

# FIT DURCH DEN WINTER

Dein Turn- und Sportverein erwartet dich!

[www.meine-gymwelt.de](http://www.meine-gymwelt.de)



Niedersächsischer Turner-Bund e.V. / V. Minikus

**Wir sind wieder da!**

**GYMWELT** 

GYMNASTIK + FITNESS IM VEREIN

## DIE TURN- UND SPORTVEREINE SIND WIEDER DA!

Selten war unsere Gesundheit mehr Thema als in den vergangenen Monaten. Die letzten Wochen und Monate der Coronapandemie haben uns einmal mehr eindrucksvoll ins Bewusstsein gerückt, dass unsere Gesundheit und die unserer Nächsten das wichtigste Gut ist. Grundlegend hierfür sind jedoch nicht nur die Hygienemaßnahmen zum Schutz vor Viren, sondern langfristig auch Bewegung und Fitness.

Die über 1.100 Turnvereine des Badischen Turner-Bundes bieten von Babys in Bewegung bis zur Seniorengymnastik über Yoga und Outdoor-Bootcamp für jede Alters- und Interessensgruppe passende Angebote – auch in deiner Nähe. Besonders die facettenreichen Sportangebote aus den Bereichen Fitness, Trends, Freizeit und Gesundheit finden in den Vereinen ihr Zuhause. Sie alle bilden die GYMWELT! Trainiert wird in der GYMWELT gemeinsam und ohne Leistungsdruck, nach persönlichen Zielen und individuellem Trainingsstand unter Anleitung von qualifizierten Übungsleitern. Gerade bei den Angeboten auf eigenen Matten oder mit Kleingeräten kann der Mindestabstand gut eingehalten werden und auch die persönlichen Daten zur Kontaktverfolgung werden strikt dokumentiert. So darf sich Jeder wieder auf seine Sportstunde und auf neue und alte Bekannte freuen – auch in einer so ungewissen Zeit wie dieser.



### Komme auch du fit und gesund durch den Winter!

In den Vereinen ist jeder willkommen, der den Spaß an der Bewegung und die Freude am Miteinander sucht.

**Body and Mind**

Zirkeltraining  
Seniorengymnastik  
Fitness-Aerobic  
Group-Fitness  
Drums Alive®  
Gymnastik-Mix  
Pilates  
Männer-Fitness  
Ausdauertraining  
Rückentraining  
Gerätetraining  
Yoga  
Cardio-Fit  
Bauch-Beine-Po  
Krafttraining  
Functional Training  
Tai Chi  
Aroha®  
Stretching

**FITNESS UND GESUNDHEIT**

Akrobatik  
Jonglage  
Ballett  
Seniorentanz  
NATURSPORT  
4XF  
Slackline  
Snowboard

LaGYM  
Showtanz  
Jazzdance  
Tanzkreis  
Musikgruppen  
Sielmannszüge  
Sport im Park  
Parkour  
Schneesport  
Wandern  
Outdoor-Fitness  
Geländetraining  
Walking  
Bootcamp

**TANZ UND VORFÜHRUNG**

## MIT ABSTAND AM BESTEN SO GEHEN DIE VEREINE MIT DER SITUATION UM

Ein verantwortungsbewusster Sportbetrieb ist trotz Covid-19 möglich, erfordert jedoch viel Umdenken, schnelles Reagieren und Flexibilität. Auch die zahlreichen Turn- und Sportvereine der Region sind mit ihren Angeboten wieder gestartet. Thomas Müller, Vorsitzender Turngau Heidelberg, und Werner Mondl, Vorsitzender Turngau Mannheim, haben im Blick, wie die Turnvereine der Region die Herausforderungen meistern.



Thomas Müller



Werner Mondl

**Wie haben die Vereine auf den Lockdown und die eingeschränkten Kontaktregeln reagiert?**

**Mondl:** Hier gab es ja nicht viele Möglichkeiten. Die Vorgaben waren klar, die Hallen zu und der Sportbetrieb musste von heute auf morgen eingestellt werden. Aber die Hilfsbereitschaft der Vereine war beispielgebend. Solidarität stand im Vordergrund.

