

GYM WELT

im Deutschen Turner-Bund

Konzept



Impressum



GYMWELT im Deutschen Turner-Bund Konzept

Herausgeber: Deutscher Turner-Bund
Otto-Fleck-Schneise 8
60528 Frankfurt/Main

Verantwortlich
für den Inhalt: Prof. Dr. Walter Brehm, Bereichsvor-
stand Allgemeines Turnen

Layout: Deutscher Turner-Bund,
Andrea Wagner

Fotos: DTB, fotolia.com, Karl Obermayr

Stand: März/April 2017

GYMWELT im Deutschen Turner-Bund¹

GYMWELT steht im Deutschen Turner-Bund für die Welt der Gymnastik und die Vielseitigkeit des Turnens.

Friedrich Ludwig Jahn führte zu Beginn des 19. Jahrhunderts zur Begründung der von ihm verfassten Turnkunst an, dass jeder Mensch seine Anlagen systematisch ausbilden müsse. Falls dies nicht geschehe, würden die Anlagen verkümmern, mit vielen negativen Folgen für Leistungsfähigkeit und Gesundheit. Das Turnen stellte für Jahn dementsprechend eine "Brauchkunst des Leibes und des Lebens dar" – über die jeder Mensch verfügen sollte, um umfassend fit und damit auch gesund zu bleiben. Diese Sichtweise des Turnens stand in der Tradition der Gymnastik, deren Wurzeln sich bis in die Antike zurückverfolgen lassen.

Die Bildung des Körpers (Körpererächtigung) für ein gesundes und selbstbestimmtes Leben – häufig im Kontext von Natur- und Gemeinschaftserfahrung – ist dementsprechend Teil einer Philosophie von Gymnastik und Turnen, die die Jahrhunderte überdauert hat. Aber auch Vielfalt und Vielseitigkeit in der Bildung des Körpers waren immer kennzeichnend für das Turnen, sei dies durch Bezüge zum Tanzen, zur Artistik oder zu anderen Bewegungskünsten.

Begriffe, mit denen dieser wichtige Bereich des Turnens in den letzten Jahrzehnten belegt wurde wie "Allgemeines Turnen", "Vielseitiges Turnen" oder auch "Freizeitsport", blieben diffus und ließen sich auch nicht als unverwechselbare Marke des Deutschen Turner-Bundes (DTB) etablieren. Aus diesem Grund hat der DTB nach einem eingängigen und unverwechselbaren Begriff gesucht, der eng mit der Tradition der Turnbewegung verbunden ist und gleichzeitig Vielfalt sowie Vielseitigkeit signalisiert.

GYM = Gymnastik – wird eng mit Turnen und mit dem Turner-Bund verbunden.
WELT = verkörpert die Vielfalt und Offenheit.

GYMWELT ist eng mit der Tradition des Turnens verbunden und signalisiert Vielfalt.

Auch wenn die GYMWELT zunächst ein künstlicher Begriff ist – was übrigens auch für den Begriff "Turnen" zum Zeitpunkt seiner Einführung durch Jahn gegolten hat – so passt er doch gut als übergreifendes und kommunikatives Dach für die vielfältigen wettkampfungebundenen Angebote aus Gymnastik und Turnen für den Verband und für die Vereine.

GYMWELT soll und kann Traditionen mit Trends verbinden.

GYMWELT "markiert" einen Kernbereich des Turnens.

GYMWELT bringt Systematik in diesen vielfältigen Kernbereich.

Das GYMWELT Konzept ist ein zentraler Ausgangspunkt für die Struktur-, Angebots- und Ausbildungsentwicklung in Turnvereinen und in Turnverbänden!

Das GYMWELT Konzept hilft dabei, die demographischen Herausforderungen zu bewältigen – auch gegen vielfältige Konkurrenz.

