

REGELHEFT

im Landesstützpunkt Turnen in Kiel



Landesstützpunkt
Turnen

SPORT
LAND.SH

SH 
Schleswig-Holstein
Der echte Norden



REGELHEFT

für den Landesstützpunkt Turnen

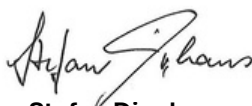
Liebe Leser*in, wir alle freuen uns über unseren neuen Landesstützpunkt Turnen in Kiel. Mit vielen neuen Geräten und einer modernen Halle schaffen wir optimale Trainingsbedingungen für Groß und Klein. Für eine grundsätzliche Ordnung und Hygiene gelten in der Halle aber auch Regeln. Jede Gruppe ist für die Einhaltung eigenverantwortlich. Die **Hauptverantwortung** tragen die **Trainer*innen** und die **Ansprechpartner*innen** der jeweiligen Gruppe. Der SHTV kann bei einem wiederholten Fehlverhalten die Hallenzeit nach vorheriger Rücksprache entziehen und ggf. Ersatzansprüche gegen den jeweiligen Verein geltend machen. Bitte lest euch die nachfolgenden Seiten sorgfältig durch und orientiert euch an den beigefügten Bildern. Unser Regelheft stellt die Grundlage für das Training im LSP dar und sorgt dafür, dass wir alle gemeinsam nachhaltig von der modernen Halle profitieren können.



Arne Voßwinkel
Referent Spitzensport
Gerätturnen



Sven Wüst
Vizepräsident
olympischer Spitzensport



Stefan Diephaus
Geschäftsführer

Übersicht

- ✓ Allgemeine Regeln
- ✓ Umkleide & Duschen
- ✓ Gemeinschaftsraum & Küche
- ✓ Geräte in der Halle



Landesstützpunkt
Turnen

SPORT
LAND.SH

SH 
Schleswig-Holstein
Der echte Norden





Allgemein wichtige **REGELN**

- Beim Betreten der Halle ziehen wir die **Schuhe vorne im Eingangsbereich aus**. Der Flur zu den Umkleidekabinen darf nicht mit Straßenschuhen betreten werden.
- Zutritt zum unteren Gang, den Umkleiden und der Halle haben ausschließlich die aktiven Trainer*innen und die Turner*innen.
- Durch den **Zuschauer-Glaskasten** können die Eltern beim Bringen und Abholen einen kurzen Blick in die Halle werfen. Eltern, die während der Trainingszeit im Landesstützpunkt bleiben, halten sich im Gemeinschaftsraum mit geschlossener Tür auf. Das Sitzen auf der Tischplatte im Glaskasten ist nicht gestattet. Auf dem Weg zu den Gemeinschaftsräumen verhalten sich die Eltern möglichst unauffällig, um die Konzentration und Sicherheit der Turner*innen nicht zu stören und zu gefährden.
- Wir hinterlassen **keinen Müll in der Halle** (Tape-Reste, Pflaster o.ä.) und halten die Umkleiden sauber.
- Wir laufen mit offenen Augen und konzentriert durch die Halle, damit wir niemandem in den Weg laufen und keine Person unbeabsichtigt verletzen.
- Der gesamte Landesstützpunkt ist eine **Nichtraucherhalle**.



NEW

- Beim Verlassen der Halle schließen wir **alle Außentüren und Fenster** in den Umkleiden.
- Neu: Das gesamte **Licht** im LSP **schaltet sich** nach kurzer Zeit **von allein aus**. Lediglich in den Büros und im kleinen Besprechungsraum muss das Licht manuell ausgeschaltet werden.
- Die **Notausgangstür** an der **Bodenfläche** darf **nur in Notfällen** geöffnet werden. Anderweitiges Öffnen ist untersagt! Die Tür am Sprung darf zum Lüften geöffnet und muss anschließend wieder geschlossen werden.
- Die **Fernseher inkl. Apple-TV** dürfen gern wir nutzen. Wir ändern keine Einstellungen und hängen die Fernbedienung an den vorgesehenen Ort wieder zurück.
- Der **Erste-Hilfe-Koffer** und die **Kühlpacks** befinden sich im Glaskasten und können im Notfall ebenfalls von allen genutzt werden. Wenn wir etwas entnehmen, ist der **Referent Spitzensport Gerätturnen (Arne) unverzüglich zu informieren**. Hinzu füllen bei jedem Unfall einen **Unfallbogen** aus und leiten diesen an den Referenten Spitzensport Gerätturnen per Mail zu.

