

GYM WELT 

SAFARI- TurnKids

Das neue Ernährungs-
und Bewegungsprogramm
für Kinder


Pluspunkt
Gesundheit. DTB 

TURNFESTLIVE Tageserlebnis-Ticket

Uns fehlt Bewegung! (Editorial)

Ausgabe 2/2009



Uns fehlt Bewegung!

Liebe Pluspunkt-Übungsleiterinnen und Pluspunkt-Übungsleiter!

Die Bewegung wird in unserem Alltag immer weniger. Viele Experten bezeichnen den Bewegungsmangel inzwischen als eine der größten gesundheitlichen Bedrohungen aller Zeiten. Denn auf die Dauer belastet Bewegungsmangel unseren Körper und macht ihn krank. Immerhin leidet inzwischen fast die Hälfte aller Bundesbürger an Übergewicht und bereits ein Fünftel ist krankhaft adipös.

Gesundheitsgefahr Fortschritt

Unsere Vorfahren waren auf der Jagd oder Nahrungssuche täglich zehn bis zwölf Stunden auf den Beinen und legten dabei 15 bis 25 km zu Fuß zurück. Dabei lag ihr Arbeitsumsatz durch körperliche Aktivität und Bewegung täglich zwischen 2000 und 2500 Kilokalorien. Heute schafft es der Mensch, seine „Grundversorgung“ bereits mit zwei bis vier Kilometer am Tag zu sichern. Selbst zu Beginn des 20. Jahrhunderts war der Mensch bei der täglichen Arbeit noch immens gefordert. Der zunehmende technische Fortschritt macht es für den Menschen in modernen Industrienationen jedoch immer weniger erforderlich, dass er sich bewegt. Der Energieverbrauch durch körperliche Aktivität ist in den letzten 20 Jahren um 800 Kilokalorien am Tag zurückgegangen – gleichzeitig wird das Überangebot hochkalorischer und preiswerter Nahrung immer größer. Aus diesem Teufelskreis gibt es nur einen Ausweg: bessere Ernährung und mehr Bewegung!

Viele Sportangebote – wenige Sporttreibende

Nun könnte man meinen, den Menschen fehle heutzutage die Möglichkeit bzw. die Gelegenheit, sich zu bewegen. Doch im Gegenteil: Nie war das Bemühen, Menschen über Kampagnen zur körperlichen Aktivität zu bewegen, so stark wie heute und nie war das Sportangebot so umfangreich wie heute. Und doch: Noch nie in ihrer Geschichte waren die Menschen so inaktiv wie heute. Zwar meinen laut Umfragen 60 Prozent der Erwachsenen, dass sie körperlich aktiv sind, jedoch nur zehn bis 20 Prozent erreichen wirklich den Aktivitätsgrad, der ihnen hilft, gesund und fit zu bleiben.

Forderung nach mehr Bewegung

Experten empfehlen einen zusätzlichen Verbrauch von 1500 bis 2000 Kilokalorien durch moderate, regelmäßige körperliche Betätigung wöchentlich, um seinem Körper einen idealen Gesundheitsschutz zu bieten, 2500 Kilokalorien gar, um Übergewicht effektiv vorzubeugen. Dies entspricht zum Beispiel ca. drei bis vier Stunden Walking + halbe bis Dreiviertelstunde Kräftigungstraining pro Woche! Wer diese wohltuende Wirkung von Sport einmal erlebt und verinnerlicht hat, der sucht sich auch im normalen Alltag entsprechende Bewegungsmöglichkeiten: der nimmt vielleicht auch mal die Treppe statt den Aufzug, geht zu Fuß zum Einkaufen oder geht zum Kollegen eine Etage tiefer, statt ihn anzurufen. Denn wie uns die oben aufgeführten Beispiele zeigen, geht es nicht nur darum, ein- oder zweimal in der Woche Sport zu treiben, sondern grundsätzlich einen aktiveren Lebensstil zu entwickeln.

Neue Bewegungs- und Ernährungsprogramme

Mit SAFARI-TurnKids bringt der DTB nach „Appetit auf Bewegung“ das zweite kombinierte Bewegungs- und Ernährungsprogramm auf den Markt, das entsprechende Verhaltensänderungen bereits im Kindesalter ansteuert und versucht einer Entstehung von Übergewicht mit Bewegung und einem aktiven Lebensstil vorzubeugen. Mehr über das neue Programm SAFARI-TurnKids können Sie im Hauptartikel dieser Ausgabe erfahren.



Jörg Rühl
Redaktion
Pluspunkt-Magazin

Inhalt

Editorial/Impressum	2
SAFARI-TurnKids	3 – 5
Gesundes Setting „Verein“	6
Ausbildungstermine standardisierte Programme	7
Ausbildungstermine 2. Lizenzstufe in den Landesturnverbänden	7
Literatur für den Gesundheitssport	8
TurnfestLIVE Tageserlebnis-Ticket	8



An brandaktuellen
News interessiert?
Dann eine Mail an:

pluspunkt-magazin@dtb-online.de



Impressum

Herausgeber:
Deutscher Turner-Bund
Otto-Fleck-Schneise 8, 60528 Frankfurt am Main
Tel. 0 69/6 78 01-0, Fax 0 69/6 78 01-179,
www.dtb-online.de

Redaktion:
Jörg Rühl, Heidrun Krämer

Gestaltung:
Baumstark Creativstudio, Doris Röder

Erscheinungsweise:
Viermal jährlich

Titelfoto, Fotos im Innenteil:
DAK, fotolia.com

Hinweis:
Das Pluspunkt-Gesundheit-Magazin ist kostenfrei und ein spezieller Service für alle Pluspunkt-Übungsleiter/innen des Deutschen Turner-Bundes.

