

HYROX im Turn- und Sportverein

Gemeinsam fit für die Zukunft

Die Sportlandschaft verändert sich. Neue Bewegungsformen entstehen, Fitness-Trends gewinnen an Bedeutung, und insbesondere jüngere Erwachsene suchen nach Angeboten, die abwechslungsreich, herausfordernd und flexibel sind. Eine Sportart, die diese Entwicklung derzeit besonders prägt, ist HYROX. Doch was steckt dahinter? Und warum bietet HYROX gerade für Turn- und Sportvereine eine spannende Perspektive?

OUR SPORT IS HYROX

HYROX im NTB

Der NTB und HYROX haben einen Rahmenvertrag geschlossen, um das weltweit wachsende Fitness-Wettkampf-Format HYROX systematisch in den niedersächsischen Turn- und Sportvereinen zu verankern. Über den neuen Rahmenvertrag erhalten NTB-Vereine Zugang zur HYROX-Lizenzierung, zu Qualifizierungsangeboten sowie zu Trainings- und Marketingmaterialien.

Zur Einführung von HYROX in den Vereinen stellt der NTB eine zentrale Informations-Landingpage, einen digitalen Umsetzungsleitfaden sowie begleitende Förderungen- und Qualifizierungsangebote bereit. Interessierte Vereine können sich dort über Einstiegsvoraussetzungen und eine Beratung durch den Verband und HYROX informieren.

Weitere Infos und Kontaktdaten sind auf den folgenden Seiten zu finden.

Was ist HYROX?

HYROX verbindet Ausdauer und funktionelles Krafttraining in einem standardisierten Wettkampfformat. Die Teilnehmenden absolvieren acht Laufabschnitte über jeweils einen Kilometer, unterbrochen von acht Trainingsstationen. Dazu gehören unter anderem Rudern, Schlitten schieben und ziehen, Ausfallschritte, Burpees oder das Tragen von Gewichten. Das Besondere: Die Übungen orientieren sich an grundlegenden Bewegungsmustern, die vielen Turnerinnen und Turnern aus dem allgemeinen Fitnesstraining vertraut sind.

Der Erfolg von HYROX zeigt, dass viele Menschen heute nach einer Verbindung aus Fitness, persönlicher Herausforderung und Gemeinschaft suchen. Dabei geht es längst nicht nur um Wettkampf und Bestzeiten. Für viele steht die Freude an Bewegung, die eigene Fitness und das gemeinsame Training im Mittelpunkt. Genau hier treffen sich die Werte von HYROX und die Stärken der Turnvereine.

Eine Brücke in den Verein

Turnvereine waren schon immer Orte, an denen Menschen unabhängig von Alter, Herkunft oder Leistungsniveau zusammenkommen. Sie fördern Bewegung, Gesundheit und soziales Miteinander – getragen von ehrenamtlichem Engagement und einer starken Gemeinschaft. Gleichzeitig stehen viele Vereine vor der Herausforderung, neue Zielgruppen anzusprechen und ihre Angebote an veränderte Bedürfnisse anzupassen. HYROX kann dabei eine Brücke schlagen. Das Training spricht Menschen an, die sich für moderne Fitnessangebote interessieren und ihre körperliche Leistungsfähigkeit ganz-

heitlich verbessern möchten. Gleichzeitig bietet der Verein genau das, was kommerzielle Anbieter oft nur eingeschränkt leisten können: Verlässlichkeit, Gemeinschaft und die Möglichkeit, sich langfristig einzubringen. Für viele Vereine eröffnet sich dadurch die Chance, bestehende Angebote sinnvoll zu ergänzen. Funktionelles Training, Zirkeltraining, Laufgruppen oder Fitnesskurse lassen sich häufig mit überschaubarem Aufwand um HYROX-orientierte Inhalte erweitern. Dabei profitieren nicht nur sportlich ambitionierte Mitglieder. Auch Freizeitsportlerinnen und Freizeitsportler finden einen motivierenden Rahmen, um ihre persönliche Fitness zu verbessern und gemeinsam aktiv zu sein. Und nicht zuletzt gibt es Vereinen die Chance, Kinder, Jugendliche und ganze Familien für gemeinsames Sporttreiben zu begeistern.