Unsere neuen UMKLEIDEN UND DUSCHEN



- Die Umkleiden für **weiblich** (vordere Umkleide) und **männlich** (hintere Umkleide) sind getrennt und entsprechend im unteren Gang ausgeschildert. In beiden Umkleiden gibt es **jeweils Duschen** und eine **Toilette**.
- Unsere Taschen und die Kleidung, die wir nicht für das Training benötigen, legen wir in den Umkleiden ab. Es dürfen **grundsätzlich keine Taschen mit in den Innenbereich** der Halle genommen werden. Ein kleiner Turnbeutel mit Riemchen ist gestattet.
- Wir **essen und trinken nur in den Umkleiden** und nicht in der Halle und auch nicht im unteren Gang.
- Die Toiletten und Umkleiden sind immer **sauber zu hinterlassen**. Es dürfen keine Turnutensilien (z.B. Riemchen) in den Umkleiden liegen gelassen werden. In die Toiletten werden keine Hygieneartikel geworfen. Wir nutzen dafür die vorgesehenen Mülleimer.
- Beim Verlassen der Umkleide achten wir auf **geschlossene Fenster**.

- Der **Gemeinschaftsraum** und die **Küche** stehen grundsätzlich allen zur Verfügung. Sollte eine Gruppe den gesamten Raum allein nutzen wollen, ist eine Reservierung über die App "Anny" erforderlich.
- Wir **hinterlassen** die Küche in einem **sauberen Zustand** und waschen unser genutztes Geschirr selbstständig ab oder stellen es in die Geschirrspülmaschine. Hinzu **wischen** wir die **Tische** ab und **saugen und wischen**, falls notwendig, den Raum einmal durch.
- Der **Beamer**, die **Leinwand** oder der **Fernseher** inkl. AppleTV können von allen mitgenutzt werden. Es dürfen **keine Einstellungen verändert** werden.

Zum Wohlfühlen: GEMEINSCHAFTSRAUM UND KÜCHE





Regeln rund um die **GERÄTE**

- Alle Geräte und Turnutensilien sind im Eigentum des SHTV und dürfen nicht aus der Halle mitgenommen oder entfernt werden (gilt auch für Magnesia!). Des weiteren dürfen keine eigenen (Klein)Geräte in der Halle gelagert werden.
- Als Orientierung können wir an vielen Stellen in der Halle Bilder sehen, wie die Halle aussehen soll. Wir halten uns an die Bilder, denn diese helfen uns beim Aufräumen.
- **Wir hinterlassen die Halle in einem ordentlichen Zustand**, damit die nächste Gruppe direkt mit dem Training starten kann und sich jedes Gerät an seinem Platz befindet.
- Wir achten auf die Beschriftungen und Bilder, wo was stehen soll.
- Wir achten darauf, dass **alle Matten flach liegen** (keine Knicke), damit sie nicht brechen.
- Nach der Nutzung legen wir **sämtliche Matten** (Weichmatten, große Matten, kleine harte Matten) sowie **Kästen** oder **Blöcke** wieder an ihren **Ursprungsort** zurück.
- **Nach der Nutzung stellen wir alles wieder an seinen ursprünglichen Platz zurück. Dabei orientieren wir uns an den Bildern hier im Regelheft. Die Halle muss so verlassen werden wie sie vorgefunden wurde! Alle Trainer*innen und Turner*innen sind gemeinsam dafür verantwortlich, dass die Ordnung in der Halle wiederhergestellt wird.**

