligung zu verhindern und allen Kindern die gleichen Chancen zu ermöglichen, unabhängig von Herkunft, Geschlecht, Religion oder sozialem Hintergrund.

Kinderrechte im Alltag

Kinderrechte zeigen sich in vielen Situationen des täglichen Lebens. Wenn Kinder sicher zur Schule gehen können, ihre Meinung in der Familie äußern dürfen oder in einem Sport-

verein fair behandelt werden, werden ihre Rechte umgesetzt. Auch Lehrkräfte, Erzieherinnen und Erzieher sowie Trainerinnen und Trainer tragen dazu bei, Kinderrechte zu stärken.

Die Rolle von Trainerinnen und Trainern

Trainerinnen und Trainer haben großen Einfluss auf Kinder. Sie sind Vorbilder und Vertrauenspersonen. Kinderrechte werden besonders dann gestärkt, wenn Trainerinnen und Trainer:

- die Bedürfnisse der Kinder ernst nehmen,
- Lob und Motivation statt Druck einsetzen,
- fair und respektvoll handeln,
- die Persönlichkeitsentwicklung fördern,
- Grenzen der Kinder respektieren.

Ein kinderrechtsorientiertes Training stellt das Wohl des Kindes immer in den Mittelpunkt.

Turnis Fazit

Kinderrechte sind die Grundlage für ein gutes und sicheres Aufwachsen. Sie schützen Kinder, fördern ihre Entwicklung und geben ihnen eine Stimme. Damit Kinderrechte wirksam sind, müssen Erwachsene sie kennen, respektieren und aktiv unterstützen. Nur so können Kinder zu selbstbewussten, gesunden und verantwortungsvollen Mitgliedern der Gesellschaft heranwachsen.

Kinderrechte sind im Sport und in Vereinen von zentraler Bedeutung. Sie sorgen dafür, dass Kinder sicher, gesund und mit Freude Sport treiben können. Vereine, die Kinderrechte aktiv umsetzen, schaffen nicht nur bessere Bedingungen für junge Sportlerinnen und Sportler, sondern leisten auch einen wichtigen Beitrag zur Persönlichkeitsentwicklung und gesellschaftlichen Teilhabe von Kindern. Der beste Sport ist derjenige, bei dem sich jedes Kind geschützt, respektiert und gehört fühlt. //

GESUNDE KINDER DURCH BEWEGUNG

Kinder bewegen sich zu wenig – und das wirkt sich negativ auf die körperliche, soziale, psychische und kognitive Entwicklung der Kinder aus. Deshalb sorgen wir mit unseren Projekten für vielseitige Bewegung im Alltag von Kindern.

Wir wenden uns direkt an die Bezugspersonen der Kinder – sei es in Familien, Kitas, Grundschulen, Kommunen und Turn- und Sportvereinen. Nur gemeinsam schaffen wir es, dass Kinder durch mehr Bewegung gesund aufwachsen.

kinderturnstiftung-bw.de



Wir machen
mit:



GEMEINSAM MIT VEREINEN FAMILIEN IN BEWEGUNG BRINGEN

Neues Projekt im Landkreis Calw verbindet Einschulungsuntersuchung,
Familienalltag und Kinderturnen

Wie können Familien erreicht werden, deren Alltag bislang noch wenig Bewegung enthält? Und wie gelingt es, ihnen den Weg in einen örtlichen Turn- und Sportverein zu erleichtern? An dieser Frage setzt das neue Projekt *Familienpaket zur Bewegungsförderung* der Kinderturnstiftung Baden-Württemberg und des Landratsamtes Calw an.

Ab September 2026 werden Kinder mit zusätzlichem Förder- oder Beratungsbedarf und ihre Eltern im Rahmen der Nachuntersuchung der Einschulungsuntersuchung zu einem bewegten Familienalltag beraten. Die Ärztinnen des Sachgebiets Einschulungsuntersuchung und Gesundheitsförderung erläutern, warum Bewegung wichtig ist, wie sie in den Alltag integriert werden kann und welche Kinderturnangebote es vor Ort gibt.

Die Vereine im Landkreis Calw sind dabei zentrale Partner. Sie ermöglichen Kindern den Einstieg in regelmäßige Bewegung und unterstützen Familien dabei, langfristig aktiv zu bleiben.

VOM BEWEGUNGSPÄCKCHEN IN DEN VEREIN

Nach dem Beratungsgespräch erhält jedes Kind ein „Bewegungspäckchen“ in Form eines kleinen Rucksacks. Darin befinden sich:

- ein selbst ausgewähltes Bewegungsmaterial mit Übungskärtchen,
- die Elterninformation *Bewegung geht immer und überall*,
- ein Pixi-Buch über das Kinderturnen sowie
- ein *Rezept für Bewegung* mit dem Kontakt zu einem örtlichen Verein.

Das Päckchen gibt einen ersten Bewegungsimpuls für zu Hause. Das *Rezept für Bewegung* schlägt die Brü-



cke zu einem regelmäßigen Angebot. „Auf diesem Weg möchten wir Kindern und Familien mehr Bewegung schenken und bestehende Strukturen miteinander vernetzen“, erklärt Gina Henz, Projektmanagerin der Kinderturnstiftung Baden-Württemberg. „Die Vereine sind dabei unverzichtbare Partner. Sie schaffen Orte, an denen Kinder Bewegung, Gemeinschaft und soziale Teilhabe erleben.“

CHANCE FÜR DIE VEREINE

Das Projekt richtet sich insbesondere an Familien, die bislang noch nicht an einen Sportverein angebunden sind. Über die Einschulungsuntersuchung werden damit auch Kinder und Eltern erreicht, die bestehende Angebote noch nicht kennen oder bisher keinen passenden Zugang gefunden haben.

Für die Vereine entsteht die Chance, ihre Kinderturnangebote sichtbarer zu machen und neue Familien anzusprechen. Sie können:

- Angebote für vier- bis fünfjährige Kinder melden,
- Kontaktdaten für das *Rezept für Bewegung* bereitstellen,
- Schnuppermöglichkeiten anbieten und
- ihre Erfahrungen in das Projekt einbringen.

Ziel ist ein möglichst einfacher Übergang von der Beratung in den Verein. Familien sollen schnell erkennen können, welches Angebot zu ihrem Kind

passt und an wen sie sich wenden können.

BESTEHENDE ANGEBOTE BESSER VERNETZEN

Es sollen keine Parallelstrukturen entstehen. Vielmehr geht es darum, bestehende Vereinsangebote bekannter und leichter zugänglich zu machen. Wo Angebote fehlen, soll gemeinsam mit Vereinen, dem Sportkreis, Krankenkassen und weiteren Partnern nach Lösungen gesucht werden.

Im September 2026 ist eine digitale Informationsveranstaltung für interessierte Vereine geplant. Dort werden das Projekt und die Beteiligungsmöglichkeiten vorgestellt.

Das Projekt läuft bis Juli 2028 und soll rund 500 Familien erreichen. Das Ministerium für Soziales, Arbeit und Gesundheit Baden-Württemberg hat es im Rahmen des Ideenwettbewerbs *Gemeinsam stark – Familienleben in Baden-Württemberg* ausgezeichnet und fördert die Umsetzung mit 50 000 Euro.

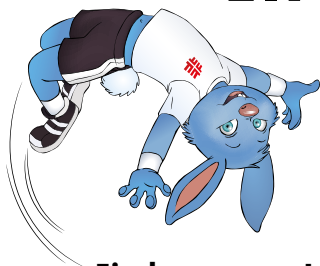
Begleitet wird das Vorhaben durch die Social Media-Kampagne *Bewegung geht immer und überall*, die kostenfreie Kitu-App und Fortbildungsangebote für Kita-Teams.

VEREINE KÖNNEN SICH BETEILIGEN

Vereine aus dem Landkreis Calw mit Kinderturn- oder Bewegungsangeboten für vier- bis fünfjährige Kinder sind eingeladen, sich am Projekt zu beteiligen. //



HEILBRONN FEIERT EIN LANDESKINDERTURNFEST VOLLER BEGEISTERUNG



Ein bewegtes Landeskinderturnfest in Heilbronn ist nach drei Tagen mit einem durchweg positiven Fazit zu Ende gegangen. Vom 24. bis 26. Juli erlebten 5533 Kinder und Jugendliche aus 200 Vereinen gemeinsam mit ihren Betreuern Tage voller Sport, Gemeinschaft und Begeisterung. Damit zählt die Veranstaltung zu den größten Landeskinderturnfesten der vergangenen Jahre.

Ob in den Wettkampfhallen, auf den Veranstaltungsflächen oder in der Heilbronner Innenstadt: Überall prägten fröhliche Kinder, sportliche Höchstleistungen und eine ausgelassene Turnfeststimmung das Bild. Besonders die vielen Gemeinschaftserlebnisse abseits der Wettkämpfe machten das Wochenende zu einem unvergesslichen Erlebnis für die jungen Teilnehmenden.

„Die Stimmung in Heilbronn war einfach großartig. Überall waren lachende Kinder, engagierte Ehrenamtliche und gelebte Gemeinschaft zu erleben. Genau dafür stehen unsere Turnfeste“, sagt Pia Städele, Vorsitzende der Jugend im Schwäbischen Turnerbund. „Dass so viele Kinder und Jugendliche gemeinsam Sport treiben, neue Freundschaften knüpfen und unvergessliche Erinnerungen sammeln konnten, macht dieses Landeskinderturnfest zu etwas ganz Besonderem.“



LANDES KINDERTURNFEST

turnfest zu etwas ganz Besonderem. Mein herzlicher Dank gilt allen Helferinnen und Helfern, den Vereinen, der Stadt Heilbronn und allen Partnern, die dieses Wochenende möglich gemacht haben.“



Hier geht's zum
Aftermovie:



VIELE MITMACHAKTIONEN

Auch bei der Bevölkerung stieß das Landeskinderturnfest auf große Begeisterung. Die zahlreichen Mitmachangebote im Campuspark sowie auf dem Marktplatz wurden hervorragend angenommen. Viele Besucherinnen und Besucher nutzten die Gelegenheit, selbst aktiv zu werden und Turnfestluft zu schnuppern. Die Turnfestbühne, die Mitmachaktionen und die vielen Begegnungen zwischen Teilnehmern und Gästen sorgten für eine besondere Atmosphäre in der gesamten Stadt.

Oberbürgermeister Harry Mergel zeigte sich ebenfalls begeistert: „Die Kinder und Jugendlichen haben ihre gute Laune mit nach Heilbronn gebracht und unsere Stadt drei Tage lang geprägt. Überall waren Freude, Bewegung und Gemeinschaft zu erleben. Wir waren sehr gerne Gastgeber dieses Landeskinderturnfests. Das Turnfest hat gezeigt, wie lebendig und gastfreundlich Heilbronn ist.“

Neben den sportlichen Wettbewerben standen vor allem Gemeinschaft, Bewegung und das Miteinander im Mittelpunkt. Der Wahlwettkampf mit seinen vielfältigen Disziplinen aus Turnen, Leichtathletik, Schwimmen und Trampolinturnen zählte erneut zu den beliebtesten Angeboten. Großen Zuspruch erhielt auch der DBW – Der Besondere Wettbewerb.

Der Schwäbische Turnerbund bedankt sich bei der Stadt Heilbronn, den zahlreichen Ehrenamtlichen, allen Partnern, den beteiligten Vereinen, Schulen, Kampfrichtern, dem Turngau Heilbronn sowie allen Helferinnen und Helfern für ihren Einsatz. //

Informationen
zum Landeskinderturnfest
gibt es hier:
landeskinderturnfest.org





SCHULE TURNT WÄCHST WEITER:

Die Sekundarstufe entsteht



SCHULETURNT

Zwei intensive Produktionstage, unzählige Stunden Facharbeit und ein gemeinsames Ziel: Schule TURNT auf die nächste Entwicklungsstufe zu heben. Nach dem erfolgreichen Aufbau der umfangreichen Unterrichtsmaterialien für die Grundschule richtet sich der Fokus nun auf die Sekundarstufe. Es sind diese Momente, in denen man spürt, dass etwas Großes entsteht.

