



Seniorenfreundlicher Turn- und Sportverein

Herzlich Willkommen in unserem Netzwerk

Mit der Kehler Turnerschaft, dem TV Bad Rappenau und dem TV Allensbach haben drei neue Vereine das Prädikat „Seniorenfreundlicher Turn- und Sportverein“ erhalten. Heute stellen wir die besonderen Aktionen der drei Vereine vor:

Kehler Turnerschaft



Die Kehler Turnerschaft hat sich ein schönes Weihnachtsgeschenk gemacht! Kurz vor Weihnachten erlangte der Verein das Qualitätssiegel „Seniorenfreundlicher Turn- und Sportverein“. Und dies zurecht!

Die ca. 400 Frauen und Männer im Alter ab 60 Jahren können aus 41(!) verschiedenen Bewegungsangeboten auswählen. Neben den eher traditionellen Übungsstunden wie Gymnastik am Morgen, Fit in jedem Alter, Gesunder Rücken, Damengymnastik oder der Jedermann-Sportgruppe werden für die „Best Ager“ auch Fitness- und Gesundheitsangebote, Bodybalance, Qi Gong, Fit mit Line Dance oder Yoga angeboten.

Neben den sportlichen Angeboten sind die Senioren und Seniorinnen auch sehr an den geselligen Aktivitäten wie z. B. das monatliche Geburtstagsfrühstück, die Radtouren zur Happy Hour in Straßburg, die Ausflüge oder das regelmäßige Freitagsvesper sowie den bekannten „Nachsport“ von einigen Gruppen interessiert.

Ganz besonders freuen sich die Verantwortlichen der Kehler Turnerschaft über den erhöhten Zulauf von Neumitgliedern, die zu den Best Agern gehören. Sie informieren sich über die Homepage oder nehmen die Sportpläne mit, die beim Seniorenbüro und bei den Ärzten ausliegen. Auch werden die Interessierten an Veranstaltungen wie dem „BeActive-Tag“ auf die Angebote der Kehler Turnerschaft aufmerksam.

Auf Qualitätssicherung wird im Verein sehr großen Wert gelegt. Die Trainer nehmen regelmäßig an Aus- und Fortbildungen teil, wie z. B. Gesundheitstraining für Ältere, Themenwoche „Bewegte Senioren“, Fortbildung DTB-Kursleiter „Fit mit Line Dance“ und dem Kongress „Fit und bewegt ins Alter“.

Für das Jahr 2023 plant der Verein einen Seniorennachmittag, zu dem alle Mitglieder eingeladen werden, sodass sich die Mitglieder über ihre „Gruppen“ hinaus kennenlernen und bei Kaffee und Kuchen und Vorführungen austauschen können.

Katja Spitznagel von der Kehler Turnerschaft bringt es auf den Punkt: „Wir freuen uns sehr über dieses Qualitätssiegel. Es ist uns eine Bestätigung für alles, was wir bisher für diese wichtige und große Zielgruppe anbieten und durchführen und es ist uns eine Motivation, unsere Angebote noch weiter anzupassen, Neues zu schaffen und in der Qualität nicht nachzulassen“.

TV Bad Rappenau



„Super, wunderbar, dass wir diese Zertifizierung erhalten haben“, so freute sich Elisabeth Stattelmann, die Abteilungsleiterin bei den Seniorinnen über die Erteilung des Gütesiegels.

Beim TV Bad Rappenau wird viel für Ältere und Senioren angeboten und dafür stehen im Verein auch sechs ehrenamtliche Übungsleiter wöchentlich in der Turnhalle, um die Teilnehmer in Bewegung zu halten. Schon 1976 gab es die erste Abteilung für die Hochaltrigen. Mit den „Seniorinnen“ hat für diese Altersgruppe alles begonnen und auch heute, natürlich mit

einer anderen lizenzierten Übungsleiterin, erfährt diese Turnstunde sehr großen Zuspruch.