Boden / Tumblingbahn:

- Wir legen **kleine feste Matten** o.ä. unter Kästen, Sprungbretter, Methodikholme, Minitrampoline und kleine Balken, wenn wir diese auf der Bodenfläche oder auf dem Stück Fläche an der kleinen Grube nutzen.
- Nach der Nutzung räumen wir die **Bodenfläche** von allen Geräten und Materialien **wieder frei**.
- Die feste Grube hinter dem Sprung und der Tumblingbahn nutzen wir **nur mit einer zusätzlichen weichen Matte**, damit die Grube keine weiteren Risse bekommt.

Pauschenpferd / Pilz:

- Wir nutzen nur Magnesia und kein Honig am Pauschenpferd.
- **Sämtliche Turnpilze stehen grundsätzlich auf den Matten neben dem Sprunganlauf.** **NEW**

Ringe:

- Zusätzliche weiche Matten, die wir in die Schnitzelgrube legen, nehmen wir nach der Nutzung wieder heraus.
- Beim Turnen an allen Ringen nutzen wir immer ausreichend Magnesia (die Hände / Riemchen müssen vernünftig weiß sein).





Regeln rund um die **GERÄTE**



Sprung / kl. Trampolin:

- Die **höherverstellbare Sprunggrube** fahren wir nach jeder Nutzung **wieder komplett runter**.
- Wir halten uns an die **kg-Angaben auf Sprungbrettern**. Diese sind auf jedem Sprungbrett auf der Unterseite notiert. Nach Nutzung stellen wir die **Sprungbretter sorgfältig** und gerade neben dem Sprungtisch wieder **zurück**.
- Die feste **Grube** hinter dem **Sprung, der Trampolinbahn und der Tumplingbahn** nutzen wir **nur mit einer zusätzlichen weichen Matte**, damit die Grube keine weiteren Risse bekommt.

Großes Trampolin / Trampolinbahn:

- Bei der Landung auf der harten Landematte (Richtung Ringe) legen wir immer eine weiche Landematten rauf. Eine Beschränkung für das große Trampolin gibt es nicht mehr. **Es darf max. eine Person zur Zeit auf dem großen Trampolin springen. NEW**
- Die Trampolinbahn ist für max. zwei Personen gleichzeitig zugelassen. Wir lagern unter der Trampolinbahn keine Gegenstände und laufen auch nicht darunter. (Gefahr beim Springen!) **NEW**

Barren:

- Beim Turnen an allen Barren nutzen wir immer **ausreichend Magnesia**.
 - Die Nutzung von **Honig** für den hohen Barren ist in Maßen erlaubt.
 - **Der kleine Juniorbarren ist nur für Kinder bis 40kg zugelassen - nicht für Erwachsene! NEW**
- 
- 

Reck:

- Beim Turnen an allen **Recks** nutzen wir immer unsere **Reckriemchen mit ausreichend Magnesia** (die Hände / Riemchen müssen wirklich weiß sein). Das Turnen „nur mit Händen“ ist verboten.
- Die **Verspannungen verstellen wir nicht**, denn die Recks sind bereits optimal aufgebaut und wurden durch Spieth geprüft.
- Die neuen Clubrecks dürfen wir mit zwei Personen verstellen. Es sind die Anleitung von Spieth in der Halle zu beachten. **Es dürfen keine weiteren Verspannung verändert werden! NEW**
- Zusätzliche weiche Matten, die wir in die Schnitzelgrube legen, nehmen wir nach der Nutzung wieder raus.
- Wir **vermeiden** an den großen Recks **stangennahe Elemente**, damit wir das Magnesia nicht abreiben und nutzen stattdessen die Schlaufenrecks mit den Schlaufen oder das kleine Reck.