¹ Das Konzept GYMWELT wurde am 19.11.2011 durch den DTB Hauptausschuss verabschiedet. In die Entwicklung des Konzepts waren alle relevante DTB Gremien sowie DTB Mitarbeiter einbezogen worden. Überall dort, wo die Zielgruppen der Jugendlichen angesprochen werden, erfolgt(e) die Entwicklung in Zusammenarbeit mit der Deutschen Turnerjugend. Die vorliegende Fassung ist gekürzt und berücksichtigt Entwicklungen der Jahre 2011-16 (verabschiedet durch den Bereichsvorstand GYMWELT am 17.02.2017).



1 GYMWELT als Systematik der Angebotsbereiche in der Tradition der Gymnastik und der Vielseitigkeit des Turnens

GYMWELT steht im Deutschen Turner-Bund für alle Angebote in der Tradition der *Gymnastik* und eines *vielseitigen Turnens*, bei dem der Leistungsvergleich im Wettkampf eine nachgeordnete Rolle spielt.

- Die Perspektive auf *Gymnastik* beinhaltet sowohl "Fitness & Gesundheit" als auch "Rhythmik, Tanz & Vorführung".
- Die Perspektive auf ein *vielseitiges Turnen* verweist weitergehend auf "Naturerfahrung, artistische Tricks und Gestaltungen" sowie die Offenheit für neue "Trends".



Zentrales **Motiv einer Teilnahme** an Angeboten aus der GYMWELT ist Fitness & Gesundheit, d. h. insbesondere eine Stärkung der Faktoren Ausdauer, Kraft, Dehnfähigkeit, Koordinationsfähigkeit und Entspannungsfähigkeit – verbunden mit der Hoffnung auf positive gesundheitliche Präventionseffekte, auf lebenslange Leistungsfähigkeit sowie auf umfassendes Wohlbefinden. Auch wenn das Motiv Fitness & Gesundheit bei der Beteiligung an allen Angeboten der GYMWELT eine besondere Rolle spielt, so liegen dem Mitmachen an vielen der Angebote doch ergänzende, weitergehende Motive zugrunde:

- Bezogen auf die Suche nach Erlebnissen in der natürlichen und sozialen Umwelt sind dies besonders die Motive Naturerfahrung sowie Gemeinschaft & Spiel.
- Hinsichtlich der Nutzung und Kommunikation des Körpers sind dies die Motive Körperformung sowie Ausdruck & Gestaltung.

Diese Motive erschließen in unterschiedlichen Verbindungen eine Vielzahl von möglichen Aktivitäten und damit auch von Angeboten in der GYMWELT, die in folgenden **Angebotsbereichen** klassifiziert werden können: Fitness- & Gesundheitssport, Natursport, Bewegungskunst & Turnakrobatik, Rhythmik, Tanz & Vorführungen. Diese vier Bereiche sind allerdings nicht völlig trennscharf – so kann ein Angebot ohne weiteres sowohl Fitness-Sport als auch Natursport sein (z. B. Walking).

Entsprechend der Vielfalt an Motiven und Angeboten zielt die GYMWELT auf ein breites Spektrum an **Zielgruppen**: auf Jugendliche ebenso wie auf Jüngere, Ältere und alte Erwachsene; Frauen wie Männer; Menschen in unterschiedlichen Lebenslagen und mit unterschiedlichen Voraussetzungen (z. B. hinsichtlich der körperlichen Leistungsfähigkeit, des Gesundheitsstatus, des Migrationshintergrundes); insbesondere aber auch Menschen mit unterschiedlichen Erwartungen an eine körperlich-sportliche Aktivität.

ANGEBOTSBEREICH: FITNESS- & GESUNDHEITSSPORT²

Der Angebotsbereich Fitness- und Gesundheitssport ist fokussiert auf das Motiv vieler Menschen aktiv etwas für ihre Fitness und ihre Gesundheit zu tun.

