



HTV-Regional

Gauturntag Kinzig



ONLINE-SEMINARE EHRENAMT 2026

PRAXISWISSEN FÜR DAS EHRENAMT IM VEREIN

2.3.26 | Steueränderungsgesetz – **Zusatztermin: 23.04.2026**
Neuerungen für Turnvereine und Ehrenamtliche

7.5.26 | Bezahlte Mitarbeit im Turnverein –
Rechtliche Rahmenbedingungen kennen

23.9.26 | Sponsoring im Turnverein –
Erfolgreich Sponsoren gewinnen und binden

18.11.26 | Künstliche Intelligenz (KI) im Turnverein –
Einsatzmöglichkeiten, Chancen und Herausforderungen

Die Teilnahme ist **kostenfrei**.



Infos &
Anmeldung





SCHNUPPER-FORTBILDUNGEN



Neue Themen für hessische Vereine

Ihr habt neue Übungsleiter*innen oder Interessierte, die mehr Sicherheit in ihren Aufgaben oder Angeboten gewinnen möchten? Dann organisiert eine Schnupperfortbildung direkt bei euch vor Ort – praxisnah und mit qualifizierten Referierenden des Hessischen Turnverbandes.

Teilnahme & Ausrichtung sind kostenfrei

- Babyturnen
- Kinderturnen
- Inklusive Anpassungen im Kinderturnen
- Bewegungen an Geräten
- Ehrenamtsmanagement
- Öffentlichkeitsarbeit & Social Media





VEREINT GEHT'S BESSER!



Projekte zur Stärkung der Vereinslandschaft in Hessen

Vereint geht's besser – unter diesem Motto bündeln wir vielfältige Projekte zur Stärkung der Vereinslandschaft. Dabei liegt der Fokus auf der Gemeinschaft, der Stärkung der sozialen Interaktion und dem Spaß am gemeinsamen Sporttreiben für Alle, denn:
Zusammen macht's einfach mehr Freude!

VEREINT Gemeinsam aktiv werden.
GEHT'S BESSER!

VEREINT Aktiv sein, aktiv bleiben.
GEHT'S BESSER!

VEREINT

Gemeinsam aktiv werden.

GEHT'S BESSER!



- Projekt gemeinsam zwischen Verein und HTV → **Begleitung** des Vereins und regelmäßiger kurzer Austausch über ein Jahr
- Outdoor-Bewegungstreff als **kostenfreies Vereinsangebot**, um die Zielgruppe zu erreichen
- Zielgruppe: **(Wieder-) Einsteiger** in den Sport
- Gemeinsames **Erstgespräch** über Zielgruppe, Herausforderungen und Bewerbung für die Ausgestaltung des **Outdoor-Bewegungstreffs**
- **Unterstützung** durch Plakat und Ideenentwicklung zur Suche von Engagierten → Zum Start müssen noch keine Bewegungstreffleitende da sein, gerne können wir gemeinsam eine Strategie überlegen
- **Vielfältiges Material** zur Stundengestaltung in Form von Stundenverlaufsplänen und Bewegungskarten
- Langfristiges Ziel: **Übergang** in andere Sportangebote oder Übergang in ein Regelangebot des Vereins

VEREINT

Gemeinsam aktiv werden.

GEHT'S BESSER!

[ZUM VIDEO](#) ↗



Trage dich hier direkt mit deinem Verein ein und erhalte weitere Informationen



VEREINT Gemeinsam aktiv werden.
GEHT'S BESSER!



VEREINT Gemeinsam aktiv werden.
GEHT'S BESSER!



STUNDENVERLAUFSPLÄNE

Kurseinheit 1: Sturzprophylaxe

Durch physiologische Veränderungen im Alter wird die Beweglichkeit und Stabilität beeinflusst, was zu merkbareren Einschränkungen im Alltag führen kann. Wie Studien zeigen, erhöhen diese Veränderungen das Risiko von Stürzen. So stürzen ein Drittel der über 65-jährigen mindestens einmal im Jahr. Hinzu kommen die Folgen der Stürze: 25-50% aller Stürze ziehen zu behandelnde Folgen nach sich (Jansenberg, 2011).

Neben den körperlichen Folgen eines Sturzes sind auch die psychischen Belastungen nicht zu unterschätzen. Die Angst wieder zu stürzen ist bei älteren Menschen deutlich erhöht. Diese Angst kann so groß sein, dass sie den Alltag der Betroffenen in einem hohen Maß einschränken kann. Ein Verlust der Selbstständigkeit als auch eine reduzierte Lebensqualität können damit einhergehen. Durch eine gezielte Sturzprophylaxe bestehend aus Gleichgewichts- und Koordinationübungen, kann das Risiko deutlich gesenkt und das Selbstvertrauen gestärkt werden.

