



Gemeinsam fit mit Haltung!

Turn- und Sportvereine sind altbacken und verstaubt? Mit diesem Vorurteil wollen wir ein bisschen aufräumen. Bei aller Tradition: Unsere niedersächsischen Turn- und Sportvereine haben nicht erst seit diesem Sommer die Möglichkeit, sich topmodern und zukunftsicher aufzustellen. Das neue Rezept heißt HYROX. Dieses Fitness-Format vereint Laufen und funktionelles Training und kann – muss aber nicht – als Wettkampf bestritten werden. HYROX bietet unseren Vereinen nicht nur die Chance, ihren Mitgliedern ein topaktuelles Trainingsprogramm zu bieten, um gemeinsam mit anderen umfassend an der eigenen Fitness zu arbeiten. HYROX lockt auch Menschen in den Verein, die vorher noch nie Mitglied waren.

Die August-Ausgabe der TURNWELT stellt HYROX aus unterschiedlichen Blickwinkeln vor. Was ist HYROX eigentlich? Warum ist HYROX ein geeignetes Format für Vereine? Wie setzen einzelne Vereine HYROX bereits um? Und warum sollten auch kleine Vereine unbedingt auf diesen Zug aufspringen? Diese Fragen werden auf den folgenden Seiten beantwortet. Zudem bieten wir umfassende Hilfestellung und Unterstützung dabei, HYROX auch in Deinem Verein zu etablieren. Schnell und kostengünstig und mit einem unbezahlbaren Mehrwert. Dabei schlägt diese TURNWELT eine Brücke zu einem Thema, das uns seit geraumer Zeit am Herzen liegt: Fit mit Haltung oder "Gold im

Herzen". Dieses Projekt wartet mit brandheißen Neuigkeiten, Kooperationen und Möglichkeiten der eigenen Werteermittlung auf. Sei es mit unserem bewährten Wertetool als auch mit dem ganz neuen Wertespiel "Auf ins Abenteuer". Wir freuen uns zudem, über unser Projekt beständig unser Netzwerk zu erweitern. Indem wir mit Menschen sprechen, die unsere Werte teilen. Indem wir unseren Vereinen beispielsweise mit dem "Satzungs-Checker" ein neues Werkzeug an die Hand geben, um die Werte der Mitglieder zu den Werten des gesamten Vereins zu machen. Das heißt: die Identität der Vereine zu diskutieren, zu stärken und in ihrem "Vereinsmanifest" zu manifestieren.

Vor allem eines haben die Trendsportart HYROX und die Werteermittlung der Turn- und Sportvereine dabei gemeinsam: Gemeinschaft. Denn zusammen mit anderen kommen sowohl Sportler*innen als auch Vereine ihrem Ziel schnell näher. Indem sie sich gegenseitig motivieren, Möglichkeiten entdecken und zusammen neue Wege gehen. Das alles macht sie fit mit Haltung: Denn nur, wer aufrecht steht, kann andere besser tragen!



Heiner Bartling
Präsident des Niedersächsischen Turner-Bundes



HörensWert!

Im Podcast "Rezepte für Demokratie" spricht die Vorstandsvorsitzende der Lotto-Sport-Stiftung Niedersachsen mit dem NTB-Präsidenten Heiner Bartling über die Verbindung von Sport und Integration, Vereinzelung und die daraus resultierenden Folgen für demokratische Prozesse und den Zusammenhalt der Gesellschaft durch das Ehrenamt.