

NTB-Kongress als Wegweiser für Turn- und Sportvereine

„Durch neue Impulse wollen wir die zukünftigen Herausforderungen im Sport gemeinsam angehen“, sagte Heiner Bartling, Präsident des Niedersächsischen Turner-Bundes (NTB) zum Auftakt des NTB-Kongresses im CongressPark Wolfsburg. Ein großes Vorhaben, das angesichts der vielfältigen Workshops, Seminare und Vorträge bei der größten Bildungsveranstaltung im organisierten Sport in Norddeutschland durchaus erreichbar scheint.



NTB-Präsident Heiner Bartling freut sich über die Unterstützung durch die Lebenshilfe Wolfsburg, deren Engagement durch „ZIEL+: Zukunftsinvestition: Entwicklung jungen Engagements im Sport!“ gefördert wird. Menschen mit und junge Menschen ohne Behinderung halfen den Kongress-Teilnehmern bei der Orientierung auf dem Kongress-Gelände und wiesen ihnen die Wege zu den unterschiedlichen Hallen

Es sind die von Heiner Bartling genannten neuen Impulse, die den Vereinen dabei helfen können, ihre Angebote zu optimieren. Sie können so trotz demografischen Wandels und trotz der vielen neu auf den Markt strömenden Trendsportarten und Fitness-Studios ihre Mitgliederzahlen erhalten, ja sogar erhöhen.

Denn schließlich ist es der Sport, der die Menschen zusammenhält, wie Boris Pistorius, niedersächsischer Minister für Inneres und Sport, in seiner Begrüßung betonte. „Der NTB ist der Verband mit der größten Vielfalt und eine tragende Säule im organisierten Sport Nie-

dersachsens.“ In Wolfsburg konnte dies am ersten März-Wochenende in den zahlreichen Workshops live erlebt werden. Denn hier kamen zum vierten Mal Übungsleiterinnen, Trainer, Sportlehrerinnen, Ärzte und alle anderen sportinteressierten Menschen zusammen, um Erfahrungen und Ideen auszutauschen, sowie Kontakte zu knüpfen und zu vertiefen. Und das ist genau der Ansatz, den der NTB verfolgt, um Turn- und Sportvereinen, dabei zu helfen, sich mit einem verbesserten Angebot, optimierten Sportanlagen und einer guten Mitgliederbetreuung fit für die Zukunft zu machen. So mancher

alteingesessene Verein sieht sich mit vollkommenen neuen gesellschaftlichen Begebenheiten konfrontiert. Da hilft es, auch einmal zu schauen, welche Wege andere Vereine gehen.

„Die Gesellschaft befindet sich in einem radikalen und schnellen Wandel. Diese neuen gesellschaftlichen Anforderungen verändern die Bedürfnisse der Menschen an sportlicher Betätigung. Die Vereine müssen darauf reagieren“, betonte Anja Kirig, Zukunfts- und Trendforscherin des Zukunftsinstituts. Sie verwies zugleich darauf, dass der Sport entgegen vieler Annahmen in der Gesellschaft immer präsenter wird. Oft jedoch abseits von Turnhallen und festen Strukturen. Das gehe jedoch oft zu Lasten der Vereine, die erst lernen müssen, sich aus ihren eingefahrenen Strukturen zu lösen. Immer häufiger geht es den Menschen um eine sogenannte „Gesundzufriedenheit“. Sie wollen etwas für sich tun, ohne gleich sportliche Höchstleistungen zu bringen. Diese Veränderungen machen Vereine nicht überflüssig, sondern erfordern lediglich ein Umdenken. Kooperationen mit Unternehmen, mit anderen Sportvereinen oder auch die Gründung neuer Netzwerke können erfolgreiche Wege in die Zukunft eines Vereins sein.