Stundenziele

- Schulung des Gleichgewichts und der Beweglichkeit
- Verbesserung der Kraft
- Schulung der Standfestigkeit
- Training der Sensomotorik (Verknüpfung von Kraft und Gleichgewicht)
- Training von einfachen und komplexen Alltagsituationen
- Sturzgefahren erkennen und Stürze vermeiden

Phase	Zeit (Min.)	Thema (Hauptthema/Unterrichtsinhalt)	(Teil-)Ziele	Erklärungen	Organisationsform	Materialien/Verbrauch	Bemerkungen/ Ergänzungen
Begrüßung & Informationsphase	5	Vorstellungsrunde und Kursantritt Sturzprophylaxe	Gegenseitiges Kennenlernen, Erläuterung des Kurskonzeptes und Selbstschichtabfrage Sensibilisierung und Empfehlungen für Sturzprophylaxe im Alltag	Begrüßung und Vorstellung der UL und der TN Sturzvermeidende Faktoren: <ul style="list-style-type: none"> o Koordinationsstraining (vorwiegend Gleichgewichtstraining) o Krafttraining (Rumpf und Beine) o Sensorisches Training (hauptsächlich über die Füße/Berührungsfläche) 	Halbkreis vor UL	Keine	Wichtiger Grund für Sturzprophylaxe: Unfallverhütung im häuslichen Umfeld (Teppichkarten)

Kurseinheit 1: Sturzprophylaxe

ausgestreckt,
en beide Arme



STUNDENBILDER

VEREINT Gemeinsam aktiv werden.
GEHT'S BESSER!



VEREINT(T) Gemeinsam aktiv werden.
GEHT'S BESSER!



BEWEGUNGSKARTEN

SCHNELLE NUMMER

Material: –
Info: Jede*r führt die Übungen in seinem/ihrer eigenen Tempo aus.

Die Teilnehmenden stehen im Kreis. Jede Übung wird circa 30 Sekunden ausgeführt, dazwischen 10–30 Sekunden Pause.

1. Hampelmann
2. Knie heben
3. Boxen in die Luft
4. Ausfallschritte re./li. im Wechsel auf der Stelle
5. Kniebeugen

Kraft

VEREINT Gemeinsam aktiv werden.
GEHT'S BESSER!



VORLAGEN FÜR PLAKATE

GEMEINSAM AKTIV WERDEN

Neues Angebot

Ab dem gibt es ein neues Outdoor-Bewegungsangebot. Genau das Richtige als Einstieg für alle, die sich bisher noch nicht viel bewegt haben oder die schon lange nicht mehr aktiv in Bewegung sind. Außerdem bietet das Outdoor-Bewegungsangebot die Möglichkeit, ganz ungezwungen kennenzulernen und zu entdecken, welche weiteren interessanten Angebote es gibt.

Das Startdatum ist der , es ist aber auch später jederzeit möglich, einzusteigen. Bei Fragen oder für weitere Informationen steht unser Team gerne zur Verfügung.

In Kooperation mit
HESSISCHER TURNVERBAND

ENGAGIERTE GESUCHT

Du hast Lust ...
... alleine oder im Team eine eigene Sportgruppe zu starten?
... Menschen für Bewegung und Sport zu begeistern?
... dich persönlich und fachlich weiterzubilden?

Dann komm zu uns

Worum geht es?

- Aufbau einer neuen Bewegungsgruppe in unserem Verein
- Angebot für Menschen, die sich gerne bewegen möchten, sich aber bisher noch in kleinen Gruppen trauen

Was bringst du mit?

- Spill in Bewegung, du musst kein sportliches Ausnahmestart sein
- Du bist gerne in Kontakt mit Menschen
- Du benötigst keine Lizenz

Was bekommst du?

- 10 fertig ausgearbeitete Stundenblätter
- 30 Übungsarten für einzelne Übungen oder Spiele
- Weitere Ideen von erfahrenen Übungsleiter*innen
- Eine Ticket
- Eine kostenlose Fortbildung/ Fachtagung

Du hast Interesse oder möchtest mehr erfahren? Dann melde dich bei uns, wir freuen uns auf dich!
Kontakt:

In Kooperation mit
HESSISCHER TURNVERBAND

VEREINT Gemeinsam aktiv werden.
GEHT'S BESSER!



GEMEINSAM AKTIV WERDEN

Neues Angebot

Ab dem gibt es ein neues Outdoor-Bewegungsangebot. Genau das Richtige als Einstieg für alle, die sich bisher noch nicht viel bewegt haben oder die schon lange nicht mehr aktiv in Bewegung sind. Außerdem bietet das Outdoor-Bewegungsangebot die Möglichkeit, ganz ungezwungen kennenzulernen und zu entdecken, welche weiteren interessanten Angebote es gibt.