Anfang Juli herrschte auf dem STB Campus in Bartholomä reges Treiben. Kameras liefen nahezu ohne Unterbrechung, Geräte wurden aufgebaut, Bewegungsabläufe aus unterschiedlichen Perspektiven aufgenommen und jede Szene sorgfältig abgestimmt. Was sich auf zwei intensive Drehtagen geballt hat, ist in Wirklichkeit nur ein kleiner Ausschnitt eines Projekts, das seit vielen Jahren in der Entstehung wächst und nun den nächsten wichtigen Meilenstein erreicht.

Mit den Materialien für die Grundschule hat Schule TURNT eine fundierte Basis geschaffen, die Lehrkräfte dabei

unterstützt, modernen Turnunterricht sicher, strukturiert und motivierend zu gestalten. Nun beginnt das nächste Kapitel: die Entwicklung der Sekundarstufe.

ZEITGEMÄSSER SPORTUNTERRICHT DAS ZIEL

Dabei geht es nicht einfach darum, schwierigere Übungen oder spektakulärere Elemente zu vermitteln. Vielmehr wächst das Konzept mit den Schülerinnen und Schülern. Jugendliche bringen andere motorische Voraussetzungen, neue Fragestellungen und ein verändertes Bewegungsverhalten mit. Genau darauf bauen die neuen Materialien auf – differenziert, praxisnah und konsequent an den Anforderungen eines zeitgemäßen Sportunterrichts orientiert.

Im Mittelpunkt steht dabei weiterhin das Verständnis von Turnen, das Schule TURNT von Beginn an prägt. Sebastian Dörr beschreibt es immer wieder treffend: „Nicht das fertige Element ist das eigentliche Ziel, sondern der Weg dorthin.“ Gute Bewegungsbildung entsteht, wenn Schülerinnen und Schüler lernen, ihren Körper wahrzunehmen, Bewegungen zu verstehen und Herausforderungen Schritt für Schritt zu meistern.

Verantwortlich für die fachliche Kon-

zeption der Sekundarstufen-Materialien ist Sebastian Dörr. Vielen Leserinnen und Lesern des Salto 1848 ist der Schulleiter einer pfälzischen Grundschule bereits aus seiner monatlichen Serie *#turnenkannjeder* bekannt. Seine Erfahrungen aus Schule, Fortbildung und Vereinssport prägen auch die neuen Materialien, die moderne Bewegungsbildung praxisnah und verständlich vermitteln.

KOMPLEXE BEWEGUNGEN, VERSTÄNDLICH ERKLÄRT

Genau diese Philosophie findet sich auch in den neuen Materialien wieder. Komplexe Bewegungen werden in nachvollziehbare Lernschritte zerlegt und mit passenden Organisationsformen, Sicherheitsaspekten sowie zahlreichen Videoanalysen ergänzt. Ziel ist es, Lehrkräften ein Werkzeug an die Hand zu geben, das unmittelbar im Schulalltag eingesetzt werden kann – unabhängig von den individuellen Voraussetzungen der Lerngruppe.

Die beiden Drehtage Anfang Juli bildeten dafür einen wichtigen Meilenstein. Zahlreiche Unterrichtssituationen und Bewegungsabläufe wurden filmisch dokumentiert. Hinter jeder Szene steckt eine intensive Teamarbeit. Während Autor Dörr und Projektleitungen die fachlichen Inhalte im Blick behalten, sorgt das Produktionsteam



für die professionelle Umsetzung. Die eigentlichen Hauptdarsteller sind jedoch die Kinder und Jugendlichen, die die Übungen mit großer Motivation und Konzentration vor der Kamera präsentieren.

Insgesamt umfasst das neue Projekt mittlerweile über mehrere hundert Seiten Manuskript. Doch selbst dieses umfangreiche Material bildet erst die Grundlage für die weitere Produktion. In den kommenden Monaten werden Videos geschnitten, Grafiken erstellt, Layouts entwickelt, Inhalte redaktionell überarbeitet und sämtliche Bausteine miteinander verzahnt. Erst dieses Zusammenspiel macht aus den einzelnen Bestandteilen die Unterrichtsmaterialien, die Schule TURNT auszeichnen.

FREUDE AN DER BEWEGUNG

Dieser Aufwand wird aus gutem Grund betrieben: Schule TURNT versteht sich nicht als Sammlung einzelner Übungen, sondern als durchgängiges Konzept für einen modernen Turnunterricht. Es verbindet Bewegungskompetenz mit Persönlichkeitsentwicklung und zeigt, wie Turnen Kinder und Jugendliche dabei unterstützen kann, Selbstvertrauen, Verantwortungsbewusstsein und Freude an Bewegung zu entwickeln.

Die Drehtage auf dem STB Campus in Bartholomä waren deshalb weit mehr als nur ein weiterer Produktionstermin. Sie markieren den Beginn eines neuen Abschnitts. Bis die fertigen Materialien veröffentlicht werden, liegen noch viele Monate intensiver Entwicklungsarbeit vor dem Team. Doch schon heute ist erkennbar, wohin die Reise geht: Schule TURNT wächst weiter – und damit die Vision eines modernen, sicheren und begeisternden Turnunterrichts für alle Altersstufen. //



Ihr möchtet als Erste erfahren, wann die neuen Materialien für die Sekundarstufe erscheinen?

Dann abonniert den Schule-TURNT-Newsletter und bleibt auf dem Laufenden.



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



GET READY FOR TURNCAMPS 2027

Camps
buchbar ab
21.09.2026

Die STB-TurnCamps erfreuen sich nach wie vor großer Beliebtheit und sind jedes Mal bis auf den letzten Platz ausgebucht. In diesem Jahr haben wir die Camp-Wochen von 2 auf 4 erhöht, um noch mehr begeisterten jungen Turner:innen die Möglichkeit zu geben, an den beliebten Feriencamps teilzunehmen.

Auch versuchen wir, inhaltlich variabler zu werden und möglichst viele Facetten des Turnsports abzudecken. So kamen in beiden Camp-Wochen dieses Jahr bisher die Kids in den Genuss eines Trampolin-Einblicks. Und das mit keinem Geringeren als unserem Nachwuchs-Athleten im Trampolinturnen Janis-Luca Braun.



Janis ist Kaderathlet, trainiert täglich in der neuen Trampolin-halle im Neckarpark und absolviert derzeit seinen Bundesfreiwilligen-dienst auf der STB-Geschäftsstelle. Dort unterstützt er die beiden Teams *Sportarten* und *Kinder-Jugend-Freizeitsport* im Büro. Seit wir Janis als BFDler haben, ist nicht nur Turni in der Lage, Saltos zu schlagen, sondern wird eben auch unser TurnCamp um spannende Trampolin-Einheiten bereichert!

Wie nach jedem Camp befragten wir auch in diesem Jahr unsere Teilnehmenden nach den Campwochen an Ostern und Pfingsten zu ihrer Meinung. Neben sehr hilfreichen Verbesserungsvorschlägen bekamen wir wieder sehr schönes Feedback von unseren Teilis – aber lest selbst:

Es war eine sehr schöne Zeit, aber auch anstrengend ich bin sehr froh das ich auch neues geschafft habe die Trainer waren auch immer bereit zu helfen/Tipps zugeben

Es gab oft leckeres Essen und das Training war cool. Wasserspaß wär cool 😊

Es war sehr gut die Trainer waren immer nett und wir konnten viele neue Freundschaften und Leute kennenlernen es war super ❤️

Es hat Spaß gemacht aber es war zu wenig Training, Lagerfeuer mit Würstchen, Stockbrot mit Nutella (evtl. Marshmallows) hätte man noch machen können, mehr Gruppenaktivitäten, kostenloses Eis, kostenloser Tee, Kakao usw. Im Sommer eine Wasseraktivität, besser kennen lernen.



Nicht nur unsere Teilnehmenden waren happy, sondern auch unsere Trainer und Betreuer waren wieder einmal begeistert von der Atmosphäre auf dem STB Campus in Bartholomä. Deshalb möchten wir schon jetzt Werbung für die geplanten Camps im nächsten Jahr machen, damit ihr euch die Termine vormerken und in eurer Urlaubsplanung Rücksicht darauf nehmen könnt. Also tragt euch die Termine gleich ein und seid dabei, wenn wir nächstes Jahr wieder viermal im Jahr die Turnhalle in Bartholomä auf den Kopf stellen! //



Damit so viele Kinder & Jugendliche eine coole Zeit im TurnCamp haben, braucht es natürlich auch eine mindestens genauso coole Trainer-/Betreuer-Truppe. Und dabei zählen wir auf euch! Also seid dabei und unterstützt uns in den Feriencamps. Infos zu Aufgaben und Benefits als TurnCamp-Betreuer findet ihr in der Grafik.



Ihr habt Interesse, als Betreuer bei einem TurnCamp dabei zu sein?

Dann lasst es uns wissen und meldet euch entweder per Mail unter turncamp@stb.de oder klickt euch rein und tragt euch in die Forms-Umfrage ein.



WM-QUALIFIKATION GERÄTTURNEN

NEXT STOP: ROTTERDAM

3. OKTOBER 2026
SCHARRENA
STUTT GART

TICKETS UNTER [STB.DE/WM-QUALI](https://stb.de/wm-quali)



VERANSTALTER



FÖRDERER



STUTTGART

PARTNER



#TURNENKANNJEDER – HELFEN & SICHERN

Episode 7: Hilfestellungen bei Klassikern auf dem Prüfstand: Rotationen



**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 Turnerbund aktiv.

DREHEN SICHERN, OHNE ZU DREHEN

Wer länger in der Halle steht, kennt diese Momente vermutlich: Eine Rolle rückwärts steht an, erste Wenden am Barren oder eine Radwende. Kaum wird eine Bewegung etwas dynamischer oder verschwindet der Blick kurz Richtung Hallendecke statt Richtung Boden, gehen Hände automatisch in Bereitschaft. Nicht selten schon bevor überhaupt klar ist, ob wirklich eingegriffen werden muss.

Das ist zunächst nichts Schlechtes. Aufmerksamkeit gehört genauso zu guter Trainingsarbeit wie das Bewusstsein für Risiken. Gleichzeitig lohnt sich gerade bei Rotationen ein genauer Blick. Denn bei kaum einer anderen Bewegungsgruppe verändert Hilfestellung Bewegungen so stark. Und manchmal führen genau diese gut gemeinten Eingriffe dazu, dass Kinder Bewegungen dauerhaft nur mit Unterstützung erleben.

Vielleicht beginnt gute Hilfestellung bei Rotationen deshalb weniger mit der Frage: Wie helfe ich? Sondern deutlich früher mit der Frage: Wo entsteht die eigentliche Herausforderung? Denn wenn Korrekturen über längere Zeit keine Wirkung zeigen, liegt das erstaunlich oft nicht am Turner.

Häufig lohnt es sich eher zu überlegen, ob die Korrektur wirklich zur Ursache passt oder ob nur ein sichtbares Symptom bearbeitet wird.



ROLLEN: WENN DAS SICHTBARE PROBLEM NICHT DIE URSACHE IST

Das zeigt sich gut bei Rollen. Die grundlegenden Rollbewegungen (vorwärts/rückwärts) gehören vermutlich zu den Elementen, bei denen fast jeder sofort mehrere Hinweise im Kopf hat. „Kinn auf die Brust“ oder „Hände an die Ohren“. Gut gemeint, oft hilfreich und gleichzeitig spannend zu hinterfragen, wenn Bewegungen trotz vieler Wiederholungen nicht besser werden.