**Müller:** Genau, die Solidarität in und von den Vereinen war überwältigend. Es gab unzählige Aktionen unserer Turn- und Sportvereine außerhalb des normalen Sportbetriebes, um Jedem Hilfe zukommen zu lassen, der diese benötigte. Auch war festzustellen, dass die meisten unserer Vereine sich sehr schnell auf die neuen Herausforderungen einstellten. Es gab am Anfang sehr viel Austausch per Mail und Whatsapp bis jeder sich mit den technischen Möglichkeiten vertraut gemacht hatte. Danach war es keine Seltenheit, dass der Austausch über Videokonferenzen stattfand.

**Mondl:** Ja, viele Vereine haben inhaltlich schnell reagiert und z.B. mit Videos ein alternatives Sportprogramm, besonders im Fitness- und Gesundheitssport, angeboten.

**Wie gehen die Vereine mit der derzeitigen Situation um?**

**Mondl:** Die Vereine leisten hier Unglaubliches. Nahezu alle haben trotz zahlreicher Hürden ihren Trainingsbetrieb wieder aufgenommen und erfüllen dabei sämtliche Auflagen, sodass kein Teilnehmer um mangelnde Hygiene, Abstand etc. bangen muss. Natürlich kann nicht nahtlos an das Bewegungsangebot vor dem Lockdown angeknüpft werden, das ist aber vor dem Hintergrund manch geschlossener Schulturnhalle nicht zu bedenken.



BTB | B. Feinschel

**Müller:** Im Raum Heidelberg kenne ich derzeit keinen Verein, der nicht wieder in den Trainingsbetrieb zurückgekehrt ist. Selbstverständlich unter Einhaltung der Vorgaben, und dementsprechend mit kleineren Gruppen. Aber eine Yoga-Stunde oder eine Nordic-Walking-Einheit wird vor, während und nach der Krise immer noch gleich aussehen. Das Training wird nur mit größerer und intensiverer Vorbereitung geplant und immer ein Auge auf die Einhaltung der Vorgaben und Abstände geworfen.



**Mondl:** Absolut, das Angebot bleibt inhaltlich unverändert und qualitativ hochwertig, aber die Rahmenbedingungen haben sich verändert. Um die Corona-

Verordnung Sport umzusetzen, haben unsere Vereine Hygienekonzepte erarbeitet, die Raumnutzung und Gruppengrößen angepasst, Laufwege fixiert und sie dokumentieren die Angebotsteilnehmer.

**Müller:** Trotz des erheblichen Mehraufwands sind wir als Turngäule und als Vereine sehr glücklich, den Menschen wieder Sport anbieten zu können. Und unsere Mitglieder und Kursteilnehmer danken es uns, dass wir wieder für Bewegung und einen sozialen Austausch sorgen – mit dem gebotenen Abstand versteht sich.

### Was erwartet die Mitglieder in den Vereinen?

**Müller:** In jedem Falle ein äußerst verantwortungsbewusster Umgang mit der Situation. Die Hygienemaßnahmen werden zu 100% in den Vereinen umgesetzt, hier wird eher zu viel als zu wenig gemacht. Unsere Übungsleiterinnen und Übungsleiter sind da absolut wachsam und sensibilisiert. Nicht zuletzt stehen ja die Turn- und Sportvereine für ein sorgsames Miteinander, Solidarität und Gemeinschaft. Im Umkehrschluss will sich ja kein Verein nachsagen lassen, dass bei ihm ein „Hotspot“ entstanden ist.

