



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](http://www.erlebnisturnfest.de)

Gefördert durch

Niedersächsische  
LOTTO-SPORT-STIFTUNG  
Bewegen · Integrieren · Fördern

 **Niedersachsen**

 **LandesSportBund**  
Niedersachsen e.V.

 **STADT OLDENBURG** <sup>10</sup>

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

## Lehrgänge Erwachsene

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

## Lehrgänge Gesundheitssport

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

## Lehrgänge Gerätturnen weiblich / männlich

### Kampfrichterausbildung D-Lizenz Gerätturnen weiblich

Referentin: Heike Müller

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

### 2. Ausbildung im Herbst geplant, allerdings noch ohne Termin

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

In Planung <b>Turnkreis Helmstedt</b>	<b>Gerätturnen</b> 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

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

## Veranstaltungen im Turnkreis Wolfsburg

<b>11. 02. 2023</b>	<b>Kreisturntag</b> 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](http://sportvereintuns.de)

WIR  
WOLLEN  
DICH!

Gefördert von



Niedersächsisches Ministerium  
für Inneres und Sport



Niedersächsische  
LOTTO-SPORT-STIFTUNG  
Bewegen · Integrieren · Fördern



Initiator

