



2023

Jahresprogramm

BILDUNG, SERVICE & EVENTS

#SPORT
VEREINT
UNS

Gifhorn
Turnkreise Helmstedt
Wolfsburg

NTB 
NIEDERSÄCHSISCHER TURNER-BUND

ERLEBNIS TURNFEST

NTB 
NIEDERSÄCHSISCHER TURNER-BUND

OLDENBURG 17.-21. Mai 2023

DER MOMENT, DEN DU LIEBST!

**Jetzt
anmelden!**

Weil wir uns ein großes Stück Gemeinschaft verdient haben - es wird groß, es wird bunt, es wird vielseitig. Und Du mittendrin. Fünf Tage tolles Programm:

- ♥ **Wettkämpfe** zum Auspowern
- ♥ **Veranstaltungen** zum Genießen
- ♥ **Mitmachangebote** zum Ausprobieren

Die Ausschreibung mit dem gesamten Programm findest Du anbei! Ganz viel Spaß beim Stöbern.

Himmelfahrt 2023 steht ganz im Zeichen des Erlebnis Turnfestes in Oldenburg. Wir freuen uns auf Dich!



www.erlebnisturnfest.de

Gefördert durch

Niedersächsische
LOTTO-SPORT-STIFTUNG
Bewegen · Integrieren · Fördern

 **Niedersachsen**

 **LandesSportBund**
Niedersachsen e.V.

 **STADT OLDENBURG** ¹⁰

Hauptpartner

 **Sparkassen**
in Niedersachsen



 **LZO**
meine Sparkasse

Co-Partner
 **dm**

 **EWE**

 **AOK**
aok.de/leistungen

Medienpartner

 **Antenne**
NIEDERSACHSEN

 **NWZ**

Turnkreise Gifhorn, Helmstedt, Wolfsburg

Unsere schöne neue digitale Welt ! Rabattcode was ist das?

Liebe Turnfreundinnen, lieber Turnfreund,

Blickt man auf die letzten zwei Jahre zurück hat man manchmal das Gefühl, außer Corona ist nicht viel gewesen. Dieser Eindruck ist aber nicht richtig. Wir haben alle unheimlich viel gelernt. Wer konnte schon an einer Online Gymnastikstunde teilnehmen oder zu einer Video Konferenz einladen? Die wenigsten. Heute ist das alles selbstverständlich. Wir sind allerdings auch froh, dass wir uns wieder in der Turnhalle treffen können.

Die digitale Welt wird uns auch weiterhin begleiten. In unserem Verband tut sich einiges. Zum Beispiel das Bildungsportal. Hier kannst du Lehrgänge komfortabel suchen nach Themen, Turnkreisen und Veranstaltungsorten. Die Anmeldung ist natürlich auch möglich. Dazu benötigst du den Rabattcode deines Vereins. Dieser Rabattcode ist als digitaler Stempel zu betrachten. Bisher wurde deine Anmeldung von deinem Verein gestempelt und unterschrieben, jetzt trägst du den Rabattcode ein und identifizierst dich so als Mitglied deines Vereins. Dazu musst du dir den Code natürlich von deinem Vorsitzenden oder der Geschäftsstelle holen, er wird Anfang des Jahres an die Vereine versandt. Solltest du keinen Computer mit Internet Zugang besitzen kannst du dich auch weiterhin schriftlich anmelden.

An alle Neuerungen muss man sich natürlich erst einmal gewöhnen. Es braucht Zeit bis alle Felder ausgefüllt sind, aber bereits beim zweiten Mal klappt es viel besser. Bei den großen Lernfortschritten die du zu Beginn der Pandemie hingelegt hast wird das kein Problem für dich sein, du kannst das. Ich bin der Meinung, dass mit dem Bildungsportal sehr gute Arbeit abgeliefert wurde und wir einen großen Schritt in Richtung Digitalisierung gemacht haben.

Wenn wir uns auch nach und nach vom Papier in den Büros verabschieden wollen und die Online Sportstunde in der Corona Zeit eine toller Ersatz war, das wahre Leben findet in der Turnhalle statt. Ich hoffe, dass wir im kommenden Jahr alle Einschränkungen hinter uns lassen können und viele schöne Stunden mit unseren Freunden erleben werden.

Mit freundlichen Grüßen, bleib schön gesund...

Horst Sievers
Turnkreis Helmstedt

Lehrgänge Kinder- und Jugendturnen

Frühjahr 2023
Turnkreis Gifhorn

Informationen über den geplanten Lehrgang erfolgen rechtzeitig von der Fachwartin Anette Wrede über die Turnkreisseite im Internet und über den Verteiler für ÜL im Kinder- und Jugendturnen.