Fitness-Sport beinhaltet insbesondere Dauerangebote für Jugendliche und Erwachsene bis in das hohe Seniorenalter, die zumeist bereits Bindung an körperlich-sportliche Aktivität aufgebaut haben. Fitness-Sport zielt auf die Stärkung physischer Ressourcen (Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination, Entspannungsfähigkeit) sowie auf die Förderung einiger psychosozialer Ressourcen (emotionales Erleben, Integration). Zum Angebotsspektrum zählen Angebote der "funktionellen Gymnastik" ebenso wie Fitnesstrends. Die Angebote im Fitness-Sport setzen auf motivierende und abwechslungsreiche Inhalte (u. a. Bewegungsformen aus anderen Kulturen) sowie Rahmenbedingungen (u. a. Musik, Materialien, Geräte, Natur). Differenzierungen erfolgen einerseits nach körperlichen Voraussetzungen (Fitness) und andererseits nach speziellen Erwartungen bzw. Motivkonstellationen (Körperformung, Ausdruck & Gestaltung, Naturerfahrungen, Gemeinschaft). Die Qualität im Fitness-Sport wird insbesondere durch die Qualifikation der Übungsleiter und -leiterinnen gesichert.

Manchmal werden in Angeboten auch Aktivitäten aus dem Fitness-Sport mit Turn- oder Sportspielen verknüpft – letzteres allerdings ohne Ambitionen einer Teilnahme an einem geregelten Wettkampfbetrieb. Dies kann dann saisonbedingt in unterschiedlichen Umfeldern und mit unterschiedlichen Inhalten erfolgen – im Sommer eher draußen, z.B. Laufen und Dehnen kombiniert mit einem Turn- oder Sportspiel, im Winter eher in der Halle, z.B. Zirkeltraining kombiniert mit einem Turn- oder Sportspiel. Insbesondere Männer fühlen sich durch die ergänzende Perspektive auf das "Spiel" angesprochen.



Beispiele Fitness-Sport:

Allgemeine Gymnastik – Aerobic – Aroha – Aero-Dance – Aerobic 50 PLUS – Bauch-Beine-Po – Body-Workout – Body and Mind – Cross-Training – Fitness-Spiele-Mix – Feel Well – Fitness aus Fernost – Functional Training – Gerätetraining – Group-Fitness – Gymnastikmix für Frauen – Gymnastik-Treff – Indian Balance – Jedermann Gymnastik – Konditionsgymnastik – Männer Fitness – Muskeltraining – Paarfitness – Pilates – Stretching – Stretch & Relax – Pezziball-Gymnastik – Salsa Aerobic – Skigymnastik – Seniorengymnastik – Step-Aerobic – Wandern – Walking – Nordic Walking – Yoga – ...

Gesundheitssport beinhaltet insbesondere Einstiegsangebote (zumeist als zeitlich begrenzte Angebote) und ist beschränkt auf die Zielgruppen Erwachsener bis in das hohe Seniorenalter mit dem Risikofaktor Bewegungsmangel und/oder mit spezifischen gesundheitlichen Problemen (z.B. Rückenprobleme, Adipositas) sowie auf gesundheitlich besonders gefährdete Kinder und Jugendliche (z.B. mit starkem Übergewicht). Um den Anschluss an den Gesundheitssektor mit den entsprechenden Qualitätsanforderungen zu gewährleisten, muss Gesundheitssport den Zielen einer Gesundheitsförderung im Sinne der WHO (World Health Organisation) genügen, d.h. neben Verbesserungen des Gesundheitsstatus muss körperlich-sportliche Aktivität als Gesundheitsverhalten entwickelt und die Rahmenbedingungen für die Durchführung des Gesundheitssports sollen möglichst optimal ausgestaltet werden (vgl. Kernziele des Gesundheitssports). Von zentraler Bedeutung für die Verbesserung des Gesundheitsstatus sind die Stärkung der physischen Ressourcen (Fitnessfaktoren) sowie der psychosoziale Ressourcen (u. a. Wissen, Stimmung, Selbstwirksamkeit, Integration). Die weitergehenden Kernziele "Minderung von Risikofaktoren" und "Bewältigung spezifischer Gesundheitsprobleme" erfordern teilweise ergänzende Maßnahmen. Für einzelne spezielle Problemlagen können im Verein – bei entsprechenden Voraussetzungen – auch sporttherapeutische Angebote gemacht werden (z.B. Herzsport) – womit Übergänge zum Reha-Sport gegeben sind.

