

*WM-Bronzemedaille für Aurelia Eislöffel (MTV Bad Kreuznach) Bildmitte
und ihre Synchronpartnerin Maya Möller*



Das Turnjournal

des Turnverbandes Mittelrhein

Turnen, Gymnastik, Freizeit-, Fitness- und Gesundheitssport

LIEBER
TURN
HALLEN
ROCKER!

ALS
KONSOLEN-
ZOCKER.

Schwerpunkt

Übungsleiter*innen- und Trainer*innen-Ausbildungen beim TVM trotz Corona-Einschränkungen im Jahr 2021 mit großen Zulauf!

Nach jetzigem Stand wurden und werden beim TVM im Jahr 2021 über 80 neue Übungsleiter*innen bzw. Trainer*innen ausgebildet. In dem besonderen Jahr keine schlechte Bilanz für den Verband mit seinen knapp unter 750 Mitgliedsvereinen.

Bildung und Qualität sind die Grundlagen der Verbandarbeit des Turnverbandes Mittelrhein und es ist erfreulich und absolut positiv zu werten, dass der TVM in den letzten Jahren nachhaltig neue Wege im Bereich der Bildung eingeschlagen hat und somit als innovativer Verband in diesem Bereich agiert.

Auf diesem Weg will der TVM in seinem Selbstverständnis als Dienstleister für seine Vereine zur Seite stehen. Der TVM ist ständig bemüht die Angebotsentwicklung in seinen Vereinen zu unterstützen, Impulse zu setzen und damit die Mitgliederbindung nachhaltig zu unterstützen

Ereignisse wie die Corona-Krise erfordern Innovation aber auch ein wenig Risikobereitschaft um neue Wege zu gehen.

Die Verantwortlichen für Bildung im TVM haben zusammen mit dem Referententeam spezifische Inhalte aufgrund der Einschränkungen in der Corona-Krise Präsenz-Zusammenkünfte betreffend, digital aufgearbeitet, so dass sich unter anderem Präsenzzeiten reduzieren und damit den Teilnehmenden auch Reisezeit und Übernachtungskosten eingespart werden.

Dies wiederum sind Kriterien, dass auch Interessierte außerhalb von Rheinland-Pfalz sich für die Bildungsmaßnahmen beim TVM interessieren. So waren in der jetzt beendeten Ausbildung zum/r Trainer*in „Fitness und Gesundheit“ sogar Teilnehmer*innen aus Baden-Württemberg, Hessen und Thüringen dabei.



„14 Teilnehmer*innen haben die Herausforderung mit großem Engagement angenommen und die Lizenz erworben. Somit können wir auch in Zukunft auf dieses neue Format der Ausbildung zurückgreifen und wissen, dass bestimmte Inhalte unabhängig von der Pandemielage unterrichtet werden können.“, so Frank Puchtler abschließend.

*Frank Puchtler, Präsident des TVM (im Bild links) hat es sich nicht nehmen lassen die Lizenzübergabe an die Teilnehmer*innen der Ausbildung der Trainer*innen „Fitness und Gesundheit“ vorzunehmen.*

Auch die Übungsleiter*innen-Fortbildungen im Spätherbst dankbar angenommen

Nach langer Zeit endlich mal wieder größere Veranstaltung in Präsenz durchgeführt!

Annähernd 70 Teilnehmer*innen der GYM-WELT Convention Pilates & Yoga 2021 erwartete am Samstag, 06.11.2021, ein spannendes und abwechslungsreiches Angebot. Zeitgemäß und der Pandemie-Situation angepasst wurde die diesjährige Convention in zwei Blöcken und zwei Hallen ausgetragen. Die Veranstaltung bot vielfältige Angebote.

Sowohl Yoga, als auch Pilates verfolgen das Ziel, die Gesundheit des Teilnehmers zu erhal-

ten und darüber hinaus das Körperbewusstsein zu schulen und zu verbessern.

Yoga setzt hierbei das Augenmerk verstärkt auf Entspannung und Atmung, sowie Spiritualität, während Pilates durch körperliche Kontraktion und mentale Konzentration versucht, das körperliche und geistige Wohlbefinden zu fördern.

Mit Anne-Mireille Giermann und Daniel Eichler waren Top Referenten*innen, die Pilates wie auch Yoga mit vielen Facetten und in 8 Workshops präsentierten.



*Die Teilnehmer*innen konnten aus acht Workshops ihren individuellen Pilates&Yoga-Tag zusammenstellen.*

Inhalt

- 3 Schwerpunkt
- 5 Bildungsmaßnahmen
- 11 Fachgebiete
- 13 Aus den Gauen
- 14 Impressum

Wir wünschen allen Lesern eine besinnliche Adventszeit, fröhliche Weihnachten und einen guten Start in ein gesundes Jahr 2022.



Schwerpunkt

Die GYMWELT Convention Pilates & Yoga 2021 war nicht nur für Übungsleiter*innen von Turn- und Sportvereinen der Bereiche Yoga, Pilates, Aerobicturnen, GroupFitness und Gesundheitssport gedacht, auch Kursleiter*innen anderer Einrichtungen, aktive Mitglieder von Fitnessgruppen etc. waren dabei. Alle beka-

men neue und vertiefende Praxisideen für die Übungsgruppe oder das eigene Training.

Die Verantwortlichen des TVM waren froh, auch in Zeiten der anhaltenden Pandemie wieder eine Präsenzveranstaltung durchführen zu können. Um das gesundheitliche Risiko für alle

so gering wie möglich zu halten, nahmen die Teilnehmer*innen die leicht veränderten Rahmenbedingungen gerne in Kauf und so wurde die Convention 2021 ein voller Erfolg.

Save the Date: 12. November 2022. Unsere Convention 2022. Vormerken und dabei sein!

Erstmals Fitness-Jumping Lehrgang

Fitness-Jumping klingt zunächst wie einer von vielen Trends, doch das schweißtreibende Musik-Workout auf Mini-Trampolinen ist mehr und kann durchaus auch ein Angebot im Turnverein sein. Voraussetzung wäre dann allerdings die Anschaffung der Trampoline.

Speziell entwickelte Highspeed-Trampoline, mitreißende Musik, effektives Ganzkörpertraining und jede Menge Spaß – kurze Beschreibung von dem was die Teilnehmer*innen beim ersten Fitness-Jumping Lehrgang des TVM in Nickenich erlebten.

Angepasst an die Corona-Situation und unter Einhaltung aller Maßnahmen der aktuellen Corona-Bekämpfungsverordnung in Rheinland-Pfalz führte der TVM den Lehrgang Fitness Jumping zum Thema: „Gestalte Deine eigene Fitness-Jumping Stunde durch“.

Die Teilnehmer*innen haben erfahren was es mit dem schweißtreibenden Trampolin-Workout, übrigens für Groß und Klein, auf sich hat, warum es eine gute Alternative für Jogging – oder andere Herz-Kreislauf-Training-Muffel ist und wie man damit effizient ein paar überzählige Pfunde loswerden kann.