Herbst 2023
Turnkreis Gifhorn

Informationen über den geplanten Lehrgang erfolgen rechtzeitig von der Fachwartin Anette Wrede über die Turnkreisseite im Internet und über den Verteiler für ÜL im Kinder- und Jugendturnen.

Frühjahr 2023
Turnkreis Wolfsburg

Informationen über den geplanten Lehrgang erfolgen rechtzeitig von der Fachwartin Elke Geppert über die Turnkreisseite im Internet und über den Verteiler für ÜL im Kinder- und Jugendturnen.

Herbst 2023
Turnkreis Wolfsburg

Informationen über den geplanten Lehrgang erfolgen rechtzeitig von der Fachwartin Elke Geppert über die Turnkreisseite im Internet und über den Verteiler für ÜL im Kinder- und Jugendturnen.

Lehrgänge Ältere

<p>04. 03. 2023 09.30 – 14.00 Uhr Turnkreis Gifhorn</p>	<p>Vital-Training 60 Plus Älter werden-Aktiv bleiben Teil 2 Referentin: Monika Cammerer Ort: Albert-Schweitzer-Schule, Gifhorn</p>	<p>6 LE ÜL C Erw./Ältere Trainer C Breitensp. FÜL C Fit/Ges.</p>
<p>04. 03. 2023 10.00 – 14.00 Uhr Turnkreis Wolfsburg</p>	<p>Abwechslung u. Spaß mit Alltagsmaterialien Mit Joghurtbecher u. Fliegenklatsche Referentin: Heike Nerger Ort: Plantage 86, Hattorf Anmeldung über Bildungsportal</p>	<p>5 LE ÜL C Erw./Ältere Tr C Fit./ Ges. FÜL C Fit/Ges.</p>
<p>https://bildung.ntbwelt.de/veranstaltung.php?id=B0DECF1B8D2D4CBAAF8381A3F4BFF1D8</p>		
<p>06. 05. 2023 09.00 – 17.00 Uhr Turnkreis Wolfsburg</p>	<p>Fitte Füße und Balance im Becken Nach der Franklin Methode® Referent: Luisa Merkel Ort: Mehrzweckhalle Helingen Anmeldung über das Bildungsportal</p>	<p>10 LE Tr.C Fit./Ges / Ältere Tr.C Fit. Aerobic Tr.C Gym/Rhyth/Tanz ÜL C Erw / Ältere</p>
<p>https://bildung.ntbwelt.de/veranstaltung.php?id=7F4A87A0B1D94F2D94B5F5B650E1C90F</p>		
<p>17. 06. 2023 10.00 – 14.00 Uhr Turnkreis Helmstedt</p>	<p>Pilates mit Balance-Pad und Rubberband Neue Impulse für das Training des Gleichgewichts der Tiefenmuskulatur Referentin: Christine Kunze Ort: Helmstedt, Turnhalle Goethestraße Anmeldung über das Bildungspotal</p>	<p>5 LE Tr.C Fitness Tr.C Fit./ Aerobic ÜL C Erw./ Ältere</p>
<p>https://bildung.ntbwelt.de/veranstaltung.php?id=F62D984C59344DE1AA500F0104A2369D</p>		
<p>12. 11. 2023 09.00 – 12.00 Uhr Turnkreis Helmstedt</p>	<p>Lehrgang mit Braunkohlessen Ort: Helmstedt, Turnhalle am Elzweg</p>	<p>4 LE ÜL C BrSp Erw/Ält Tr C Fit/Aer, Fit/Ges Erw/Ält.</p>