Die Aufforderung, die Hände an die Ohren zu nehmen, klingt zunächst logisch. In der Praxis führt das allerdings häufig dazu, dass die Hände spät zum Boden kommen und ein aktiver Stütz erschwert wird. Belastung landet dann schneller dort, wo sie eigentlich nicht landen sollte: am Kopf oder im Bereich der Halswirbelsäule. Die eigentliche Frage lautet deshalb vielleicht weniger: *Wo liegen die Hände?* Sondern eher: *Wann entsteht aktiver Druck?*

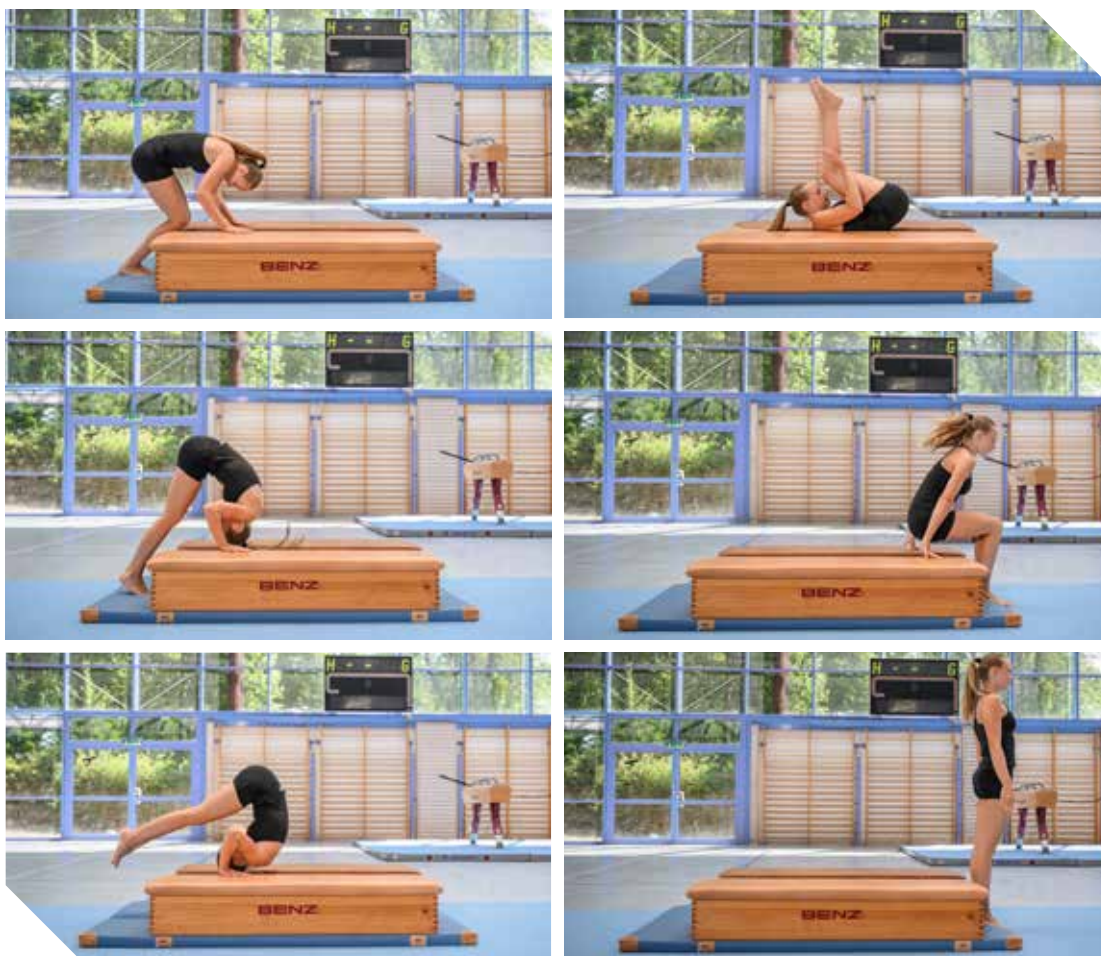
Wer Kinder über längere Zeit begleitet, beobachtet häufig, dass vermeintlich kleine Verän-

derungen plötzlich große Auswirkungen haben. Nicht weil Bewegungen komplett neu gelernt werden müssen, sondern weil Voraussetzungen stimmen. Genau hier verändert sich der Blick auf Hilfestellung. Nicht das sichtbare Fehlerbild steht im Mittelpunkt, sondern die Ursache dahinter.

Ähnlich spannend ist ein Blick auf die Vorwärtsrolle. Wer Kinder beim Turnen beobachtet, kennt vermutlich die Situation: Die Rotation funktioniert grundsätzlich. Trotzdem endet die Bewegung tief im Hocken, die Hände bleiben am Boden oder das Aufstehen wirkt wie ein zweites Element.

JETZT GEHT ES UM DEN RICHTIGEN TIPP: Liegt das Problem hier wirklich Kinn? Zentral ist bei der Vorwärtsrolle die Stützphase. Oft ist die nicht entsprechend austrainiert oder den Kids bewusst. Also Komplexität raus und Technik rein.





MATERIAL ALS HILFE- STELLUNG: BEWEGUNGEN ERLEBEN STATT ERKLÄREN

Gerade bei Rotationen zeigt sich häufig, dass Kinder weniger Angst vor der Bewegung selbst haben als vor dem Gefühl, Orientierung zu verlieren. Viele Unsicherheiten entstehen nicht aus fehlender Kraft oder mangelnder Motivation, sondern schlicht daraus, dass Bewegungen unbekannt sind.

Material kann an dieser Stelle häufig deutlich mehr leisten als eine zusätzliche Trainerhand.

Eine schräge Ebene verändert Rotationen. Ein Mattenberg nimmt Geschwindigkeit aus Bewegungen. Rückenschaukeln oder Rollbewegungen aus stabilen Positionen vermitteln ein Gefühl dafür, wann Druck entsteht und wie Rotation gesteuert werden kann. Wenn das dann auf einer Erhöhung durchgeführt wird, steht es sich gleich leichter auf.

Der entscheidende Vorteil liegt dabei nicht nur in zusätzlicher Sicherheit. Material schafft Wiederholungen. Und Wiederholungen erzeugen Erfahrung. Kinder erleben Bewegungen selbst, statt sie ausschließlich erklärt oder geführt zu bekommen.

Vielleicht liegt genau darin eine der wichtigsten Aufgaben von Trainerinnen und Trainern: Bedingungen zu schaffen, in denen Hilfestellung nach und nach überflüssig wird. Denn das Ziel guter Hilfestellung ist nicht dauerhafte Unterstützung. Das Ziel ist immer, Unterstützung irgendwann nicht mehr zu benötigen.

WENN DIE URSACHE SCHON IM AUFBAU BEGINNT

Viele Herausforderungen bei Rotationen entstehen deutlich früher als gedacht. Ein gutes Beispiel dafür ist die Wende am Barren. Wer kennt den klassischen Aufbau nicht: Ein Brett, ein Weichboden und alle Kinder starten auf derselben Seite. Effizient aufgebaut, schnell organisiert und zunächst völlig sinnvoll. Das Problem entsteht häufig erst beim zweiten Blick. Wenn alle Kinder dieselbe Seite nutzen, dreht automatisch ein Teil gegen die eigene natürliche Drehrichtung. Jeder, der einmal versucht hat, ein Rad oder eine Radwende auf der „schlechten“ Seite zu turnen, weiß vermutlich ziemlich schnell, wie ungewohnt sich das anfühlt.

Interessant ist dabei, dass viele Trainer diese Unsicherheit zunächst technisch interpretieren. Es wird mehr erklärt, stärker korrigiert oder intensiver geholfen. Dabei liegt die Ursache möglicherweise gar nicht in der Technik des Turners. Sondern deutlich früher: im Aufbau selbst.

Ein kurzer Strecksprung mit halber Drehung reicht häufig aus, um Vorlieben sichtbar zu machen. Anschließend kann differenziert werden:

- zwei Bretter statt einem
- freie Seitenwahl
- andere Organisation

Plötzlich wird aus einer vermeintlichen Technikschwäche eine Organisationsfrage. Und genau das macht gute Trainerarbeit häufig aus. Nicht unbedingt Bewegungen besser zu korrigieren. Sondern Bedingungen so zu verändern, dass Probleme gar nicht erst entstehen.

MEHR GESCHWINDIGKEIT IST NICHT AUTOMATISCH BESSER

Ein ähnlicher Gedanke zeigt sich beim Thema Geschwindigkeit. Gerade bei dynamischen Bewegungen entsteht schnell der Eindruck, dass mehr Tempo automatisch zu besseren Bewegungen führt. Ein längerer Anlauf, mehr Schwung oder ein aggressiver Absprung wirken zunächst plausibel.

In der Praxis zeigt sich allerdings häufig ein anderes Bild.

- Ein zu nahes Sprungbrett oder ein zu niedriges Gerät wirken im ersten Moment einfacher. Tatsächlich entstehen dadurch oft ungünstige Flugphasen. Kinder springen zu steil, verlieren Kontrolle oder fallen eher auf das Gerät, statt aktiv mit ihm zu arbeiten.
- Mehr Geschwindigkeit erzeugt nicht automatisch mehr Bewegungskompetenz. Manchmal entsteht dadurch lediglich mehr Chaos.

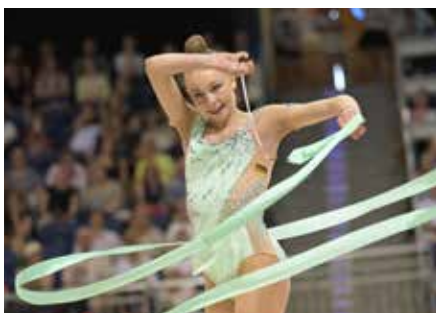
Vielleicht gilt deshalb bei Rotationen ähnlich wie bei Hilfestellungen insgesamt: Nicht maximal unterstützen. Nicht maximal beschleunigen. Sondern genau so viel geben, wie nötig ist, damit Kinder Bewegungen selbst übernehmen können.

WAS BLEIBT?

Rotationen wirken spektakulär. Die eigentlichen Ursachen für Probleme sind dagegen häufig erstaunlich unspektakulär. Ein fehlender Stütz, Unsicherheit bei der Drehrichtung, ein unpassender Aufbau oder zu viel Geschwindigkeit verändern Bewegungen oft stärker als viele Trainerhände.

Vielleicht liegt gute Hilfestellung deshalb weniger darin, möglichst schnell einzugreifen. Sondern häufiger darin, Bewegungen zu analysieren, Voraussetzungen zu verändern und Kindern Erfahrungen zu ermöglichen. Denn manchmal braucht eine Rotation keine stärkere Hilfestellung. Sondern einfach einen anderen Blick. //

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



STB-ATHLETEN LIEFERN BEI DEN FINALS AB

23 Medaillen groß war die Ausbeute von schwäbischen Athleten bei den Finals in Hannover. Davon allein acht goldene. Eine tolle Bilanz für unsere schwäbischen Vertreter. Gemeinsam mit den badischen Kollegen holte das Bundesland zudem den Gesamtsieg bei den Finals in der Länderwertung, vor Nordrhein-Westfalen und Bayern. Besonders erfreulich: Für einige STB-Athleten waren es die ersten Medaillen im Seniorenbereich; Madita Mayr (MTV Stuttgart) schaffte es bei ihrem ersten Start sogar unter die Top 10 im Mehrkampf. Sehr gut lief es auch für Gabriel Eichhorn am Reck sowie Janis-Luca Braun (beide MTV Stuttgart) auf dem Trampolin.