Seit fast 20 Jahren bietet der NTB-Kongress in den Bewegungsfeldern Gerätturnen und Bewegungskünste, Gesundheitssport, Fitness, Rhythmik, Tanz und Vorführungen und Kinderturnen zahlreiche Workshops und Seminare an, um im Sport tätige Menschen mit neuen Ideen und Impulsen für die Vereinsarbeit auszurüsten. Damit liegt er auch im Jahr 2018 voll im Trend. Dies zeigt sich unter anderem an den Anmeldezahlen. Etwa 1.200 Teilnehmer aus ganz Deutschland nutzten wieder einmal die vielfältigen Möglichkeiten, auch einmal über den Tellerrand zu blicken und sich in vermeint-

Gefördert vom:



Christoph Hannig, NTB-Präsident Breiten-, Freizeit- und Gesundheitssport: „Ich bedaure, dass wir dieses Jahr einen krankheitsbedingt starken Ausfall unter den Referenten hatten. Aber ich freue mich auch, dass viele andere Referenten so kurzfristig eingesprungen sind.“





Prof. Dr. Dörte Detert, NTB-Vizepräsidentin Bildung: „Bewegungsangebote sollen bilden, und Bildung ist altersunabhängig.“



(v.l.) Heiner Bartling, Prof. Dr. Dörte Detert, Boris Pistorius und Ingolf Viereck, Bürgermeister der Stadt Wolfsburg, präsentieren das Workbook „Sportverein 2030“, das Vereinsverantwortlichen nützliche Tipps zur Weiterentwicklung ihres Vereins vermittelt und zahlreiche Arbeitsmaterialien beinhaltet
Fotos und Titelfoto: Felix Kuntoro

lich themenfremden Bereichen weiterzubilden. Besonders spannend daran: der Austausch mit Übungsleitern aus anderen Sportarten sowie die Entwicklung neuer Ideen für die eigene Arbeit im Verein.

Nicht selten gewinnen Übungsleiter und Trainer durch die Teilnahme an ihnen bisher unbekannt Themenfeldern ganz neue Einblicke bzw. Perspektivwechsel und tragen über die reine Fachkenntnis hinaus viel in ihren Verein hinein. Und das ist ganz im Sinne des NTB-Kongres-

ses. „Bewegungsangebote setzen voraus, die jeweils andere und die eigene Perspektive zu reflektieren. Nur wenn wir individuell auf Menschen eingehen, können wir andere Bildungszugänge anbieten“, betonte Prof. Dr. Dörte Detert in ihrem Vortrag. Schließlich lerne jeder individuell und vor allem im Sport sehr vielfältig. Diese „anderen“ Bildungszugänge eröffnen oftmals neue, bisher unerkannte Möglichkeiten für einen Verein. Nicht selten erhält ein Verein dadurch eine vollkommen neue Struktur. Dennoch

geht es nicht in erster Linie um eine radikale Neuorientierung. Häufig genug reichen kleine Veränderungen, die dazu führen, dass Bildungseinrichtungen zu Bildungsräumen und Vereine zu kommunalen Bildungspartner werden. „Sowohl der Verband als auch die Vereine brauchen neue Impulse, doch wir müssen ihnen für die Veränderungen Zeit geben“, hob Prof. Dr. Dörte Detert hervor.

HEIKE WERNER

Wir begleiten Deinen Verein in die Zukunft!

Dir liegt die Zukunft Deines Vereins am Herzen? Dann ist das Workbook „Sportverein 2030“ der perfekte Begleiter! Der NTB hat das Workbook beim Zukunftsinstitut in Auftrag gegeben, um den Vereinen für ihre Weiterentwicklung eine praxisorientierte Hilfestellung zu geben. Anja Kirig, Zukunfts- und Trendforscherin des Zukunftsinstitutes stellte das Workbook anlässlich der Eröffnung des NTB-Kongresses vor.

Das Workbook enthält konkrete Handlungsempfehlungen anhand praktischer Beispiele, durch die sich die Vereine mit ihrer eigenen Zukunft beschäftigen können. Du kannst das Buch alleine oder auch im Team bearbeiten, Du kannst es zum Gegenstand von Workshops machen oder die Inhalte mit Vereins-Kollegen diskutieren. Darüber hinaus gibt es beim Kauf des Workbooks einen Einführungsworkshop – im Juni auch in Deiner Nähe – gratis dazu.