Eine Chance auf neue Mitglieder

Besonders wertvoll ist dabei die Verbindung von individueller Entwicklung und Vereinskultur. Wer auf ein sportliches Ziel hinarbeitet, erlebt Fortschritte und Motivation. Wer dies im Verein tut, erlebt zusätzlich Gemeinschaft, Unterstützung und Zugehörigkeit. Aus einem Trainingsangebot kann so ein nachhaltiges Vereinsangebot werden. Für die Turnbewegung bietet HYROX daher mehr als einen kurzfristigen Trend. Die Sportart greift zentrale Themen unserer Zeit auf: Gesundheitsförderung, lebenslanges Sporttreiben, funktionelle Bewegung und gemeinschaftliches Erleben. Gleichzeitig eröffnet sie Vereinen die Möglichkeit, neue Mitglieder zu gewinnen und bestehende Zielgruppen langfristig zu binden. Aber auch "vereinsfremde" Trainer*innen bekommen die Möglichkeit, sich in einem neuen Umfeld zu betätigen.

Eine Verbindung zwischen Tradition und Innovation

Die Zukunft der Vereine wird nicht allein durch neue Sportarten entschieden. Sie entsteht dort, wo Tradition und Innovation zusammenfinden. HYROX kann ein Beispiel dafür sein: ein modernes Fitnessformat, das Menschen fordert und begeistert – und im Verein einen Ort findet, an dem Leistung, Gemeinschaft und Engagement zusammengehören. So wird aus einem aktuellen Fitness-Trend eine Chance für die Weiterentwicklung der Vereinslandschaft. Und genau darin liegt seine besondere Bedeutung für die Turnvereine von heute und morgen.

 Heike Werner

 HYROX



„Mit HYROX erweitern wir das Spektrum unserer Vereine um ein modernes, klar strukturiertes Fitnessangebot, das sowohl leistungsorientierte als auch gesundheitsbewusste Zielgruppen anspricht. Gleichzeitig bleibt das Angebot fest im organisierten Sport verankert – mit den bekannten Stärken unserer Vereine: Nähe, Gemeinschaft und Verlässlichkeit.“

Olaf Jähner, NTB-Geschäftsführer Vereinsentwicklung



Interview

Eine starke Marke für die Zukunft der Vereine

Marc Rohde ist HYROX-Experte und im NTB mitverantwortlich dafür, dieses Trainings- und Wettkampfformat für Turn- und Sportvereine verfügbar und leicht umsetzbar zu machen. Im Interview verrät er, was HYROX so attraktiv macht und welche Chancen sich daraus für Turn- und Sportvereine ergeben können.



Marc, warum ist HYROX aktuell weltweit so ein großer Hype?

Die Grundbewegungsmuster Heben, Schieben, Ziehen, etc. sind für jeden Menschen durchführbar, das Wettkampfformat klar strukturiert und Vereine bieten alles, was es für dieses moderne, inklusive und bodenständig geplante Trainingskonzept braucht.

Welches Ziel hat die Kooperation zwischen HYROX und dem NTB?

Ziel ist es, gemeinsam mehr Menschen für den Vereinssport zu gewinnen. HYROX bringt eine starke Marke und ein klares Konzept mit, der NTB die Nähe zu den Vereinen und die Erfahrung in der Praxis. So entsteht ein Angebot, das für beide Seiten sinnvoll ist und in die Fläche wirken kann.

Welche Entwicklungsmöglichkeiten ergeben sich für Vereine, die HYROX anbieten?

Vereine können neue Zielgruppen ansprechen und ihr Angebot sinnvoll erweitern. Gleichzeitig bekommen sie zum Trainingskonzept HYROX digitale Unterstützung im Hyrox HUB. Das spart Aufwand und macht es leichter, ein modernes Trainingsangebot aufzubauen.

Welche Vorteile haben NTB-Vereine durch die Kooperation?