GOLD

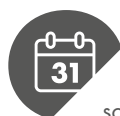
- Helen Kevric (MTV Stuttgart): Stufenbarren und Schwebebalken
- Darja Varfolomeev (TSV Schmiden): Mehrkampf, Reifen und Ball
- Gabriel Eichhorn (MTV Stuttgart): Reck
- Lada Pusch (TSV Schmiden): Keulen
- Viktoria Steinfeld (TSV Schmiden): Band

SILBER

- Lada Pusch (TSV Schmiden): Mehrkampf, Reifen und Band
- Jonas Eder (MTV Ludwigsburg): Barren
- Margarita Kolosov (TSV Schmiden): Ball
- Viktoria Steinfeld (TSV Schmiden): Keulen

BRONZE

- Gabriel Eichhorn (MTV Stuttgart): Boden
- Jonas Eder (MTV Ludwigsburg): Pauschenpferd
- Madita Mayr (MTV Stuttgart): Sprung
- Anastasia Simakova (TSV Schmiden): Mehrkampf
- Janis-Luca Braun (MTV Stuttgart): Trampolin
- Viktoria Steinfeld (TSV Schmiden): Reifen
- Darja Varfolomeev (TSV Schmiden): Band
- Lisa Maria Garac (TSV Schmiden): Ball und Keulen



Erfolgreich bei nationalen Meisterschaften, weiter geht's zu den internationalen. Bei der Turn-EM der Männer im kroatischen Zagreb (19. bis 23. August) sind dabei: Timo Eder (MTV Ludwigsburg), Gabriel Eichhorn (MTV Stuttgart).

„DIE MÜHE ZAHLT SICH AUS“

37. Faustball-Schulmeisterschaft



Schulmeisterschaften im Faustball – das ist eine Erfolgsgeschichte, die durch engagierte Ehrenamtliche in den Vereinen und an den Schaltstellen auch in diesem Jahr ihre Fortsetzung gefunden hat.

Bereits zum 37. Mal wurde diese traditionsreiche Veranstaltung am 10. Juli durchgeführt mit dem Ziel, Kinder und Jugendliche für den Mannschaftssport zu begeistern. Unter der Initiative von Harald Sauerbrunn, der im Faustball-Ausschuss des STB als Jugendvertreter auch für die Kooperation Schule und Verein fungiert, wurde die Aktion einmal mehr auch auf Baden ausgeweitet. Denn das Problem, Kinder an den Sport heranzuführen und im Verein zu binden, ist ja ein allgemeines. „Die Baden-Württembergischen Schulmeisterschaften sind ein wichtiges Instrument, um den Faustball auch künftig am Leben zu halten. Daher lohnt sich das große Engagement vieler ehrenamtlicher Helfer in den Vereinen“, ist sich Sauerbrunn sicher.

Zum wiederholten Male war der TSV Malmshausen der Ausrichter. Die Sportanlage bietet alles, was für eine Veranstaltung dieser Art nötig ist, vor allem viel Platz. Im Schatten großer Bäume fanden die fast 300 teilnehmenden Kinder und Jugendlichen auch bei hochsommerlichen Temperaturen die Möglichkeit, zwischen den Spielen auszuruhen. Die Veranstalter stellten Eimer mit

kühlem Wasser und Nebelsprühanlagen bereit und der Spielplan war so gestaltet, dass die Siegerehrung früher als geplant über die Bühne gehen konnte.

TEILNEHMENDENZAHL NUR SCHWER VORHERSEHBAR

Malmshausen gehört zu Renningen und liegt nahe an Stuttgart, optimal für eine Veranstaltung im „Ländle“, viele Teilnehmende reisten per S-Bahn an. 45 Mannschaften von der ersten bis zur achten Klasse waren mit Feuereifer dabei und kämpften um die Pokale, die sich in jeder Schulvitrine gut machen. Natürlich hat jede und jeder eine Medaille erhalten, obwohl die Teilnehmendenzahl angesichts der kurzfristigen Meldemöglichkeit nur schwer abzusehen war. Der TSV Malmshausen, der bereits vor zwei Jahren und früher schon einmal das Turnier bravourös über die Bühne brachte, stemmte mit zahlreichen helfenden Händen die Organisation und Verpflegung des riesigen Flohzirkus und die optimale Vorbereitung von elf Spielfeldern auf dem Rasen.

„Unser Abteilungsausschuss hat sich seit Mai regelmäßig getroffen, um alle Vorbereitungen zu treffen“, berichtet Sarina Spieß, die einst selbst aktiv spielte und deren Kinder heute natürlich das Malmshausener Trikot tragen. Alle Aufgaben wurden durchgeplant und mit Georg Schneider

hielt ein erfahrenes Bindeglied vom Hauptverein den Kontakt zu den Fußballern für die Sportplatzvorbereitungen. Spieß koordinierte das Geschehen bezüglich der Bewirtschaftung und die technische Organisation zusammen mit Harald Sauerbrunn. Etwa 30 Vereinsmitglieder und einige Mütter engagierten sich an dem großen Tag für die Bewirtschaftung.

ANFÄNGER SCHNELL MITTENDRIN

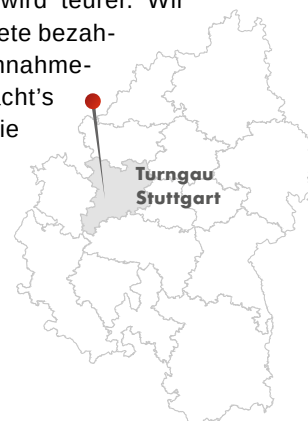
Viele der jungen Teilnehmenden hatten erst im Vorfeld dieses Turniers in ihren Schulen, in AGs oder mehrwöchigen Projekten im Sportunterricht, die ersten Kontakte mit der Sportart. „Genau das ist auch der Grundgedanke der Schulmeisterschaft. Über die Schule soll ein Einstieg in den Faustball ermöglicht werden, der in den Grundzügen einfach zu erlernen ist“, erklärt Sauerbrunn. Wenn dann maximal drei aktive Faustballer in einer fünfköpfigen Mannschaft stehen, sind auch die Anfänger schnell in das Spiel involviert und Erfolgserlebnisse stellen sich bald ein. Für die betreuenden Vereine, die mit Trainern und Materialien auch den Sportunterricht unterstützen können, ist dies ein wertvoller Ansatzpunkt, um das ein oder andere Vereinsmitglied zu gewinnen.

Die Akquise von Sportnachwuchs ist mehr denn je harte Arbeit. Wie es über die Schulen gehen kann, weiß Sarina Spieß: „Nicht nur E-Mails schreiben. Hingehen! Die Rektorin der Malmsheimer Friedrich-Silcher-Grundschule schätzt den Wert der Vereinsarbeit und unterstützt unsere Bemühungen. Ich durfte in allen Schulklassen den Kids etwas über unseren Sport erzählen. Nur so geht es. Auch bei dieser Schul-

meisterschaft haben sich wieder ein paar Kids fürs Vereinstraining angemeldet.“

MALMSHEIM BRINGT SICH BEREITS IN STELLUNG

Das große Turnier kam spürbar gut an. Nicht mal eine Verletzung oder ein Wespenstich war zu behandeln. Kurz: Das machte Lust auf die Fortsetzung der Meisterschaftstradition. Noch während des Aufräumens, als die letzten Kinder gerade verschwunden waren, zogen die Malmsheimer „Macher“ Bilanz. „Wir haben schon diskutiert, was sich noch verbessern lässt“, berichtet Spieß. Denn nach der Schulmeisterschaft ist vor der Schulmeisterschaft. Der TSV Malmsheim spielt tatsächlich schon mit dem Gedanken, seinen Hut als Ausrichter erneut in den Ring zu werfen. Spieß: „Wir wissen, dass nur wenige Vereine über ein so gutes Umfeld verfügen wie wir. Ein wichtiger Faktor, das geben wir offen zu, ist auch die Bewirtschaftung.“ Reich wird der Verein mit dem Verkauf von Kuchen und Würstchen nicht, „aber ein paar Euro bleiben hängen. Für einen Verein wie unseren ist das wichtig, denn alles wird teurer. Wir müssen neuerdings Hallenmiete bezahlen, da kommt jede kleine Einnahmequelle recht. Und Spaß macht's ja auch. Wenn man dann die strahlenden Kinderaugen sieht, weiß man: Die Mühe zahlt sich aus.“ //



VON RUIT ÜBER HANNOVER NACH AMERIKA

Ende Juli hat sie an ihren ersten deutschen Meisterschaften im Trampolin teilgenommen, jetzt geht sie für ein Auslandsjahr nach Amerika. Für Maya Seidner (TB Ruit) gestalten sich die letzten Wochen mehr als turbulent. Nach den Finals in Hannover geht jetzt der Blick in die Vereinigten Staaten. Das neue Kapitel soll sie sportlich weiterbringen.

Wie hast du deine erste Teilnahme bei den Finals erlebt?

Meine erste Teilnahme an den Finals war eine ganz besondere Erfahrung. Es war beeindruckend bei einer Veranstaltung mit so einer großen Medienpräsenz und toller Stimmung an den Start zu gehen. Ich habe viele neue Eindrücke gesammelt und tolle Erfahrung auf höchstem nationalen Niveau mitnehmen können. Natürlich war die Aufregung da, aber gleichzeitig hat es auch Spaß gemacht, mit so einer Gruppe Teil dieses Events zu sein.

Wie zufrieden bist du mit deiner Leistung bei den Finals?

Mit meiner Leistung bin ich insgesamt nur teilweise zufrieden. Schon im Einturnen lief es nicht optimal, wodurch ich nicht ganz die nötige Sicherheit gefunden habe. Im Wettkampf musste ich meine erste Übung leider abbrechen, konnte die zweite aber noch



sauber zu Ende turnen, auch wenn sie nicht perfekt war. Trotzdem bin ich froh bei den Finals angetreten zu sein, dort meine Leistung präsentiert zu haben. Hoffentlich kann ich nächstes Jahr wieder dabei sein.

Wieso willst du in die USA?

Ich möchte in die USA, weil ich dort viele neue Erfahrungen sammeln kann. Natürlich freue ich mich darauf, mein Englisch weiter zu verbessern und eine andere Kultur kennenzulernen. In den USA bin ich dann bei einer Gastfamilie untergebracht, wo man dann auch nochmal den Alltag von denen kennenlernen kann. Aber der wichtigste Grund ist eben das Trampolin springen. Ich möchte einfach sehen, wie die dort ihr Training gestalten, welche Trainingsmethoden sie nutzen und dass man einfach mal von anderen Trainer Tipps und Sichtweisen bekommt, um sich weiterzuentwickeln.

Wie wird dein Alltag dort aussehen?

Mein Alltag wird wahrscheinlich so aussehen, dass ich vormittags die

Highschool besuche und nachmittags zum Training gehe. Danach oder am Wochenende werde ich sicher viel Zeit mit meiner Gastfamilie oder mit Freunden verbringen.

Sind die USA für gute Trampolinsport-Arbeit bekannt?

Ich würde schon sagen, dass die USA im Trampolinsport gut aufgestellt sind. Es gibt einige Turner und Turnerinnen, die auch international erfolgreich sind. Mein Trainer dort hat selbst an den Olympischen Spielen teilgenommen und bringt natürlich viel Erfahrung mit.

Auf was freust du dich in den USA am meisten?

Am meisten freue ich mich darauf, das Leben in den USA kennenzulernen und möglichst viele neue Erfahrungen zu sammeln. Ich bin gespannt auf die Kultur, die Traditionen und den Alltag meiner Gastfamilie. Außerdem freue ich mich darauf, neue Freundschaften zu schließen und auch auf das Training dort. //

Ich möchte in die USA, weil ich dort viele neue Erfahrungen sammeln kann.



FITNESS CONVENTION

28.+29.11.2026 STUTTGART

SAVE THE
DATE

STB.DE/FITNESS-CONVENTION

STB 
SCHWÄBISCHER
TURNERBUND

 **FITNESS &
GESUNDHEITSSPORT**

 **KÜBLER**
SPORT

AOK 

RÜCKEN IN BEWEGUNG

Der Rücken steht in vielen Kursen im Mittelpunkt – und das aus gutem Grund. Rückenschmerzen und Verspannungen gehören zu den häufigsten Beschwerden im Alltag und sind für viele Teilnehmende ein direkter Anlass, etwas für sich und ihre Gesundheit zu tun. Gleichzeitig ist der Rücken nie isoliert zu betrachten. Er ist eng mit unserem Bewegungsverhalten, unserer Haltung, unseren täglichen Belastungen und der Regeneration verbunden.