Leseprobe, die Bestellmöglichkeit und weitere Informationen zum Workbook sowie den Workshops gibt es unter www.verein2030.de.

Der Preis für das Workbook beträgt 69,- Euro, 35,- Euro für Mitgliedsvereine des NTB oder STB und 25,- Euro für Vereine, die sich als GYMWELT-Verein registriert haben.



Zwischen Konzentration und Spaß – die Workshops

Die Grippe hatte voll zugeschlagen, so dass ca. 20 Prozent der ursprünglich eingeplanten Referenten krankheitsbedingt ausgefallen sind. Kurzfristig konnten jedoch zumindest einige der Lehrenden ersetzt werden, so dass wir am Ende insgesamt etwa 250 Workshops beim NTB-Kongress in Wolfsburg anbieten konnten. Hier gewähren wir einen kleinen Einblick in die Atmosphäre und Dynamik, die in den unterschiedlichen Angeboten zutage getreten sind.

Der Weg zum Salto vorwärts



Ein ums andere Mal dreht sich die junge Turnerin in der Luft. Einzelne Elemente der Bewegung und damit der Lernprozess werden zunächst separat geübt. Begriffe, wie Breitenachsendrehung und Längsachsendrehung, fallen. Die überwiegend männlichen Trainer hören dem Referenten Ralf Schwabe konzentriert zu, verfolgen jede seiner Erklärungen mit großem Interesse und fragen immer wieder nach. Sein Workshop „Salto vorwärts“ vermittelt neben Hilfestellung zum Salto mit Drehung auch viele Tipps und Erfahrungswerte. „Am Anfang gehen zehn von zehn Versuchen in die Hose. Aber je mehr gelungene Versuche, desto besser kann die Turnerin irgendwann gute

von schlechten Versuchen unterscheiden.“ Und die ist am Ende des Workshops fast schon schwindelig gedreht.

„Faszien lieben Abwechslung“

„Zieh das Knie hoch und komm wieder in die Standwaage. Mach es in deinem Rhythmus.“ Gut 50 Personen füllen den Saal im Congress-Park, die meisten davon Frauen, doch auch eine Handvoll Männer hat sich zu diesem Workshop „FASZIO – Rücken in Balance“ eingefunden. Eine bunte Mischung aus Übungsleitern jeden Alters. Konzentrierte Gesichter, langsames Üben, zwischendurch werden Notizen gemacht. Was diesen Workshop auszeichnet, sind der Schwung und die Dynamik. „Die Faszien lieben Abwechslung“, sagt Referentin Claudia Meyer und integriert unterschiedliche Übungen aus dem Yoga, passt einzelne Übungen dem dynamischen faszialen Training an. Achtsamkeit für den eigenen Körper ist bei all den Übungen jedoch das Wichtigste. „Entscheide selbst, ob Du es schnell oder langsam machst.“

Dem Beckenboden zuhören

Beckenboden-Training ist anstrengend, auch wenn es auf den ersten Blick gar nicht so aussieht. Matten auf dem Boden, die Teilnehmer in entspannter Position, kleine Hilfsmittel kommen zum Einsatz, um die Mitte des Körpers – den Beckenboden – gezielt anzusprechen, zu spüren und zu trainieren. „Hör in deinen Beckenboden hinein und es funktioniert“, sagt Referentin Ulla Häfeling. Und die Reaktionen bestätigen das. Mit geschlossenen Augen konzentrieren sich alle auf sich selbst. Selbst die beiden männlichen Teilnehmer erleben

ihren Körper völlig neu. Beckenboden-Training ist schließlich wichtig für beide Geschlechter. „Bei den Frauen ist die Querschicht das Problem, bei den Männern eher die Längsschicht, also der Damm“, erklärt die Referentin und stellt am Ende fest, dass bei aller Konzentration dieser Workshop auch entspannt.