**Mondl:** Für die Teilnehmer bedeutet das, dass am Trainingsbetrieb nur mit einer Erklärung über den Gesundheitszustand und einem Eintrag in die Teilnehmerliste teilzunehmen ist. Dies ist ja aber eine Selbstverständlichkeit geworden und nimmt jeder gerne in Kauf, zumal die Vereine mit den erhobenen Daten verantwortlich und vertrauensvoll umgehen.

### Haben die Vereine etwas aus der Zwangspause mitgenommen?

**Müller:** Ganz bestimmt. Die Zwangspause war für viele Vereine eine Möglichkeit, ihre Ziele neu zu setzen und sich neu zu orientieren. Wie für die meisten Lebensbereiche betrifft das vor allem die Digitalisierung, sowohl mit Blick auf die Organisation als auch neue Angebotsformate für Mitglieder. Mittelfristig steht uns Vereinen da eine Menge an zusätzlicher Arbeit bevor, vor der uns aber nicht bange sein muss und auch nicht ist.

**Mondl:** Die erforderliche Abstimmung im Zusammenhang mit der Hallennutzung und der Erfahrungsaustausch im Umgang mit dem Hygienekonzept haben die Übungsleiter auch abteilungsübergreifend zusammenrücken lassen. Positiv betrachtet also eine Teambuilding-Maßnahme.

**Müller:** Bleibt zu hoffen, dass uns dieser Zusammenhalt gut durch diese Zeit bringt und uns allen auch danach noch erhalten bleibt.

## DIE GYMWELT – AUCH IN DEINER NÄHE!

Zahlreiche Vereine – auch in deiner Nähe – bieten allen Neugierigen und Interessierten die Möglichkeit, GYMWELT-Angebote kostenlos auszuprobieren. Nähere Informationen zu den einzelnen und weiteren Angeboten, Trainingsort und -zeit erhältst du beim jeweiligen Verein und unter [www.meine-gymwelt.de](http://www.meine-gymwelt.de).

68165		<b>MVD Mannheim</b> Volker Desch fitness@mvd-mannheim.de www.mvd-mannheim.de	Aroha® · bodyFIT (Aerobic, Bauch-Beine-Po) · Functional Training Circle (Zirkeltraining) · Nordic Walking · Tanzen im Quadrat · Wirbelsäulen-Fitness (Gesundheit) · Yoga / Qigong
68165		<b>Mannheimer Turnerbund Germania</b> Daniel Werdé werde-solarzentrum@t-online.de www.mtb-germania-1885.de	Damengymnastik · Nordic Walking · Qigong / Tai Chi · Yoga / Tao-Yoga
68165		<b>TSV Mannheim</b> info@tsvmannheim.de www.tsvmannheim.de	Bauch-Beine-Po · Body Fit (Ganzkörpertraining mit Hilfsmitteln) · deepWORK (funktionelles Training) · Funktionsgymnastik · Hot Metal (Langhanteltraining) · Indoor Cycling · Power Kondition (Kraftausdauer-Übungen) · Starker Rücken · Yoga
68199		<b>PSG Mannheim</b> Benjamin Günther kontakt@psgmannheim.de www.psgmannheim.de	Gymnastik · Walking · Wanderungen · Yoga
68199		<b>TV Neckarau</b> Beate Hoheisel info@tv-neckarau.de www.tv-neckarau.de	Aerobic und Muskeltraining · Body Fit · Funktionsgymnastik/ Bauch-Beine-Po · funktionelle Fitnessgymnastik · 50+ Präventivsport · Sportabzeichen · Sport und Spiel (Herren) · (Nordic) Walking



*Die GYMWELT ist Vielfalt und diese Vielfalt spiegelt sich auch in unseren Angeboten wider: Von Aerobic, Gymnastik, Walking bis zu den Gesundheitskursen ist für Jeden etwas dabei. Neben den sportlichen Aktivitäten steht aber auch das Wir-Gefühl im Mittelpunkt – so etwas findet man nur im Verein!*