Lehrgänge Erwachsene

14. 01. 2023 09.30 – 14.00 Uhr Turnkreis Gifhorn	Jumping Gezieltes HerzKreislauftraining Konditions- und Krafttraining für jedes Alter Referent: Torsten Fischer Ort: Sporthalle Isenbüttel	5 LE Tr.C Breitensport ÜL C Erw./Ältere FÜL Fit./Ges FÜL Aerobic FÜL Gym/Rhyth/Tanz
15. 04. 2023 09.30 – 14.00 Uhr Turnkreis Gifhorn	Workout-Mix - Ganzkörpertraining - Spezielles Bauchtraining - Cardio Referentin: Petra Heck Ort: Sportzentrum Nord, Gifhorn	5 LE Tr.C Breitensport ÜL C Erw./Ältere FÜL Fit./Ges
06. 05. 2023 09.00 – 17.00 Uhr Turnkreis Wolfsburg	Fitte Füße und Balance im Becken Nach der Franklin Methode® Referent: Luisa Merkel Ort: Mehrzweckhalle Helingen Anmeldung über das Bildungspotal	10 LE Tr.C Fit./Ges / Ältere Tr.C Fit. Aerobic Tr.C Gym/Rhyth/Tanz ÜL C Erw / Ältere
https://bildung.ntbwelt.de/veranstaltung.php?id=7F4A87A0B1D94F2D94B5F5B650E1C90F		
17. 06. 2023 10.00 – 14.00 Uhr Turnkreis Helmstedt	Pilates mit Balance-Pad und Rubberband Neue Impulse für das Training des Gleichgewichts der Tiefenmuskulatur Referentin: Christine Kunze Ort: Helmstedt, Turnhalle Goethestraße Anmeldung über das Bildungspotal	5 LE Tr.C Fitness Tr.C Fit./ Aerobic ÜL C Erw./ Ältere
https://bildung.ntbwelt.de/veranstaltung.php?id=F62D984C59344DE1AA500F0104A2369D		
16. 09. 2023 10.00 – 14.00 Uhr Turnkreis Wolfsburg	All About Cardio Funktionelles HerzKreislauftraining für Zusammenspiel von Herz Lunge und Muskulatur Verschiedene Stundenformate u. Trainingsformen Referentin: Jenny Yavuz Ort: Fallersleben, ?? Anmeldung über das Bildungspotal	5 LE Tr.C Fitness Tr.C Fit/ Aerobic ÜL C Erw./ Ältere
https://bildung.ntbwelt.de/veranstaltung.php?id=E12463032C0E45CD8A270EC217E9AC5D		
12. 11. 2023 09.00 – 12.00 Uhr Turnkreis Helmstedt	Lehrgang mit Braunkohlessen Ort: Helmstedt, Turnhalle am Elzweg	4 LE ÜL C BrSp Erw/Ält Tr C Fit/Aer, Fit/Ges Erw/Ält.

Lehrgänge Gesundheitssport

<p>14. 01. 2023 09.30 – 14.00 Uhr Turnkreis Gifhorn</p>	<p>Jumping Gezieltes Herzkreislauftraining Konditions- und Krafttraining für jedes Alter Referent: Torsten Fischer Ort: Sporthalle Isenbüttel</p>	<p>5 LE ÜL B Prävention - Haltung und Bewegung - Herz/Kreislauf</p>
<p>01. 04. 2023 10.00 – 18.00 Uhr 02. 04. 2023 9.00 – 13.30 Uhr Turnkreis Helmstedt</p>	<p>Mit starkem Knie & Hüfte zum sicheren Gang Mit geschmeidiger Schulter zum Alltag Theoretische Grundlagen, praktische Übungen Referent: Chris Löffler Ort: Mehrzweckhalle Hehlingen Anmeldung über Bildungsportal</p>	<p>15 LE ÜL B Prävention - Haltung u. Bewegung - Herz/Kreislauf -ÜL B Reha –Sport bei Wirbelsäulenerkrank.</p>
<p>https://bildung.ntbwelt.de/veranstaltung.php?id=548B617DB74E433296EA40FC6BAEE5BA</p>		
<p>03. 06. 2023 09.30 – 14.00 Uhr Turnkreis Gifhorn</p>	<p>Herz-/Kreislauftraining im Gespo Techniktraining, Belastungssteuerung Methodik im Kraftausdauerbereich Referent: Dietrich Holzkamp Ort: Sportzentrum Nord, Gifhorn</p>	<p>5 LE ÜL B Prävention - Haltung und -Bewegung -Herz/Kreislauf</p>
<p>04. + 05. 11. 2023 10.00 – 13.00 Uhr Turnkreis Wolfsburg</p>	<p>Trainingssteuerung u. Praxisideen im Gespo Praxisideen und aktive Stunden Referentin: Nadine Holzapfel Ort: Turnhalle Regenbogenschule Wolfsburg Dessauer Str.1 Anmeldung über Bildungsportal</p>	<p>15 LE 2. LzSt ÜL B Prävent. - Haltung und -Bewegung -Herz/Kreislauf</p>
<p>https://bildung.ntbwelt.de/veranstaltung.php?id=BED0C63A95D8419F82557B8EAD21D240</p>		

