

**EXTRA: Unsere Turner (III) – In Bewegung von 0 bis (fast) 100**



Wenn Babys turnen, dann in sicherer Obhut ihrer Mütter. Übungsleiterin Stephanie Eckert muss sich mit einer Puppe behelfen.

Bilder: Steinemann

**Babys in Bewegung**

■ Der Schwäbische Turnerbund hat den Trend, schon Babys im Sportverein zu fördern, früh erkannt und bildet aus zum **Kursleiter Babys in Bewegung**.  
 ■ In einer **Videoserie** (20 Teile zu jeweils fünf Minuten) gibt die Kinderstiftung Baden-Württemberg Informationen zur Bewegungsentwicklung der Babys und praktische Beispiele, wie Eltern diese fördern können. Zu sehen auf [www.kinderturnstiftung-bw.de](http://www.kinderturnstiftung-bw.de) und auch auf youtube.  
 ■ Aus den Videos: „Babys lernen über die selbstständige Bewegung wie Rollen, Robben oder später dann auch Krabbeln und Laufen **ihren Körper kennen und beherrschen**.“  
 ■ „In dieser Entwicklungsphase werden so wichtige Faktoren wie **Selbstbewusstsein, Risikobereitschaft und Durchhaltevermögen** geprägt.“  
 ■ „Körperliche und geistige Entwicklung sind von Geburt an untrennbar miteinander verbunden. Erfahrungen, die in den ersten drei Lebensjahren gemacht werden, **prägen das Kind für den Rest seines Lebens**.“ Deshalb ist sehr wichtig, den natürlichen Bewegungsdrang des Kindes zu fördern.  
 ■ Das Babyturnen ist **auch für die Mütter wichtig**. Hier treffen sie auf Frauen (selten Männer) mit denselben Problemen.

**Robben, krabbeln, strampeln**

Babyturnen beim VfL Waiblingen / Die Kleinsten können sich in sicherer Umgebung ausprobieren

VON UNSEREM REDAKTIONSMITGLIED  
 GISBERT NIEDERFÜHR

Sie können noch nicht laufen, aber bereits turnen. Vier Mädchen und ein Junge krabbeln, rutschen, robben in der Gymnastikhalle des VfL Waiblingen. Keine Supertalente, die bereits jetzt die Olympischen Spiele 2036 im Blick haben. Die Kleinen genießen lediglich – zusammen mit ihren Müttern – das Angebot Babyturnen.

Leni, zum Beispiel, liegt in der Nestschaukel, strahlt und strampelt vor lauter Begeisterung mit den Beinen, während die Mutter sie sanft in Bewegung versetzt. Oder Nela. Sie sitzt auf der Weichbodenmatte, schüttelt zwei Rasseln und kann gar nicht genug davon bekommen. Cleo lässt sich derweil von ihrer Mutter in einem umgedrehten Sprungkasten sitzend durch die Halle ziehen. Und Elisa traut sich an der Hand der Mama auf die kleine Rutsche, flutscht aber ein bisschen zu schnell wieder hinunter. Der Schreck jedoch ist schnell verdaut. Zu viel gibt es zu sehen, zu entdecken, auszuprobieren.

45 Minuten hat Stephanie Eckert, die das Babyturnen leitet, allein in den Aufbau mit Matten, Reifen, Wippen und kleinen Spielzeugen investiert. Die Bewegungslandschaft soll die Kleinen zur Bewegung anregen. Eine bunte Kiste zum Beispiel. „Die hat uns Hausmeisterin Ute Gabriel gebaut“, sagt Stephanie Eckert. Leni hat sie entdeckt. Sie weiß, sobald sie sich hochgezogen hat, kann sie aus einer Öffnung Kleinspielzeuge fischen. Oder Bälle in ein Loch stecken, die prompt an anderer Stelle wieder herausplumpsen.

