

EDITORIAL

Fit und gesund das Leben leben

Unsere Welt ist so schnelllebig wie nie zuvor. Und sie wird von vielen Krisen und Herausforderungen gleichzeitig beherrscht. Als wäre die Fülle an Terminen in unserem Alltag nicht schon fordernd genug, machen wir uns zudem auch Sorgen um die Umwelt, den Frieden und nicht zuletzt unsere körperliche und psychische Gesundheit. All das hängt miteinander zusammen. Nur ein Grund, warum sich die vorliegende Ausgabe der TURNWELT mit dem Thema Fitness, Resilienz und Gesundheit befasst.

Weil wir wissen, dass der sogenannte erhobene Zeigefinger selten bewirkt, dass wir gutem Rat folgen, betrachten wir auf den folgenden Seiten vielmehr den Zusammenhang der drei Bereiche. Wir fragen uns: Was ist eigentlich Fitness? Was versteht man unter Resilienz? Warum ist beides Teil unserer Gesundheit? Und warum ist Gesundheit mehr als die Abwesenheit von Krankheit? Ein spannendes Feld, in dem wir es uns zur Aufgabe gemacht haben, nicht so sehr vorgefertigte Lösungen und „Rezepte“ bereitzustellen. Wir wollen vielmehr zum Nachdenken anregen. Jede und jeder sollte sich mit ganz persönli-



chen Fragen zu Fitness, Gesundheit und Resilienz auseinandersetzen. Wann fühle ich mich fit und gesund? Was brauche ich persönlich, um mit schwierigen Situationen besser umgehen zu können?

In unserem Titelthema lassen wir im Interview die Resilienz-Trainerin Ivonne Herr zu Wort kommen. Sie lenkt den Blick auf die ganz individuellen Bedürfnisse. Und diese sind es auch, die uns unsere ganz eigenen Methoden und Aktivitäten finden lassen, um unsere Fitness zu schulen und unsere Gesundheit zu verbessern.

Das Thema ist komplex, aber es ist auch unglaublich spannend. Wenn wir uns darauf einlassen, uns auf die Reise zu unseren eigenen körperlichen und seelischen Bedürfnissen begeben, können wir mit Hilfe der Angebote in unseren niedersächsischen Turn- und Sportvereinen ganz viel dafür tun, gesund zu werden bzw. zu bleiben. Individuell aber vor allem in Gemeinschaft. Denn Gemeinschaft ist mit die wichtigste Grundlage dafür, dass die Gleichung „Fitness + Resilienz = Gesundheit“ aufgeht. Und wir bestens gerüstet durchs Leben gehen können.

Heiner Bartling
Präsident des Niedersächsischen Turner-Bundes

Mitmachen und gewinnen!

Wir wollen es wissen! Seit über drei Jahren gibt es die TURNWELT – Das Vereinsmagazin. Wir wollen unser Magazin noch besser machen und an Deine Bedürfnisse anpassen. Dafür benötigen wir Deine Hilfe. Bitte schenke uns zehn Minuten Deiner Zeit, scanne den QR-Code und fülle unsere Umfrage aus. Als kleines Dankeschön gibt's was Tolles zu gewinnen: Unter allen Teilnehmenden verlosen wir zwei Tickets für die kommende Feuerwerk der Turnkunst GAIA Tournee 2025.