Ausgabe 2/2009 **Das Magazin**

SAFARI TURNKids

Die Verbreitung von Übergewicht und Adipositas im Kindesalter hat sich zu einem Schlüsselproblem unserer Gesellschaft entwickelt. Mit dem neuen Programm SAFARI-Kids wollen DTB und DAK die Ressourcen der Eltern und Kinder für eine nachhaltige Prävention von Übergewicht stärken. Das kombinierte Bewegungs- und Ernährungsprogramm für die ganze Familie setzt an einer Veränderung des Verhaltens im Alltag an und erschließt somit neue Zielgruppen für die Vereine.



Die DAK hat zusammen mit der Universität Kaiserslautern und dem Deutschen Turner-Bund daher das integrierte Präventionsprogramm SAFARI-Kids für Familien entwickelt. Es besteht aus den Bausteinen Bewegung und Ernährung. Das Bewegungsprogramm SAFARI-TurnKids wird über die Vereine des Deutschen Turner-Bundes angeboten und im Moment durch die Universität Kaiserslautern wissenschaftlich überprüft. Der zweite Baustein ist das Ernährungsprogramm SAFARI-Kids-Fitfood für übergewichtige Kinder, das die DAK mit selbständigen Ernährungsberater/innen an den verschiedenen Standorten anbietet.

Die Idee der ‚SAFARI‘ findet sich im Vokabular, im Konzept des gesamten Programms (einschließlich parallelem

Ernährungskurs), in den Übungs- und Spielformen sowie in der für die Verhaltensänderung notwendigen Vermittlung von Selbstmanagementkompetenzen wieder.

SAFARI steht für:

- S**elbstbewusst
- A**ktiv
- F**it
- A**usgeglichen
- R**obust
- I**ntegriert

Ziele

Obleich das Thema Gesundheit bei Kindern noch eine andere Rolle spielt als bei Erwachsenen, und Kinder in der Regel gesund und beschwerdefrei sind, werden in jüngeren Studien zunehmend auch schon für diese Bevölkerungsgruppe Risikofaktoren, gesundheitliche

Probleme oder Auffälligkeiten und motorische Defizite beklagt. Diese gesundheitlichen Probleme werden neben anderen Faktoren auch mit Bewegungsmangel und negativen Ernährungsgewohnheiten in Verbindung gebracht. Bei den Bemühungen diesen Problemen entgegenzuwirken, gilt es im Sinne einer multidisziplinären Gesundheitsförderung, möglichst frühzeitig bei den Kindern eine positive Bindung an eine bewegungsaktive und gesundheitsbezogene Lebens- und Verhaltensweise herauszubilden. Ein ganzheitliches Verständnis von Gesundheit und Gesundheitsförderung erfordert bei übergewichtigen und vorwiegend inaktiven Kindern nicht nur ein Bewegungsprogramm, sondern auch eine Schulung in den Bereichen Ernährung sowie Selbstmanagement und Verhaltensmodifika-



tion. Die besondere Herausforderung besteht in einer kindgerechten, spielerischen, freudbetonten und damit indirekten Ansteuerung von Gesundheit.

Das Bewegungsprogramm ist im Sinne einer ganzheitlichen Gesundheitsförderung und Adipositasprävention auch auf das Verhalten und die Verhältnisse ausgerichtet. Analog zu den ‚Kernzielen von Gesundheitssport‘ (Brehm & Bös, 2006) strebt das gesundheitsfördernde SAFARI-TurnKids Bewegungsprogramm gesundheitsförderliche Veränderungen auf der Ebene der Gesundheit, des Verhaltens sowie der Verhältnisse an.

In Bezug auf die Gesundheit der Kinder zielt das Programm auf die ...

- Stärkung physischer Gesundheitsressourcen durch gezielte Förderung der Ausdauer-, Kraft-, Koordinations-, Dehn- und Entspannungsfähigkeit;
- Stärkung psychosozialer Gesundheitsressourcen im Sinne eines positiven Selbst- und Körperkonzepts, einer aktiven Veränderung der Gemüthsstimmung, einer gestärkten sportbezogenen Kompetenzüberzeugung, eines verbesserten Handlungs- und Effektwissens sowie einer erhöhten Gruppenzugehörigkeit und sozialen Unterstützung;
- Verminderung bereits vorhandener körperlicher Risikofaktoren, Beschwerden und Missbefinden einschließlich der Einleitung einer Gewichtsreduktion oder -stabilisation;
- Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens sowie der gesundheitsbezogenen Lebensqualität.

Auf der Ebene des Verhaltens der Kinder beabsichtigt das Programm die ...

- Steigerung der körperlichen Aktivität im Sinne eines aktiven Bewegungsverhaltens im Alltag sowie einer aktiven Freizeitgestaltung;
- Bindung an regelmäßige sportliche Aktivität inklusive positiver Erfahrungen und Freude bei Sport und anderen Bewegungsaktivitäten und Nachhaltigkeitangeboten;
- Verbesserung der Selbstmanagementkompetenz einschließlich einer flexiblen Kontrolle zur Verminderung inaktiver Freizeitgestaltung.

Hinsichtlich der Verhältnisse bezweckt das Programm die ...

- Schaffung von Voraussetzungen zur Verbesserung der Bewegungsverhältnisse im Sozial- und Lebensraum des Kindes;
- Schaffung von Voraussetzungen zur Verbesserung bewegungsbezogener Gesundheitsförderungsprogramme im Sinne einer Netzwerkbildung mit Kooperationspartnern, einer adäquaten Übungsleiterqualifikation, einer Qualitätssicherung.

Zielgruppe

In Anlehnung an das „Qualitätsraster für Präventionsmaßnahmen für übergewichtige und adipöse Kinder“ der BZgA (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung) sind Zielgruppe des Programms übergewichtige und adipöse Kinder, bei denen keine Folgeerkrankungen vorliegen. Darüber hinaus gestattet die gesundheitsförderliche Ausrichtung des Programms auch normalgewichtigen Kindern mit Bewegungsmangel eine Teilnahme.

Zusammenfassend ist das Programm besonders gedacht für Kinder

- die normal- oder übergewichtig sind,
- sich tendenziell wenig körperlich bewegen,
- die lieber vor dem Fernseher oder PC sitzen, als sich draußen zu bewegen,
- die bisher wenig oder keinen Spaß an Bewegung gefunden haben und
- die ihre persönlichen Stärken noch nicht so genau kennen.