² 2012/13 erfolgte eine differenziertere Positionierung inklusive einer längerfristigen strategischen Planung zum Bereich Fitness & Gesundheitssport. Diesem strategischen Konzept stimmte der DTB Hauptausschuss am 24.11.2013 einstimmig zu.

Alle Gesundheitssportangebote des DTB stellen einen Anschluss bzw. Übergangsmöglichkeiten in den Bereich des Fitness-Sports her – durch den dann Präventionsziele nachhaltig gesichert werden.

Beispiele Gesundheitssport

(evaluierte Kursprogramme), u. a.:

Bewegen statt schonen – Cardio-Aktiv – Cardio-Fit
– Fit bis ins hohe Alter – Fit & Gesund – Körper-Fit
– Ganzkörperkräftigung sanft und effektiv –
Rückentraining sanft und effektiv – Walking und
mehr – Nordic Walking – Nordic-Fit – Safari Kids
– Standfest und stabil – ...



ANGEBOTSBEREICH: NATURSPORT

Vielfältige körperliche Aktivitäten im Freien sind seit jeher ein Element des Turnens – dabei hat das Wandern früher wie heute einen wichtigen Stellenwert. Vom Wandern abgesehen werden unter dem Angebotsbereich Natursport im Deutschen Turner-Bund jedoch keine Einzelaktivitäten angeboten, die von anderen Sportfachverbänden verantwortet werden – wie z. B. Radfahren oder Schwimmen. Ausgeklammert sind Aktivitäten, die zwar im Freien stattfinden, jedoch mit dem primären Ziel einer Fitnessverbesserung (Outdoor-Fitness, vgl. Angebotsbereich Fitness-Sport) durchgeführt werden. Natursport bezieht sich beim DTB damit auf solche Angebote, bei denen unter den primären Motiven Naturerfahrung, Aktivitäten in der Natur stattfinden, manchmal verbunden mit anderen Aktivitäten insbesondere zur Fitnessverbesserung. Als Beispiel kann hier auf die Skigymnastik, verbunden mit Wochenendfahrten zum Skifahren, Skilanglaufen oder Snowboarden verwiesen werden (z. B. Angebot "Fit und Schneespaß"). Auch bietet sich dieser Bereich für Aktionen im Verein an, bei denen – altersübergreifend – die Familie im Zentrum steht.



Beispiele Natursport:

Wandern – Orientierungslauf – Fit und Schneespaß – ...

ANGEBOTSBEREICH: BEWEGUNGSKUNST & TURNARTISTIK

Neben dem Motiv einer Fitnessverbesserung spielen hier die Motive Ausdruck & Gestaltung, z.T. auch Risiko & Abenteuer eine wichtige Rolle.

Einen Kern bildet die **Turnartistik**, d.h. das Spiel mit dem eigenen Körper in Beziehung zu anderen Körpern und/oder zu Geräten. Turnerische Artistik ist dabei fast immer eng verknüpft mit den Traditionen des Bewegens an und mit (Turn-)Geräten (einschließlich z. B. Rhönrad).



Weitere **Bewegungskünste** wie Jonglieren, Einradfahren, Skateboarden, Pantomime und Bewegungstheater können die turnerische Artistik ergänzen und erweitern. Es werden aber auch Verknüpfungen mit Trends angestrebt (z. B. mit Parkour).

Manche Angebote dieses Bereichs entwickeln sich schließlich auch aus historischen, zirzensischen oder exotischen Traditionen heraus, z. B. jener von mittelalterlichen Gauklern, Landsknechten oder Schauspielern – mit Vorführungen u. a. bei Stadtfesten (z. B. Katzbalgerey).