Mit Fitness-Jumping werden Ausdauer, Kraft und Koordination auf sehr gelenkschonende Weise trainiert. In jeder Trainingseinheit werden bis zu 400 Muskeln gefordert und das jumpen kräftigt somit vor allem den passiven und aktiven Bewegungsapparat und auch die Tiefenmuskulatur.

Die Befähigung über Intensitätssteuerung eine Stunde sinnvoll aufzubauen und selbstständig



*Die Teilnehmer*innen haben mit Freude ein paar Kalorien verbrannt.*

durchzuführen, haben die Teilnehmer*innen auf alle Fälle mitgenommen.

Nächster Lehrgang Fitness-Jumping in 2022 bereits geplant!

Save the Date: So., 13. März 2022

Wenn Sie weitere Informationen zu unseren Bildungsmaßnahmen wünschen, dann rufen Sie uns gerne an oder stöbern auf unserer Homepage www.tvm.org

Ihre Ansprechpartner auf der Geschäftsstelle:

Hans-Peter Kress

0261-135153

hans-peter.kress@tvm.org

und

Andrea Kuhl

0261-135158

andrea.kuhl@tvm.org

Fitness- und Aerobic-Convention
14. Mai 2022
Meldeschluss 14.04.2022!

Ausgewählte Bildungsmaßnahmen Frühjahr 2022

Übungsleiter*in-/Trainer*in-Ausbildungen 1. Lizenzstufe

Übungsleiter*in-Ausbildung C „Kinderturnen“ (120 LE)

Das Kinderturnen leistet einen wichtigen Beitrag für die sportliche Entwicklung im sogenannten „motorischen Lernalter“. Beim Kinderturnen entfalten die Kinder elementare Bewegungsfertigkeiten bei gleichzeitiger Schulung der grundlegenden motorischen Fähigkeiten. Diese gilt es als Übungsleiter individuell und zielgruppengerecht zu fördern. Die vielseitige Ausbildung orientiert sich an den Bedürfnissen der Kinder, um sie im Verein mit Freude und guter Laune zu lebenslangem Sport zu motivieren. Die Teilnehmer erhalten während der Ausbildung ein großes Grundlagenwissen an Spielen mit unterschiedlichen Zielsetzungen und lernen, wie sie Kinder spielerisch an turnerische Basiselemente (z. B. Roll- und Stützbewegungen) und weitere

Turnsportarten heranführen können. Ebenso werden unterschiedliche Lehr- und Lernformen wie Bewegungslandschaften, Bewegungsgeschichten und Stationsbetriebe ausführlich vorgestellt. Am Ende der Ausbildung können die Teilnehmer Spiel und Übungsformen kindgerecht verpacken und den Kindern mit gezielten Hilfestellungen zum Erfolg verhelfen. Die Ausbildung richtet sich an Übungsleiteranwärter, die mit Kindern im Grundschulalter sportartübergreifend auf Basis von spielerischen und zielgruppengerechten Angeboten im Breitensport arbeiten möchten. Zugangsvoraussetzung: Mitgliedschaft in einem Turn- und/oder Sportverein eines rheinland-pfälzischen Landesturnverbandes; Mindestalter 16 Jahre

Termine: 25.-27.03.2022 (Basis-Modul)
19.-24.04.2022 (Aufbau-Modul)
06.-08.05.2022 (Lernerfolgskontrolle)
Ort: Koblenz
Kosten: 215,00 EUR (inkl. Mittagessen)
674,00 EUR (inkl. Übernachtung im DZ und Verpflegung)
zuzüglich 150,00 EUR für Teilnehmer aus Vereinen außerhalb von Rheinland-Pfalz
Referent*in: TVM Lehrteam

Trainer*in-C-Ausbildung Breitensport „Fitness und Gesundheit“ (120 LE)

Fitness und Gesundheit - das sind die zentralen Motive für Menschen, sich zu bewegen und Sport zu treiben. Die Ausbildung „Fitness und Gesundheit für Erwachsene“ bildet qualifizierte Trainer*innen aus, die in den Bereichen Fitnesstraining und Gesundheitssport tätig sein wollen. Sie lernen, ein qualifiziertes, gesundheitsorientiertes Fitnesstraining im Verein eigenverantwortlich und selbstständig zu planen und durchzuführen. Inhalte sind u.a. die Themenbereiche Krafttraining, Ausdauer, Beweglichkeit, die neuesten Trends der Fitness-Szene, Warm up und Cool down, Fitnesstraining mit Musik sowie die medizinischen Grundlagen eines gesundheitsorientierten Trainings. Die Trainer*innen Breitensport „Fitness und Gesundheit für Erwachsene“ werden

darin ausgebildet, qualifizierte Angebote für gesundheitsbewusste Menschen zu machen. Zugangsvoraussetzung: Mitgliedschaft in einem Turn- und/oder Sportverein eines rheinland-pfälzischen Landesturnverbandes; Mindestalter 16 Jahre
Termine: 25.-27.03.2022 (Basis-Modul)
19.-24.04.2022 (Aufbau-Modul)
06.-08.05.2022 (Lernerfolgskontrolle)
Ort: Koblenz
Kosten: 215,00 EUR (inkl. Mittagessen)
674,00 EUR (inkl. Übernachtung im DZ und Verpflegung)
zuzüglich 150,00 EUR für Teilnehmer aus Vereinen außerhalb von Rheinland-Pfalz
Referent*in: TVM Lehrteam



Stock.Adobe.com © Dmitry Ersler

Ausgewählte Bildungsmaßnahmen Frühjahr 2022

Aus- und Weiterbildungen DTB-Akademie Koblenz

DTB-Trainer*in-Ausbildung Pilates Stufe 4 (25 LE)

„Gesundheitsfördernd und vielfältig - Gesundheits-Know-how“

- Wie gestalte ich eine harmonische Pilates-Stunde mit einem gelungenen Stundeneinstieg und passendem Stundenabschluss?
 - Erarbeiten von Bewegungsverbindungen: Pilates Flow
 - Kontraindikationen und Risikogruppen für das Pilates-Training
 - Gesundheitsfördernde Aspekte des Pilates-Trainings
 - Kraftaufbau und Stabilisation
 - Kurze Lehrprobe mit individueller Rückmeldung zur Prüfungsvorbereitung
 - Vergabe der Supervisionsthemen
- Die Teilnehmer*innen bekommen in Stufe 4

ein Supervisionsthema ausgehändigt, welches in Form einer schriftlichen Ausarbeitung bearbeitet und in Form einer praktischen Lehrprobe demonstriert wird.

Die schriftliche Ausarbeitung ist an das für den Lehrgang zuständige Ausbildungszentrum des Supervisionskurses zum abgesprochenen Zeitpunkt auszuhändigen.