Außerdem versteht sich das vorliegende Bewegungsprogramm als ein **Familienprogramm**. Als Zielgruppe werden somit Kinder im Alter von acht bis zwölf Jahren und ihre Eltern angesprochen, weil eine adäquate Verhaltensänderung nur dann Erfolg hat, wenn die ganze Familie eingebunden ist. Weitere allgemeine Voraussetzungen betreffen die normale Schulfähigkeit, Gruppenfähigkeit, freiwillige Teilnahme und grundsätzliches Interesse an dem Gesundheitsförderungsprogramm sowie die Unterstützung durch die Familie.



Struktur/Inhalte

SAFARI-TurnKids besteht aus einem zwölfwöchigen, spielerischen Bewegungsprogramm. Die Kurseinheiten und die Begleitmaterialien für Kinder, Eltern und Kursleiter verfügen über einen hohen Aufforderungscharakter. Eine Kurseinheit umfasst 60 bis 90 Minuten und die Struktur der Einzeleinheit gliedert sich in sieben Sequenzen:

- Sequenzen**
- 1 Einstieg
 - 2 Erwärmung
 - 3 Ausdauer
 - 4 Kraft, Dehnfähigkeit und Koordination
 - 5 Entspannung
 - 6 Ausklang und Abschluss
 - 7 Information

Die Sequenz Information **7** wird in die Sequenzen **1** bis **6** integriert, da sich die Informationen zumeist auf konkretes Erleben und Erfahrungen der Kursteilnehmer im Kurs beziehen. Den inhaltlichen Schwerpunkt bilden psychomotorische Bewegungsspiele mit Alltagsgegenständen und zu körperlichen Alltagssituationen. Beispielsweise spielen die Kinder auch mit Wäscheklammern und lernen Bewegungsmöglichkeiten auf kleinem Raum für zu Hause, die Schule etc. kennen. Integriert im Programm sind „bewegte“ verhaltenstherapeutische Schulselemente. Mit medial unterstützten Spielen zu den eigenen Stärken, den Schatzbriefen mit dem „Lieblingsspiel“, dem SAFARI-Routenplan, dem Launometer oder dem SAFARI-Check werden die Gesundheitsressourcen und Kompetenzen jedes Einzelnen gefördert. Neben Tipps und Anleitungen für das Alltagsverhalten erhalten die Kinder damit auf spielerische Weise Bewegungsaufgaben, die sie unter der Woche mit ihren Eltern und Freunden ausführen sollen und dabei auf dem Weg zu einem aktiven Freizeitverhalten unterstützen sollen.

Zu dem integrierten Präventionsprogramm gehört das Ernährungsprogramm der DAK, das in der Struktur und im Inhalt genau auf die SAFARI-TurnKids abgestimmt ist. Es wird mit erfahrenen Ernährungsfachkräften in Zusammenarbeit mit dem Turnverein umgesetzt.

Über drei „Elterneinheiten“, einen gemeinsamen Kurstermin von Eltern und Kindern sowie ein gemeinsames Abschlussfest wird es ermöglicht, auch die Eltern mit „ins Boot“ der Verhaltensänderung zu nehmen.





Das Bewegungsprogramm SAFARI-TurnKids bietet den Teilnehmern die Möglichkeit, über drei Monate hinweg zu erfahren, wo die eigenen körperlichen, emotionalen, geistigen und sozialen Stärken liegen.

Die Initiierung eines aktiven Lebensstils über den Sportverein ist angestrebt, um den Teilnehmern über den Kurs hinaus adäquate Angebote für eine Aufrechterhaltung des neu erlernten Verhaltens unterbreiten zu können und somit die Nachhaltigkeit der Verhaltensänderung zu unterstützen und zu gewährleisten.

UE Thema

- 1 Kennenlernen
- 2 SAFARI mit, um und auf Alltagsgegenständen aus der Wohnung
- 3 Bewegung auf Straßen, auf Spielplätzen, im Wald und in Parks
- 4 Bewegung über Distanzen, Berge, Brücken
- 5 Bewegung nach Musik, Bewegungsgeschichten, Bewegungstheater
- 6 Bewegung im Schulalltag
- 7 Bewegung mit sozialer Unterstützung
- 8 Bewegung auf engem Raum, bei Inaktivität
- 9 Bewegung nach eigenen Stärken und Vorlieben
- 10 Bewegung mit Freunden
- 11 Bewegungsräume im Verein und bei Freizeitaktivitäten
- 12 Abschlussfest, Bewegung auf „Exkursion“

Beispielhaft werden im folgenden verschiedenen Inhalte/Übungen/Spielformen skizziert:

Trefflauf (5-10 min)

Die Teilnehmer gehen paarweise zusammen. Zwei Läufer starten auf einer Rundstrecke in entgegengesetzter Richtung und versuchen, sich immer am gleichen Ort zu treffen. Welches Paar kann im Voraus genau abschätzen, wo sie sich treffen werden? Der Treffpunkt der beiden muss nicht in der Streckenhälfte sein, der stärkere Läufer kann in der gleichen Zeit weiterlaufen als der Partner.

Hinweis: Im Wald ist der Sichtkontakt geringer, dadurch wird die Übung erschwert und interessanter.

Bummeln (3-5 min)

Zu zweit stellen sich die Teilnehmer in einer Runde (50-150m) auf. Teilnehmer A beginnt mit Laufen, B mit spazieren (bummeln). A läuft auf der Runde, bis er B wieder eingeholt hat und spaziert

dann weiter (Erholung!!), während nun B läuft, bis er A eingeholt hat, etc. Der Kursleiter gibt vor, wie oft jeder „gebummelt“ und gerannt sein soll (Vorschlag: vier Mal).

