

# Mitten im Leben – der NTB begeistert durch Vielfalt und Miteinander

*Es ist ein warmer Dienstagnachmittag in Niedersachsen. In einer Turnhalle irgendwo zwischen Harz und Nordsee hallt das Lachen von Kindern wider, während auf der Wiese vor der geöffneten Hallentür eine Gruppe Seniorinnen mit leuchtenden Augen ihre Gymnastikmatten ausrollt. Hier, wo Generationen aufeinandertreffen, schlägt das Herz des NTB.*



Wer den NTB und das Tun in seinen rund 2.800 Turn- und Sportvereinen erlebt, spürt sofort: Hier ist jede\*r willkommen. Ob beim Kinderturnen, beim Trampolinturnen, beim Tanz oder beim Orientierungslauf – das Angebot ist so bunt wie das Leben selbst. In den Vereinen begegnen sich Menschen unterschiedlichster Herkunft, Altersgruppen und Fähigkeiten. Eine Gruppe Teenagermädchen übt mit strahlenden Augen gemeinsam für einen TGW-Wettkampf. Sie sind nicht nur Mitglieder ihrer Mannschaft, sondern seit vielen Jahren enge Freundinnen. Ein Senior schwärmt von der Lebensfreude, die ihm die Teilnahme am wöchentlichen «3000 Schritte»-Programm und die Geselligkeit schenken. Und mittendrin: Ehrenamtliche, die mit Herzblut Bewegungsangebote für alle schaffen. Es sind die kleinen und großen Momente, die den NTB ausmachen. Das gemeinsame Schwitzen beim Training, das Anfeuern bei Wettkämpfen, das Feiern nach dem Showgruppenwettbewerb «Rendezvous der

Besten». Wer einmal zusammen mit seiner Vereinsgruppe das Feuerwerk der Turnkunst erlebt hat, spürt das Wir-Gefühl, das hier entsteht. In den Vereinen wachsen Freundschaften, entstehen Netzwerke und wird Zusammenhalt gelebt.

## Projekte, die zum Mitmachen einladen

Dabei ist der NTB weit mehr als nur Turnen und Bewegung. In der Niedersächsischen Turnjugend und durch die Projekte der Niedersächsischen Kinderturnstiftung werden schon die Kleinsten für Bewegung begeistert. Gesundheitsprogramme sorgen dafür, dass Menschen jeden Alters fit und aktiv bleiben. Kooperationen mit Schulen, Kitas und sozialen Einrichtungen bringen Bewegung in den Alltag – und öffnen Türen für alle, die mitmachen wollen. Wer einmal Teil dieser Gemeinschaft war, weiß: Der NTB ist ein Ort, an dem man wachsen, lachen und sich zuhause füh-

# #SPORT VEREINT UNS

len kann. Hier zählt nicht nur die sportliche Leistung, sondern vor allem das Miteinander. Ob als Teilnehmer\*in, Übungsleitende\*r oder Ehrenamtliche\*r – im NTB findet jede\*r seinen Platz. Durch die sportliche und menschliche Vielfalt in den Turn- und Sportvereinen, auf Turnkreis- und Verbandsebene, in der Landesturnschule Melle oder in der Jugendbildungsstätte Baltrum trägt der NTB zu einer lebendigen Gesellschaft bei. Auch und vor allem, weil er in jeder Hinsicht über den Tellerrand blickt.

 Heike Werner  
 [www.NTBwelt.de](http://www.NTBwelt.de)



# Kinder

## Was Kinder stark macht

Das Kinderturnen ist die Kinderstube des Sports. Aber nicht nur das. Im gemeinsamen Turnen und Bewegen entwickeln sich Kinder zu selbstbewussten, kompetenten und gemeinschaftsfähigen Menschen. Disziplin, Respekt und das Entdecken ihrer eigenen Fähigkeiten machen sie zu starken Kindern und befähigen sie, in einer sich wandelnden Gesellschaft zurechtzukommen.



Kira Wrede,  
stellvertretende Vorsitzende NTJ

Was mich in meinem Ehrenamt besonders motiviert: Ich sehe, dass meine Arbeit dazu beiträgt, dass die Kinder sich weiterentwickeln – sportlich und in ihrer Persönlichkeit.



# Ältere

## Gemeinsam statt einsam

In einer Gesellschaft, die immer älter wird und in der die Menschen immer länger körperlich fit sind, bilden die Angebote des NTB eine tragende Säule. Ob Reha-Sport oder Fitnesstraining – durch hervorragend ausgebildete Übungsleitende haben ältere und hochaltrige Menschen die Möglichkeit, sich körperlich und geistig fit zu halten und in der Gemeinschaft das Leben zu genießen.