Zugangsvoraussetzung: Pilates Stufe 1-3

Kosten: ab 220,00 EUR
Übernachtung in der Sportschule Oberwerth möglich
Referent*in: Christina Klinkenberg

Termin: 07.-09.01.2022
Ort: Koblenz

DTB-Trainer*in-Ausbildung Pilates Stufe 5 - Supervision (20 LE)

„Das Ziel vor Augen – Supervisionskurs“

- Abgabe der schriftlichen Stundenausarbeitungen vorab
- Gemeinsamer Abschluss der Ausbildung
- Praktische Lehrprobe
- Supervision der Teilnehmer, individuelles Coaching

Nach bestandener Lehrprobe erhalten die Teilnehmer das Zertifikat „DTB-Trainer Pilates“. Das Zertifikat muss alle zwei Jahre mit 8 Lerneinheiten fachspezifischer Fortbildung verlängert werden. Die Fortbildungsmaßnahmen müssen eine von der DTB-Akademie anerkannte Maßnahme sein.

Zugangsvoraussetzung: Pilates Stufe 1-4

Termin: 12./13.02.2022

Ort: Koblenz

Kosten: ab 170,00 EUR

Übernachtung in der Sportschule Oberwerth möglich

Referent*in: Christina Klinkenberg



Stock.Adobe.com © Iryna

DTB-Kursleiter*in-Ausbildung Yoga Stufe 1 (25 LE)

„Das Feuer erwecken - Der Facettenreichtum des Hatha-Yoga“

- Geschichte, Hintergründe und philosophische Grundlagen
- Der achtgliedrige Yogapfad nach Patanjali, Grundlagen des Hatha Yoga
- Die Bedeutung der Wahrnehmung im Yoga-Unterricht
- Grundhaltung (Asanas) und Bewegungsabläufe (Karanas/Flows)
- Formen der Asana-Praxis (dynamisch, statisch)

- Hinführungsübungen zum Sonnengruß und Sonnengrußmodifikationen
- Grundlagen der Yoga-Atmung, Asana-Analyse, Tiefenentspannung
- Modellstunden

Pflichtlektüre: Buch „Hatha Yoga“ von Martina Mittag (kann bei Lehrgangsbeginn erworben werden, ca. 20,00 EUR)

Zugangsvoraussetzung: Basismodul „Fitness- und Gesundheitstraining“ oder gleichwertige/professionelle Ausbildung, u.a. ÜL-/Trainer-Lizenz (Bitte der Anmeldung entsprechenden

Nachweis beifügen). Zusätzlich ist mindestens 1/2 Jahr (ca. 30 Stunden) praktische Yoga-Erfahrung nachzuweisen (schriftliche Bestätigung Ihres Yogakursleiters ist ausreichend).

Termin: 11.-13.03.2022

Ort: Koblenz

Kosten: ab 205,00 EUR

Übernachtung in der Sportschule Oberwerth möglich

Referent*in: Thomas Maag

Online-Fortbildungen der Gesundheits- und Fitness-Akademie Süd-West Online

Online1 „Stoffwechsoptimierung + HIIT-Training (4 LE)

Die Themen Sport und Ernährung gehören einfach zusammen, wenn es darum geht, gesund und schlank zu sein. Wie man den Stoffwechsel durch Ernährung und Sport gezielt aktiviert, das wissen aber leider die wenigsten. In dieser Fortbildung stehen Einblicke in die Grundlagen unseres Energiestoffwechsels im Mittelpunkt. Praxisnahe Tipps und Tricks zur Optimierung der Ernährung und des Trainings für eine gezielte Gewichtsreduktion runden diese spannende Fortbildung ab. Im praktischen Teil geht es um das Fettstoffwechseltraining HIIT (Hochintensives Intervall-Training).

Termin: 08.01.2022

Kosten: 30,00 EUR

Referent*in: Adriano Valentini



Fotolia © Robert Kneschke

Online2 „Gesunder Darm - gesundes Leben! + Functional BBP (4 LE)

Theorieteil: Im Darm sitzen ca. 80 % unseres Immunsystems. Dieses ist ständig damit beschäftigt, die Nahrung zu scannen und „Feinde“ zu bekämpfen. Isst Du nun Lebensmittel, die Deinen Darm ärgern, läuft das Immunsystem ständig auf Hochtouren. Die Folge:

Das Immunsystem ist geschwächt - Allergien, Infekten und Entzündungen sind Tür und Tor geöffnet.

Praxisteil: Funktionelles „Bauch-Beine-Po“-Wor-kout. Hier trainieren wir den Bauch, die Beine und den Po, ganz ohne Hilfsmittel, mit effekti-

ven und funktionellen Übungen. Als Hilfsmittel brauchst Du nur eine Gymnastikmatte.

Termin: 15.01.2022

Kosten: 30,00 EUR

Referent*in: Adriano Valentini

Ausgewählte Bildungsmaßnahmen Frühjahr 2022

Online3 „Hula Hoop Workout“ (2 LE)

Bist Du schon im Hula-Fieber? Perfekt, denn heute dreht sich alles um Dich und Deinen Reifen.

Ich zeige Dir, wie vielseitig der Kult-Klassiker als Workout-Tool ist und wie viel Spaß es bringt, damit neue Stundenbilder zu kreieren.

Termin: 19.01.2022
Kosten: 20,00 EUR
Referent*in: Sarah Rose

Online4 „Ernährung bei Hashimoto Thyreoiditis + Aerobic Fatburner“ (4 LE)

Die Schilddrüse ist die wichtigste Hormondrüse in unserem Körper und vor allem für den Energiestoffwechsel zuständig. Läuft die Schilddrüse optimal, fühlen wir uns ausgeglichen, leistungsstark und das Körpergewicht bleibt stabil. Bei der Autoimmunerkrankung Hashimoto kann mit einer gezielten Ernährung eine Verbesserung der Schilddrüsenfunktion erreicht werden. Wie diese Ernährung aussehen kann, erfährst Du in diesem Seminar. Im anschließenden Praxisteil wird Dich

Adriano mit einfachen, aber kreativen Aerobic-Schrittfolgen zum Schwitzen bringen.

Termin: 22.01.2022
Kosten: 30,00 EUR
Referent*in: Adriano Valentini

Online5 „Warum Stress dick macht + Entspannung“ (4 LE)

Unser Körper bildet die ungeliebten Fettpolster hauptsächlich an Bauch und Rumpf. Schuld an diesem Zustand ist im Wesentlichen das Stresshormon Cortisol. Im Theorieteil wirst Du erfahren, aus welchem Grund dies passiert und was Du dagegen tun kannst. Im anschließenden Praxisteil folgt eine ideale Einheit, um Stress zu reduzieren: die progressive Muskelentspannung nach Jacobson.