Besonders deutlich wird das beim Blick auf unseren Alltag. „Sitzen ist das neue Rauchen“ – dieser Satz begegnet uns inzwischen häufig. Und auch wenn er zugespitzt ist, beschreibt er eine Entwicklung, die viele Übungsleitende aus ihren Kursen kennen: Die meisten Teilnehmenden verbringen heute einen großen Teil ihres Tages im Sitzen. Beruf, Digitalisierung und Freizeitverhalten führen dazu, dass natürliche Bewegungsvielfalt oft zu kurz kommt.

Genau hier setzen moderne Rückenangebote an. Sie kräftigen nicht nur einzelne Muskelgruppen, sondern bringen den gesamten Körper in Bewegung. Denn Rückengesundheit entsteht nicht allein durch starke Bauch- oder Rückenmuskeln. Sie braucht ein gutes Zusammenspiel aus Mobilität, Stabilität, Koordination, Gleichgewicht und Körperwahrnehmung.

Sinnvolle Rückenübungen sind deshalb möglichst funktionell und integrativ aufgebaut. Statt einzelne Muskeln isoliert zu trainieren, stehen Bewegungen im Vordergrund, bei denen Gelenk- und Muskelketten zusammenarbeiten. Dabei sollten alle Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule berücksichtigt werden: Aufrichtung, Beugung, Rotation und Seitneigung.

UNSER PRAXIS-PARTNER



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.



Auch der Blick auf den gesamten Körper lohnt sich. Bewegliche Sprunggelenke, stabile Knie, mobile Hüften, eine gut kontrollierte Lendenwirbelsäule, eine bewegliche Brustwirbelsäule sowie stabile und zugleich bewegliche Schultern und Halswirbelsäule bilden gemeinsam die Grundlage für einen belastbaren Rücken.

Gerade Übungen für die Rumpfmuskulatur und die gelenksnahe Tiefenmuskulatur spielen dabei eine wichtige Rolle. Sie fördern Stabilität, Körperkontrolle und eine bessere Wahrnehmung der eigenen Haltung und Bewegung. Mit einfachen Kleingeräten wie Theraband, Redondo-Ball oder Stab lassen sich diese Inhalte abwechslungsreich, alltagsnah und für unterschiedliche Leistungsniveaus anpassbar gestalten.

Die folgenden Übungen geben Übungsleitenden praktische Impulse für ein funktionelles Rückentraining.



Grundregel: 10

bis 20 Wiederholungen
oder 10 bis 20 Sekunden
halten. Bei einseitigen
Übungen anschließend die
Seite wechseln.

1

SCHULTERROTATION MIT THERABAND

- Stelle dich aufrecht hin und halte das Theraband mit der rechten Hand an der linken Hüfte fest. Greife das Band mit der linken Hand so, dass es leicht gespannt ist, wenn dein Ellenbogen in einem rechten Winkel auf Schulterhöhe steht.
- Rotiere nun aus deiner Schulter nach oben und unten. Der Ellenbogen bleibt dabei auf Schulterhöhe fixiert.



2

BRUSTÖFFNER MIT THERABAND

- Stelle dich aufrecht hin und wickle das Theraband so um beide Hände, dass es leicht auf Spannung ist. Fixiere die rechte Hand an der rechten Hüfte. Führe die linke Hand in einem großen Halbkreis nach links oben über die Schulter. Der Daumen zeigt nach außen, der Ellenbogen zieht über Schulterhöhe.



3

BRUSTÖFFNER MIT BALANCE

- Weiterführung zu Übung 2.
- Ausgangsposition wie bei 2. Bei der Halbkreis-Ausführung nach links oben gleichzeitig das rechte Bein zur Seite anheben.



4

AUSFALLSCHRITT MIT BOGENZUG

- Begib dich in einen hüftschmalen, aufrechten Stand.
- Mache mit dem rechten Bein einen Ausfallschritt nach hinten. Ziehe gleichzeitig den linken Ellenbogen zurück und rotiere die Brustwirbelsäule nach links. Die rechte Hand bleibt vorn fixiert, sodass du das Theraband wie einen Bogen spannst.



5

VIERFÜSSLER-STAND MIT REDONDO-BALL

- Komme in einen Vierfüßler-Stand.
- Platziere deinen linken Unterarm auf dem Redondo-Ball, der Ellenbogen bleibt leicht dahinter (Schulter über Ball).
- Aktiviere deinen Rumpf und ziehe den Bauchnabel Richtung Wirbelsäule.
- Strecke das linke Bein in Verlängerung der Wirbelsäule nach hinten und den rechten Arm nach vorn.



6

VIERFÜSSLER-STAND MIT BALL IN DER KNIEKEHLE

- Komme in den Vierfüßler-Stand und platziere den Ball in deiner linken Kniekehle.
- Hebe das gebeugte linke Bein an, bis das Knie etwa auf Hüfthöhe ist.
- Strecke den rechten Arm lang nach vorn.
- Führe beim Ausatmen die rechte Hand und den linken Oberschenkel zueinander. Drücke die Hand leicht gegen den Oberschenkel, sodass die Rumpfmuskulatur aktiviert wird.



7

SCHULTERBRÜCKE MIT REDONDO-BALL

- Lege dich mit aufgestellten Beinen in Rückenlage und platziere den Ball in der rechten Kniekehle.
- Übe leichten Druck auf den Ball aus und hebe das Becken in die Schulterbrücke. Halte das Becken stabil oben und öffne das rechte Knie kontrolliert zur Seite.



8

BALANCE MIT HÜFT- ACHTER-MOBILISATION

- Nimm den Stab in deine rechte Hand und stütze dich leicht darauf ab.
- Hebe das linke gebeugte Bein zur Seite und öffne den linken Arm weit nach außen, der Daumen zeigt dabei nach hinten.
- Zeichne nun mit der linken Hüfte eine große Acht in die Luft.
- VARIATION: Für mehr Balance, löse den Stab leicht vom Boden.



9

HÜFTBEUGE MIT STAB

- Stelle dich hüftschmal und aufrecht hin. Platziere den Stab hinter deinem Rücken, sodass er Hinterkopf, Brustwirbelsäule und Steißbein berührt. Beuge dich aus der Hüfte mit geradem Rücken nach vorn und richte dich wieder auf. Der Stab bleibt dabei unverändert in Kontakt.



- VARIATION: Halte den Stab vor dem Becken. Beuge dich mit geradem Rücken nach vorn, strecke die Arme in Verlängerung der Wirbelsäule nach vorn und tippe gleichzeitig ein langes Bein nach hinten.





Aus- und Fortbildungen zum Thema Rücken

DTB-Kursleiter/in Rückengymnastik

📅 07. – 09.10.2026



DTB-Rückentrainer/in (Anerkennung zur Verlängerung der B-Lizenz)

📅 09. – 11.10.2026



Wunderwerk Rücken

📅 10.10.2026



Ein fitter Rücken mit Pezziball& Co.

📅 18.10.2026



Training für Rücken, Schulter, Nacken

📅 24.10.2026



Prävention und Pflege von Rücken und Gelenken mit der Dornmethode

📅 06. – 07.11.2026



Wirbelsäule & Core – Beweglichkeit trifft auf Stabilität

📅 07.11.2026



Gesunder Rücken – elastische Faszien

📅 07.11.2026



Schulter, Nacken, Wirbelsäule – mobil und kräftig

📅 14.11.2026



Der Rücken – Training der faszialen Linien und ihrer Bedeutung

📅 21.11.2026



Übungen für eine gesunde Wirbelsäule

📅 21.11.2026



Befreiter Rücken (Anerkennung zur Ver- längerung der B-Lizenz)

📅 05.12.2026



Core & Rücken im Fokus – Funktionelles Training für mehr Stabilität

📅 05.12.2026



Beckenboden und Rücken in Balance

📅 12.12.2026



PLUSPUNKT GESUNDHEIT: QUALITÄT SICHTBAR MACHEN



**Pluspunkt
Gesundheit**

DEUTSCHER TURNER-BUND

Gesundheitssport ist längst mehr als ein Trend. Viele Menschen suchen gezielt nach Bewegungsangeboten, die ihnen guttun, sie im Alltag stärken und zugleich fachlich gut begleitet werden. Für Vereine ist das eine große Chance: Sie können mit qualifizierten Angeboten einen wichtigen Beitrag zur Gesundheitsförderung leisten und sich gleichzeitig sichtbar im Bereich Gesundheit positionieren.

Genau hier setzt der PLUSPUNKT GESUNDHEIT an. Er ist eine Auszeichnung für besondere Gesundheitssport-Angebote im Verein, die festgelegte Qualitätskriterien erfüllen. Für Teilnehmende wird dadurch auf einen Blick erkennbar: Hier steht ein geprüftes Angebot mit qualifizierter Anleitung im Mittelpunkt.

Auch für Vereine selbst bietet der PLUSPUNKT GESUNDHEIT einen klaren Mehrwert. Besonders Angebote mit ZPP-Anerkennung sind attraktiv, da sie von der Zentralen Prüfstelle Prävention als bezuschussungsfähig anerkannt werden können. Das senkt die Einstiegshürde für Teilnehmende, erhöht die Sichtbarkeit des Angebots und macht Präventionskurse für Vereine auch finanziell interessant. Gleichzeitig können Vereine ihr Gesundheitsprofil schärfen und neue Zielgruppen erreichen.



Dabei gibt es zwei Wege: Angebote mit ZPP-Anerkennung basieren auf standardisierten und evaluierten Gesundheitssportprogrammen und können von den Krankenkassen bezuschusst werden. Zusätzlich erhält der Verein mit dem PLUSPUNKT GESUNDHEIT automatisch die Siegel SPORT PRO GESUNDHEIT und DEUTSCHER STANDARD PRÄVENTION. Angebote ohne Krankenkassenanerkennung eignen sich für Gesundheitssportangebote, die nicht über die ZPP zur Bezuschussung zertifiziert werden sollen, aber dennoch als qualitätsgeprüftes Angebot sichtbar gemacht werden.

Für Übungsleitende schafft der PLUSPUNKT GESUNDHEIT einen klaren Rahmen. Er gibt Orientierung für Aufbau, Inhalte und Qualität des Angebots und macht die fachliche Arbeit im Gesundheitssport nach außen sichtbar.

Der PLUSPUNKT GESUNDHEIT ist damit mehr als ein Siegel. Er steht für

Qualität, Kompetenz und Orientierung im Gesundheitssport. Für Vereine bietet er die Möglichkeit, ihre Angebote professionell darzustellen und Gesundheitssport nachhaltig im Verein zu stärken.

Mehr zum
PLUSPUNKT GESUNDHEIT:



Fortbildungen:





JOINSPO RTS X PLUSPUNKT GESUNDHEIT PRÄVENTION ZPP

DIGITAL, EINFACH UND ZERTIFIZIERT: Mit JoinSports und dem PLUSPUNKT GESUNDHEIT PRÄVENTION ZPP wird die Organisation von Sport- und Gesundheitsangeboten für Vereine deutlich vereinfacht. JoinSports ist eine digitale Buchungsplattform, mit der Vereine ihre Sport- und Gesundheitsangebote online verwalten, direkt buchbar machen und administrative Abläufe spürbar reduzieren können. Dadurch sparen Vereinsverantwortliche wertvolle Zeit, während Teilnehmende von einer unkomplizierten Online-Buchung profitieren.

PLUSPUNKT GESUNDHEIT PRÄVENTION ZPP direkt über JoinSports

Ab sofort können Vereine ihre bewilligten PLUSPUNKT-GESUNDHEIT- und ZPP-Angebote direkt über JoinSports einstellen und online buchbar machen. Teilnehmende buchen die Angebote selbstständig, geben alle erforderlichen Daten eigenständig ein und bezahlen bequem online. Nach Kursende wird automatisch eine ZPP-konforme Teilnahmebescheinigung erstellt, die zur Einreichung bei der Krankenkasse genutzt werden kann.