*Diana Thureau, Vorstand des TV Bammental*

68229		<b>TV Friedrichsfeld</b> Nadine Weidner nadine.weidner@tv-1892-friedrichsfeld.de www.tv-1892-friedrichsfeld.de	Fit in den Tag (Frauengymnastik mit Kleingeräten) · Fit in Motion (Kräftigung mit Kleingeräten) · Gesundheitssport · Gymnastik für Frauen · Jedermann (50+) · Laufftreff · Männersport (40+) · Step-Aerobic · Walking
68239		<b>TSG Seckenheim</b> Laura Schlupp gesundheitsport@tsg-seckenheim.de www.tsg-seckenheim.de	Aqua-Fitness · Bauch-Beine-Po · Faszien-Training · Functional Training · Pilates · Power Workout · Step & mehr · Vitalitätstraining · Wirbelsäulengymnastik · Yoga

68259

**ASV Feudenheim**

Ilona Kramm  
 ilona.kramm@asvfeudenheim.de  
 www.asv-feudenheim.de

Beweglichkeitstraining · Bauch-Beine-Po / Power Move ·  
 Faszien Pilates · Fitness · Rücken+ · Pilates · Running ·  
 VINYASA Power Yoga · Walking

68259

**DJK Feudenheim**

Ursula Heubel  
 djk-feudenheim@t-online.de  
 www.djk-feudenheim.de

Body Power · Frauen in Bewegung · Osteoporose Prohylaxe ·  
 Ü 60 Gym (Frauen) · Ü 60 Gym (Männer) · Wirbelsäulen-  
 gymnastik

68309

**TV Käfertal**

Bärbel Zidek  
 gymwelt@tv-kaefertal.de  
 www.tv-kaefertal.de

Body Fit · Gym Power · Fit & Gesund 50+ · Frauengymnastik ·  
 Nordic Walking · Pilates · Herz-Kreislauf · Power-Workout ·  
 Präventivsport Männer · Qigong · Wirbelsäulengymnastik ·  
 Workout & Flow

68526

**Ladenburger Sport-Vereinigung**

Christel Engelhardt  
 info@lsv1864.de  
 www.lsv1864.de

Aktive Senioren · Body Workout · Contemporary · Drums Alive®  
 · Ganzkörpertraining · Gesunder Rücken · Fit for all · M.A.X.  
 (intensives Ganzkörpertraining) · Outdoor Fit-Mix · Pilates für  
 Anfänger · Yoga



*Das Miteinander mit Alt und Jung macht mir am meisten Spaß, deshalb engagiere ich mich gerne im Verein.*

*Simone Meid, Übungsleiterin beim TSV Rettigheim*

68535

**TV Edingen**

Eva Koch  
 info@turnverein-edingen.de  
 www.turnverein-edingen.de

Bauch-Beine-Po · Bootcamp · Fitness and Dance · Herzsport ·  
 Lauftreff · Jedermannen · Line Dance · Pilates · Rehagymnastik ·  
 Seniorengymnastik · Tanzsport · Wirbelsäulengymnastik · Yoga

68542

**TG Heddesheim**

geschaeftsstelle@tgheddesheim.de  
 www.tgheddesheim.de

Balancetraining · Fit im Alter · Fit in den Tag ·  
 Dance-/Step-Aerobic · Gut in Form · Herzsport aktuell ·  
 Power Fitness · Tanz · Wassergymnastik · Wirbelsäulen-  
 gymnastik

68775

**TSG Ketsch**

Petra Meyer  
 petra.meyer@tsg-ketsch.de  
 www.tsg-ketsch.de

Fitnessgymnastik (Frauen) · Fit in den Tag (Frauen) ·  
 Er & Sie · Herzsport · Rehasport · Seniorengymnastik ·  
 Wandern

*Spontanität, Kreativität und die Möglichkeit, einfach mal Verschiedenes auszuprobieren und doch auf vertraute Menschen treffen, unterscheidet den Verein von kommerziellen Anbietern.*