Termin: 29.01.2022
Kosten: 30,00 EUR
Referent*in: Adriano Valentini



Samstag, 12. März 2022 (Teilnahme von Zuhause aus)

Ihr Zuhause ist ihr Seminarraum! Die Veranstaltungen finden über YouTube (Begrüßung, Referate) und auf der digitalen Plattform „Zoom“ (Sportpraktische Workshops) statt.

**Flüssigkeit und Sport –
Trinken mit Strategie und körperliche Fitness
in heutigen (Corona-)Zeiten**

Weitere Informationen erhalten Sie bei der Geschäftsstelle des Turnverbandes Mittelrhein, Rheinau 10, 56075 Koblenz, Tel.: 0261/135-153 od. – 158, e-mail: referent-ausbildung@tvm.org oder ausbildung@tvm.org.

**Alle Ausschreibungen und
Online-Anmeldungen auf
www.tvm.org**

Fortbildungen TVM und DTB-Akademie Koblenz

Trainer*in-C-Fortbildung „Gerätturnen männlich“: Entwicklung des Handstandes (5 LE)

Der Handstand ist das Grundelement im Gerätturnen. Am Boden entwickelt, findet er Anwendung an allen Geräten. Hier gehen wir auf die Entwicklung der körperlichen Fähigkeiten als Voraussetzung und die Methodik des Handstandes ein.

Termin: 22.01.2022
Ort: Koblenz
Kosten: ab 30,00 EUR
Referent*in: Ralf Schall



Immun Booster Workout (8 LE)

Körperliche Bewegung stärkt nachweislich das Immunsystem. Erlebe in Theorie und Praxis, wie man eine Ausdauer-, Krafttrainings- und Entspannungs-Class entsprechend wissenschaftlicher Erkenntnisse intelligent und sinnvoll gestalten und umsetzen kann! Ein umfangreiches Manual begleitet durch den Tag! Equipment ist nicht erforderlich.

Termin: 05.02.2022
Ort: Koblenz
Kosten: ab 84,00 EUR
Referent*in: Andreas Goller

Wirbelsäulengymnastik „Strecker-Ketten“ (8 LE)

Haltung ist Gegenkraft zur Schwerkraft! Ein Rückenkurs muss neben funktionsgymnastischen und mobilisierenden Übungen vor allem aufrichtende Bewegungsangebote machen. Erlebe in Theorie und Praxis, wie man mit sinnvollen Übungen die Aufrechte Haltung sinnvoll und nachhaltig unterstützen kann. Ein umfangreiches Manual begleitet durch den Tag! Equipment ist nicht erforderlich.

Termin: 06.02.2022
Ort: Koblenz
Kosten: ab 84,00 EUR
Referent*in: Andreas Goller

Stoffwechsel-Trainer*in (15 LE)

Die Themen Sport und Ernährung gehören einfach zusammen, wenn es darum geht, gesund und schlank zu sein. Wie man den Stoffwechsel durch Ernährung und Sport gezielt aktiviert, das wissen aber leider die wenigsten. In dieser Fortbildung stehen Einblicke in die Grundlagen unseres Energiestoffwechsels und Methoden der Diagnostik im Mittelpunkt. Praxisnahe Tipps und Tricks zur Optimierung

der Ernährung und des Trainings für eine gezielte Gewichtsreduktion runden diese spannende Fortbildung ab.

Im Theorieteil wird alles Wichtige zum Thema Stoffwechsel und Ernährung vermittelt, im praktischen Teil geht es um gezieltes Fettstoffwechseltraining wie z. B. Intervall- oder Tabatrainings.

Termin: 05./06.03.2022
Ort: Koblenz
Kosten: ab 75,00 EUR
Referent*in: Adriano Valentini

Deutsche Seniorinnen-Meisterschaften Gerätturnen von Sandra Wingender und Werner Mittendorf

Nach langer, pandemiebedingter Pause, die das Training der Kunstturnerinnen in den vergangenen zwei Jahren immer wieder unterbrochen und unmöglich gemacht hatte, konnten die Turnerinnen ab 30 Jahren am vergangenen Wochenende bei den Deutschen Meisterschaften in Troisdorf-Spich an den Start gehen. Für den Turnverband Mittelrhein turnten insgesamt fünf Turnerinnen in vier Altersklassen. Den Anfang machte Beate Wingender von der TS Bendorf e. V. am Samstagmorgen in der AK 55-59 am Sprung. Dort gelang es ihr, ihre Trainingsleistung abzurufen und sogar zu übertreffen. Am Stufenbarren zeigte sie sich gewohnt sicher und turnte ohne große Fehler durch. Auch an der Bank, die ab der Altersklasse 40 den Schwebebalken ersetzt, zeigte sie ihr Können und beendete ihren Wettkampf anschließend mit einer choreographisch sehr schönen Darbietung am Boden. Belohnt wurde sie bei der Siegerehrung mit dem fünften Platz in einem starken Startfeld von 14 Turnerinnen. Dieses Ergebnis ist nicht nur ihre persönliche Bestplatzierung bei Deutschen Meisterschaften, sondern zeigt auch, dass trotz des Ausfalls durch die Pandemie mit den Turnerinnen im TVM zu rechnen ist.

Am Samstagmittag trat neben Maïke Salewski und Katja Krämer (beide AK 50-54 vom TV Weitersburg 1891 e.V.) auch Jutta Schmale (AK 45-49, Sportfreunde Westerbürg) unter der Flagge des Mittelrheinischen Turnverbandes an. Maïke Salewski turnte einen fantastischen Wettkampf mit den höchsten Wertungen ihrer Altersklasse am Stufenbarren, Schwebebalken

und Boden. Besonders herausragend war dabei ihre Übung auf der Bank, bei der sie nicht nur Höchstschwierigkeiten zeigte, sondern diese auch nahezu fehlerfrei präsentierte. Es gelang Maïke Salewski damit erneut ihren Titel als Deutschen Meisterin zu verteidigen. Damit setzt sich ihre Folge von acht Titeln als deutsche Meisterin bei acht Teilnahmen weiter fort. Katja Krämer trat trotz Verletzung an und auch, wenn sie auf Grund dessen ihr Trainingspensum reduzieren musste, zeigte sie ihre Übungen ohne große Zwischenfälle. Im Endergebnis erreichte sie Platz 8 und war mit ihrem Wettkampf zufrieden.

In der Wettkampfklasse AK 45-49 bestritt Jutta Schmale ihren ersten Wettkampf nach einem Achillessehnenriss. Auch wenn sie am Barren nicht ihr vollstes Potential zeigen konnte, kam sie an den übrigen Geräten gut durch ihre Übungen durch und behauptete sich im Startfeld der insgesamt zehn Turnerinnen sehr gut und erreichte Platz fünf.