Elisa interessiert dagegen all das nicht. Sie hat eine knallbunte Motorischielfe auf der gegenüberliegenden Seite der Halle entdeckt. Schon ist sie unterwegs; robbend, das Ziel fest im Blick.

**Die eigenen Fähigkeiten und Grenzen kennenlernen**

Genau so soll es sein. Stephanie Eckert bietet Bewegungsmöglichkeiten an, die Kinder haben die Wahl. „Das ist ein freies Ausprobieren.“ Dabei lernen sie „ihren eigenen Körper, ihre Fähigkeiten und ihre Grenzen kennen“. Und dazu noch den Umgang mit anderen Kindern, und als Letztes schließlich auch noch, sich selbst in einem für sie riesigen Raum zu orientieren.

Aber: Ist es mittlerweile – in einer Zeit mit immer weniger Bewegungsmöglichkeiten – wirklich schon nötig, mit acht, neun Monaten in der Turnhalle aktiv zu sein? Nein, sagt Stephanie Eckert. „Ich glaube nicht, dass sich Kinder anders entwickeln, wenn sie den Kurs nicht besuchen.“ Kinder suchen sich auch zu Hause Bewegungsmöglichkeiten, um Schritt für Schritt die Welt zu erobern. Sie krabbeln durch die Wohnung, nutzen Stühle, Sofa, Schubladengriffe, um sich daran hochzuziehen. Allerdings sind die Möglichkeiten in Wohnzimmer, Küche, Kinderzimmer beschränkt. Und wer weiß schon, was passiert, wenn der Kleine die Tischdecke packt, um in die Aufrechte zu kommen. „Beim Babyturnen können sich die Kinder in einem sicheren Umfeld entwickeln.“

Die Übungsstunde bietet Sicherheit. Das beginnt mit der Eröffnung. Ein Ritual, immer gleich oder zumindest ähnlich. Jedes Kind (beziehungsweise die Mutter) wünscht sich eine Bewegung, die alle gemeinsam ausführen. „Wir strampeln für die Cleo, guten Tag“, singen sie dazu. Die Mütter haben ihr Baby auf dem Arm, Stephanie Eckert behilft sich mit einer Puppe.

Sie selbst ist durch ihre Tochter Marlene zum Babyturnen gekommen. Und weil sie im VfL festangestellte Sportlehrerin ist, hat sie das Angebot auch hier installiert. „Es ist

gedacht für Kinder, die in die Fortbewegung kommen. Sie müssen noch nicht krabbeln können, sie können auch robben.“ Sechs Monate alt sollten sie also mindestens sein.

In dieser Gruppe bleiben sie, bis sie sicher auf ihren Beinen vorankommen. Dann wartet die nächste Stufe – das Zwergenturnen für Kinder bis zu 2,5 Jahren – mit neuen Herausforderungen.

@ Video auf [zvw.de/remm-murr-sport](http://zvw.de/remm-murr-sport)



Fliegen macht Spaß.

**Prellball.** Jeden Freitagabend trifft sich beim VfL Waiblingen eine besondere Gruppe zum Training: Sie könnte eine Mannschaft stellen, die sich wohl nicht zu Unrecht als älteste Prellball-Mannschaft Deutschlands bezeichnet. Das Viererteam bringt es auf über 360 Jahre.

Wer hier noch eine Sieben als erste Ziffer des Alters stehen hat, ist fast schon ein Jungspund. Mit 98 ist Kurt Kurz der Älteste – und einer der Aktivsten. Er ist auch mit dem Fahrrad unterwegs. 8000 Kilometer spult er noch jedes Jahr herunter. Die Trainingsstunde ist in erster Linie eine Gymnastikeinheit. Am Ende wird noch ein wenig Prellball gespielt. Und wie's dabei zur Sache geht, ist in einem Video zu sehen.

@ [zvw.de/prellball](http://zvw.de/prellball)

**Innovative Turner**

■ Die Turner sind bereits seit vielen Jahren innovativ, was **Kurse** angeht. Damit bieten sie auch Nichtmitgliedern ein Angebot, das zum einen Geld in die Vereinskasse bringt und neue Mitglieder.