Heike Nerger, Team Ältere

„Älter werden als Lebensaufgabe“ war für mich das erste Seminar des NTB, an dem ich 2017 auf Baltrum teilgenommen habe. Die Umgebung, das Miteinander in der Gruppe und die Aufbereitung und Umsetzung des Themas fand ich beeindruckend schön. Die Atmosphäre, den wertschätzenden Umgang, die Fachlichkeit und das Engagement der Referent\*innen finde ich besonders. Natürlich machen auch die Teilnehmenden viel aus: Motivation, eine positive Grundhaltung und das „sich begeistern lassen“ für die Themen.





# Gesundheit

## Der Mensch im Mittelpunkt

Ob gemeinsam in der Gruppe oder beim Online-Sport zu Hause – der NTB bietet seinen Mitgliedern ganz unterschiedliche Möglichkeiten, sich gesund zu halten. Die unterschiedlichen Programme zur Prävention und Gesundheitsförderung stehen allen Altersgruppen offen. Ein zentrales Ziel im Bereich Gesundheit ist die Ausbildung von Übungsleitenden, damit sie Gesundheitssportangebote in den Vereinen anbieten können.



Nina Cervinka, Referentin

Referentin im Gesundheitssport zu sein, macht mir total viel Spaß. Vor allem mit unterschiedlichen Leuten in Kontakt zu kommen und zu sehen, wie sich diese entwickeln. Alle Übungsleitenden sollten sich darüber bewusst sein, dass sie mit der Bewegung, die sie in die Vereine bringen, für mehr Lebensqualität sorgen. Das alles hilft den Menschen in ihrem Alltag einfach weiter.



# Events

## Erlebnisse stärken Wir-Gefühl

Events wie das Erlebnis Turnfest, das Feuerwerk der Turnkunst oder der Showgruppenwettbewerb „Rendezvous der Besten“ schaffen gemeinsame Erlebnisse und stärken das Wir-Gefühl. Aber auch die Turn- und Sportvereine und Turnkreise sorgen auf kreative Weise dafür, dass Menschen aller Generationen zusammenkommen und gemeinsam Großartiges erleben. Das verbindet!



Andreas Toba, Vize-Europameister und Bundesstützpunktrainer

Ich habe viele Turnfeste erlebt, und was mich am meisten berührt hat, war bisher immer dieses Gefühl der Zugehörigkeit. Man trifft andere Menschen, die die gleichen Interessen haben und den Sportgedanken leben. Das sind viele bekannte, aber man lernt auch immer wieder neue Menschen kennen, mit denen man sich über den Sport sofort verbunden fühlt.









# Wir sind für Euch da!

**Ob Ehrenamt oder Hauptberuf – Menschen, die sich im NTB engagieren, eint vor allem eins: Sie tun alles, um Menschen in Bewegung zu bringen. Und sie tun das immer hochmotiviert, individuell und mit einem immer offenen Ohr für die Bedürfnisse der Vereinsmitglieder, Ehrenamtlichen und Übungsleitenden. Auf so gut wie jede Frage haben sie eine Antwort, für fast jedes Problem eine Lösung. Nicht zuletzt sind es diese Menschen, die dafür sorgen, dass der NTB für seine über 800.000 Mitglieder ein sportliches Zuhause ist.**



Annika Flender  
Turn- und Sportfördergesellschaft



**Was den NTB besonders macht, ist sein Gespür für Veränderung und der Mut, Neues auszuprobieren. Dabei steht immer im Mittelpunkt, wie wir das Leben und die Arbeit der Menschen im Verband einfacher und wirkungsvoller gestalten können. Dass ich all das in einer Gemeinschaft tun darf, die sich ganz oft wirklich wie Familie anfühlt, macht es noch viel motivierender.**

Maik Schwarzer  
Niedersächsischer Turner-Bund



**Der NTB ist besonders, weil hier über Grenzen von Sportarten, Herkunft, Geschlecht, Alter und vielem mehr hinweg eine wertschätzende und fröhliche Gemeinschaft gelebt wird, in der alle willkommen sind und in der gemeinsam für Bewegung gelebt wird.**

#SPORT  
VEREINT  
UNS



Scanne den QR-Code  
und gelange zu Deiner  
Ansprechperson.