Die Turnerinnen der AK 40 sammelten dabei nicht nur für sich selbst, sondern auch für die Mannschaftswertung Punkte. Beim Deutschland-Pokal der Seniorinnen trat das Team bestehend aus Beate Wingender, Maïke Salewski, Katja Krämer und Jutta Schmale nun zum wiederholten Male an. Dabei gelang es ihnen erneut, sich im Mittelfeld zu platzieren, und das Wettkampfwochenende mit dem vierten Platz ganz knapp hinter dem Treppchen zu beenden.

Malina Scholz des TV Bad Salzig 1910 e.V. präsentierte sich an ihrem Debut bei Deutschen



Beate Wingender, Maïke Salewski, Katja Krämer und Jutta Schmale gingen nicht nur einzeln, jeder für sich an den Start. Zusammen bildeten sie das Team-TVM und belegten einen tollen vierten Platz.

Seniorinnenmeisterschaften gewohnt nervenstark. Am Sprung begann Malina mit einer soliden Leistung und auch am Barren erzielte sie eine hervorragende Wertung. Nach ihrer fehlerfreien Übung am Schwebebalken beendete sie ihre ersten Deutschen Meisterschaften mit einer Bodenübung, die deutlich aus dem Feld der übrigen Starterinnen herausstach. Pandemiebedingt zeigte sie zwar weniger Schwierigkeiten als gewöhnlich, konnte sich jedoch durch ihre gute Ausführung eine gute Platzierung im sehr starken Startfeld erturnen. Am Ende war sie mit Platz 12 mehr als zufrieden und freut sich auf die nächsten Jahre, in denen sie optimistisch ist, sich mit einer optimalen Vorbereitung noch weiter vorne zu platzieren. Wir gratulieren allen fünf Turnerinnen herzlich zu ihren Erfolgen und wünschen eine gute Trainingsvorbereitung für die Meisterschaften der Senior*innen im Jahr 2022.

Turner der KTV Koblenz werden Meister in der 2 Bundesliga Nord - Meister mit weißer Weste

KTV auch beim Turnteam in Linden erfolgreich von Josef Quadt (KTV Koblenz)

In der nach Corona Beschränkungen ausverkauften Lindener Stadthalle erlebten die Zuschauer einen gutklassigen Wettkampf, in dem sich die Hausherren offensichtlich Einiges vorgenommen hatten.

Sie legten los wie die Feuerwehr, als gäbe es kein Morgen mehr, und führten nach nur fünf Übungen mit 9:1 Scores. Mit den letzten drei Seitpferdübungen buchten der einmal mehr überragende Aaron Wagner, Loran de Munck

und Angelo Schall allerdings zwölf Punkte auf das Konto der Mittelrheiner, was nicht unbedeutend zur Beruhigung der Koblenzer Nerven beitrug. An den Ringen erhöhten die Männer um KTV

Coach Ralf Schall den so gewonnenen Vorsprung um weitere elf Punkte, und gaben an ihrem Wackelgerät Sprung nur einen Punkt ab, so dass die Messe nach vier Geräten eigentlich schon gelesen war. Gegen tapfer kämpfende und zu keinem Zeitpunkt aufsteckende Lindener hieß es schließlich 42:22 und das Ziel, auch den letzten Wettkampf zu gewinnen, war erreicht.

Die Erfolge der KTV von 2021 kommen natürlich nicht von ungefähr. Mit Aaron Wagner und Vinzenz Haug erlebte das Team einen unglaublichen Qualitätsschub. Der erst achtzehnjährige Jordi Hagenaar und der Weltmeisterschaftsteilnehmer Loran de Munck gewannen auf der Ausländerposition im Verlauf der Saison immer mehr an Stabilität und mit An-

gelo Schall, Wowla Klimenko und Ivo Hofmann stehen weitere gestandene Bundesligaturner in den Koblenzer Reihen.

Das größte Plus des „Team vom (R)Eck“ sieht der Verfasser dieses Berichts allerdings im Mannschaftsgeist der Truppe. Die genannten Turner und die weniger zum Einsatz gekommenen Pascal Glowienka, Marco Söhn, Lars Sippmann und Dennis Guschtyn tragen immer wieder zur guten Stimmung bei und mit dem siebzehnjährigen Louis Heil und dem sechzehnjährigen Johnny Pham kommen auch ganz junge Turner zum Zug.

Wenn die Mannschaft in dieser Konstellation zusammenbleibt, sollte den Turnern vom Deutschen Eck um die nähere Zukunft nicht bange sein.



Die erfolgreichsten Turner der KTV Koblenz, von links: Jordi Hagenaar, Angelo Schall, Aaron Wagner.

Wir danken den Turnteam Linden für den jederzeit fairen Wettkampf in einer sehr freundlichen Atmosphäre.

Rhönradturnen

Timea Klaedtke und Luca Christ in den Bundeskader Rhönradturnen berufen Luca Christ wird Vize-Deutscher Meister

Die Süddeutschen Meisterschaften haben die vier Lahnsteiner Rhönradsporler erfolgreich hinter sich gebracht und mussten nun bei den Deutschen Meisterschaften in Essen ihr Können erneut unter Beweis stellen. Am ersten Wettkampftag starteten die Jugendturnerinnen Emily Klinkner (AK 13/14) und Jessica Theiler (AK 17/18). Beide Turnerinnen hatten sich zum ersten Mal für die Deutschen Meisterschaften qualifiziert und waren entsprechend nervös. Während Sprung und Spirale ausgesprochen gut liefen, war die Anspannung in der letzten Disziplin der Kür Gerade sehr hoch, so dass beide einige Abzüge in der Ausführung hinnehmen mussten und auch die Schwierigkeiten nicht vollständig zeigen konnten. Das kostete zwar ein paar Plätze aber bei der Konkurrenz bei den ersten Deutschen Meisterschaften auf den Plätzen 12 (Emily Klinkner) und 13 (Jessica Theiler) zu landen war dann doch ein Grund zur Freude. Die „Alten Hasen“ Timea Klaedtke und Luca Christ mussten am Sonntag an den Start. Aber auch hier war die

Anspannung deutlich zu spüren, denn die fehlenden Wettkämpfe der letzten Zeit hinterließen ihre Spuren. Luca setzte in diesem Wettkampf auf hohe Schwierigkeiten, die aber nicht unbedingt sicher waren, und musste in allen Disziplinen mehr Abzüge als gewohnt in Kauf nehmen. Das nutzte die Konkurrenz und punktete mit sauberer Ausführung. Am Ende reichten die Punkte für den Titel des Vize-Deutschen Meisters (Platz 2). Die Teamkameradin Timea Klaedtke hatte in der Spirale ein wenig Pech, weil sie den Radlauf nicht mehr richtig ziehen konnte, rollte sie aus der Sicherheitszone und musste die Übung unterbrechen. Ein Punktabzug von 0,8 Punkten, der voraussichtlich einige Platzierungen kostet. So war es im Endeffekt auch. Trotz einer ausgesprochen schönen Muskikür konnte sie die fehlenden Punkte nicht mehr aufholen, freute sich aber trotzdem über den 9. Platz.