*Dr. Marco Fleckenstein, 1. Vorsitzender des TV Germania Großsachsen*



68782		<b>SV Rohrhof</b> Sonja Reith info@sv-rohrhof.de www.sv-rohrhof.de	Cardio-Aktiv · Fit und Gesund · Ganzkörperkräftigung und Beweglichkeit · Gesundheitstraining · Gymnastik Damen · Rückenkräftigung und Beweglichkeit · Salsa Aerobic · Ski und Freizeit
68799		<b>TB Germania Reilingen</b> Claudia Butz turnen@tbg-reilingen.de www.tbg-reilingen.de	Body Fitness · Frauen 50+ · Power Step · Jedermänner · Tanzkreis · Wirbelsäulengymnastik · Yoga
69123		<b>TSV Heidelberg-Wieblingen</b> info@tsv-wieblingen.de www.tsv-wieblingen.de	Fitness Frauen · Fitness Frauen (60+/70+) · Fitness Herren 60+ · Gymnastik / Lauf & körperliche Fitness
69124		<b>P.u.R. Präventions und Rehabilitations-Sportgemeinschaft</b> Sabine Mnich sport-pur.hd@t-online.de	Fit und Fun · Osteoporose- und Arthrosegymnastik · Nordic Walking-Lauftreff · Wirbelsäulengymnastik

**Die Hygieneauflagen sind wichtig und angemessen und werden ständig aktualisiert, nur deshalb dürfen wir wieder trainieren. Ich freue mich auf jede einzelne Sportstunde.**

*Rena Meier, Teilnehmerin beim TV Horrenberg-Balzfeld*



69126		<b>TSG Rohrbach</b> info@tsgrohrbach.de www.tsgrohrbach.de	Bauch-Beine-Po · Beckenbodentraining · Cycling · Fit und mobil 50+ · Functional Training · Herzsport · Parkour-Freerunning · Pilates · Lungensport · Nordic Walking · Sitzgymnastik für Ältere · Wirbelsäulengymnastik · Yoga
69126		<b>Turnerbund Rohrbach</b> Bianca Flock info@tbrohrbach.de www.tbrohrbach.de	Aerobic · Bodyforming · Calisthenics · Fit for ever · Parkour · Rücken fit · Seniorengymnastik · Wandern · Yoga
69140		<b>TV Kleingemünd</b> info@tv-07.de www.tv-07.de	Cross-Fitness · Gesundheitstraining · Move it · Step-Aerobic
69181		<b>TV Germania St. Ilgen</b> jea.kunoth@gmail.com www.tv-st-ilgen.de	Drums Alive® · LaGYM (Dance-Fitness) · Powergymnastik (Aerobic) · Krafraumgruppe (Senioren) · Wandern
69190		<b>SG Walldorf Astoria</b> Doris Frey dfsgturnen@gmx.de www.sgastoria.de	Fitness Frauen · Freizeitsport Männer · Gymnastik für Ältere · Gymnastik Frauen · Gymnastik trifft Ball