So funktioniert's

Von der Online-Buchung bis zur Teilnahmebestätigung läuft der gesamte Prozess digital und automatisiert:

1 Angebot einstellen

Der Verein stellt sein bewilligtes PLUSPUNKT-GESUNDHEIT- oder ZPP-Angebot über JoinSports ein und macht es online buchbar.

2 Teilnehmende buchen online

Teilnehmende buchen das Angebot direkt über die Plattform, geben ihre Daten selbstständig ein und bezahlen bequem online.

3 Teilnahmen erfassen

Trainerinnen und Trainer bestätigen die Teilnahme nach jeder Einheit direkt in der App. JoinSports übernimmt den Zahlungseinzug und rechnet monatlich mit dem Verein ab.

4 Teilnahmebescheinigung erhalten

Am Ende des Angebots erhalten Teilnehmende automatisch ihre ZPP-konforme Teilnahmebescheinigung zur Einreichung bei der Krankenkasse.

Weniger Verwaltungsaufwand für Vereine

Nach der Einrichtung läuft der gesamte Prozess weitgehend automatisiert – von der Buchung über die Verwaltung bis hin zur Abrechnung. Kurse, Teilnehmende und Bescheinigungen können digital verwaltet werden, wodurch sich der organisatorische Aufwand deutlich reduziert.

AUCH DIE TEILNEHMENDEN PROFITIEREN VON DEN DIGITALEN ABLÄUFEN:

- Bequeme Online-Buchung rund um die Uhr
- Selbstständige Dateneingabe ohne Papierkram
- Sichere Online-Zahlung
- Automatische Teilnahmebescheinigung nach Kursende
- Direkte Einreichung bei der Krankenkasse möglich

Die Digitalisierung erleichtert damit nicht nur die Organisation von Gesundheitsangeboten im Verein, sondern verbessert gleichzeitig den Service für die Teilnehmenden. Zahlreiche Prozesse werden vereinfacht und zeitintensive Verwaltungsaufgaben reduziert. //

joinsports



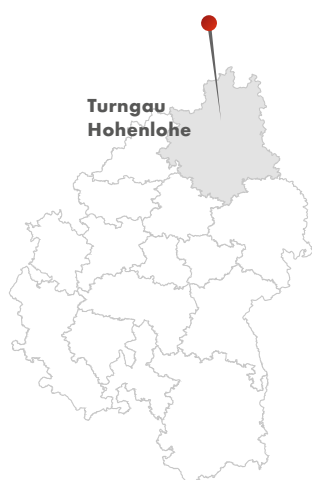
Mehr Informationen:
joinsports.de/pluspunkt





SV MULFINGEN

Sport, Gemeinschaft und Engagement seit 100 Jahren



SV Mulfingen

sv-mulfingen.de

GRÜNDUNG
1926

VORSTAND

- **Vorsitzende:** Felix Beck, Daniel Limbacher
- **Schriftführer:** Thomas Lanig
- **Kassier:** Kiriakos Gatsounidis

MITGLIEDER
Ca. 900 Mitglieder

ANGEBOT

Vier Abteilungen: Turnen, Fußball, Jazztanz, Tennis

KONTAKT

Bachgasse 94
74673 Mulfingen
+49 (0)7938 7307

Ob Fußball, Turnen, Jazztanz oder Leichtathletik – das vielseitige Angebot beim SV Mulfingen reicht vom Kinder- und Jugendturnen über Frauen- und Männerturnen bis hin zu Volleyball, Tanzen und leistungsorientierten Wettkampfsportarten. Besonders das Turnen entwickelt sich seit Jahren hervorragend, während der Fußball als feste Größe gilt und auch die Jazztanz- sowie Leichtathletikgruppen mit sportlichen Erfolgen auf sich aufmerksam machen. Rund 60 Kinder besuchen regelmäßig das Kinderturnen – ein Zeichen dafür, wie wichtig Bewegung und Gemeinschaft im Verein sind. „Wir wollen eigentlich nur, dass sich die Leute bewegen und Lust auf den Zusammenhalt haben. Bei uns steht nicht der Erfolg im Vordergrund, sondern, dass es der Gemeinschaft gut geht und die Leute etwas für sich tun können“, betont Vorsitzender Daniel Limbacher.

Dennoch konnte der Verein schon beachtliche Erfolge feiern: In der Leichtathletik belegten Sportler in der Vergangenheit Podestplätze oder qualifizierten sich für Baden-Württembergische Meisterschaften. Als erfolgreichste Abteilung gilt Jazztanz. Vor zwei Jahren wurden die Mädels

Deutscher Vizemeister, vergangenes Jahr belegten sie einen starken sechsten Platz. Auch in diesem Jahr hat sich die Gruppe erneut qualifiziert und wird im September beim Deutschland-Cup in Bochum an den Start gehen.

EINE HERVORRAGENDE ZUSAMMENARBEIT FORDERT DAS VEREINSLEBEN

Das Vereinsleben und der Zusammenhalt sind fantastisch und hervorragend: „Man merkt es besonders bei den einzelnen Veranstaltungen, wie unsere Mitglieder zusammenarbeiten können. Wenn was ist, sind die Leute auch da.“

Drei Jahreshighlights sind die Fußball-Hallenturniere über den Jahreswechsel, das große Sommerfest und die Jahresfeier. Darüber hinaus richtet der Verein jedes Jahr an drei Tagen das Faschingswochenende aus. Am Freitag- und Samstagabend sorgen Partys mit DJ für Stimmung, während am Sonntag beim Kinderfasching ein buntes Programm mit Auftritten in der Halle auf die jungen Besucher wartet. Beim Sommerfest

organisiert der Sportverein ein Programm für alle Altersgruppen und füllt ein ganzes Wochenende. Der Auftakt bildet meistens freitags ein Firmen-Fußballturnier. Am Samstag geht es mit Jugendturnieren weiter, bevor am Sonntag der Ortspokal ausgetragen wird. Neben dem sportlichen Schwerpunkt auf dem Fußball erwartet die Besucher ein vielfältiges gastronomisches Angebot.

MULFINGEN FEIERT 100 JAHRE SPORTVEREIN

Das traditionelle Sommerfest wurde auch genutzt, um das 100-jährige Bestehen des Vereins zu feiern. Für die Feierlichkeiten wurde ein Festzelt errichtet, zudem sorgte ein großer Rummel mit verschiedenen Fahrgeschäften für Unterhaltung. „Es war überragend! Drei Tage war das Zelt voll. Das Highlight war am Samstagabend das Public Viewing zum Deutschlandspiel bei der Fußball Weltmeisterschaft“, schwärmt der Vorstand. Dass Deutschland dann auch noch gewonnen hat, spielte dem Verein natürlich in die Karten. Rückblickend habe sich außerdem gezeigt, dass es die richtige Entscheidung gewesen sei, die Veranstaltung in dieser



Größenordnung auf die Beine zu stellen: „Die Bemühungen und Vorbereitungen haben sich definitiv gelohnt.“ Im September wird es noch einen Festakt ganz im Zeichen der Vereinsgeschichte geben. Dabei wird die Entwicklung des Vereins aufgezeigt und auf die Erfolge der einzelnen Abteilungen zurückgeblickt. Darüber hinaus soll bei der Veranstaltung ein Blick in die Zukunft geworfen werden.

DER VEREIN STEHT HINTER SEINEN GRUPPEN

Ein kleiner Blick in die Zukunft kann Vorstand Limbacher jetzt schon geben: „Wir möchten ein Angebot schaffen, sodass jeder in der Gemeinde seinen Interessen nachgehen und bei uns Sport treiben kann.“ Es sollen weiterhin alle Abteilungen bestehen und der Wunsch ist, dass eventuell

sogar neue Angebote dazukommen. „Wir möchten darüber hinaus unseren Gruppen die Möglichkeit geben, dass sie an allen Wettkämpfen oder Turnieren teilnehmen können. Die Gruppen haben es sich verdient und da steht der Verein auch dahinter“, führt Limbacher weiter an. Dazu gehöre beispielsweise die Fahrt der Jazztanzgruppe nach Bochum. „Wenn die Mitglieder glücklich sind, sind wir auch glücklich.“ //



TSV Löchgau



Gesundheit, Gemeinschaft, Fairness, Engagement und soziale Verantwortung – diese Werte prägen das Miteinander beim TSV Löchgau. Ziel des Vereins ist es, eine inklusive und unterstützende Umgebung zu schaffen, in der die Mitglieder ihre sportlichen Ziele erreichen können. Seit mehr als 125 Jahren bietet der Verein in der Gemeinde nahe Ludwigsburg Sport für alle Altersgruppen an. Mit Vorsitzendem Philipp Halbgebauer blicken wir auf ein erfolgreiches Vereinsjubiläum zurück.

Wie lange habt ihr euer Vereinsjubiläum geplant?

Der Grundstein für das Jubiläum wurde bereits am 25. November 2022 gelegt. An diesem Tag besuchte der Vorstand die Infoveranstaltung „Vereinsjubiläum“, bei der ein Termin für einen gemeinsamen Workshop im Oktober 2023 vereinbart wurde. Gemeinsam entwickelten wir erste Ideen für die Konzeption und Gestaltung des Jubiläums und entschieden uns dafür, die Feierlichkeiten an einem Tag zu bündeln. Darüber hinaus wurde beschlossen, dass wir unser Vereinslogo zum Jubiläum anpassen. Für die weitere Organisation wurden verschiedene Teams gegründet: Werbung, CI und Digital, Finanzen, Festabend, Familiensporttag sowie Festschrift.

Wie sah euer Vereinsjubiläum grob aus?

Das gesamte Jahr 2024 und Anfang 2025 standen ganz im Zeichen der Vorbereitungen. Im Juni wurde die Jubiläumsfestschrift in einer Auflage von 3500 Exemplaren gemeinsam mit dem Gemeindeblatt an alle Haushalte verteilt.

Die Veranstaltung selbst fand in und um die Sporthalle statt.

Den Auftakt bildeten die Begrüßung durch den Vorsitzenden und Bürgermeister sowie ein Auftritt der jüngsten Tanzgruppe. Beim anschließenden Familiensporttag konnten Besucher die Angebote der verschiedenen Abteilungen ausprobieren. Am Abend folgte der offizielle Festakt mit Gruß-

worten, Ehrungen langjähriger Mitglieder und musikalischer Unterhaltung durch eine Liveband. Danach übernahm ein DJ bis in die frühen Morgenstunden. Der TSV bot allen in Kooperation mit dem örtlichen Busunternehmen Spielmann den ganzen Tag einen Shuttle zwischen dem Sportplatz und der Gemeinde – dies wurde auch zahlreich genutzt.

Welche Herausforderungen haben sich für euch während der Planungen ergeben?

Große Herausforderungen waren unterschiedlicher Natur – mal hausgemacht, mal von extern. Intern hatten wir für die Festschrift ein zeitliches Problem, da die Beiträge der Abteilungen nur schleppend eingetroffen sind. Das Team Festabend hatte dagegen ein Budgetproblem, sodass man hier kreative Lösungen finden musste. Ebenso gab es Vorgaben der Gemeinde bezüglich Absperrung. Kleinere Probleme gab es bei der Terminabstimmung mit dem Fußballverein, der es jedoch schaffte, alle Termine zu verlegen, sodass es keine Kollision gab. Eine weitere Herausforderung waren die ganzen Helfer, welche für Auf- und Abbau und der Durchführung benötigt wurden. Gelöst haben wir das einerseits durch kurze Arbeitseinsätze und die guten Beziehungen zum Musikverein, der uns am Festabend personell ganz stark unterstützte. //



Ansprechpartner

Philipp Halbgebauer,
Vorstand1@TSV-Loechgau.de

**Was
verbindest
du mit dem
STB?**

Für mich ist der STB Organisator, Treffpunkt und Anlaufstelle. Aus diversen Lehrgängen habe ich viele tolle Erinnerungen und konnte viele Ehrenamtliche kennenlernen. Auch in der Vereinsarbeit ist er ein wichtiger Begleiter.