Das Beste aber kam wie immer zum Schluss, denn aufgrund der gezeigten Leistungen und



Tolles Wochenende für Timea Klaedtke, Platz neun bei den Deutschen Meisterschaften und die Berufung in den Bundeskader.

Platzierungen wurde der Bundeskader zusammengestellt. Während die Berufung in den Bundeskader bei Luca relativ sicher war, war sich das gesamte Lahnsteiner Team unsicher, ob Timea es auch schafft. Als Timea Klaedtke in den Bundeskader berufen wurde, war die Freude dann unbeschreiblich. Ein schöner Abschluss der Rhönradwettkämpfe in 2021 und eine super Motivation für 2022.

Mehrkampf

Trotz Corona-Pause waren die Ergebnisse der Mittelrheiner bei den Deutschen Mehrkampfmeisterschaften 2021 „Spitze“ von Karin Wolf, Fachwartin für die Mehrkämpfe

27 Wettkämpfer/innen auf dem Siegerpodest

Mussten die Deutschen Mehrkampfmeisterschaften im letzten noch durch Corona abgesagt werden, hatte man sich in diesem Jahr dafür ausgesprochen, die Veranstaltung in 4 einzelne Wettkampfbereiche zu splitten und zwar: 11.09.2021 Deutscher Mehrkampf in Wiesbaden, 18.09.2021 Friesenwettkampf in Munster, Einzel- und Leicht.-5 Kampf in Bergisch Gladbach und Jahn- und Schwimm 5-Kampf in Eutin.

Der TVM war an zwei Wettkampforten erfolgreich dabei. Bei den Deutschen Mehrkämpfen in Wiesbaden gingen 8 Wettkämpfer/innen und bei den Einzel- und Leicht.-5 Kämpfen mit 62 Wettkämpfer/innen am Start. Das waren in der Leichtathletik über 30% aller Wettkämpfer/innen. Leider konnte ich wegen den Hygienevorschriften nur an dem Wettkampf in Bergisch-Gladbach als Fachwartin anwesend sein.

Bei den Leichtathleten in Bergisch-Gladbach war ich jedoch als Fachwartin schon kurz nach 8 Uhr gefordert. Verschiedene Vereinsvertreter unseres Turnverbandes teilten mir mit, dass der Zeitplan kurzfristig ohne eine Mitteilung an die Vereine, geändert wurde. Ich machte

der Wettkampfleitung klar, dass so etwas nicht geht und der ursprüngliche Zeitplan musste wieder in Kraft gesetzt werden. Ansonsten war der Wettkampf in Bergisch-Gladbach, bei herrlichem Spätsommerwetter, gut organisiert und der aufgestellte Zeitplan konnte vor den Mittelstreckenläufen sogar verkürzt werden. Unsere Wettkämpferinnen und Wettkämpfer zeigten sich trotz der langen Coronazeit in fantastischer Form, was sich bei den Siegerehrungen bestätigen sollte. Hierzu möchte ich allen Wettkämpferinnen und Wettkämpfern noch ganz herzlich gratulieren.

Hier ein Auszug aus den Siegerlisten:

Deutsche Meistertitel errangen: *Felix Elias Georg (TV Hennweiler) Deutscher Sechskampf 14-15 Jahre, Philipp Vogt (TuS Rhens) Leicht.-Fünfkampf M 30+, Jonas Jäckel (TV Oberstein) Leicht.-Fünfkampf M 14-15 Jahre, Lena Berghäuser (TV Weisel) Leicht.-Fünfkampf W 16-17 Jahre, Jan-Ole Winkler (TV Oberstein) Schleuderball M 14-15 Jahre, Wolf Weis (SFG Bernkastel-Kues) Schleuderball M 12-13 Jahre, Nele Anton (SFG Bernkastel-Kues) Schleuderball W 12-15 Jahre*

Deutsche Vizemeister wurde: *Theodor Sauerwein (TV Weisel) Leicht.-Fünfkampf M 20+,*

Alexander Studert (SFG Bernkastel-Kues) Leicht.-Fünfkampf M 16-17 Jahre, Jonas Schnitzius (SFG Bernkastel-Kues) Leicht.-Fünfkampf M 14-15 Jahre, Matthias Hauth (SFG Bernkastel-Kues) Leicht.-Fünfkampf M 12-13 Jahre, Lisa Kramer (SFG Bernkastel-Kues) Leicht.-Fünfkampf W 30+, Jonas Jäckel (TV Oberstein) Schleuderball M 14-15 Jahre, Marina Haubrich (TuS Roland Brey) Schleuderball F 20+, Lena Berghäuser (TV Weisel) Schleuderball W 16-17 Jahre, Hanna Oswald (SV Bell) Schleuderball W 12-15 Jahre, Marina Haubrich (TuS Roland Brey) Steinstoßen F 20+

Die Bronzemedaille sicherten sich: *Louis Heil (VFL Traben-Trarbach) Deutscher Sechskampf M 16-17 Jahre, Tim Oswald (SV Bell) Leicht.-Fünfkampf M 18-19 Jahre, Kilian Glesius (SFG Bernkastel-Kues) Leicht.-Fünfkampf M 16-17 Jahre, Wolf Weis (SFG Bernkastel-Kues) Leicht.-Fünfkampf M 12-13 Jahre, Antonia Weber (Idarer TV) Leicht.-Fünfkampf W 14-15 Jahre, Theodor Sauerwein (TV Weisel) Schleuderball M 20+, Tim Oswald (SV Bell) Schleuderball M 18-19 Jahre, Kilian Glesius (SFG Bernkastel-Kues) Schleuderball M 16-17 Jahre, Jonas Schnitzius (SFG Bernkastel-Kues) Schleuderball M 14-15 Jahre, Matthias Hauth (SFG Bernkastel-Kues) Schleuderball M 12-13 Jahre*

Faustball

Faustballmänner aus Weisel sind Deutscher Meister Männer 55 bei DM in Segnitz erfolgreich von Volker Kern

