

Herzstück des Vereinslebens

Was wäre ein Turn- und Sportverein ohne seine Übungsleitenden? Diese Frage klingt etwas banal, doch die Antwort ist dafür umso bedeutsamer und birgt eine klare Botschaft: Übungsleitende sind das Herzstück des Vereinslebens – sie bewegen, begeistern und binden Mitglieder. Doch viele Vereine stehen vor der Herausforderung, neue Menschen für dieses Engagement zu gewinnen. Die gute Nachricht: Es gibt viele Wege, moderne und zeitgemäße Strukturen zu schaffen, die Lust auf Verantwortung, Bewegung und Gemeinschaft machen und dadurch dafür sorgen, dass der organisierte Sport in Form seiner Turn- und Sportvereine auch künftig eine tragende Säule der Gesellschaft bleibt.



Teams statt Einzelkämpfer*innen

Sei es auf Vorstandsebene oder in der Turnhalle, im Turn- und Sportverein geht es um das Miteinander. Sich gegenseitig motivieren, unterstützen und gemeinsam auf einen sportlichen Erfolg oder bessere Fitness hinarbeiten – das sind, wenn man so will, die Ziele der Menschen, die in den Verein kommen. Warum sollte man also das, was für die Mannschaftsmitglieder oder Kursteilnehmenden gilt, nicht auch auf die Ebene der Übungsleitenden übertragen?

Viele Vereine suchen „die eine Person“, die eine Gruppe übernimmt. Doch was wäre, wenn sich stattdessen ein Team aus zwei oder drei Personen die Verantwortung teilt? Solche Übungsleitenden-Teams haben gleich mehrere Vorteile: Aufgaben können flexibel aufgeteilt werden, Vertretungen sind einfacher möglich, und die Hemmschwelle zum Einstieg sinkt. Besonders jüngere Menschen oder Berufstätige fühlen sich eher angespro-

chen, wenn sie wissen: Ich muss das nicht allein machen. Ein zusätzlicher Bonus: Teams bringen unterschiedliche Ideen, Stärken und Energien mit – das belebt den Übungsbetrieb.

Freunde mit ins Boot holen

Du verbringst gern Zeit mit Deinen Freundinnen und Freunden? Dann engagiert Euch doch gemeinsam? Denn nichts verbindet mehr, als wenn befreundete Menschen zusammen etwas auf die Beine stellen. Schließlich steckt Motivation an. Wer bereits als Übungsleiterin oder Übungsleiter aktiv ist, kann gezielt Freundinnen, Freunde oder Bekannte ansprechen, sie in ihrem Engagement im Verein zu unterstützen. Oft trauen sich Interessierte mehr zu, wenn sie gemeinsam starten – sei es als Duo bei einer Kinderturngruppe oder als Co-Trainerteam beim Fitnessangebot. Die Tatsache, dass bereits eine freundschaftliche Verbindung besteht, erleichtert das gemein-

same Entwickeln und Umsetzen von Bewegungsideen oder kleinen Vereinsprojekten. Im besten Fall vertieft ein solches gemeinsames Engagement die Freundschaft weiter.

Ein Projekt zum Reinschnuppern

Apopros Vereinsprojekte. Nicht jede oder jeder möchte sich gleich für mehrere Jahre binden. Vereine können gezielt projektbezogene Engagementformen schaffen. Das könnte eine Vereinsfeier sein, für die ein Bewegungsangebot für Groß und Klein angeboten werden kann. Auch kann ein Ferienprojekt, ein Workshop, eine Aktionswoche oder eine Schnupperreihe der ideale Einstieg sein, um unverbindlich Erfahrungen zu sammeln. Zu schauen, ob der Verein mit seiner Philosophie und seinen Menschen zu mir passt. Herauszufinden, ob die Rolle einer Gruppenleiterin oder eines Übungsleiters etwas für mich ist. Oft entwickeln sich aus einer sol-

chen Testphase neue Ideen und im besten Fall eine Motivation, eine entsprechende Ausbildung zu machen.

Solche Projekte können dafür sorgen, dass durch niedrigschwellige Aufgaben Bedenken gar nicht erst entstehen. Niemand muss erst eine 120-Lerneinheiten-Lizenz absolvieren, bevor er oder sie im Verein Verantwortung übernimmt. Die Möglichkeiten sind vielfältig. Unterstützung bei der Gruppenleitung, Übernahme einzelner Übungen oder Leitung einer Station. Schritt für Schritt kann so mehr Verantwortung übernommen werden. Eine Person kann langsam in ihre neue Rolle hineinwachsen, und beide Seiten können Vertrauen aufbauen. Parallel kann der Verein Fortbildungen oder Qualifizierungen gezielt fördern und begleiten.