Beim TV sind 380 Personen 60 Jahre oder älter und viele dieser Mitglieder nutzen die bestehenden Angebote. Denn mit sieben verschiedenen wöchentlichen Angeboten dürfte für viele das Passende dabei sein.

Neben den regelmäßigen Übungsstunden gibt es natürlich auch Angebote, die als Aktionen stattfinden. So gibt es die Möglichkeit, sich bei Wandertagen oder beim Sportabzeichen zusätzlich sportlich zu betätigen.

In den Planungen für 2023 steht für den Turnverein ganz oben die Aktion „Alltags-Fitness-Test“ auf dem Programm. Hier wird es innerhalb der Abteilungen „Test“-Tage geben; aber auch zusätzliche Angebote für Nicht-Mitglieder sind in der Planung.

Petra Kösegi, stell. Vorsitzende, freute sich sehr über die Erlangung des Qualitätssiegels. „Natürlich sind wir als Verein stolz darauf, dass wir nun diese Zertifizierung erhalten haben. Und wissen, dass wir das nur unseren lizenzierten Übungsleitern zu verdanken haben. Als ein ehrenamtlich geführter Verein ist dieses Gütesiegel für uns als Verein sehr wichtig. Denn damit können wir in unserer Außenwirkung der Bevölkerung einfach zeigen, dass wir qualitativ hochwertige Angebote, erbracht durch unsere qualifizierten Übungsleiter, für diese Altersgruppe im Angebot haben“.



Die Mitglieder des TV Bad Rappenau freuen sich über die Auszeichnung zum seniorenfreundlichen Turn- und Sportverein. Foto: TV Bad Rappenau

TV Allensbach

„Wichtig für Körper, Geist und Seele ist der Sport in jedem Alter!“



Der Freizeit- und Breitensport des SV Allensbach bietet wöchentlich in 17 Trainingsgruppen für über 100 Kursteilnehmer ab 60 Jahren das sportlich passende Betätigungsfeld, wie beispielsweise Fit und Vital Ü 66, Functional-Fitness, Wirbelsäulengymnastik, Bodyworkout, Rückenfit-BBP oder vieles andere mehr.

Außer den sportlichen Aktivitäten sieht sich der Verein auch als Ort der Kommunikation, in denen sich Menschen austauschen und Kontakte knüpfen können, Gleichgesinnte treffen und vor allem eine soziale Heimat finden. Hier sind gemeinsame Ausflüge, Neujahrskaffee, Johanna-Ausfahrt zu nennen.

Alexander Honsel Abteilungsleiter Freizeit- und Breitensport, freute sich sehr über die Erlangung des Qualitätssiegels im neuen Jahr 2023. „Toll, dass unser Engagement belohnt wird. Natürlich sind wir als Verein stolz darauf, dass wir diese Zertifizierung erhalten haben und wissen, dass wir das nur unseren lizenzierten Übungsleitern sowie unseren Kursteilnehmern zu verdanken haben.“



Herzlichen Glückwunsch an den TV Allensbach zur Auszeichnung! Foto: TV Allensbach

**BEST PRACTICE BEISPIEL
AUS DEM TURNGAU**

**Aktion „Alltags-Fitness-Test“ und
Gütesiegel im Elsenz-Turngau**



Zu einer Express-Fortbildung lud der Elsenz-Turngau anlässlich seines Gauturntages am 4. Februar in Grombach ein. Denn das Jahr 2023 steht beim ETG ganz unter dem Motto „Seniorinnen und Senioren“. Und so wurde die Stunde vor der Versammlung genutzt, um sowohl den Alltags-Fitness-Test (AFT) vorzustellen als auch Hilfestellung bei der Beantragung des Gütesiegels „Seniorenfreundlicher Turn- und Sportverein“ zu geben. Die Express-Fortbildung ist ein neues Angebot im Turngau und somit war im Vorfeld nicht klar, wie dieses angenommen werden würde.