TVK
Turnverein
Kirchheim/N



Dem TV Kirchheim am Neckar wurde beim vergangenen Landeskinderturnfest in Heilbronn eine erneut nicht unwichtige Rolle zuteil: Patrick Hekel unterstützt bereits zum zweiten Mal in Folge die TurniGala in Form des Geräteteams. In diesem Jahr brachte er sogar noch weitere Vereinshelfer mit und stellte nahezu das komplette Geräteteam in beiden Shows. Und als wäre das nicht schon genug, wirkt noch eine weitere Person vom TVK im Hintergrund bei der Gruppenbetreuung mit sowie zusätzliche „Pflichthelfer“ an anderer Stelle. Auch hat sich der Verein in den vergangenen zwei Jahren im Vorstand völlig neu aufgestellt und verjüngt. Eine wahre Erfolgsgeschichte.

Was war deine erste ehrenamtliche Aufgabe?

Übungsleiter einer gemischten Erwachsenenengruppe.

Welche Aufgaben hast du aktuell in deinem Ehrenamt?

Aktuell bin ich Übungsleiter, Geräteverwalter und Vorstand Sport beim Turnverein Kirchheim.

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

Der Übungsleiter unserer Sportgrup-

pe wollte aufhören und da ich schon länger mit dem Gedanken gespielt hatte, die C-Lizenz zu machen, habe ich die Gruppe übernommen und die C-Lizenz gemacht

Gibt es für dich ein Vorbild in Sachen Ehrenamt?

Nein, ich habe kein spezielles Vorbild, ich finde jeden Ehrenamtlichen wichtig.

Was motiviert dich für das Ehrenamt?



Die Gemeinschaft. Es macht mir großen Spaß, zusammen mit anderen Sport zu treiben oder mit anderen Ehrenamtlichen bei Veranstaltungen mitzuhelfen. So haben wir beispielsweise auch wieder bei der TurniGala beim vergangenen Landeskinderturnfest in Heilbronn mitgewirkt.

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

Die 125-Jahr-Feier des TVK. Wir haben über mehr als ein Jahr mehrere Veranstaltungen organisiert und eine sehr schöne Turn-Gala mit sensationellen Gruppen veranstaltet. //

Wer ist euer Held?

Schlagt ihn uns vor an redaktion@stb.de

Mehr als 755 000 Mitglieder zählen die knapp 1750 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



Für Dr. Daniel Rapp sind Turnfeste der „Inbegriff für Leidenschaft und Bewegung“.

Dieses Mal: Dr. Daniel Rapp – der Ravensburger Oberbürgermeister mit einem Faible für Turnfeste.



Einen Salto würde Dr. Daniel Rapp gerne können, kann er aber leider nicht. Zumindest auf einem Trampolin würde er sich einen „Front Flip“ zutrauen. Das Flugelement symbolisiert für den Ravensburger Oberbürgermeister „Körperbeherrschung und Körperspannung“, jedoch hat der 54-Jährige nie einen Salto ausprobiert. Schlicht und einfach, weil ihm der sportliche Ehrgeiz im turnerischen Bereich gefehlt hat. Diesen fand er dafür zu seiner Schulzeit in der Leichtathletik. Die Sprintstrecken, vor allem die längeren, waren sein Zuhause. Seine Lieblingsdistanz: die 400 Meter.

Aus dem früheren Leichtathleten ist mittlerweile ein Oberbürgermeister

von Ravensburg in dritter Amtszeit geworden. Auffällig dabei: die regelmäßigen Verbindungen zum Sport.

„GROSSE MITGLIEDSVEREINE SIND DER SCHLÜSSEL“

„Seine“ Stadt hat bereits mehrmals ein Turnfest ausgetragen: zuletzt 2024 das denkwürdige wegen Hochwasser abgebrochene Landesturnfest sowie 2025 das Landeskinderturnfest. Interessanterweise sei die Idee für solche Veranstaltungen gar nicht vom 54-Jährigen ausgegangen, sondern von den hiesigen Vereinen. „Ein paar Vertreter unserer Sportvereine haben die Idee an mich herangetragen“, erzählt der OB. Rapp, der sich selbst als „Bauch-Politiker“ bezeichnet und Entscheidungen schnell aus dem Bauch heraus trifft, zögert keine Sekunde und gibt seine Zusage.

Für den in Erlangen geborenen Rapp war die Sachlage eindeutig gewesen: Ravensburg ist geübt in Sachen (Groß-)Veranstaltungen. Jedes Jahr findet etwa das Laufevent *Ravensburg läuft* mit Tausenden Teilnehmenden statt. Und jedes Jahr stemme die Stadt das Event ausschließlich mit ehrenamtlicher Unterstützung. Dieses sportliche Engagement macht den OB enorm stolz. Insgesamt fast die Hälfte der Bevölkerung ist Mitglied in umliegenden Sportvereinen. In den

(Sport-)Vereinen sieht der 54-Jährige auch den Schlüssel für die Zukunft von kommunalen Sportveranstaltungen. Die großen Mitgliedsvereine müssen „Bock haben“ und mitziehen, „das ist der Türöffner“. Dann würde kein OB dieser Welt Nein zu einem Sportereignis sagen. Vor allem nicht zu Turnfesten. Diese, so der OB, seien der Inbegriff für Leidenschaft für Bewegung: „Kinder, Jugendliche und auch Erwachsene erleben so viele schöne Dinge und gehen mit fantastischen Gemeinschaftserinnerungen nach Hause.“

Neben den Mitgliedsvereinen haben diese unvergesslichen Turnfest-Erlebnisse aber auch mit dem Schwäbischen Turnbund zu tun. Obwohl sich Rapps Erlebnisse mit dem STB prinzipiell auf die Turnfeste beschränken, nimmt er den schwäbischen Fachverband als „extrem professionell“ und „flexibel“ wahr. Vor allem letzterer Punkt ist dem 54-Jährigen nachhaltig in Erinnerung geblieben beim wegen Hochwassers abgebrochenen Landesturnfest 2024. „Diese schwere Entscheidung, das Turnfest abubrechen, haben sowohl wir als Stadt gemeinsam mit dem STB in kürzester Zeit getroffen und nach außen hin einheitlich getragen“, erklärt der OB. Dieser gemeinsame Nenner und die gemeinsame Linie haben dem Ravensburger Oberhaupt sehr imponiert.

PRO OLYMPIA

Wenig überraschend, dass der Politiker ein Befürworter von Olympischen Sommerspielen in Deutschland ist. Die Austragung hätte Symbolcharakter für die Gesellschaft, ist Rapp überzeugt: „Wir glauben an Deutschland, wir glauben daran, so etwas zu organisieren.“ Für ihn wird daher die Diskussion um einen deutschen Ausrichter falsch geführt: Es sollte nicht darum gehen, wer die Spiele ausrichten soll, sondern welche Stadt den größten „Reparaturbedarf“ hat. Denn durch eine solche Großveranstaltung biete sich für den Ausrichter die Möglichkeit, seine Infrastruktur zu modernisieren, Wohnungen zu bauen und für einen Impact auf vielen Ebenen auszulösen.

Diesen Gedankengang würde er ganz selbstverständlich auch von sich verlangen, etwa, wenn eine potenzielle Gartenschau ins Haus fallen sollte. Der 54-Jährige würde dann dankend ablehnen und diese Großveranstaltung anderen Kommunen „abgeben“, die einen „größeren Reparaturbedarf“ hätten.



Sportlich hat Ravensburg einiges zu bieten: nicht nur beim Eishockey und Radfahren.



Früher noch regelmäßig geklettert, findet der Ravensburger OB heute beim Fahrradfahren und Fitnessübungen seinen Ausgleich.

NOTWENDIGE SELBST-DISZIPLIN GEFUNDEN

Die eigene Verbindung zum Sport musste Rapp nach seiner Schulzeit über die Bundeswehr und den späteren Einstieg in die Politik erst einmal für sich ausloten. Inzwischen hat er sie in Form von Fitnessübungen gefunden. Mit dem eigenen Körpergewicht trainiert der 54-Jährige regelmäßig zu Hause in seiner Garage. Liegestütz, Klimmzüge oder auch Dips stehen dreimal die Woche für rund 20 Minuten auf dem Plan. Weniger aus Leidenschaft, sondern mehr wegen ästhetischen Gründen.

Wenn es die Zeit dann aber mal doch zulässt, geht der Politiker gerne Fahrrad fahren. Ein Hobby, dass ihm ermöglicht, größere Strecken zurückzulegen und dabei die Natur zu genießen. Und manchmal sogar unentdeckte Flecken in „seinem“ Ravensburg aufzuspüren. „Erst neulich war ich an einem Punkt in Ravensburg, wo ich davor noch nie gewesen bin – das ist verrückt“, kann es Rapp nach wie vor kaum glauben.

Im Gegensatz zum 54-Jährigen beklagen viele seiner Politiker-Kollegen kaum Zeit für Sport und körperliche Aktivität. Was sagt Rapp dazu? Worin liegt sein Geheimnis? „Ich halte das

oft für eine Ausrede, wenn die Leute sagen, sie haben keine Zeit für Sport.“ Der OB hält dagegen: Die Zeit müssten sich die Leute einfach nehmen. In seinen Augen sei das eher eine Frage von „Selbstüberwindung“. Das untermauert eine simple Rechnung: „Jeder Mensch, egal ob DAX-Unternehmer oder Arbeitsloser, hat am Tag 24 Stunden Zeit“, bilanziert Rapp. Es liege an einem selbst, diese Zeit so einzuteilen, dass mal irgendwo „eine Stunde frei“ wird. Ob am Morgen, in der Mittagspause oder am Abend.

DESINTERESSE IST GANZ NORMAL

Diese pragmatische Einstellung zum Sport charakterisiert auch Rapps Sicht auf seinen Berufsalltag: Darunter fallen nämlich nicht nur willkommenen Sportveranstaltungen, die immer ein sehr dankbares Thema seien. „Du gehst auf die Bühne, erklärst die Veranstaltung für eröffnet und zeigst die positiven Wirkungen von Sport auf“, sagt Rapp. Zu seinem Alltag gehören viele weitere Themen. Diese Vielfalt machen seinen Job aus und für den Politiker zu seinem „Traumberuf“.

Dennoch ist sich der 54-Jährige bewusst, dass die Bevölkerung sich für viele Themen gar nicht interessiert. „Wir müssen von unserem Anspruch heruntersinken, dass Leute unsere Arbeit für spannend erachten“, stellt Rapp klar. Stattdessen müssen sich alle klar machen, dass sich Leute für Kommunalpolitik interessieren, wenn sie selbst betroffen sind: „Die haben ihre eigenen Sorgen.“ Dieses Wissen störe den OB aber keineswegs: „Ich will n' guten Job machen und die Stadt voranbringen.“ //



KRAFTVOLLE ELEMENTE FÜR EIN ENERGIEGELADENES WORKOUT

Zwei Referentinnen geben Einblicke in ihr Programm

Sie sind das Herzstück einer jeden Veranstaltung, so auch für die diesjährige Fitness Convention vom 28. bis 29. November: die Referenten. Ihre Expertise funktioniert als Multiplikator für unsere Sportvereine. Deshalb haben wir uns auch für dieses Jahr ins Zeug geschmissen, um ein attraktives Line-Up zu bieten. Mit Rebecca Barthel und Anabel Bieg blicken zwei Referentinnen voller Vorfreude auf ihre Workshops.

Vergangenes Jahr warst du das erste Mal seit vielen Jahren wieder bei der Convention dabei. Welche neuen Ideen wirst du dieses Mal präsentieren?

Rebecca: Am Samstag präsentiere ich Bodyshape Flow. Das Format verbindet gezieltes Kräftigungstraining mit fließenden Bewegungsabläufen und kontrollierten Übergängen. Der Fokus liegt auf Körperspannung, Bewegungsqualität und einem intensiven Training, das gleichzeitig harmonisch und dynamisch bleibt.