„Wie kommt der Ausdruck in die Show?“

„Wir stehen schmal, die Knie sind gestreckt aber nicht durchgedrückt. Jetzt dürft ihr die Schultern mal an die Ohren ziehen, das dürft ihr sonst nie.“ Die zwölf Teilnehmer von Anke Gerbers Workshop „Wie kommt der Ausdruck in die Show?“ folgen dieser Anweisung, und es scheint keinem von ihnen schwer zu fallen. Es ist bitterkalt in der Halle, die Fenster lassen sich nicht schließen. Umso wichtiger, dass alle sich auf die Aufgaben konzentrieren. In dicke Jacken gepackt, verfolgen sie gebannt den Ausführungen der Referentin, probieren minimale Veränderungen ihrer Körperhaltung aus und stellen überrascht fest, wie sich minimale Anspannungen auf den gesamten Ausdruck auswirken. „Falsche Spannung überträgt sich auf euer Publikum“, sagt Anke Gerber und fordert zum Ausprobieren aus. „Seid ruhig mal ein bisschen arrogant, wir sind hier unter uns.“

90 Minuten bis zum müden Muskel



90 Minuten sind sie in Bewegung. Der Workshop „Bauch, Beine, Po im ¾-Takt“ ist für Anfänger und fortgeschrittene Teilnehmer gleichermaßen konzipiert. Immer wieder weist Referent Andreas Goller darauf hin und gibt unterschiedliche Varianten einer Übung zum Ausprobieren. Die fließenden Bewegungen und Übergänge fordern volle Konzentration. Nach und nach wird ein Ablauf verändert und erweitert. „Spüre, wie der Muskel immer müder wird“ und „hab das Gefühl, du schiebst Wolken weg“ sind die Bilder, die der Referent seinen Teilnehmern an die Hand gibt. Der Rhythmus der Musik gibt die Geschwindigkeit der Bewegung vor. Dabei ist eine kontinuierliche Körperspannung notwendig, um nicht aus dem Gleichgewicht zu geraten.

5. Sportlehrertag „NTB trifft Schule“

Am Freitagnachmittag betreten um 14:00 Uhr Übungsleiter, Trainer und Lehrer das Ratsgymnasium in Wolfsburg – eine perfekte Location für diese besondere Veranstaltung. Der 5. Sportlehrertag beim NTB-Kongress ist ein Mix aus Theorie und Praxis, Vortrag und Diskussion.



(v.l.) Thorsten Herla, Eva-Maria Albu, Hajo Rosenbrock, Dr. Daniel Möllenbeck, Alexander Diefenbach diskutieren mit den Anwesenden

Nach der Begrüßung durch die Vertreter des NTB Marcus Trienen (Sprecher der Geschäftsleitung), Beate Holzgrefe (Leitung Landesturnschule Melle) und die Vertreter des Deutschen Sportlehrerverbandes Dr. Daniel Möllenbeck (Präsident DSLV Niedersachsen) und Eva-Maria Albu (Vizepräsidentin des DSLV Niedersachsen) teilten sich die Teilnehmerinnen auf die Praxisangebote „Rope Skipping in der Schule“ und „Das Aerobic-Abzeichen – Ein Highlight für Schule und Verein“ auf. Vorbereitet und umgesetzt wurde Rope Skipping

von den Lehramtsstudentinnen und aktiven Rope Skippern Svenja und Annika Reinhardt. Anke Rennebeck, NTB-Ausbildlerin unterrichtete das „Aerobic-Abzeichen“.