Eingeladen waren hierzu alle interessierten Übungsleiter und Turnverantwortliche der Mitgliedsvereine. Zu unser aller Freude wurde diese Aktion sehr gut angenommen. Das Gütesiegel „Seniorenfreundlicher Turn- und Sportverein“ wird vom Badischen Turner-Bund vergeben. Es hat eine große Außenwirkung und kann sehr gut als Werbung eingesetzt werden. So wurde einigen Vereinen vor Ort direkt Hilfe zum Erhalt des Gütesiegels gegeben.

Der Alltags-Fitness-Test, den jeder Verein mit seinen Teilnehmern durchführen kann, wurde nicht nur theoretisch erklärt. Simone Echner (Fachwartin Kinderturnen) und Martina Wanke (Gauberturmwartin) führten die unterschiedlichen Übungen direkt vor und gaben nicht nur nützliche Tipps für die Durchführung. Sie korrigierten auch direkt die Anwesenden, die die Übungen gleich vor Ort ausprobieren wollten.

Und so haben sich nach der Vorführung auch gleich einige angemeldet, den Alltags-Fitness-Test bei sich in den Vereinen durchzuführen. Hierzu werden spezielle Kleingeräte benötigt,



um den Test vergleichbar zu machen. Daher haben wir als Turngau auch gleich eine Aktion gestartet, bei dem jeder Verein eine AFT-Kiste mit all diesen Geräten als Belohnung erhalten kann. Diese Kisten werden von uns als Turngau zusammengestellt und den Vereinen überlassen. Dazu muss nur die Durchführung dieses Tests mit Bild und Text in der heimischen Presse veröffentlicht werden. Somit sind wir als Turngau gespannt auf die Berichte unserer angeschlossenen Vereine.

Eine große Wertschätzung für diese Aktion haben wir als Turngau von der AOK erhalten. Die Krankenkasse ist Partner unseres Mottos geworden und somit ein weiterer Beweis für die Wichtigkeit dieses Themas.



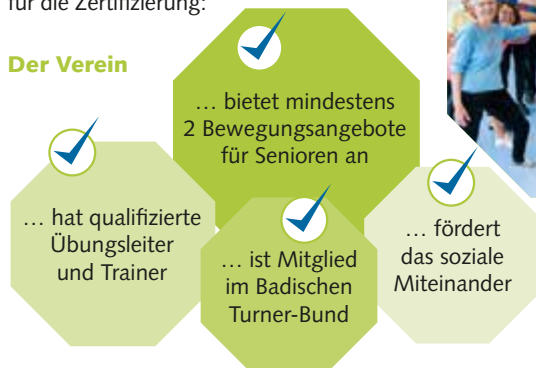
Obwohl wir in unserem Turngau das Amt für Senioren leider noch nicht besetzen konnten, haben wir diese Aktion mit vereinten Kräften ins Leben gerufen und wurden mit einer unvorhergesehenen positiven Resonanz von Seiten unserer angeschlossenen Vereine belohnt. Auch jetzt noch können sich weitere Vereine bei uns melden, um diesen Alltags-Fitness-Test bei sich durchzuführen. Und natürlich geben wir auch weiterhin Hilfe bei der Beantragung des Gütesiegels „Seniorenfreundlicher Turn- und Sportverein“. *Elsenz-Turngau Sinsheim*



Der Badische Turner-Bund bietet eine Zertifizierung zum **Seniorenfreundlichen Turn- und Sportverein** für seine Mitgliedsvereine und damit die Möglichkeit, sich als qualifizierter Anbieter von Bewegungs- und Freizeitangeboten für Senioren zu positionieren und vom Netzwerk zertifizierter Vereine zu profitieren.

Zwingende Qualitätsmerkmale
für die Zertifizierung:

Der Verein



Optionale Qualitätsmerkmale für die Zertifizierung
(mindestens 5 davon erforderlich):