Am Sonntag starte ich mit dem Female Functional Training Circle. Dabei stehen funktionelle Kraft, Stabilität und eine starke Körpermitte im Mittelpunkt. Das Training zeigt, wie Frauen effektiv, vielseitig und leistungsorientiert trainieren können, ohne sich auf typische Frauen-Fitnesstheorien zu beschränken.

Bei Fight Fit – Kampfsport Conditioning kombiniere ich kraftvolle Kampfsportelemente mit einem intensiven Ausdauer- und Conditioning-Training. Schnelle Kombinationen, Koordination und Explosivität sorgen für ein energiegeladenes Workout, das körperlich und mental fordert.



Den Abschluss bildet das Hybrid Performance Workout. Hier werden Kraft, Ausdauer und funktionelle Bewegungen zu einem abwechslungsreichen Gesamttraining verbunden. Ziel ist es, Leistungsfähigkeit, Belastbarkeit und Durchhaltevermögen mit einer klaren und sinnvoll aufgebauten Trainingsstruktur zu verbessern.

Welche Fitnessmythen hältst du für überholt?

Rebecca: Der Mythos, dass Krafttraining Frauen automatisch stämmiger oder „zu muskulös“ macht, ist längst überholt. Gerade ab dem 30. Lebensjahr und besonders ab 40 ist gezieltes Krafttraining entscheidend, um dem natürlichen Muskelabbau entgegenzuwirken, die Knochen zu stärken, den Stoffwechsel zu unterstützen und langfristig leistungsfähig zu bleiben.

Was ist deiner Ansicht nach eine der effektivsten Übungen im Gruppentraining, um schnell das Herz-Kreislauf-System fit zu machen?

Rebecca: Für mich ist der Burpee eine der effektivsten Übungen, um das Herz-Kreislauf-System im Gruppentraining schnell zu fordern. Er beansprucht den gesamten Körper, bringt

den Puls innerhalb kurzer Zeit nach oben und kann durch verschiedene Varianten an jedes Leistungslevel angepasst werden.

Was ist deine Lieblingsübung?

Rebecca: Meine Lieblingsübung ist der Liegestütz. Es ist ein tolles Gefühl, wenn man sich erarbeitet hat, ihn technisch sauber auszuführen. Für mich ist er eine sehr ehrliche Übung, denn man bekommt genau das zurück, was man über Zeit in Kraft, Körperspannung und Technik investiert hat. Obwohl die Bewegung auf den ersten Blick simpel wirkt, fordert sie den Kopf und den Körper jedes Mal aufs Neue.

Du bist Newcomerin bei der Fitness Convention in Stuttgart und wirst Pilates präsentieren. Was erwartest deine Teilnehmenden?

Anabel: Meine Leidenschaft für Pilates ist vor allem durch meine Arbeit als Physiotherapeutin entstanden. Mich fasziniert, wie viel man mit bewusster Bewegung und guter Körperwahrnehmung im Gruppensetting erreichen kann. Pilates verbindet für mich Kraft, Kontrolle und Beweglichkeit und genau diese Begeisterung möchte ich in meinen Stunden weitergeben.

ANABEL BIEG



Wie entstand deine Leidenschaft für Pilates?

Anabel: Musik spielt für mich eine große Rolle, sie schafft Stimmung, gibt Energie und kann eine Trainingseinheit tragen. Gerade bei Pilates on Beat hilft der Rhythmus dabei, in einen Flow zu kommen und Bewegung noch einmal ganz anders zu erleben. Durch meine Barre-Ausbil-

dung bin ich mit musikbasiertem Training in Berührung gekommen – ein Trainingsansatz, der seine Wurzeln unter anderem in der New Yorker Fitnessszene hat. Mich persönlich hat diese Art zu trainieren, sofort begeistert. Genau das Gefühl möchte ich auch in meinen Pilates-on-Beat-Stunden weitergeben: Ein effektives Training, bei dem man gleichzeitig Spaß an der Bewegung hat und die Zeit verfliegt.

Du wirst Pilates on Beat unterrichten, welche Bedeutung hat Musik für dich im Training?

Anabel: Ich wähle meine Musik vor allem nach Energie, Rhythmus und Stimmung aus. Der Beat muss zu den Bewegungen und zum Aufbau der Stunde passen.

Du bist auch Yogalehrerin und Physiotherapeutin. Wie beeinflusst dieses und dein berufliches Wissen das Pilates-Unterrichten?

Anabel: Mein physiotherapeutisches Wissen hilft mir dabei, Bewegungen anatomisch zu betrachten und Übungen gezielt anzupassen. Aus dem Yoga nehme ich vor allem die bewusste Körperwahrnehmung und den Fokus auf die Verbindung von Körper und Atmung mit. Diese unterschiedlichen Perspektiven fließen ganz automatisch in meine Pilates-Stunden ein.

Was ist deine Pilates-Lieblingsübung?

Anabel: Das ist gar nicht so einfach zu beantworten. Wenn ich mich entscheiden müsste, würde ich sagen: Teaser! Da fühlt man sich einfach so richtig stark, kraftvoll und irgendwie unschlagbar. //



Wollt ihr Rebecca und Anabel live erleben? Dann meldet euch jetzt an:





**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. 46–47 und S. 48)

Satz/Layout

zehnnullneun.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

HIRSCH GmbH...Printmedien,
hirschdruck.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.



Wir gratulieren!

**Allen Teilnehmenden
folgender Prüfungslehrgänge:**



21. – 22.07.2026

KINDERTURNEN

Hintere Reihe von links: Matthias Winter (TSV Rudersberg 1906, TSV Schmidlen 1902), Simone Tenzer-Hoff (TSV Wernau), Mirka Mohl (ASP Pliezhausen), Jule Sommer (TV Großbottwar), Silvia Pflighar (TV Konstanz 1862), Anna-Lena Leinert (TSV Steinhaldenfeld), Miriam Schwich (SG Ersingen), Joelina Jaiser (TSV Grafenau), Verena Münz (FV Schnürpfingen 1920), Nina Baumgärtner (FZS Göge-Hohentengen), Celine Frank (TSV Scharnhausen)
Vordere Reihe von links: Jakob Bunschu (VfB Schwarz-Rot Ulm), Niko Proksch (GSV Maichingen, TV Darmsheim 1908)

GERÄTTURNEN BREITENSPORT

Hintere Reihe von links: Erika Thielicke (TSV Betzingen), Paul Tafferner (TV Derendingen), Philipp Herter (Heidenheimer SB), Paulina Stöckle (TSV Markelsheim), Benita Watzek (TSV Sielmingen), Anna Hengher (SV Neustetten), Sophie Bänzner (TSV Güglingen 1904)
Vordere Reihe von links: Jana Hild (TSV Betzingen), Laura Bänzner (TSV Güglingen 1904), Lena Breuning und Leni Straub (beide SV Neustetten) und Referentin Solveig Hennes



22. – 24.07.2026

Anzeige

FACHTAGUNG

DANCE

DANCE.LEARN.INSPIRE. **26.09.2026**

MITGLIEDERSTATISTIK 2026: STARKE TURNVEREINE, STABILE ENTWICKLUNG

Mehr Menschen denn je treiben Sport im Verein – und das Turnen behauptet dabei seine Spitzenposition. Die aktuellen Bestandserhebungen des Württembergischen Landessportbundes (WLSB) zeigen: Die Turn- und Sportvereine wachsen weiter und bleiben mit mehr als 755 000 gemeldeten Mitgliedschaften im Verbandsgebiet des Schwäbischen Turnerbunds (STB) das Rückgrat des organisierten Sports.

Zum Stichtag 1. Januar 2026 zählte der WLSB insgesamt 2 459 577 Mitgliedschaften in 5693 Vereinen. Das entspricht einem Zuwachs von 40 052 Mitgliedschaften beziehungsweise 1,66 Prozent gegenüber dem Vorjahr und markiert einen neuen Höchststand für den Vereinssport in Württemberg.

TURNEN AN DER SPITZE

Besonders erfreulich aus Sicht des Schwäbischen Turnerbunds: Mit 755 379 Mitgliedschaften bleibt das Turnen die größte Sportart im WLSB. Gegenüber dem Vorjahr legte der STB um 5871 Mitglieder beziehungsweise 0,78 Prozent zu. Insgesamt sind im WLSB-Gebiet 1743 Vereine im Bereich Turnen aktiv.

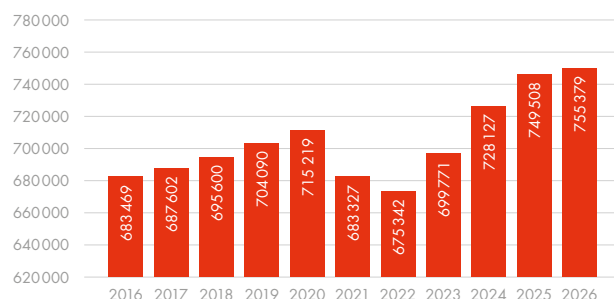
Auch landesweit behauptet sich das Turnen an der Spitze aller Sportarten. In Baden-Württemberg sind insgesamt 1 236 563 Mitgliedschaften dem Turnsport zugeordnet. Damit liegt das Turnen weiterhin vor Fußball (1 169 257) und Bergsport/Klettern (304 008).

Besonders erfreulich ist die Entwicklung bei Kindern und Jugendlichen. Die Zahl der Null- bis 14-Jährigen im Turnen stieg um 4810. Mit 123 096 Kindern unter sechs Jahren bleibt das Kinderturnen die Kinderstube des Sports in Württemberg – fast drei Viertel aller Kinder im Vereinssport sammeln hier ihre ersten Bewegungserfahrungen (72,3 Prozent).



Mit 123 096 Kindern unter sechs Jahren bleibt das Kinderturnen die Kinderstube des Sports in Württemberg.

Mitgliederzahlen seit 2016



Top 10-Vereine nach Turnmitgliedschaften im STB

1	SSV Ulm	6280
2	MTV Stuttgart	6015
3	TSG Heilbronn	4436
4	TSV Schmiden	4420
5	MTG Wangen	4354
6	MTV Ludwigsburg	4277
7	VfL Sindelfingen	4024
8	TSV Bietigheim	3975
9	TSG Söflingen	3802
10	VfL Herrenberg	3531

BEWEGUNG KENNT KEIN ALTER

Nicht nur die Jüngsten finden den Weg in die Vereine. Auch bei den älteren Generationen bleibt die Nachfrage nach Bewegung, Gesundheit und Gemeinschaft in den Turn- und Sportvereinen ungebrochen hoch: Inzwischen sind 172 760 Mitglieder im Alter von über 60 Jahren im Turnen aktiv – ein Plus von 3,76 Prozent gegenüber dem Vorjahr.

Gleichzeitig zeigt die Statistik auch Herausforderungen auf: In den Altersgruppen der 19- bis 26-Jährigen sowie der 41- bis 60-Jährigen sind die Mitgliederzahlen rückläufig – sowohl im Turnen als auch im organisierten Sport insgesamt.

„Die Zahlen bestätigen erneut die wichtige Rolle der Turn- und Sportvereine als Bewegungsanbieter. Sie begleiten Menschen heute über alle Lebensphasen hinweg – von den ersten Bewegungserfahrungen im Kleinkindalter bis ins hohe Alter“, sagt STB-Präsident Markus Frank. //



GEBURTSTAGE

20. August 2026

Carsten Rabe (60), Geschäftsführer
Westfälischer Turnerbund

22. August 2026

Martin Hartmann (55),
Vizepräsident Deutscher Turner-Bund

*Der Schwäbische Turnerbund
gratuliert allen Jubilaren!*

Anzeige

TURNEN

FACHTAGUNG
GERÄT- UND
TRAMPOLINTURNEN
20.09.2026



Zahlen im ersten Halbjahr 2026
(01.01. – 31.06.)

3349

Übernachtungen

1801

Personen



**STB CAMPUS
BARTHOLOMÄ**

37

STB-Veranstaltungen

32

Vereine

11

Firmen/Institutionen



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**