Gruppenlauf (3-5 min)

Die Teilnehmer werden in vier Gruppen aufgeteilt. Diese marschieren (oder traben) auf der Rundstrecke verteilt. Gruppe 1 läuft zügig zu Gruppe 2 (und spaziert dann weiter). Gruppe 2 läuft zu Gruppe 3, Gruppe 3 zu 4 und 4 zu 1. Es werden mehrere Durchgänge ausgeführt. Das Lauftempo kann an die vorgegebene Musik angepasst werden (von zügig bis langsam).

SAFARI-Einhakfußball (5-7 min)

Die Kinder und Eltern gehen paarweise zusammen. Jeweils gleich viele Paare bilden Mannschaften. Gespielt wird nach einfachen Fußballregeln mit dem Unterschied, dass die Paare, die sich eingehakt haben, immer gemeinsam handeln müssen und sich nie loslassen dürfen. Gespielt wird ohne festen Torwart. Um ein zu hohes Gedränge vor den Toren zu vermeiden, können die Paare verschiedenen Spielfeld-Bereichen zugeordnet werden, in denen sie agieren. Dies garantiert auch kleine Erholungspausen während des Spiels.

Eine Spielfeld-Zonen-Einteilung könnte folgendermaßen aussehen (gerechnet für fünf Paare pro Mannschaft):

- Rückraum (vor dem Tor) bis 1/3 des Spielfeldes ein Paar
- Mittelfeld bis 1/3 des Spielfeldes zwei Paare
- Letztes Drittel (Torraum des Gegners) zwei Paare

Gespielt wird zunächst mit einem Softball.

Einkaufstaschen-Ball (3-5 min)

Die Teilnehmer gehen zu zweit zusammen. Teilnehmer A hat mehrere Tennisbälle, welche er rücklings zwischen seinen Beinen hindurch wirft. B versucht nun, mit einer Stoffeinkaufstasche die Bälle aufzufangen. Nach einigen Durchgängen wird gewechselt. Anschließend prellt A (nun mit Blick zum Mitspieler) den Ball einmal auf den Boden, bevor B den Ball auffängt.



Entspannung

Massage nach der SAFARI (7-10 min)

Immer ein Elternteil und Kind gehen als Partner zusammen. Jedes Paar erhält einen Igelball und eine weiche Unterlage (Matte). Nun sollen sich beide nacheinander gegenseitig massieren. Zunächst legt sich einer der beiden auf den Bauch. Der Partner rollt den Igelball ja nach Empfinden stärker oder sanfter von unten über die Beine, dann den Rücken, Schultern, Arme und auch ein wenig über den Kopf (hier bitte sanft) und wieder hinunter zum Rücken. Der liegende Partner darf auch Wünsche äußern („bitte massiere etwas fester“, „könntest du auch über meine Hände rollen?“ etc.). Nach einiger Zeit wird gewechselt. Alternativ können auch Tennisbälle verwendet werden.



Das Kursprogramm SAFARI-TurnKids wird in Turn- und Sportvereinen durchgeführt. Um mit Krankenkassen kooperieren zu können, muss das Programm mit dem Qualitätssiegel „Pluspunkt Gesundheit.DTB“ ausgezeichnet sein. Damit wird dem Programm eine hohe Qualität bescheinigt.

Da es sich bei dem Programm um ein wissenschaftlich abgesichertes Gesundheitssportprogramm handelt und die Übungsleiter an einer speziellen Einführung bzw. Schulung in das Programm teilgenommen haben, werden die Angebote, wenn alle Qualitätskriterien für das Qualitätssiegel „Pluspunkt Gesundheit.DTB“ erfüllt sind, automatisch auch mit dem Prüfzeichen „Präventionsgeprüft“ versehen.

Die Kick-Off Veranstaltung zu SAFARI-TurnKids wird im Rahmen des Internationalen Deutschen Turnfests 2009 in Frankfurt am Main stattfinden.

Ab sofort finden Schulungen für Übungsleiter bei Ihrem Turngau bzw. Landesturnverband statt. Bitte nehmen Sie dafür Kontakt zu Ihrem jeweiligen Turngau/ Landesturnverband auf. Die Termine können auch unter www.pluspunkt-gesundheit.de → linke Seite Rubrik „Stand. Programme“ eingesehen werden.

Prof. Dr. Petra Wagner
Dr. Thomas Baumgärtner
Anja Jaitner



Das Buch zu den SAFARI-TurnKids ist für 19,95 € im Buchhandel unter der ISBN-Nr 978-3-89899-434-7 erhältlich.

Turn- und Sportverein 1875 Bonames e.V. – Wir bewegen uns –

Der TSV Bonames hat seine Heimat in Frankfurt-Bonames. Aufgrund der historischen Struktur, aber auch durch Neubauten im Rahmen des Wachstums von Frankfurt zeigt diese Gegend ein sehr unterschiedliches gesellschaftliches Umfeld: Neben vielen älteren Mitbürgern aus traditionellen Ortskernen gibt es viele Familien von Ein- und Mehrfamilien-Häusern und unterschiedliche Bewohner von Hochhausbebauungen. In dieser verschiedenartigen Struktur hat der Verein über 2300 Mitglieder und bietet entsprechend dem zentralen Ziel des TSV „Sportangebote machen“ ein breitgefächertes Angebot von Sportmöglichkeiten an.

Sportangebote

Durch vielfältige Angebote mit unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad und Belastungsintensität, versucht der TSV Bonames Menschen zum Sporttreiben zu animieren und verschiedenste Zielgruppen in den Verein zu integrieren. Förderung des Gesundheits- und Breitensport ist das Ziel. Gemeinsames Sporttreiben verbindet. In täglichen Eltern-Kind-Angeboten treffen Familien aus verschiedenen Ländern zusammen, in der Integrationsstunde können behinderte und nichtbehinderte Kinder Bewegungsspaß gemeinsam erleben. In den angebotenen Tanzrichtungen wie House, Breakdance, Funky, HipHop fühlen sich Jugendliche unterschiedlicher Herkunft zu Hause. Leistungssport wird zugelassen, aber nicht auf Kosten des Breitensports. Für talentierte leistungsbereite Sportler werden durch Kooperation mit anderen Vereinen Trainingsmöglichkeiten geschaffen.