Engagement sichtbar machen

Auch, wenn die Annahme herrscht, dass sich immer weniger Menschen ehrenamtlich engagieren wollen und die Vereine händleringend nach Unterstützung suchen. Es gibt sie, die Menschen, die Lust haben, sich für andere einzusetzen. Aber viele Menschen wissen gar nicht, was sie im Verein alles tun könnten bzw. dass sie ganz viele ihrer Kompetenzen und Leidenschaften überhaupt in einen Verein einbringen können. Deshalb könnte es helfen, eine kleine „Engagementbörse“ auf der Vereinswebsite zu installieren, Steck-

briefe von aktuellen Übungsleitenden zu veröffentlichen, die vor allem die Frage beantworten, warum sie sich engagieren oder Social-Media-Posts oder Vereinsnachrichten mit konkreten Mitmachmöglichkeiten zu veröffentlichen. Denn wenn Engagement Gesichter bekommt, wird es greifbar und attraktiv.

Raum für junges Engagement bieten

Das gilt vor allem, wenn es darum geht, junge Menschen für ein Engagement zu begeistern. Kreativität, Innovation und manchmal auch Ideen, von denen es im allgemeinen heißt «das geht doch gar nicht», bieten vielfältige Chancen, das Vereinsleben bunter und innovativer zu gestalten. Denn Jugendliche und junge Erwachsene wollen oftmals genau das: mitgestalten, nicht nur „aushelfen“. Vereine, die jungen Menschen Raum geben, ihre Ideen einzubringen, schaffen Begeisterung. Warum nicht mal eine Jugendgruppe selbst ein Ferienangebot planen lassen? Oder junge Übungsleitende in Vereinsentscheidungen einbinden? Wenn Jugendliche erleben, dass ihre Meinung zählt, bleiben sie mit Herz und Überzeugung dabei. Ein schönes Beispiel dafür findest Du auf Seite 6.

Den „Vertriebler“ finden

Was aber, wenn ein Verein die genannten Aspekte für sich entwickelt hat, und sich

trotzdem niemand meldet? Dann braucht es jemanden, der Menschen aktiv anspricht, motiviert und vermittelt – quasi den „Übungsleiter-Vertriebler“ im Verein. Diese Person hat ein Gespür dafür, wer potenziell geeignet ist, und spricht diese Menschen gezielt an. Das könnte eine Jugendliche sein, die in ihrer eigenen Trainingsgruppe den Jüngeren immer wieder Tipps gibt, oder ein junger Mann, der ganz nebenbei einzelne Übungen variiert. Nicht selten erkennen Menschen erst dann ihre eigene Motivation für ein Engagement, wenn sie gezielt angesprochen werden. Und berichten, dass sie nur deshalb angefangen haben, weil sie jemand direkt gefragt hat.

Unterm Strich ist es also gar nicht so schwer, im Verein Strukturen zu schaffen, die Lust auf Engagement machen. Fest steht: Neue Übungsleitende gewinnt ein Verein nicht nur durch Appelle, sondern durch Strukturen, die Engagement einfach, flexibel und erlebbar machen. Wenn Vereine Verantwortung teilen, kleine Einstiege ermöglichen und Engagement sichtbar leben, entsteht eine moderne Kultur des Mitmachens. Und davon profitieren letztlich alle: die Mitglieder, die Aktiven und der ganze Verein. Diese TURNWELT ist dahingehend voller kleiner Erfolgsgeschichten.

 Claudia Regel, Heike Werner



Junges Engagement einbinden

Auf dem Sprung zur Übungsleiterin

*Niemand wird als Übungsleiter*in geboren, aber viele Kinder und Jugendliche lassen schon früh ein Talent dafür erkennen, ob sie gut in diese Rolle passen könnten. Ein junges Mädchen, das seiner Trainerin aufgefallen ist, ist Greta Lüke. Die 13-Jährige hat im Alter von vier Jahren mit dem Voltigieren begonnen und turnt seit zwei Jahren beim SC Melle 03 auf dem Trampolin. Und sie zeigt im Umgang mit jüngeren Trainingskamerad*innen, dass ihr das Anleiten und Erklären liegt. Im Sommer 2025 hat Greta die SchulSportAssistenz-Ausbildung absolviert und unterstützt seitdem das Trainer*innen-Team in der Trampolinabteilung ihres Vereins. Mit der TURNWELT hat Greta über Spaß und Motivation, Mut und Empathie gesprochen.*



Greta, Du bist seit dem Sommer ausgebildete SchulSportAssistentin. Was hat Dir an der Ausbildung besonders gut gefallen?