Lehrgänge Gerätturnen weiblich / männlich

Kampfrichterausbildung D-Lizenz Gerätturnen weiblich

Referentin: Heike Müller

07. 01. 2023 9.00- 15.30 Uhr	Kampfrichter D-Lizenz Teil 1 Ort: Grundschule Platendorf, Dorfstraße 83	7 LE
08. 01. 2023 9.00- 15.30 Uhr	Kampfrichter D-Lizenz Teil 2 Ort: Grundschule Platendorf, Dorfstraße 83	7 LE
21. 01. 2023 9.00- 13.00 Uhr	Kampfrichter D-Lizenz Prüfung Ort: Grundschule Platendorf, Dorfstraße 83	4 LE

2. Ausbildung im Herbst geplant, allerdings noch ohne Termin

29. 01. 2023 10.00 – 12.30 Uhr Turnkreis Helmstedt	Kampfrichterfortbildung Vorbereitung zu den Kreismeisterschaften Referentin: Maren Frickmann Ort: Groß Brunsrode
--	--

In Planung Turnkreis Helmstedt	Gerätturnen Methodische Reihen, Trainingstipps Referent: Dirk Meyer Ort: Elzweghalle, Helmstedt
--	---

Veranstaltungen im Turnkreis Gifhorn

- 19. 02. 2023**
9.30 – 14.00 Uhr
**Kreisentscheid Gerätturnen Mädchen – Einzel Quali
LK 1-3 und P5-P8**
Ort: Gifhorn, Sportzentrum Nord
Ausrichter: SSV Kästorf
- 04. und 05. 03. 2023**
9.30 – 19.00 Uhr
**Kreispokalwettkämpfe Gerätturnen Mädchen – Einzel
LK 4 und P3-P8**
Ort: Meine, Gemeindeportzentrum
Ausrichter: TSV Meine
- 11. 11. 2023**
9.30 Uhr – 19.00 Uhr
Kreismannschaftswettkämpfe Gerätturnen Mädchen
Kreisliga und Kreisklasse jahrgangsoffen
Ort: Gifhorn, Flutmulde
Ausrichter: MTV Gifhorn
- 12. 11. 2023**
9.30 Uhr – 19.00 Uhr
Kreismannschaftswettkämpfe Gerätturnen Mädchen
Kreisklasse
Ort: IGS Sassenburg
Ausrichter: SV Triangel
- 26. 11. 2023**
Kreiswettkampf im Trampolinturnen
Ort: Gifhorn, Sporthalle Flutmulde

Veranstaltungen im Turnkreis Helmstedt

25. 02. 2023	Kreismeisterschaften Gerätturnen Ort: Helmstedt
18. 03. 2023	Kreisturntag Ort: Königslutter
24. 04. 2023	Mini Olympiade Ort: nn
24. / 26. 06. 2023	Gemeinsames Kreiskinderturnfest Turnkreise Helmstedt und Wolfsburg Ort: nn
07. 10. 2023	Kreis Mannschaftswettkampf Ort: Helmstedt, Elzweghalle
12. 11. 2023	Sport-Spiel-Spaß Lehrgang mit anschließendem Braunkohlessen Ort: Helmstedt,

Veranstaltungen im Turnkreis Wolfsburg

11. 02. 2023	Kreisturntag Ort: nn
---------------------	--------------------------------

Veranstaltungen – Land Niedersachsen

17. – 21. 05. 2023

Erlebnis Turnfest
Ort: Oldenburg

Veranstaltungen.....Veranstaltungen.....Veranstaltungen....

30. 07 - 05. 08. 2023

Weltgymnaestrada Amsterdam

Impressum

Herausgeber: Niedersächsischer Turner-Bund
Turnkreis Gifhorn, Querkamp 30, 38518 Gifhorn
Turnkreis Helmstedt, Mühlenwinkel 9, 38165 Lehre
Turnkreis Wolfsburg, Bruderstieg 15, 38444 Wolfsburg

Redaktion: Ellen Schiweck (Turnkreis Gifhorn)
Horst Sievers (Turnkreis Helmstedt)
Brigitte Fahse (Turnkreis Wolfsburg)

Gestaltung: Horst Sievers

#SPORT
VEREINT
UNS

TEAM SPIRIT GENIEßERIN

Du hast uns gerade noch gefehlt:
Mit Dir sind wir noch sportlicher!
Mehr auf: sportvereintuns.de

WIR
WOLLEN
DICH!

Gefördert von



Niedersächsisches Ministerium
für Inneres und Sport



Niedersächsische
LOTTO-SPORT-STIFTUNG
Bewegen · Integrieren · Fördern



Initiator