Sportstätten

Der Hauptsitz des TSV mit seiner Geschäftsstelle ist die Turnhalle Bonames, die mit dem Haus Nidda verbunden ist. Beide Gebäude gehören über die Saalbau GmbH der Stadt Frankfurt. Im März 2009 wurde die vereinseigene doppelstöckige Gymnastikhalle eingeweiht, die neue Perspektiven für ganzheitliche Angebote im Gesundheitssport eröffnet. Daneben wird die Leichtathletikhalle in Kalbach genutzt. In dem neu angelegten, jüngsten Stadtteil Frankfurts – Riedberg – wird das Angebot des TSV Bonames fortgeführt. Verschiedene Gesundheits- und Fitness-Angebote finden in dem vereinseigenem Fitness-Studio statt. Der nahegelegene Frankfurter Grüngürtel, aber auch das Eschbach laden zu Bewegungsangeboten außerhalb der Turnhalle ein.



Kooperationen

Im Rahmen der Aktion „Verein plus Schule“ bietet der TSV Bonames in der benachbarten August-Jaspert-Grundschule Sport-AGs an. Für das Angebot „Psychomotorik“ arbeitet der Verein mit umliegenden Grundschulen zusammen. Eine weitere Zusammenarbeit besteht mit dem evangelischen Kindergarten. Die sehbehinderten Schüler der Herman-Herzog-Schule nutzen die vereinseigene Kletterwand. Mit dem Jugendhaus „Am Bügel“ wurde Basketball und Jazztanz für Mädchen verwirklicht. Daraus ist eine Basketballabteilung sowie die Sparten Streetdance und Breakdance mit vielen Kinder- und Jugendgruppen hervorgegangen. Für ältere Bewohner des Behindertenwohnheims der Praunheimer Werkstätten in Bonames wurde eine Turnstunde eingerichtet, die jetzt auch von den Heimbewohnern anderer Stadtteile besucht wird.

Aktionen

Seit vielen Jahren versucht der Verein auch ausländische Mitbürger – besonders Muslime – für sportliche Betätigung in der Gemeinschaft zu begeistern. Mit Hilfe des Start-Projekts des Landesportbundes Hessen ist das aufeinander Zugehen von Verein zu Mitbürgern mit Migrationshintergrund erfolgreich verlaufen. Mittlerweile sind viele Frauen in den Verein eingetreten und nehmen am Sportangebot teil. Hier werden vor allem Gymnastikangebote nur für Frauen gut angenommen. Geplant sind deshalb Öffnungszeiten im Fitness-Studio nur für Frauen und eine Mutter-Kind-Gruppe „Fit mit Baby“.

Mit Nutzung der Räume in der neuen Gymnastikhalle werden Ideen verwirk-

licht. Es ist eine Hausaufgabenbetreuung für Vereinskinder geplant. Wochenendveranstaltungen wie Familiensportangebote, Mädchentage mit Sport- und Kreativangeboten, Lese-Sport-Nacht für Kinder scheitern nicht mehr am Rummangel und können jetzt realisiert werden.

Ferienspiele

In den Sommerferien bietet der TSV eine Woche Ferienspiele „Fit & Fun“ an. Kinder ab sechs Jahre können täglich zwischen Sportangeboten wie Klettern, HipHop, Trampolin, Ballspiele, Zirkus, Air Tramp, Inliner fahren usw. und basteln, kochen und malen wählen. Die 50 Teilnehmer werden von den Übungsleiterinnen und Übungsleitern des Vereins betreut.

Helferfest

Für die Helferinnen und Helfer, vor allem bei den Großveranstaltungen „Integratives Sport- und Spielfest“ für Behinderte und Nichtbehinderte und dem „Bonameser Volkslauf“, wird einmal im Jahr ein Helferfest organisiert. So wird denjenigen eine Anerkennung zuteil und etwas zurückgegeben, die sich für den Verein engagieren.

Sonstige Besonderheiten

Der Vorstand des TSV Bonames hat seit März 2001 keinen Ersten Vorsitzenden mehr. Nach § 26 des Bürgerlichen Gesetzbuches sind alle sieben Vorstandsmitglieder Vertreter des Vereins. Diese Konstruktion soll zu größerer Motivation im Vorstand führen und auch jüngere Mitglieder für die Übernahme einer Funktion ansprechen.

Hat Ihr Verein auch Besonderheiten, die an dieser Stelle vorgestellt werden sollen? Auch für die nächste Ausgabe des Pluspunkt-Magazins suchen wir Vereine, die Gesundheitsförderung in den unterschiedlichsten Bereichen betreiben – auch über reine Sportangebote hinaus – und dabei auf verschiedene Zielgruppen in allen erdenklichen Altersstufen eingehen, vielleicht mit Hilfe von Kooperationen mit Schulen, Seniorenwohnheimen oder auch tollen eigenen Ideen. Vereine, die bei Vereinsfeiern versuchen, Aspekte wie gesunde Ernährung o. ä. mit einfließen zu lassen oder beim Bau ihrer Anlage verschiedene ökologische Aspekte besonders betont haben, sollten sich mit diesem Aufruf direkt angesprochen fühlen. **Nutzen Sie außerdem die Möglichkeit einer öffentlichen Auszeichnung Ihres Vereins auf dem Internationalen Deutschen Turnfest 2009.**

Bitte senden Sie Ihre Unterlagen an: Deutscher Turner-Bund, „Gesundes Setting Verein“, Heidrun Krämer, Otto-Fleck-Schneise 8, 60528 Frankfurt oder an E-Mail: heidrun.kraemer@dtb-online.de, Tel. 0 69/6 78 01-143