69198		<b>TV Schriesheim</b> Isabel Pfitzenmaier-Wolf isabel.pfitzenmaier-wolf@tv-schriesheim.de www.tv-schriesheim.de	Bauch-Beine-Po · Bewegung 50+ · Dance-Workout · Functional Fitness · Indian Balance (Body and Mind) · Koronarsport · Männerfitness · Pilates · Präventive Rückengymnastik · Salsa / Latin-Dance · Skigymnastik
69198		<b>TV Altenbach</b> Suzanne Epp vorsitz@tv-altenbach.de www.tv-altenbach.de	Faszi Fit · Fit mit Pilates · FitMix · Nordic Walking · Rücken Fit · Rundum Fit · Seniorenfitness · Qigong · Yoga
69214		<b>ASV Eppelheim</b> Michaela Günther-Lange asv-ftg@web.de www.asv-eppelheim.de	Aerobic · Bauch-Beine-Po · Beckenbodentraining · Body & Mind · Kraft- und Balancetraining 60+ · Jedermänner (55+) · Rückenfit · Sport und Gesundheit (Frauen 50+) · Stressbewältigung & Entspannung
69221		<b>TSG Germania Dossenheim</b> info@tsg-germania.de www.tsg-germania-dossenheim.de	Functional Circuit · Feldenkrais® · Muskeltraining · Nordic Walking · Outdoor-Fitness · Pilates · Rehasport · Trail-Running · Stretch & Mobility · Wandern · Wirbelsäulen- gymnastik · Yoga
69226		<b>SG Nußloch</b> info@turnen-nussloch.de www.turnen-nussloch.de	Cardio-Training · Fit ab 65 · Fit-Mix · Ganzkörpertraining · Ganzkörpertraining intensiv · Jedermänner
69234		<b>TV Horrenberg-Balzfeld</b> Maike Engelhardt sportbetrieb@tv-horrenberg-balzfeld.de www.tv-horrenberg-balzfeld.de	Aerobic / Fitnessstraining · Fit und vital jung bleiben (Kräftigungs- und Körperwahrnehmungsübungen) · Frühsport (Ausdauertraining) · Präventive Fitnessgymnastik · Power Fit · Sturzprophylaxe · Topfit bis ins höchste Alter · Yoga
69239		<b>TB Neckarsteinach</b> Beate Rolke turnen@turnerbund-neckarsteinach.de www.turnerbund-neckarsteinach.de	Aroha® · Functional Training · Dance 4 fun · Laufftreff · Mittfits (Ausdauertraining) · KraFit (Kraft-/ Fitnessstraining Männer) · Nordic Walking · Pilates · Rückentraining · Six-Pack-Factory · Seniorengymnastik (70+)



**Die Hygieneauflagen werden angemessen umgesetzt, bedeuten während des Sports aber keine großen Einschränkungen. Wir fühlen uns sicher und sind froh, wieder Gymnastik machen zu können.**

*Andrea, Teilnehmerin beim TSV Rettigheim*

69242		<b>TSV Rettigheim</b> Manfred Kretz info@tsv-rettigheim.de www.tsv-rettigheim.de	Frauengymnastik · Fitness · Ganzkörpertraining 50+ · Nordic Walking · Seniorensport
69245		<b>TV Bammental</b> Diana Thurau buero@tv-bammental.de www.tv-bammental.de	Aerobic · Aktiv sein – fit bleiben · Älter werden – fit bleiben · Ein Leben lang in Schwung · Herzsportgruppe · Männer- gymnastik · Ganzkörperkräftigung (Schwerpunkt Rücken) · Standfest und Stabil · Topfit bis ins hohe Alter · Walking-Treff



BTB | B. Hentschel

<p>69251</p> 	<p><b>TSV Gaiberg</b>          Annette Gärtner          tsv-gaiberg@tsv-gaiberg.de          www.tsv-gaiberg.de</p>	<p>Bauch-Beine-Po · Fit in den Tag (ab 60+) · Fitness (mit und ohne Step) · Er &amp; Sie · Männer-Fitness</p>
<p>69254</p> 	<p><b>TSV Germania Malsch</b>          Nicole Hemberger          nicole.hemberger@tsvmalsch.de          www.tsvmalsch.de</p>	<p>Damengymnastik · Fit von Kopf bis Fuß (Ganzkörpertraining Gehirntraining) · Funktionsgymnastik für Jung und Alt</p>
<p>69257</p> 	<p><b>TV Germania Wiesbaden</b>          Beate Hartmann          gymwelt@tv-germania.de          www.tv-germania.de</p>	<p>Aroha® · Bewegung und Entspannung · Ganzheitliche Gymnastik (Tanz-Aerobic) · Konditions- und Funktionsgymnastik (Frauen) · Ski- und Fitnessgymnastik · Tanzkreis für Paare · Wandern</p>
<p>69469</p> 	<p><b>SG Hohensachsen</b>          Gisela Stredak          info@sg-hohensachsen.de          www.sg-hohensachsen.de</p>	<p>Bewegung bei Osteoporose (Frauen) · Bodyforming · Drums Alive® · Funktions-Skigymnastik · Jedermannen · Nordic Walking · Rückengymnastik · Seniorensport · Wirbelsäulengymnastik · Yoga</p>