■ Bei den Kursangeboten sind die Turner **auf der Höhe der Zeit**. Ein kleiner Auszug aus den Angeboten des STB: Stretching, Pilates, Wirbelsäulengymnastik, Balance-Training, Aerobic, Faszientraining, Flexi Bar, Callanetics, Fatburning, Stressbewältigung, Qi Gong, Shiatsu, Tai Chi. Und wenn Sie jetzt nicht alles verstanden haben, dann spricht das eher für die Turner, die die neuesten Trends im Programm haben, sogar so exotische wie Antara, Indian Balance, Tae Bo oder HOOPin.  
 ■ Hinzu kommt der **Gesundheits- und Präventionssport** in Zusammenarbeit mit der Krankenkasse. So vergibt der Deutsche Turnerbund in jedem Jahr den Pluspunkt Gesundheit an Vereine, die dazu allerdings strenge Auflagen erfüllen müssen. Kosten für solcherart zertifizierte Kurse sowie Gesundheitskursen von Übungsleitern mit einer höherwertigen bewegungs- und sportbezogenen Berufsausbildung können von Krankenkassen bis zu 80 Prozent übernommen werden.

■ Der TSV Haubersbronn beteiligt sich derzeit am landesweiten **Pilotprojekt Funktionell Fitness**, einem Bewegungsprogramm, das den Fitnessstudios Konkurrenz machen soll.  
 ■ Vor allem die Großvereine aber begnügen sich damit nicht. Sie **machen den Fitnessstudios Konkurrenz**. Ein eigenes Studio bieten im Rems-Murr-Kreis an: TSV Schmiden, SV Fellbach, SG Schorndorf, SV Winnenden (im Bau), SG Weinstadt (geplant), Rommelshausen (geplant).

**Training für Muskeln und graue Zellen**

Jedermannturnen in Alfdorf / Von Zirkeltraining und den Schwierigkeiten des Gehirntrainings

VON UNSEREM REDAKTIONSMITGLIED  
 GISBERT NIEDERFÜHR

Sie sind zwar zwischen 50 und 67 Jahren alt, Seniorenturner aber wollen sie nicht genannt werden. „Jedermann-Sportgruppe Best Ager 50 +“ heißt das Angebot der Alfdorfer Turner. Klingt fast schon wieder sexy. Hauptziel an jedem Freitagabend ist nicht das schweißnasse T-Shirt. „Hauptsache, es macht Spaß“, sagt Übungsleiter Gerhard Nothdurft.

Den haben die meisten der zehn bis 15 Männer der Stammbesetzung nun bereits seit 25 Jahren. Der Spaß ist derselbe, Ablauf und Art der Übungen sind es jedoch nicht. „Das hat sich total verändert“, sagt Nothdurft. „Früher ist man in die Halle gekommen, hat Fußball gespielt, dann noch ein bisschen Gymnastik und am Schluss Volleyball.“ Das mit dem Fußball funktioniere jedoch nicht mehr ganz so gut, „wenn man mal an die 60 rankommt“. Fußball gibt's jetzt nur noch im Fernsehen.

Verändert hätten sich aber auch die Trainingsformen generell. „Früher hat man Hauruck-Gymnastik gemacht, heute macht man das sanfter.“ Nothdurft muss es wissen. Er besitzt die Übungsleiter-Lizenz C + 50, altersgerechtes Turnen.  
 Noch etwas ist neu. „Der Übungsleiter hat erkannt, dass wir stark demenzgefährdet sind“, witzelt Herbert Mattheis, Turnabteilungsleiter beim TSV und ebenfalls von Anfang an dabei. Er spielt auf etwas an, das Nothdurft von seinen Lehrgängen mitgebracht hat: Gehirntaining.  
 Kaum steht das Wort im Raum, kommt

von irgendwoher der Kommentar: „Unsere Lieblingsübung.“ Und schnell erweist sich, warum das so ist.

