

EDITORIAL

Bewegung macht unser Leben lebenswert

„Sich den Kopf freilaufen“, „mal durchpusten lassen“, „die Gedanken fließen lassen“ – das alles gelingt uns nicht bei der Arbeit oder im alltäglichen Gewirr unserer vielseitigen Aufgaben. Es sei denn, wir schaffen es, in Bewegung zu kommen. Was Bewegung Gutes mit uns macht, merken wir oft erst, wenn wir uns endlich einmal die Zeit nehmen, zu turnen, zu schwimmen, zu laufen oder durch den Wald zu spazieren. Wir merken, wie der Stress von uns abfällt, wir kreativ werden und Antworten auf schwierige Fragen finden. Das gelingt allein aber auch in einer Gruppe, in der wir uns gemeinsam mit anderen bewegen. Und wo finden wir dazu bessere Möglichkeiten, als in einem unserer Turn- und Sportvereine?

Der Mensch ist ein soziales Wesen, das schon evolutionsbedingt immer in Bewegung ist. Das sehen wir insbesondere bei unseren kleinen Kindern. Sie sind ständig aktiv, neugierig, wollen sich ausprobieren, sind nicht gern allein, weil sie durch nachahmen lernen. Studien belegen, dass Kinder besser lernen, wenn sie sich viel bewegen. Doch das gilt nicht nur für Kinder. Auch Erwachsene brauchen körperliche Aktivität, um bis ins hohe Alter geistig aktiv und fit zu bleiben. Was liegt da näher, als sich gemeinsam mit den Kindern zu bewegen?

In unserem Titelthema auf den Seiten 4 bis 7 zeigen wir, wie wichtig es ist, Bewegung in das tägliche Leben einzubauen. Sei es als Mitglied in einem Turn- und Sportverein oder im (beruflichen bzw. schulischen) Alltag. Idealerweise lässt sich beides miteinander kombinieren, denn allein mit „Bewegungsinseln“ in den Vereinen werden wir nicht zurückfinden auf den Pfad der bewegungsreichen und -frohen Gesellschaft, für den wir evolutionsbedingt geschaffen sind und der auf allen (gesundheitlichen) Ebenen den Lebenswert erhält und steigert. Der Niedersächsische Turner-Bund (NTB), die Niedersächsische Turnerjugend (NTJ), die Niedersächsische Kinderturnstiftung aber auch viele unserer rund 2.800 niedersächsischen Turn- und Sportvereine geben zahlreiche spannende Tipps und Anregungen, wie Bewegung im Alltag zur Normalität werden kann.



Wenn wir diese Normalität auch unseren Kindern vorleben und sie zusammen mit unseren Kindern erleben, werden wir schnell die unverzichtbaren Vorteile täglicher Bewegung erkennen.

Doch nicht nur für den Alltag halten wir spannende Bewegungsideen bereit. In der Rubrik Vereinsservice auf den Seiten 10 bis 12 geben wir unseren Vereinen Arbeitshilfen zum Bereich Kinderturnen an die Hand, mit denen sie ihr Bewegungsangebot für die Kleinen und ihre Familien noch vielseitiger gestalten können. In den folgenden Ausgaben des NTB-Magazins werden wir Arbeitshilfen zu weiteren Schwerpunkten vorstellen.

Darüber hinaus haben wir ein neues kostenloses Buch zum Thema „Freiwilligenmanagement“ herausgegeben, das eine exzellente Hilfestellung für eine zukunftsweisende Mitarbeiterplanung und -betreuung darstellt. Denn nur mit genügend motivierten Ehrenamtlichen und freiwillig Engagierten können Vereine ihr Angebot auch künftig weiter ausbauen. Zum Beispiel mit Bewegung, die mit dem Thema Umweltschutz verknüpft werden kann, wie wir auf unseren Bildungsseiten 20 bis 23 zeigen. Machen Sie „Plogging“ zu einem neuen Trend auch in Ihrem Verein, oder etablieren Sie eine eigene „Refill“-Station. Es gibt vielfältige kreative Möglichkeiten, unser Leben durch Bewegung lebenswert zu machen. Für Kinder und Erwachsene gleichermaßen.

Svenja Neise

SVENJA NEISE

VORSITZENDE DER NIEDERSÄCHSISCHEN TURNERJUGEND (NTJ)