69493		<b>TV Germania Großsachsen</b> geschaeftsstelle@tv-grosssachsen.de www.tv-grosssachsen.de	Aerobic · Body Art · Bodyforming · Er & Sie · Functional Fit · Gymnastik Frauen · Jedermänner · Parkour · Pilates · Yoga
69502		<b>SG Hemsbach</b> Anja Sickinger anja.sickinger@sghemsbach.de www.sghemsbach.de	ARTZT PT Room · Bauch-Beine-Po · Beckenbodentraining · Best Age · Fit und Gesund - Wirbelsäule · Mama Fitness · Stretching · Pilates · Muscle Power · Piloxing (Pilates und Boxen) · Rehasport · Sitzgymnastik · Walkingtreff · Yoga
69502		<b>TV Hemsbach</b> Tanja Adams geschaeftsstelle@tv-hemsbach.de www.tv-hemsbach.de	Body & Soul · Ganzkörpertraining · Hatha Yoga · Fitness für jedes Alter · Osteoporose Training · Sport und Gesundheit · Stretching und Entspannung · Training für einen stabilen Rumpf · Topfit & Gesund (Frauen 60+)

*Ich bin gern in meiner Vereinsgruppe, die familiäre und persönliche Atmosphäre schätze ich hier sehr.*

*Dr. Tilmann Greiner, Teilnehmer beim TV Germania Großsachsen*



## PARTNER DER GYMWELT-VEREINSKAMPAGNE IN BADEN-WÜRTTEMBERG

Die AOK ist nicht nur da, sie ist auch nah. Und das für über 4,5 Millionen Menschen in ganz Baden-Württemberg. Für jeden Einzelnen hat die größte Krankenversicherung im Land ein offenes Ohr, setzt sich genau mit den individuellen Anliegen auseinander, bietet passende Lösungen und wertvollen Rat. Das macht die AOK zum ganz persönlichen Ansprechpartner und Experten, wenn es um das Wichtigste überhaupt geht: die Gesundheit. Dazu gehört es auch, alles dafür zu tun, damit die Menschen gesund bleiben – oder es wieder werden: mit insgesamt 230 AOK-KundenCentern, mehr als 10.000 Mitarbeitern und mehr als 5.000 Kooperationen mit Schulen und Sportvereinen in ganz Baden-Württemberg. So verfolgt auch die GYMWELT gemeinsam mit den beiden Turnerbünden im Land das Ziel, Jung und Alt nachhaltig zu einer gesunden und sportlichen Lebensweise zu bewegen: durch Spaß und Freude – und durch eine langfristig angelegte Partnerschaft, in der qualifizierte AOK-Sportfachkräfte den Turn- und Sportvereinen fachlich zur Seite stehen.

Mehr zur AOK Baden-Württemberg unter [www.aok-bw.de](http://www.aok-bw.de)



AOK Baden-Württemberg

## ERLEBE DIE VIELFALT!

Die GYMWELT bietet neben klassischer Gymnastik und Fitness auch ungeahnte Angebote. Drei Vereine berichten exemplarisch.

### Parkour und mehr beim TV Germania Großsachsen

Mit unserem Kurssystem haben wir als Verein, aber auch Mitglieder oder Interessierte die Möglichkeit neue Angebote auszuprobieren: So können wir auch für das Jugendalter neue Trends anbieten.