Standardisierte Programme

April bis Juni 2009

Termin	LTV/ Turngau	Ort	Ansprechpartner	
„Appetit auf Bewegung“				
12. – 14.06.2009	Verband für Turnen und Freizeit Hamburg	Hamburg	Frauke Hoffmeyer	0 40/41 90 82 33
13.06.2009	Niedersächsischer Turner-Bund	Melle	Landesturnschule Melle	0 54 22/9 49 10
20.06.2009	Niedersächsischer Turner-Bund	Bredbeck	Landesturnschule Melle	0 54 22/9 49 10
„Cardio-Aktiv“				
16.05.2009	Saarländischer Turnerbund	Braunhausen	Laila Braun-Leibrock	06 81/38 79-233
28.06.2009	Schwäbischer Turnerbund	Stuttgart	Elisabeth Siebrecht	07 11/18 08 82 15
„Cardio-Fit“				
19.04.2009	Niedersächsischer Turner-Bund	Westerstede	Landesturnschule Melle	0 54 22/9 49 10
„Feel well woman“				
18.04.2009	Bayerischer Turnverband	Fensterbach	Ildiko Berekmery	0 89/15 70 23 20
25.04.2009	Turnverband Düren	Düren	Leo Brusch	0 24 21/8 66 60
„Fit bis ins hohe Alter“				
16.05.2009	Niedersächsischer Turner-Bund	Osnabrück	Landesturnschule Melle	0 54 22/9 49 10
13.06.2009	Niedersächsischer Turner-Bund	Hannover	Landesturnschule Melle	05422/9 49 10
20.06.2009	Pfälzer Turnerbund	Otterbach	Anette Dahler	0 63 46/3 00 69 14
„Gesund und Fit“				
27.06.2009	Rheinischer Turnerbund	Bergisch Gladbach	Josef Quester	0 22 02/20 03 30
28.06.2009	Bayerischer Turnverband	Fensterbach	Ildiko Berekmery	0 89/15 70 23 20
„Optiwell“				
18.04.2009	Thüringer Turnverband	Bad Blankenburg	Elke Lämmchen	03 61/3 45 56 05
„M.O.B.I.L.I.S. light“				
18.04.2009	Niedersächsischer Turner-Bund	Wolfsburg	Landesturnschule Melle	0 54 22/9 49 10
06.06.2009	Verband für Turnen und Freizeit Hamburg	Hamburg	Frauke Hoffmeyer	0 40/41 90 82 33
21.06.2009	Westfälischer Turnerbund	Hamm	Simone Eggert	0 23 88/3 00 00 39
28.06.2009	Niedersächsischer Turner-Bund	Westerstede	Landesturnschule Melle	0 54 22/9 49 10
„Rücken-Fit“				
17.05.2009	Badischer Turner-Bund	Karlsdorf	Barbara Shaghaghi	07 21/18 15 17
23.05.2009	Hessischer Turnverband	Bad Vilbel	Anke Ziesing	0 61 01/54 61 30
14.06.2009	Niedersächsischer Turner-Bund	Wolfsburg	Landesturnschule Melle	0 54 22/9 49 10
14.06.2009	Verband für Turnen und Freizeit Hamburg	Hamburg	Frauke Hoffmeyer	0 40/41 90 82 33
„Rückentraining – sanft und effektiv“				
19.04.2009	Landesturnverband Mecklenburg-Vorpommern	Güstrow	Kristin Meyer	03 81/4 00 77 55
27.06.2009	Bayerischer Turnverband	Fensterbach	Ildiko Berekmery	0 89/15 70 23 20
Kursleiter „Walking/Nordic Walking“ DTB Kursleiterausbildung				
17. – 19.04.2009	Schwäbischer Turnerbund	Stuttgart	Elisabeth Siebrecht	07 11/1 80 88-215
02. – 03.05.2009	Rheinischer Turnerbund	Bergisch Gladbach	Josef Quester	0 22 02/20 03 30
24. – 26.04.2009	Rheinischer Turnerbund	Bergisch Gladbach	Josef Quester	0 22 02/20 03 30
16. – 17.05.2009	Turnverband Düren	Düren	Leo Brusch	0 24 21/8 66 60
15. – 17.05.2009	Schleswig-Holsteinischer Turnverband	Trappenkamp	Elke Amthor	0 43 23/80 22 11
19.06.2009	Verband für Turnen und Freizeit Hamburg	Güstrow	Frauke Hoffmeyer	0 40/41 90 82 33
26. – 28.06.2009	Rheinischer Turnerbund	Bergisch Gladbach	Josef Quester	0 22 02/20 03 30