Die Vereine profitieren von einem erprobten Konzept, von Unterstützung bei der Einführung und von Materialien, die die Arbeit erleichtern. Dazu kommt die Bekanntheit der Marke HYROX, die Aufmerksamkeit schafft und neue Interessierte anzieht. Für die Vereine ist das eine gute Möglichkeit, sich weiterzuentwickeln, ohne alles selbst aufbauen zu müssen.

Warum kann HYROX für Vereine ein Schritt in die Zukunft sein?

Weil Vereine heute Angebote brauchen, die Menschen wirklich ansprechen. HYROX verbindet Training, Gemeinschaft und ein klares Ziel. Das passt gut zu dem, was viele Mitglieder suchen, und kann helfen, Vereine auf Dauer attraktiv und lebendig zu halten.

 Die Fragen stellte Heike Werner.

 Roeler, HYROX

Marc Rohde

Erster Verein: S.C. Westfalia Kinderhaus

Vereinsfarben: Schwarz/Grün

Sportarten: Fußball

Erste*r prägende*r Trainer*in:

Den Namen behalte ich für mich. Aber das Learning daraus war: Kaputt machen kann Dich jeder Trainer, besser machen nicht.

Was war prägend?

Zum einen die Tatsache, dass ich als Sportwissenschaftler und sportpsychologischer Berater heute mit Leistungssportlern zusammenarbeite, um negativen Umgang mit Drucksituationen bearbeiten zu können. Zum anderen wohl auch die Tatsache, dass die Verbindung zu den Mannschaftskollegen von damals auch heute, 45 Jahre später, besteht und wir uns immer noch zutiefst vertrauen. Einmal Team, immer Team!



Melde Dich für „HYROX im Verein“

NTB und HYROX unterstützen Dich bei der Einführung des globalen Fitnessrends in Deinem Verein. Hier Deine Vorteile im Überblick:

- Um 42 Prozent reduzierte Lizenzgebühr im ersten Jahr, um 16 Prozent im zweiten Jahr.
- Schnelle Online-Qualifikation und ein Praxistag vor Ort
- Globaler Fitnessrend und eine echte Marke im Verein

 HYROX@NTBwelt.de

 www.NTBwelt.de/HYROX

Danke!



Hallo Marc,

ich möchte mich noch einmal ganz herzlich für das sehr angenehme und inspirierende Telefonat gestern bedanken. Du hast mich wirklich hervorragend beraten und mir viele neue Impulse mitgegeben.

Besonders beeindruckt hat mich das HYROX-Konzept und die Möglichkeiten, die der NTB den Vereinen damit eröffnet. Ich finde es großartig, dass der NTB diesen Weg geht und den Vereinen die Chance gibt, ihr Angebot zeitgemäß weiterzuentwickeln.

Aus Sicht eines Vereins halte ich diesen Schritt für absolut richtig und wichtig. Die Vereinslandschaft verändert sich, und wir müssen uns mit ihr verändern. Wenn wir auch in Zukunft Menschen für den Vereinssport begeistern wollen, brauchen wir neben unseren klassischen Angeboten auch moderne Formate, die neue Zielgruppen ansprechen. Tradition und Innovation schließen sich aus meiner Sicht nicht aus – im Gegenteil: Sie ergänzen sich.

Ich freue mich sehr, dass der NTB den Mut hat, solche innovativen Konzepte aufzugreifen und den Vereinen zur Verfügung zu stellen. Genau solche Impulse brauchen wir, um unsere Vereine zukunftsfähig aufzustellen und auch Menschen zu erreichen, die sich in den klassischen Sportangeboten vielleicht nicht wiederfinden.

Deshalb wollte ich dir einfach einmal Danke sagen – für Dein Engagement, Deine kompetente Beratung und deine Begeisterung für das Thema. Solche Gespräche motivieren und machen Lust darauf, neue Ideen im Verein umzusetzen.
Ich freue mich auf den weiteren Austausch.

Herzliche Grüße
Nina Djafari
Vorsitzende Buxtehuder SV



Buxtehuder SV

gegründet 1862

rund 4.000 Mitglieder

über 40 Sportangebote

 www.bsv-buxtehude.de



Scanne den QR-Code
und finde alle Infos
zu HYROX in Deinem
Verein.