Regeln rund um die **GERÄTE**

Balken:

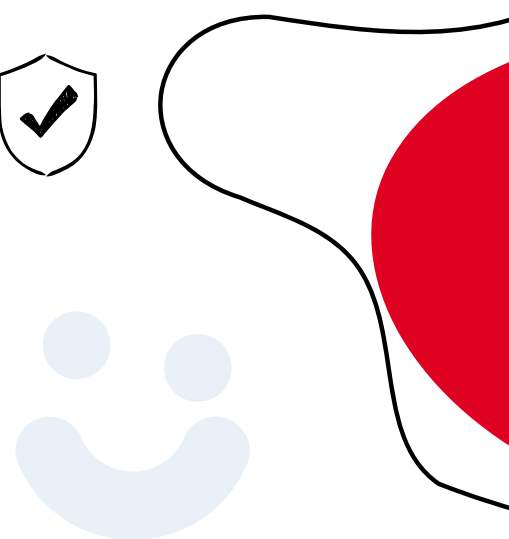
- Sämtliche kleine Balken nutzen wir auf der **Bodenfläche** nur mit einer **härteren Matte als Unterlage**, damit der Boden nicht beschädigt wird.
- Alle Balkenpolster und kleine Matten werden nach Nutzung wieder an den dafür vorgesehenen Ort zurückgelegt.

Stufenbarren:

- Beim Turnen an allen Stufenbarren nutzen wir immer **ausreichend Magnesia** (die Hände / Riemchen müssen wirklich weiß sein).
- Bevor wir den Stufenbarren in der Weite verstellen, lösen wir die Schiebeverspannungen. **Alle weiteren Verspannungen der Geräte verstellen wir nicht.** Wir lehnen uns im Training nicht an die Verspannungen der Geräte.
- Das **Trainerpodest** am Grubenbarren ist nach Nutzung in einer anderen Höhe wieder auf die markierte Höhe zurückzustellen.
- Beim neuen **Kombi-Stufenbarren** dürfen wir mit zwei Personen einen Holm entfernen oder eine Reckstange beim oberen Pfosten einsetzen. Es sind die Anleitung von Spieth in der Halle zu beachten. **Es dürfen keine weiteren Verspannung verändert werden.** **NEW**

Haftung & Schäden:

Die jeweiligen Vereine / Gruppen haftet für alle Schäden, die durch sie, ihre Mitglieder oder beauftragte Personen entstehen. Schäden an Geräten oder Halle sind unverzüglich (spätestens am Folgetag) schriftlich per Mail beim Referenten Spitzensport Gerätturnen (Arne) zu melden. Beschädigte Geräte dürfen nicht weiter genutzt werden. Normale Abnutzung ist von der Haftung ausgenommen. Der Verein / die Gruppe stellt den Betreiber von Haftungsansprüchen Dritter frei, soweit diese durch seine Nutzung entstehen.











Kontakt



Anre Voßwinkel

Du hast Fragen oder Anregungen? Dann komm
gern jederzeit auf unseren Referenten Spitzensport
Gerätturnen zu.

☎ 0151-15550695

✉ arne.vosswinkel@shtv.de

📍 Winterbeker Weg 47, 24114 Kiel

🏠 www.shtv.de

📷 [lspturnen.kiel](#) & [sh_turnverband](#)

💬 Kanal: Landesstützpunkt Turnen

Gemeinsam in eine neue Turngeneration!

REGELHEFT

im Landesstützpunkt Turnen in Kiel

Herausgeber:

Schleswig-Holsteinischer Turnverband e.V.

Lessingstr. 5

24610 Trappenkamp

Vertreten durch: Hans-Jürgen Kütbach

Verantwortliche Person der Broschüre: Arne Voßwinkel

Stand: Juli 2026



Landesstützpunkt
Turnen

SPORT
LAND.SH

SH 
Schleswig-Holstein
Der echte Norden