Ausbildungen auf der 2. Lizenzstufe

April bis Juni 2009

Landesturnverband / Veranstalter	Termine	Ort
Badischer Turner-Bund , Am Fächerbad 5, 76131 Karlsruhe, Tel. 07 21/18 15 14 (Margit Menzler) Aufbaukurs zur 2. Lizenzstufe „Haltung und Bewegung für Erwachsene/Ältere“ Aufbaukurs zur 2. Lizenzstufe „Herz-Kreislauf-Training für Erwachsene/Ältere“	18. – 22.05. + 22. – 24.07.2009 20. – 24.04. + 08. – 10.07.2009	Schöneck
Bremer Turnverband , Violenstr. 27, 28195 Bremen, Tel. 04 21/32 54 08 (Doris Schubert) Aufbaukurs zur 2. Lizenzstufe „Gesundheitsförderung im Kinderturnen“	24. – 26.04. + 08. – 10.05. + 15. – 17.05. + 29. – 31.05.2009	Bremen
Bayrischer Turnverband , Georg-Brauchle-Ring 93, 80992 München, Tel. 0 89/15 70 23 20 (Ildiko Berekmery) Basiskurs 2. Lizenzstufe „Erwachsene/Ältere“ Aufbaukurs zur 2. Lizenzstufe „Haltung und Bewegung für Erwachsene/Ältere“ Aufbaukurs zur 2. Lizenzstufe „Herz-Kreislauf-Training für Erwachsene/Ältere“	10. – 13.05.2009 + 21. – 24.06.2009 13. – 17.05.2009 24. – 28.06.2009	Oberhaching Oberhaching Oberhaching
Verband für Turnen und Freizeit Hamburg , Schäferkampsallee 1, 20357 Hamburg, Tel. 0 40/41 90 82 36 (Carin Reiter) Basiskurs 2. Lizenzstufe „Erwachsene/Ältere“ Aufbaukurs zur 2. Lizenzstufe „Haltung und Bewegung für Erwachsene und Ältere“	02. – 03.05. + 16. – 17.05.2009 20. – 21.06. + 11. – 12.07.2009	Hamburg Hamburg
Hessischer Turnverband , Huizener Str. 22-24, 61118 Bad Vilbel, Tel. 0 61 01/54 61 30 (Anke Ziesing) Basiskurs 2. Lizenzstufe „Erwachsene/Ältere“ Aufbaukurs zur 2. Lizenzstufe „Haltung und Bewegung für Erwachsene und Ältere“ Aufbaukurs zur 2. Lizenzstufe „Entspannung und Stressbewältigung“	06. – 07.06. + 27. – 28.06.2009 18. – 19.04. + 23. – 25.05.2009 25. – 26.04. + 23. – 24.05.2009 09. – 10.05. + 20. – 21.06.2009	Waldeck Bad Vilbel Alsfeld Heubach
Niedersächsischer Turner-Bund , Maschstr. 18, 30169 Hannover, Tel. 05 11/98 09 70 Termine für Ausbildungen auf der 2. Lizenzstufe im Bereich Präventionssport bitte direkt beim NTB erfragen – Landesturnschule Melle 0 54 22/9 49 10.		
Pfälzer Turnverband , Am Schlagbaum 5, 67655 Kaiserslautern, Tel. 06 31/4 14 99 52 (Günter Schneider-Heinz) Basiskurs 2. Lizenzstufe „Erwachsene/Ältere“	13. – 14.06. + 27. – 28.06.2009	N.N.
Rhein Hessischer Turnerbund , Jahnstraße 4, 55124 Mainz, Tel. 06131-941712 (Anne Krieger) Basis- und Aufbaukurs zur 2. Lizenzstufe „Haltung und Bewegung für Erwachsene/Ältere“ Basis- und Aufbaukurs zur 2. Lizenzstufe „Herz-Kreislauf-Training Erwachsene/Ältere“ Es besteht die Möglichkeit an allen Wochenenden teilzunehmen – Kompaktausbildung für beide Profile	21. – 24.05. + 27. – 28.06. + 10. – 11.07.2009 21. – 24.05. + 13. – 14.06. + 10. – 11.07.2009	Mainz Mainz
Rheinischer Turnerbund , Paffrather Straße 133, 51465 Bergisch Gladbach, Tel. 0 22 02/20 03 30 Basis- und Aufbaukurs zur 2. Lizenzstufe „Haltung und Bewegung für Erwachsene/Ältere“	18. – 22.05.2009	Bergisch Gladbach
Sächsischer Turn-Verband , Goyastraße 2d, 04105 Leipzig, Tel. 03 41/14 93 86 65 (Reinhard Weber) Basiskurs 2. Lizenzstufe „Erwachsene/Ältere“	24. – 25.04. + 15. – 16.05.2009	Leipzig
Saarländischer Turnerbund , Hermann Neuberger Sportschule 1, 66123 Saarbrücken, Tel. 06 81/3 87 92 33 (Laila Braun-Leibrock) Basiskurs 2. Lizenzstufe „Erwachsene/Ältere“	19. – 21.06.2009	Saarbrücken
Schwäbischer Turnerbund , Fritz-Walter-Weg 19, 70372 Stuttgart, Tel. 07 11/28 07 72 00 (Zentrale) Basiskurs 2. Lizenzstufe „Erwachsene/Ältere“ Aufbaukurs zur 2. Lizenzstufe „Haltung und Bewegung für Erwachsene/Ältere“ Aufbaukurs zur 2. Lizenzstufe „Herz-Kreislauf-Training für Erwachsene/Ältere“ Aufbaukurs zur 2. Lizenzstufe „Gesundheitsförderung im Kinderturnen“	22. – 24.06.2009 01. – 02.05. + 21. – 22.05.2009 11. – 12.06.2009 20. – 22.06.2009	Ruit Ruit Ruit Ruit
Westfälischer Turnerbund , Zum Schloss Oberwerries, 59073 Hamm, Tel. 0 23 88/3 00 00 28 (Ernst Mackel) Aufbaukurs zur 2. Lizenzstufe „Gesundheitsförderung im Kinderturnen“	27.06. + 28. – 30.08. + 11. – 13.09. + 30.10. – 01.11. + 20. – 22.11.2009	Hamm

NEU!

Literatur für den Gesundheitssport

Karin Schaffner

Ach du dicker Apfel – So schmeckt Obst noch besser!

Ideen und Schnitzanleitungen zur phantasievollen Gestaltung von Obst und Gemüse sowie 70 witzige Geschichten, Zungenbrecher, Gedichte, Reime, Sprachspiele und Rätsel zur Sprachförderung für Kinder. Damit kann im Alltag die Kreativität und Intelligenz von Kindern gefördert und Spaß an gesunder Ernährung vermittelt werden. 100 Seiten.

Art.-Nr. 2128785 **19,90 €**



Wilfried Hänchen

Gesundheit frisch auf den Tisch

Mit den frischen, optisch besonders ansprechend servierten Mahlzeiten bekommen Kinder, Erwachsene und Senioren ein neues Verhältnis zum Essen. Als Anregung für zu Hause hat Wilfried Hänchen seine Großküchen-Rezepte für den Privathaushalt „klein“ geschrieben. Seine Zielgruppen: Kinder, berufstätige Erwachsene und Senioren. Das Buch ist eine Fundgrube vor allem für diejenigen, die sich für gesundes Essen in ihrem Kindergarten, in der Ganztagschule oder im Altenheim einsetzen und nach praktikablen Beispielen suchen. 96 Seiten.