Das Männer 55 Team des TV Weisel hat bei der Endrunde der DM am 11./12. September 2021 etwas überraschend den Meistertitel errungen. In der Besetzung Harald Saß, Volker Kern, Bernhard Rheingans, Jürgen Bremser, Ludger Friedsam, Freddy Weil, Günter Göttert, Bernd Menche, Gerd Schmidt und Hans Martin Fischer hatte man sich für diese Meisterschaften als Westdeutscher Meister qualifiziert. Nachdem man bereits 2019 und 2020 jeweils im Endspiel

stand, hier aber leider immer verlor, so konnte man sich in diesem Jahr erneut bis ins Endspiel durchkämpfen. In der Vorrundengruppe A traf man zunächst auf den Südmeister MTV Rosenheim. Hier konnte man sich etwas überraschend mit 2:0 Sätzen durchsetzen und startete damit erfolgreich in diese Meisterschaft. Nach einem 1:1 gegen den MTV Oldendorf setzte es im 3. Spiel eine deutige 0:2 Niederlage gegen den Nordmeis-

ter SV Ruschwedel. Nach den Ergebnissen der anderen Gruppenspiele musste man dann im letzten Gruppenspiel gegen die TSG Tiefenthal unbedingt mit 2:0 Sätzen gewinnen um sich für die Zwischenrunde zu qualifizieren, und damit das im Vorfeld gesteckte Ziel, erreichen der Zwischenrunde, nicht schon zu verpassen. In einem spannenden Spiel gewann man zunächst den 1. Satz knapp mit 11:9. Im 2. Satz lief es dann wesentlich besser und mit 11:7 ging auch dieser

Satz an den TV Weisel. Mit 5:3 Punkten und nur auf Grund des schlechteren Ballverhältnisses belegte man punktgleich mit dem MTV Rosenheim den 2. Platz in der Gruppe A.

Im Zwischenrundenspiel um den Einzug ins Halbfinale traf man dann am Sonntagmorgen auf den Gastgeber TV Segnitz. Gegen dieses Team hatte man sich im letzten Jahr im Halbfinale ein kräfteaubendes Spiel geliefert das man letztendlich aber gewinnen konnte. In der Besetzung Volker Kern, Harald Saß, Freddy Weil, Jürgen Bremser und Bernhard Rheingans startete man in diese Begegnung. Hochmotiviert kam man auch gleich gut in die Partie und aus einer sicheren Abwehr gelang ein ruhiges Aufbauspiel und die Angriffe wurden erfolgreich abgeschlossen. Mit einem klaren 2:0 Sieg (11:5 und 11:4) zog man ins Halbfinale ein.

Hier traf man auf den VFL Kellinghusen. Der Ostdeutsche Meister und Gruppenerste der Vorrundengruppe B hatte sich ungeschlagen für das Halbfinale qualifiziert. Im 1. Satz tat man sich schwer um ins Spiel zu finden und musste sich mit 5:11 geschlagen geben. Mit einer Leistungssteigerung konnte man dann den 2. Satz mit 11:7 gewinnen und damit einen Entscheidungssatz erzwingen. In einem spannenden Spiel wechselte die Führung zunächst ständig und keines der beiden Teams konnte sich entscheidend absetzen. Mit 12 :10 in der Satzverlängerung konnte sich der TV Weisel schließlich durchsetzen und erreichte zum dritten Mal in Folge ein Endspiel bei der DM. Hier traf man erneut auf den MTV Rosenheim

der sich in seinem Halbfinale gegen den letztjährigen Titelträger TSV Bayer 04 Leverkusen durchsetzen konnte. Nach den beiden Niederlagen in den beiden letzten Jahren wollte man es im dritten Anlauf endlich schaffen den Meistertitel nach Weisel zu holen. Unterstützt von zahlreichen mitgereisten heimischen Schlachtenbummlern startete man in diese Begegnung. Im Endspiel musste am die Aufstellung auf Weiseler Seite verletzungsbedingt etwas verändern. Ludger Friedsam rückte für Freddy Weil, der sich im Halbfinale an der Schulter verletzte, ins Team und spielte neben Jürgen Bremser in der Abwehr. Bernhard Rheingans übernahm von Freddy Weil die Position auf der Mittelposition und im Angriff spielten wie schon in den anderen Spielen Volker Kern und Harald Saß. Zunächst konnte an den 1. Satz mit 11:8 gewinnen und es sah nach einem weiteren Erfolg aus. Doch der Gegner aus Rosenheim konterte im 2. Satz und glich mit einem 11:5 zum 1:1 Satzausgleich aus. Somit musste erneut der 3. Satz die Entscheidung bringen. Bei 6:5 für den MTV Rosenheim wechselte man noch einmal die Seiten. Es blieb weiter spannend und bei 9:9 servierte Volker Kern eine Angabe in die Leine und verschaffte dem Gegner bei 10:9 somit den 1. Matchball. Wieder schien es so als ob man erneut als Verlierer den Platz verlassen sollte. Doch voller Selbstvertrauen konnte er dann mit einer erfolgreichen Angabe zu 10:10 ausgleichen. Nach einer abgewehrten Angabe des Gegners konnte man zwar den Angriff nicht erfolgreich abschließen aber mit einem

Rückschlag ins Seitenaus durch den gegnerischen Angreifer hatte nun der TV Weisel bei 11:10 den 1. Matchball. Mit einer Fehlangebe ins Seitenaus durch den gegnerischen Angabenschläger zum 12:10 für den TV Weisel wurde die Partie mit 2:1 Sätzen zu Gunsten des TV Weisel beendet. Der TV Weisel war Deutscher Meister der Männerklasse 55. Damit erfüllte man sich einen langjährigen Traum der nach dem Abpfiff durch den Schiedsrichter mit den Fans in einem riesigen Freudentaumel gefeiert wurde. Für den TV Weisel war es der 11. Meisterschaftstitel im Faustball. Das Schöne an dieser Meisterschaft war, dass man in diesem Jahr ohne große Erwartungen in diese Meisterschaft ging und dass es uns auch viele gegnerischen Vereine gegönnt haben, nachdem wir in den letzten Jahren immer nur knapp gescheitert waren.



Obere Reihe von links nach rechts: *Freddy Weil, Hans Martin Fischer, Volker Kern, Bernd Menche, Harald Saß; kniend von links nach rechts: Günter Göttert, Jürgen Bremser, Bernhard Rheingans, Gerd Schmidt u. Ludger Friedsam.*

Aus den Gauen

Turngau Hunsrück

Neuer TVM-Präsident stellt sich beim Gauturntag im Hunsrück vor

Zum Gauturntag am 20. Aug. 2021 hatte der Turngau Hunsrück e.V. nach Kirchberg ins Vereinsheim des TuS Kirchberg eingeladen. Von 66 eingeladenen Vereinen schickten lediglich 10 Vereine ihre Delegierten. Die 1. Gauvertreterin, Renate Linn-Reuter begrüßte alle Anwesenden und insbesondere die Ehrengäste, Frau Rita Lanus-Heck und die Herren Klaus Gewehr, Walter Desch, Wolfgang Scheib und Reinhard Fuchs. Frank Puchtler, der neue Präsident des Turnverband Mittelrhein, stellte sich persönlich vor. Es ist ihm ein Anliegen alle Turngauen im TVM näher kennenzulernen.

Coronabedingt wurde in 2020 nur ein Wettkampf, das GauCupEinzel ausgetragen, alle anderen Veranstaltungen und Lehrgänge wurden abgesagt. Auch unser Jubiläum – 100 Jahre Turngau – werden wir in 2021 nicht feiern, da die aktuelle Lage nach wie vor keine vernünftige Planung zulässt.