Danach konnten die Teilnehmer entweder in der Sporthalle verbleiben und bei der NTB-Bildungsreferentin Dagmar Schnelle „(Turn-)Spiele: Klein bis Groß – Variabel in der Nutzung und Handhabung“ aktiv erleben, oder dem Vortrag von Hajo Rosenbrock „Ganztagsbildung und Sportverein“ lauschen. Im Vortrag und in der anschließenden Diskussion wurden Beispiele zu Beteiligungsmöglichkeiten und Kooperationsbeispiele aufgezeigt, wie Sportvereine und Schulsysteme miteinander kooperieren können, um sich gemeinsam einer Ganztagsbildung anzunähern. Eine gute Grundlage für die anschließende Diskussionsrunde, moderiert von Eva-Maria Albu, die die Herausforderungen und Perspektiven im Schulsport beleuchtete. Dazu waren Thorsten Herla (Vorsitzender GEW Sportkommission Niedersachsen und am Gymnasium Martino-Katharineum Braunschweig tätig) und Alexander Diefenbach (Niedersächsisches Kultusministerium) nach Wolfsburg angereist, da ihnen die Beteiligung am Dialog zu Schule und Verein im Kontext Sportunterricht und außerunterrichtlichen Möglichkeiten wichtig sind. Die anregende Diskussion gab Denkanstöße für alle Beteiligten und rundete den interessanten Sportlehrertag „NTB trifft Schule“ gegen 18:00 Uhr ab.

BEATE HOLZGREFE

Das sagen Teilnehmer und Referenten



Heidi Börstling, Übungsleiterin beim RSV Hannover

„Als Übungsleiterin im Bereich Funktionsgymnastik, Bauch-Peine-Po und Jazz-Dance möchte ich mich hier fortbilden. Ich war vor vier Jahren schon einmal hier und fand es super. Die Referenten sind super, und es gibt eine tolle Auswahl an Workshops. Das Angebot ist sehr breit gefächert. Besonders gefallen mir die kurzen Wege von einer Halle zur anderen.“

„In meinen beiden Workshops habe ich sehr engagierte Teilnehmer, da hatten wir eigentlich viel zu wenig Zeit, um alles auszuprobieren. Vor allem in meinem ersten Workshops, in dem wir kleine Flugobjekte gebastelt haben. Aber die Bedingungen sind die günstigsten, die ich bekommen konnte. Die Jahn-Halle ist ausreichend groß und hell. Inzwischen bin ich zum vierten Mal beim NTB-Kongress dabei und es macht mir immer wieder großen Spaß, weil alle mit so viel Engagement dabei sind. Ich freue mich, dass man die Menschen innerhalb von 90 Minuten neugierig machen kann. Es sind neben den Übungsleitern auch viele Erzieher dabei, und sie bekommen Lust darauf, ihr Wissen zu vertiefen und wollen viel Input haben. Die saugen einen regelrecht aus. Das ist ganz im Sinne des Kongresses, dass die Leute wiederkommen – hierher aber auch in die Landesturnschule Melle.“



Eva Zurmühlen, Referentin Kinderturnen



Torsten Garrelts, Übungsleiter beim SV Uchte

„Man hat hier eine gute Möglichkeit, seine Übungsleiter-Lizenz zu verlängern und bekommt immer tolle neue Ideen vermittelt. Als Übungsleiter, der Männergruppen betreut, bin ich schon zum vierten Mal dabei und interessiere mich vor allem für Funktionsgymnastik und Natural Movements, besuche aber auch Workshops zum Thema Elastiband – zur Vertiefung – und Tabata. Dass in den Workshops fast nur Frauen sind, stört mich nicht; das kenne ich aus meinem Beruf als Grundschullehrer.“

„Ich bilde mich beim NTB-Kongress in den Bereichen Gesundheitssport, Rehabilitation, Funktions- und Präventionsgymnastik weiter. Der Kongress ist super organisiert und die Qualität der Angebote sehr hoch. Dieses Jahr bin ich zum ersten Mal dabei, werde aber auf jeden Fall wiederkommen. Besonders interessieren mich die Sport-Thieme Akademie, Angebote zu Koordination und Bewegter Rücken. Die neuen Bewegungsmöglichkeiten, die ich kennen gelernt habe, werde ich in meine Kurse auf jeden Fall mit einbeziehen.“



Christa Mewes, Übungsleiterin beim Elsflöther Turnerbund

Fotos:
Werner (4), Kuntoro (1), Holzgrefe (1)