Unser FSJler und ein aktiver Parkourler haben so den Trendsport Parkour in den TVG gebracht. Nach Fortbildungen der Sportler können wir nun bereits einen weiteren Kurs ermöglichen. Kinder ab 10 Jahre mit Turnvorerfahrung sind einmal in der Woche in der Sachsenhalle willkommen.

Während des Trainings werden Hindernisse überwunden, bekannte Turngeräte auf neue Art übersprungen und überquert. Die Kids sind begeistert, sich statt des klassischen Gerätturnens an den Geräten kreativ austoben zu können. Mit einem „Wallspinn“ oder dem „Diebsprung“ die Turnhalle zu erobern, fasziniert die Sportler.

Wir als Verein können stolz auf unsere aktive Jugend sein, die dieses Angebot mitträgt und aktiv ist.

### Krankenkassenbezuschung bei der SG Hemsbach

Wir engagieren uns seit Jahren erfolgreich im Kursbereich mit unserem Fitness- und Gesundheitstraining. Angefangen bei unseren ganz Kleinen – den Windelrockern – über unser Mama Fitness-Programm bis hin zum Vitaltraining für Senioren können wir ein vielseitiges Angebot für unsere unterschiedlichen Teilnehmergruppen anbieten.

Unsere Kurse können im Rahmen der jeweiligen Krankenkassen über das Bonussystem anerkannt werden. Einige von ihnen werden zum Teil von den Krankenkassen erstattet, bspw. „Fit und Gesund Wirbelsäule“ ist ein solcher Kurs. Nicht selten werden

im Verein sogenannte ZPP-Kursprogramme, die von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert sind, angeboten und von den gesetzlichen Krankenkassen als Präventionskurse angerechnet. Je nach Krankenkasse werden für diese Kurse die Kosten anteilig übernommen.

Wir sind stolz auf unsere Übungsleiter, die durch regelmäßige Fortbildungen sicherstellen, dass die SG Hemsbach ein qualifiziertes Sportprogramm anbieten kann. Das Angebot steht auch allen Nichtmitgliedern offen, ganz einfach über den Erwerb unserer GYMWELT-Zehnerkarte.



### ASV Feudenheim – Wir bewegen Mannheim – auch in Corona-Zeiten

Der traditionsreiche und familiäre Verein hat sich mittlerweile zu einem modernen Sportverein mit einem vielfältigen Sportangebot entwickelt.

Besonders stolz sind wir auf unsere Fitness-Abteilung, die in den letzten Jahren besonders stark gewachsen ist. Das Fitnessangebot besteht aus derzeit elf Kursen pro Woche, inklusive Running und Walking.

Eine besondere Herausforderung war und ist die derzeitige Corona-Krise.

Da das Training in unserer Halle plötzlich nicht mehr möglich war, haben wir in kürzester Zeit mit ASV LIFE ein attraktives Onlinetraining aufgebaut, das hervorragend angenommen wurde. Mit diesem Angebot bieten wir unseren Mitgliedern ein sicheres Training zu Hause und unseren Trainern und Trainerinnen ein regelmäßiges Einkommen in diesen Krisenzeiten. Die Anmeldung ist denkbar einfach und die technischen Voraussetzungen zu Hause beschränken sich auf einen Computer oder ein Tablet/Smartphone mit Mikrofon und möglichst mit Kamera. Durch einen Klick ist man schon mittendrin in der Trainingsstunde.

Mittlerweile kann sich unsere Fitness-Abteilung wieder in der Halle um unsere Mitglieder kümmern, dennoch bieten wir zusätzlich eine Übertragung aus der Sporthalle an. So kann jeder Teilnehmer entscheiden, ob er sich zur Stunde live zuschalten möchte oder in die Halle kommt.

Ein sicheres Training findet so zu Hause oder auch, nach allen Hygienevorschriften, in der Halle statt.



# GESUNDNAH

**Gemeinsam mit dem BTB und STB  
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](http://aok.de/bw)

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



**AOK Baden-Württemberg**