Drei bunte Bälle sind im Spiel. Jedem ist eine andere Art des Zuspiels zugeordnet (Werfen, Rollen, Pellen) und das auch noch zu einem jeweils anderen, allerdings fest zugeteilten Partner. Da schwirrt einem der Kopf. Von wem bekomme ich den grünen Ball, an wen muss ich den weiterleiten, und auf welche Weise? Wo ist nur mein Vordermann? Ach da, das muss er sein. Jetzt hat er den grünen Ball, warum prellt er mir den nicht zu? Oder ist der für den gelben Ball zuständig?

Und so geht's durcheinander, bis Nothdurft irgendwann ruft: „Ich hab jetzt seit zwei Minuten keinen Ball mehr gekriegt, das kann nicht sein.“ Abbruch! Start des Krafttrainings. Zirkeltraining (Body-Work-out heißt die Sexy-Variante auf der Homepage des TSV).

**Krafttraining mit Suzi Quatro**

Sieben Stationen hat Nothdurft aufgebaut. Mit einfachen Mitteln (kleine Medizinbälle, Kurzhanteln, Kästen, Langbänke) werden die verschiedensten Muskeln trainiert. Jeweils 30 Sekunden lang, während Suzi Quatro „Can the can“ schmettert. „Wenn's anstrengend ist, sieht man's an der Platte“, kommentiert Herbert Mattheis. Gemeint ist die bei Belastung stark durchblutete freie Fläche dort, wo eigentlich das Haupthaar der Kollegen sein sollte.

Danach sind wieder die grauen Zellen an der Reihe. Die Truppe stellt sich im Kreis auf. Jeder hält einen Stab fest. Je nach Signal muss der Stab losgelassen und blitzschnell der des Partners links oder rechts gefasst werden. Das Signal lautet jedoch nicht links oder rechts, sondern beispielsweise drei oder acht. Wobei die ungerade



Ein bisschen Gehirntaining gehört bei den Alfdorfer Jedermannturnern immer dazu. Gar nicht so leicht, jedes Mal den richtigen Stab zu erwischen.  
 Bild: Steinemann

Zahl links meint, die gerade rechts. Los geht's. Gespannte Stille, Konzentration und dann: Ganz schön laut, wenn viele Holzstäbe auf einen Holzboden donnern.

Aller Anfang ist schwer. Das wird bestimmt gleich besser, oder? Nächster Durchgang und – die Halle hat aber auch eine schlechte Akustik.

Nothdurft ändert die Regeln. Keine Zahlen mehr. Das Signal lautet nun eindeutig: links oder rechts. Jedoch mit der kleinen Gemeinheit, dass jeweils genau das Gegenteil gemeint ist. Das funktioniert zwar besser, Nothdurft aber ist trotzdem nicht zufrieden. „Das lassen wir besser weg im Bericht.“

Viel besser läuft Durchgang zwei im Zirkeltraining. Jetzt im 45-Sekunden-Intervall, begleitet von den „Sultans of swing“ von den Dire Straits. Dann ist Schluss. Noch mehr Gehirntaining will Gerhard Nothdurft den Männern offenbar nicht zumuten. Obwohl der Spaßfaktor selbst im Misserfolg hoch ist.

Aufstellen zum Volleyball. Das flutscht gleich viel besser. Drei Durchgänge werden gespielt, dann sind die 90 Minuten vorbei. Und wer jetzt noch nicht genügend Spaß hat, muss nicht verzweifeln. „Jetzt beginnt die dritte Halbzeit“, sagt Nothdurft. „Da sind wir besonders stark.“  
 Kein Wunder: bei 25 Jahren Erfahrung,

Nächste Folge

**Erfolgsmodell Kindersportschule (KiSS) und wie sich die Turner um den Gesundheitssport kümmern.**