Es hat mir vor allem Spaß gemacht, mit neuen Leuten Zeit zu verbringen. In den Kursen haben wir viel Neues gelernt. Wie man eine Stunde vorbereitet und wie man bei unterschiedlichen Übungen Hilfestellung gibt.

Welche Aufgaben übernimmst Du in den Übungsstunden?

Eigentlich mache ich in den Gruppen das Gleiche, wie die Trainerinnen, außer die Organisation. Ich kümmere mich um die Aufwärmung und bin dann an einem Gerät für die Kinder zuständig, die dort turnen. Das sind mal Anfänger und mal Fortgeschrittene. Die Kinder sind zwischen fünf und 16 Jahre alt. Im Training wird dabei nach Leistungsvermögen und anstehenden Wettkämpfen unterschieden. Ich unterstütze also auch manchmal Turnerinnen, die älter sind als ich.

Was macht Dir daran am meisten Spaß?

Ich finde es toll, wenn ich sehe, dass die Kinder Spaß haben. Ich bekomme von ihnen viel Zustimmung zu meinen Übungsvorschlägen.



Greta Lüke

Erster Verein:

Voltiteam Melle-Oldendorf

Vereinsfarben: Pink-Schwarz

Erste Trainerin: Sabrina Steinhaus

Was hast Du von ihr gelernt?

Dass die Knie und Füße immer gestreckt sein sollen. Sie sagt aber auch, dass die Arme nicht abfallen können und wir deshalb einfach weitermachen sollen, auch wenn es anstrengend ist.

chen. Meine Trainerin sagt auch nie, dass ich eine Übung machen muss, sondern dass ich sie machen darf.

Welchen Wunsch hast Du?

Ich wünsche mir, dass alle Kinder in der Gruppe dabeibleiben und ich noch lange mit ihnen arbeiten kann. Das ist manchmal nicht so einfach, weil ich selbst neben der Schule dreimal pro Woche trainiere und dann einmal als Trainerin in der Halle bin.

Warum würdest Du anderen Jugendlichen empfehlen, Sportassistent*in zu werden?

Es ist viel einfacher für Kinder, mit Trainern zu sprechen, die nicht so viel älter sind als man selbst. Man redet mit Gleichaltrigen einfach anders als mit Erwachsenen, irgendwie freier und nutzt auch eine andere Sprache. Da fällt es leichter, bestimmte Themen anzusprechen. Das kenne ich von mir selbst auch so. Außerdem macht es einfach Spaß, wenn man Kindern etwas beibringen kann.

 Die Fragen stellte Heike Werner.

 Claudia Regel

Fühlst Du Dich wohl in Deiner Rolle als Trainerin? Was meinst Du, trägt dazu bei?

Ja, ich fühle mich sehr wohl, vor allem wenn die Kinder die Übungen verstehen und umsetzen. Allerdings fühlt es sich auch nicht schlechter an, wenn sie etwas noch nicht können. Schließlich kann ich ihnen dabei helfen, es zu lernen. Und meistens klappt es nach einer Weile dann auch.

Inwiefern hilft es Dir und den Kindern in der Gruppe, dass Du selbst Turnerin bist?

Ich glaube, es ist sehr hilfreich, dass ich nachvollziehen kann, was sie falsch machen und wie sich das anfühlt. Außerdem kann ich die Übungen vormachen. Das freut dann besonders die Kleinen, wenn ich mal mitspringe.

Würdest Du gern mal eine eigene Gruppe als Übungsleiterin übernehmen?

Wenn es schulisch und später beruflich gut läuft und ich die Zeit habe, würde ich gern eine Gruppe leiten. Am liebsten aber mit jemand anderem zusammen. Dann kann man sich immer abstimmen, und die Stunde muss nicht ausfallen, wenn mal einer von beiden krank ist.

Was glaubst Du, kannst Du den Kindern in der Gruppe am besten beibringen? Worin kannst Du sie am besten unterstützen?

Ich kann sie vor allem darin unterstützen, den Mut aufzubringen, einzelne Sprünge zu lernen. Trampolinsport ist nicht der einfachste. Mir ist aber wichtig, dass ich die Kinder nie dazu zwinge, sondern ihnen immer die Wahl lasse. Ich kann ihnen eine Übung vorschlagen und ihnen erklären, wofür sie gut ist, aber ich zwinge die Kinder nicht dazu, die zu ma-