Das Startdatum ist der , es ist aber auch später jederzeit möglich, einzusteigen.

Hast du Lust? Melde dich einfach bei:

Was:

Ort:

Termin:

Zeit:



In Kooperation mit
HESSISCHER TURNVERBAND

VORLAGE FÜR FLYER

VEREINT Aktiv sein,
aktiv bleiben.

GEHT'S BESSER!



**EIN PROJEKT ZUR AUFKLÄRUNG
ÜBER DAS THEMA DEMENZ IN DEN
HESSISCHEN VEREINEN**

Mit dem Projekt "Aktiv sein, aktiv bleiben" möchten wir Vereine, Übungsleitende und Mitglieder aufklären und Rahmenbedingungen für Betroffene schaffen, um möglichst lange ein aktiver Teil des Vereins bleiben zu können.





Jetzt
mitmachen &
demenzfreundlicher
Verein werden!

Diese Angebote sind Teil des Projekts:

- Lizenzfortbildung „Menschen mit Demenz erfolgreich in Sportgruppen integrieren“ (8 LE)
- Informationsveranstaltung (inkl. Demenzparcours) im Verein oder Turngau (90–150 Min.)
- Siegel „Demenzfreundlicher Turnverein“


SIEGEL

- DEMENZFREUNDLICHER

TURNVEREIN

Jetzt mitmachen & demenzfreundlicher Verein werden!


Weitere Infos, den Leitfaden und eine Checkliste findet ihr hier:



Kontakt:
Valerie Sühling
v.suehling@htv-online.de
069 6773772-67

VEREINT Aktiv sein,
aktiv bleiben.

GEHT'S BESSER!

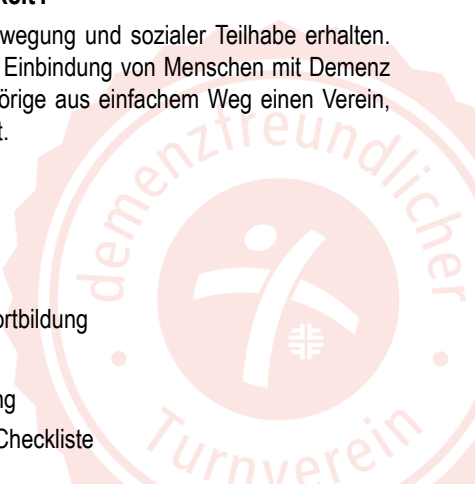


Warum ein Siegel für Demenzfreundlichkeit?

Auch mit Demenz bleibt der Wunsch nach Bewegung und sozialer Teilhabe erhalten. Mit dem Siegel könne sich Vereine klar für die Einbindung von Menschen mit Demenz positionieren. So finden Betroffene und Angehörige aus einfachem Weg einen Verein, der dem Thema Demenz einen festen Platz gibt.

Was brauchen wir als Verein?

- Ein demenzsensibles Bewegungsangebot
- Einen barrierearmen Vereinsraum
- Teilnahme einer Person an unserer Lizenzfortbildung
- Eine feste Ansprechperson für Demenz
- Eine bestehende Nichtmitgliederversicherung
- Zwei individuelle Maßnahmen aus unserer Checkliste



FREIWILLIGES SOZIALES SCHULJAHR



Im Main-Kinzig-Kreis gibt es seit dem 1. Oktober 2021 das Freiwillige Soziale Schuljahr Hessen (FSSJH). Das FSSJH ist freiwillig und wird nicht vergütet.

Das FSSJH Main-Kinzig-Kreis ist ein Programm,

- bei dem sich Schülerinnen und Schüler im Main-Kinzig-Kreis ab 14 Jahren
- neben der Schule
- ein Jahr lang
- mit etwa zwei Stunden pro Woche
- insgesamt mind. 80 Stunden im Schuljahr
- in ihrer Freizeit, also nachmittags, am frühen Abend oder am Wochenende
- im sozialen, kulturellen, ökologischen, sportlichen gemeinnützigen Bereich engagieren.



DAS BRINGT DAS FSSJ H



Für Schülerinnen & Schüler:

- Berufliche Einblicke und Orientierung
- Stärkung der sozialen und persönlichen Kompetenzen
- Mitgestalten, eigene Vorschläge einbringen & eigenverantwortlich aktiv werden
- Workshops und Newsletter rund um das Engagement
- Qualifiziertes Zertifikat, das Engagement und Kompetenzen über die Schule hinaus belegt

Für Vereine:

- Begeisterung von Jugendlichen für freiwilliges Engagement
- Unterstützung von jungen Ehrenamtlichen für die Vereinsarbeit
- Anregungen zur (Weiter-)Entwicklung der Vereinsarbeit
- Wertschätzung von bereits aktiven Engagierten
- Profitieren von Seminaren, die die FSSJler*innen besuchen können