Die in unseren Mitgliedsvereinen vertretenen Kinder, Mädchen und Frauen traf das Thema Corona besonders hart. Lange Zeit fielen die Turn- und Gymnastikstunden aus. Viele Tanzgruppen mussten ihr Training einstellen, u.a.

konnten sie keine Hebefiguren üben, weil dies mit einem Mindestabstand von 1,50 m nicht möglich ist. Dass insbesondere die Kinderstufe des Sports betroffen wurde, spiegelte sich auch in der Mitgliederentwicklung wider. Hier verzeichneten wir einen Mitgliederrückgang von 15 %.

Um ein positives Signal zu setzen, entschloss sich der Turngau kurzfristig am 5.9. das Gaubergfest in abgespeckter Form anzubieten. Die Fortbildungen im Herbst sollen nach Möglichkeit durchgeführt werden.

Aus den Gauen



In einer kleinen Feierstunde im Vorfeld des Gauturntages bedankte sich Turngauvorsitzende Renate Linn-Reuter bei Otto Riedel und seiner Frau Monika für die jahrzehntelange ehrenamtliche Arbeit.

Bei den turnusgemäß durchgeführten Wahlen wurde Thomas Reichardt als neuer Oberturnwart des Turngau Hunsrück gewählt. Er tritt die Nachfolge von Otto Riedel an, der dieses Amt viele Jahre innehatte. Er wird dem Turngau als Ehrenmitglied weiter mit Rat und Tat zur Seite stehen.

Wiedergewählt wurde die Kassenwartin Marion Kochems und die Fachwartin für Bewegungsgestaltung Hanna Thomas. Die 1. Gauvertreterin bedankte sich abschließend bei allen, die den Turngau im abgelaufenen Jahr unterstützt haben.

ÜL – Fortbildung Kinderturnen

Coronabedingt fand leider erst am 30.10.2021 die erste Fortbildung im Jahre 2021 statt. Da es generell nur wenige Fortbildungsmöglichkeiten für die Übungsleiter*innen gab und der Turngau gut vernetzt ist, wurde der Lehrgang auch von ÜL unserer Nachbargaue Mosel und Nahetal genutzt. Referentin Christina Kayser konnte somit etliche Teilnehmende in der Grundschulturnhalle in Kirchberg zum Lehrgang Kinderturnen – „Er-

Lebensraum Turnhalle“ begrüßen. Psychomotorik im Kinderturnen, spielerisch alle Kinder während der Übungsstunde mit einzubinden, Erfolgserlebnisse zu vermitteln und Keinen am Rand stehen zu lassen, dass waren die wichtigsten Aspekte dieser sehr aufschlussreichen Fortbildung. Alle Teilnehmenden hatten viel Spaß und sie nutzten die vorhandenen sowie die von der Referentin gestellten Materialien sehr kreativ.



Es ist nicht übermittelt, ob die Teilnehmer*innen aus den Nachbarturngauen mit diesem Piratenschiff zurück an Mosel und Nahe reisten.

IMPRESSUM

TVM Turnjournal

Das Turnjournal des rheinland-pfälzischen Turnverbandes Mittelrhein für Turnen, Gymnastik, Freizeit-, Fitness- und Gesundheitssport

Herausgeber:

Turnverband Mittelrhein e.V.
Rheinau 10 56075 Koblenz
Tel.: 0261/135-157 Fax: 0261/135-159
E-Mail: info@tvm.org
Internet: <http://www.tvm.org>

Vertrieb/Verlag:

TVM-Sportmarketing GmbH
Rheinau 1056075 Koblenz

Verlagsleitung:

Stefan Lenz
Gesamtredaktion: Michael Kayser

Verantwortlich für den Inhalt:

Stefan Lenz, Geschäftsführer TVM
Thomas Roland, TVM Vizepräsident
Öffentlichkeitsarbeit

Die namentlich gekennzeichneten Berichte stellen nicht unbedingt die Meinung des Turnverbandes Mittelrhein dar. Für unverlangt eingesendete Manuskripte kann keine Haftung übernommen werden. Nachdruck mit Quellenangaben ist gestattet. Manuskripte bitte an die Redaktion des Turnverbandes Mittelrhein senden. (Einsendeschluss: für die Doppelausgaben ist der 05.01., 05.03., 05.05., 05.07. bzw. der 05.09. Redaktionsschluss für die Dezemberausgabe ist der 10.11.)

Erscheinung:

„TVM Turnjournal“ erscheint jährlich in sieben Ausgaben. Die fünf Doppelausgaben Jan./Feb., Mrz./Apr., Mai/Jun., Jul./Aug., Sep./Okt. erscheinen am 01.02., 01.04., 01.06., 01.08. bzw. 01.10.. Die Novemberausgabe erscheint als Lehrgangsheft „Aktiv“. Zum 15.12. erscheint die Dezemberausgabe. Aus Kostengründen wird das Turnjournal als Postvertriebsstück versendet. Bei der Zustellung kann es aus diesem Grund zu Verzögerungen kommen.

Bezugspreis:

20,50 EUR jährlich, einschließlich Lehrgangsplan und Zustellgebühren.

Bestellungen:

an den Turnverband Mittelrhein. Abbestellungen sind nur zum 31. Dezember eines Jahres möglich, sie müssen mindestens drei Monate vor diesem Termin beim Turnverband Mittelrhein, eintreffen.

Satz, Litho und Druck:

LINDEMANN GmbH & Co. KG
Planiger Straße 91 55543 Bad Kreuznach
Tel.: 0671/89803-0 Fax: 0671/89803-20
E-Mail: ajoo@lindemann.rocks

Platziere hier Dein Logo!

SPORTSCHUHE AN UND RAUS!

Headline für eine Veranstaltung

Wann? Am 22.10.2021 | Wo? Am Musterplatz 77 in Musterstadt

Lorem ipsum dolor sit amet, consetetur sadipscing elitr, sed diam nonumy eirmod tempor invidunt ut labore et dolore magna aliquyam erat, sed consetetur tempor.

www.hier-steht-die-vereinsdomain.de

#SPORT VEREINT UNS

LIEBLINGS VEREIN.DE PTB PFÄLZER TURNERBUND RhTB RHEINHESSEISCHER TURNERBUND TVM TURNVERBAND MITTELREIN

„Bewegungsarmut, Stresserkrankungen, Vereinsamung sind Folgen der Pandemie. Dinge, die im Vereinssport ganz automatisch bekämpft werden. Der gemeinschaftliche Sport im Verein tut den Menschen gut. Mit der Werbekampagne #sportVEREINTuns wollen wir dies transportieren.“

Frank Puchtler, TVM-Präsident



 **LOTTO**
 Rheinland-Pfalz
Partner des Sports