Beispiele Bewegungskunst & Turnartistik:

Akrobatik und mehr – Jonglieren & Einradfahren – Bewegungstheater & Pantomime – Katzbalgerey – Parkour – Slacklining – Die Jungen Wilden – Bewegungskünste – the flying gang – CyrWheel – Pois Swinging – ...

ANGEBOTSBEREICH: RHYTHMIK, TANZ & VORFÜHRUNG

Einerseits zählen zu diesem Angebotsbereich alle Inhalte der traditionsreichen **"rhythmischen Gymnastik"** sowie **"tänzerischen Gymnastik"** – aber auch die Vielfalt an weiteren tänzerischen Angeboten des Deutschen Turner-Bundes. Andererseits lassen sich unter der Perspektive **"Vorführung"** viele Aktivitäten aus anderen Angebotsbereichen mit den verschiedensten Formen des rhythmischen Bewegens bündeln – also etwa Aktivitäten aus dem Bereich Bewegungskunst & Turnartistik. Die auf Rhythmik, Tanz & Vorführung gerichteten Angebote ermöglichen vielfältige sinnliche Wahrnehmungen, Eindrücke und Erfahrungen mit sich und seinem Körper ebenso wie mit anderen und der Gruppe. Weitergehend zielen diese Angebote auch auf Gestaltung, Kreativität, Ausdruck und Darstellung ab.

Durch Gruppenvorführungen und Shows soll einem Publikum etwas gezeigt oder auch über den Körperausdruck etwas "erzählt" werden. Unterhaltung ist ebenso beabsichtigt, wie ein Beitrag zur Kunst. Es gilt das Publikum zu faszinieren und zu beeindrucken. Das ästhetische Bewegen, die fließenden Bewegungen im Rhythmus der Musik sind körperliches Training, bringen aber auch einen "flow", der Wohlbefinden und Zufriedenheit schafft sowie zur Begeist-

rungsfähigkeit der Gruppen beiträgt. Ein besonderes Merkmal dieser Gruppen ist häufig, dass sie ihre Auführungen gemeinschaftlich in einem kreativen Prozess erstellen und nicht ausschließlich auf die Übungsleiter/-in bzw. die Trainer/-in fixiert sind.

Die Vorführgruppen sind wichtiger Bestandteil der Vereinsarbeit im Deutschen Turner-Bund, da sie nicht nur Mitglieder in diese Gruppen längerfristig einbinden, sondern auch zur emotionalen Bindung aller Vereinsmitglieder an ihren Verein beitragen. Sie sind Aushängeschilder und Sympathieträger, eine Art von Visitenkarte für die Vereine, auch im regionalen Umfeld. Diese Gruppen prägen auch die Turnfeste und die Gymnaestraden.

Beispiele Rhythmik & Tanz:

Ballet – Gymnastik mit Musik – HipHop – Modernes Dance – Jazz Dance – Jazzgymnastik – Musical Dance – Latin Jazz – Latin Dance – Rhythmische Gymnastik – Videoclip Dancing – Showtanz – Yoga Dance – Drums Alive – ...

GYMWELT

**bringt Systematik in einen vielfältigen Kernbereich des Turnens
– diese ist Voraussetzung für eine strategische Entwicklung von
Angeboten, Ausbildungen, Strukturen und Vermarktung.**



GYMWELT 



2 GYMWELT als Grundlage für die strategische Entwicklung von Angeboten, Ausbildungen, Strukturen und Vermarktung

Gesellschaftliche Herausforderungen erfordern Anpassungen in Verbänden und Vereinen, u. a.:

- Der demographische Wandel sowie Veränderungen in der Lebens-, Ausbildungs- und Berufswelt bringen die Notwendigkeit mit sich, Anpassungen der Angebote und der Ausbildungen vorzunehmen (z. B. für die Zielgruppe der alten Menschen, für berufstätige Frauen, für Schülerinnen & Schüler in der Ganztagschule).
- Große Teile der Bevölkerung werden gesundheitsbewusster. Dieser Personenkreis benötigt ebenso spezifische Angebote, wie der zunehmende bewegungsverarmte und damit gesundheitlich gefährdete Teil der Bevölkerung. Vernetzung mit anderen Institutionen des Gesundheitswesens (z. B. Ärzte, Krankenkassen) bringen Synergieeffekte und sind politisch gewollt.
- Die Suche nach Abwechslung und Selbstbestimmung erfordert die flexible Integration von Trends in die Bewegungsangebote (z. B. Straßen- und andere Outdooraktivitäten, z. B. Aktivitäten aus anderen Kulturkreisen oder mit künstlerischen Ansprüchen).
- Körperlich-sportliche Aktivität bietet vielfältige Chancen zur gesellschaftlichen Integration – wenn die Vielfalt der Bevölkerung mit einer Vielfalt an Angeboten angesprochen werden kann.



Der Deutsche Turner-Bund und seine Landesturnverbände verstehen sich als "Dienstleister" für die Vereine in den Bereichen:

- **Angebotsentwicklung:** Der DTB orientiert sich in seiner Angebotsentwicklung einerseits an seinen Traditionen in Gymnastik und Turnen. Andererseits beobachtet er den "Markt", wertet die gesellschaftliche Entwicklung, die sportwissenschaftlichen Erkenntnisse sowie die vielfältigen Ansätze in den Vereinen und anderen Praxisfeldern aus und entwickelt daraus moderne, attraktive Vereinsprogramme, damit die Vereine (und damit auch die Verbände) immer aktuelle Angebote für ihre (potentiellen) Mitglieder bereitstellen können. In den vier Angebotsbereichen der GYMWELT sind Tradition und Trend zusammengebracht.
- **Ausbildungs- und Personalentwicklung:** Die systematische Aus- und Fortbildung der Übungsleiter/-in und Trainer/-in ist einer der wichtigsten Erfolgsgaranten. Das fachliche Wissen und die soziale Kompetenz im Umgang mit den Mitgliedern machen den Übungsleiter zur zentralen Person, der Bindung an den Verein herstellt und eine überdauernde Motivation zum Sporttreiben sicherstellt. Die Entwicklung und Bereitstellung von Aus-, Fort- und Weiterbildungsmaßnahmen zu den vier Bereichen der GYMWELT ist eine zentrale Dienstleistung der Turnverbände.
- **Strukturentwicklung:** Turnverbände, Turnvereine und Turnabteilungen sind durch das Kinderturnen, durch die Sportarten Turnen sowie durch die GYMWELT auch in ihrer Struktur unterscheidbar von anderen Sportverbänden, Sportvereinen sowie Abteilungen – gleichgültig, ob es sich auf der Vereinsebene um reine Turnvereine oder um mehrsparten Turn- und Sportvereine handelt. D. h. u. a.
 - Festlegung von entsprechend Verantwortlichen für die drei Bereiche (Marken)
 - Angebotsgliederung unter den Marken.

Markenentwicklung: Mit der Marke GYMWELT wird ein Dach für die Kommunikation im Verband "nach innen" sowie für die Öffentlichkeitsarbeit "nach außen" geschaffen.

Die Marke GYMWELT soll ein einheitliches "Bild" von diesem Bereich transportieren. Einheitliche Gestaltungen der Homepage, Claims, Werbematerialien etc. sind hierzu eine Voraussetzung.

Erforderlich sind weitergehend Wissens- und Überzeugungsausbildung bei "Experten" und anderen Meinungsbildnern im Sportsystem (u.a. DOSB) und außerhalb (u.a. Politik) sowie ein Erlebbarmachen der Faszination GYMWELT für Übungsleiter/-innen, Vereinsmitgliedern und Noch-Nicht-Mitgliedern.



GYMWELT

bietet einen Rahmen und auch qualitative Standards für die Angebots-, Ausbildungs-, Struktur- und Markenentwicklung in Verband und Verein. GYMWELT schafft Mehrwerte für die Landesturnverbände und Vereine sowie Services insbesondere zur Öffentlichkeitsarbeit und zur Kommunikation der Marke und Angeboten.