ALLE INFOS
FÜR VEREIN





11. HESSISCHES LANDESKINDER
15.-17. Mai **TURNFEST**
2026 **Limburg**

**TURNEN, LACHEN –
WELT BUNTER
MACHEN!**

Wettkämpfe
Showmomente
Mitmachangebote

www.landeskinderturnfest.de

Hessische Turnjugend
Limburg
Landkreis Limburg-Weilburg

FÜR KURZENTSCHLOSSENE

Tagesbesuch ohne Anmeldung:

Auch ohne Anmeldung und Festkarte könnt ihr am Landeskinderturnfest teilnehmen. Vor Ort können an der Turnfestzentrale für 10€ Tageskarten erworben werden. Diese gelten ausschließlich für die Teilnahme an den Mitmachangeboten, wie z.B.:

- Handstand-TÜV
- Turnspiel-Parcours
- Stadtrallye
- und vieles mehr...

Der Besuch aller Wettkampf- und Veranstaltungsstätten sowie der Shows ist kostenfrei.




11. HESSISCHES LANDESKINDER
15.-17. Mai **TURNFEST**
2026 **Limburg**

7. HESSISCHER



TURN & SPORT KONGRESS

19. - 21. JUNI
FRANKFURT 2026





SAVE THE DATE





FITNESS & GESUNDHEIT **GERÄT- & TRAMPOLINTURNEN**

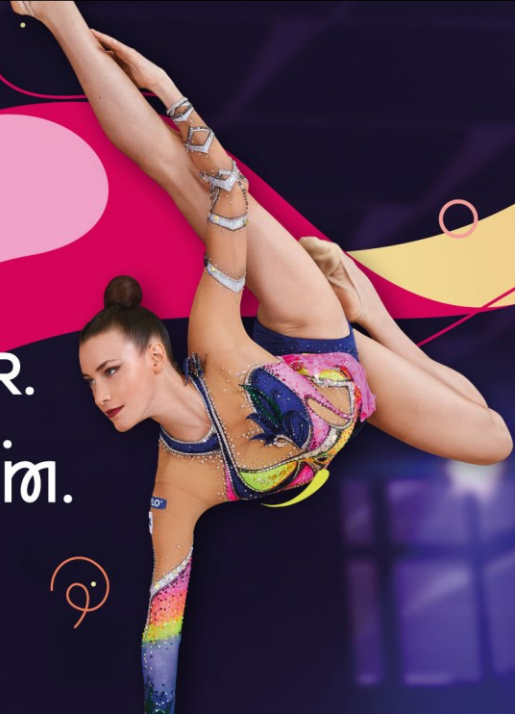
KINDERTURNEN **BEWEGUNG, SPORT & SPIEL**

GYMNASTIK, TANZ & SHOW **SPORT- & VEREINSENTWICKLUNG**





www.turn-sport-kongress.de



POWER.
GRACE.
RHYTHM.


20
26

FRANKFURT
MAIN

FIG RHYTHMIC
GYMNASTICS
WORLD
CHAMPIONSHIPS

12.-16.08.2026

Festhalle Frankfurt / Main



SHE MOVES

DER FACHTAG FÜR ALLE, DIE DEN
WEIBLICHEN KÖRPER IM SPORT
BESSER VERSTEHEN WOLLEN.

22. AUGUST 2026 | TG 1837 HANAU E.V.

Workshops zu den Themen:

- She moves: Cycle up edition –
Training entlang des Menstruationszyklus
- She moves: Mama edition –
SWS, Rückbildung & Wiedereinstieg
- She moves: Deep core edition –
Den Beckenboden aktivieren & stabilisieren

Infos &
Anmeldung
bald hier



SHE MOVES
ZYKLUS, SPORT,
EMPOWERMENT



LANDES WANDERTAG

6. SEPTEMBER 2026

WANDERN AUF DEN SPUREN WEIDIGS



Ausrichtender
Verein:



JETZT ANMELDEN!

TSV 1911 Oberkleen
Waldsportplatz & DGH Oberkleen
35428 Langgöns





AKADEMIE
des Turnens
— Winter-Edition —

2027 **22. – 31.** Januar

SAVE the DATE

Weitere Informationen unter:
www.akademie-des-turnens.de





SAVE THE DATE

17. Hessisches Landesturnfest
vom 26. bis 30. Mai 2027 in Fulda

PERSONALISIERTER INFORMATIONSVERSAND

Das Regional-Team würde euch gerne über weitere Themen informieren, die Euch interessieren.

Füllt hierzu die **Forms-Umfrage** (siehe QR-Code) aus und ihr bekommt die gewünschten Informationen per E-Mail.

Scan me!



Wer wir sind und wobei wir
deinen Verein unterstützen
können, siehst du hier!