Art.-Nr. 2128910 **9,90 €**



Hademar Bankhofer

Gesundheit kennt keine Tabus

Es gibt Dinge, worüber niemand gerne redet: Blähungen, Haar- ausfall, Mundgeruch – im Gegensatz zu Professor Hademar Bankhofer. Durch seine charmant lockere Art sind diese lästigen Beschwerden nicht mehr peinlich. Er gibt Tipps, wie sich Mundgeruch vermeiden lässt, was bei Inkontinenz zu tun ist oder wie Warzen zu behandeln sind. Professor Bankhofer weist auch nach, dass gesellschaftliche Tabus wie Gähnen oder Pupsen der Gesundheit durchaus zuträglich sind. Ein Buch nach dem Motto: „Was Sie schon immer wissen wollten“. Witzige Lektüre für alle, die sich für Gesundheitsthe- men interessieren. 192 Seiten.

Art.-Nr. 2120161 **9,95 €**



Nicola Sautter / Stefan Frädrich

Besser essen, Leben leicht gemacht Bd. 1

Das Ernährungsprogramm mit 75 leichten Rezepten für die ganze Familie. „Besser Essen“ ist ein echter Verführer. Schon beim Anblick der köstlichen Gerichte fragt man sich, warum man eigentlich bisher auf solche Köstlichkeiten ver- zichtet hat, und „besser essen“ wird zum Vorsatz. Außerdem zeigen sie Strategien auf, wie man sich im Alltag besser ernäh- ren und dem Überangebot standhalten kann, sodass man ganz ohne Diät Gewicht verliert. Mit 75 Rezepten wird Kochen für die ganze Familie und für jeden Geldbeutel leicht gemacht. Angenehm lesbar in einem schönen Layout. 192 Seiten.

Art.-Nr. 2120778 **19,95 €**



Nicola Sautter / Silke Kayadelen

Besser essen, Leben leicht gemacht Bd. 2

Erfolgreich abzunehmen ist nicht nur eine Frage von gesunder Ernährung. Auch die richtige Motivation, Sport, Spiel und Bewegung spie- len hier eine Rolle. Jede Familie kann mit wenigen Basisregeln etwas gegen überflüssige Pfunde tun, ob groß oder klein, arm oder reich. Dennoch fällt es vielen schwer, abzunehmen, da sie nicht von ihren dick machenden Verhaltensmustern los- kommen. Jede Familie sollte daher die psychischen und sozialen Dickmacher kennen, damit sie ihre folgenschwer- sten Gewohnheiten nach und nach ablegen kann. Dabei ist die eigene Trägheit oft der schlimmste Feind jedes Übergewichtigen. Wer aber weiß, warum Aktivität und Bewegung gesund, schön und glücklich machen, tut sich leichter, in Schwung zu kommen. 182 Seiten.

Art.-Nr. 2120779 **19,95 €**



Bitte richten Sie Ihre Bestellungen an:
DTB Shop GmbH, Tel. 0 65 62/61716, Fax 0 65 62/61 92
E-Mail: bestellung@dtb-shop.de
Viele weitere tolle Artikel finden Sie in unserem Webshop unter www.dtb-shop.de

DTB SHOP

TURNFESTLIVE



Internationales Deutsches
Turnfest 2009
Frankfurt am Main
30. Mai bis 5. Juni

Erstmalig wird den Turnfestfreunden, Gästen und den Bewoh- nern der Rhein-Main-Region die Möglichkeit geboten, das Inter- nationale Deutsche Turnfest in Frankfurt am Main mit einer Tageskarte – TurnfestLIVE – zu erleben und selbst „auszupro- bieren“. Damit kann jeder das weltweit größte Wettkampf- und Breitensportereignis und die einzigartige Turnfestatmosphäre erleben und selbst ein Teil des riesigen Spektakels sein.

TURNFESTLIVE

TAGES ERLEBNIS TICKET

IHR TURNFEST-TAG FÜR NUR 10 EURO
(zuzüglich Vorverkaufsgebühr)
TÄGLICH VOM 30. MAI – 5. JUNI

Inklusive:
• RMV-Ticket für die gesamte Region
• Eintritt zur Turnfest-Messe (Messegelände)
• Teilnahme am „Struwel-Test“
• Zutritt zu allen Veranstaltungen (ausgenommen kartenpflichtige)

JETZT BUCHEN ÜBER WWW.TURNFEST.DE
TICKETHOTLINE 0180 50 40 300 (14 ct/Min.)

Die Tageskarte TurnfestLIVE kostet 10 €. Darin enthalten ist auch das RMV-Turnfest-Ticket, das zur Nutzung der öffentlichen Verkehrsmittel innerhalb des RMV-Gebietes berechtigt.

- Mit Bezahlung der Tageskarte **erhält jeder Besucher:**
- Zutritt auf das Messegelände (70.000 m² bewegte Fläche, Trend- und Ausstellermesse)
 - Zutritt zu allen Veranstaltungen (außer kartenpflichtigen)
 - Teilnahme am Mitmachangebot "Struwel-Test", der an vier Standorten angeboten wird: Messe, FlussFestMeile, Grüneburgpark und auf dem Flughafen Frankfurt.
 - RMV-Ticket für die gesamte RMV-Region

- TurnfestLIVE **berechtigt nicht:**
- zur Teilnahme an Wettkämpfen,
 - zum Bezug von Akademie-Workshops/Seminaren zu ermäßigten Preisen,
 - zu den exklusiven touristischen Angeboten (Rhein-Main erleben!).

TurnfestLIVE ist für 10 Euro (zzgl. Gebühren) in den 274 Vor- verkaufsstellen unseres Vertriebspartners ADticket, online unter www.adticket.de oder telefonisch unter 0 18 05/04 03 00 (14 ct./ Min.) erhältlich. Der Eintrittstag muss im Voraus festgelegt werden.

Weitere Infos unter www.turnfest.de

Turnfest

Herzlich willkommen beim Turnfest in Frankfurt!