

#spitzensport #spitzenregion #meinsuedwestfalen



PROJEKT SPITZEN- SPORT SÜDWESTFALEN

Februar 2022 bis Januar 2024

DAS KONZEPT

Die Idee des Projektes ist es, über Storytelling die persönlichen Geschichten, Träume und Erfolge von südwestfälischen Spitzenportler:innen zu zeigen. Hierzu sollen verschiedene Kanäle genutzt werden – im Fokus die sozialen Medien.

Die Sportler:innen stehen als junge Botschafter:innen für die Stärken und Potenziale der Region. Junge Menschen in Südwestfalen sollen stärker in den Fokus gerückt werden. Gleichzeitig soll die hervorragende Vereinsarbeit (von über 2.000 Sportvereinen in Südwestfalen) als Stärke der Region gezeigt werden. Vereine sind ein wichtiger Teil des Zusammenlebens in der Region.

Das Konzept für dieses Projekt wurde gemeinsam mit den Kreissportbünden aus der Region entwickelt. Diese waren u.a. dafür zuständig, junge, ambitionierte Sportler:innen auszuwählen, die sich bereits erfolgreich in ihrer Sportart etabliert haben. Die Sportler:innen repräsentieren mit ihren Teams oder Mannschaften die fünf Kreise sowie die Vielfalt des Sports in Südwestfalen.

Das Projekt ist auf insgesamt zwei Jahre angelegt und wird mit 2.000 Euro pro Verein pro Jahr unterstützt.

Perspektivisch: Sollten es die Einschränkungen rund um Covid-19 zulassen, bemühen wir uns u.a. um eigene Fotoshootings mit den Sportlern.

WAS WERDEN WIR SEITENS SÜDWESTFALEN AGENTUR IM PROJEKTVERLAUF TUN?

- Vorstellung der einzelnen Teams / Mannschaften / Sportler:innen auf unseren Kanälen und in der Presse (Social Media Posts, Pressemitteilungen, Beiträge auf Websites)
- Begleitung der Sportler:innen und der jeweils größten sportlichen Highlights bis Januar 2024
- Präsentation der Sportler:innen bei verschiedenen Anlässen bzw. Medien, beispielsweise bei einer Veranstaltung der Südwestfalen Agentur oder in Veröffentlichungen der Südwestfalen Agentur
- Dokumentation des Projekts (Presse- und Social-Media Clipping)

DARSTELLUNG AUF SOCIAL MEDIA



INSTAGRAM - BEITRÄGE

- Fest geplante Beiträge im Feed, jede bis alle 2 Wochen

INSTAGRAM - STORYS / STORY HIGHLIGHT

- Story- und Beitrag-Reposts, alles gespeichert im Highlight

INSTAGRAM - REELS

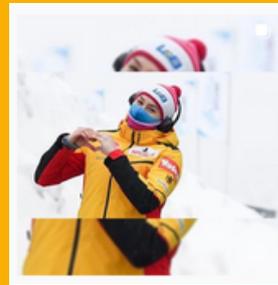
- Kurzvideos (<30 sek. - 1 min) im Hochkant-Format

INSTAGRAM - VIDEOS

- längere Videos, z.B. Interviews

INSTAGRAM - GUIDE

- Erklärttext zum Projekt
- Auflistung der Beiträge zur vollen Übersicht



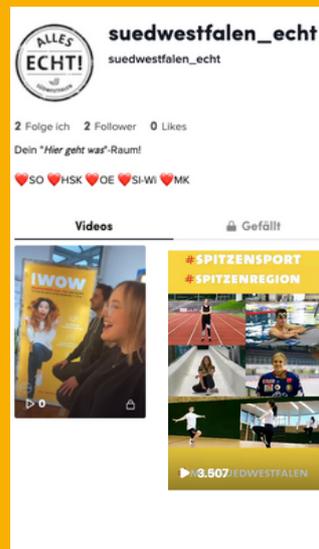
FACEBOOK - BEITRÄGE

- wie bei Instagram



TIKTOK - VIDEOS

- wie die Reels bei Instagram



DARSTELLUNG IN VERÖFFENTLICHUNGEN

SÜDWESTFALEN _MAG

Das positive Online-Magazin

ARTIKEL AUF DEM SÜDWESTFALEN MAG

- Portrait in der Reihe Junge Macher:innen aus Südwestfalen
- Erfolge, Neuigkeiten etc.



MAGAZIN "WIR IN SÜDWESTFALEN"

- Artikel über Sportler:innen

♥ DAS MAGAZIN MIT DEN AUSSCHLIESSLICH POSITIVEN NACHRICHTEN

ALLES ECHT!

SÜDWESTFALEN _MAG
Das positive Online-Magazin

Cool! Der Titel „Juniorsportler-Mannschaft des Jahres“ kommt nach Südwestfalen...



4. November 2021
Laura Nolte (22 Jahre) und Deborah Levi (24 Jahre) sind ein echt unschlagbares Team! Die beiden Bobschülerinnen trainieren gemeinsam im Team des BSC Winterberg hier in Südwestfalen und zeichnen sich immer wieder durch riesige Erfolge aus – Klasse! Ihre Disziplin: Der Zweierbob der Damen. Laura als Pilotin, Deborah als Antrieberin. Während sie sich aktuell auf die Olympischen Spiele in Peking 2022 vorbereiten, wurden

♥ DAS MAGAZIN MIT DEN AUSSCHLIESSLICH POSITIVEN NACHRICHTEN

ALLES ECHT!

SÜDWESTFALEN _MAG
Das positive Online-Magazin

Junge Macher*innen aus Südwestfalen #16 – Wie eine Eishockeyspielerin aus Südwestfalen für Frauenpower im Sport steht...



24. August 2021
Südwestfalen ist ein echter "Hier geht was!"-Raum! Genau das zeigt die Reihe "Junge Macher*innen". 59 junge Menschen stellen sich selbst und ihr Herzensprojekt hier in der Region vor. So auch die 17-jährige Eishockeyspielerin Julia Kohberg aus Iserlohn, die ihre

10. BEWERTUNGEN VON JUNGEN MACHER:INNEN # SPITZENSPORT ALS EINER SPITZENREGION



LAURA NOLTE



JULIA KOHBERG

Spitzensport, Spitzenregion – Diese Nachwuchstalente aus Südwestfalen starten durch...

Schwimmen, Bobfahren, Tanzen, Hürdenlauf und Eishockey: Fabian, Laura, Vivien & Max, Amelie und Julia sind Top-Talente in ganz unterschiedlichen Sportarten, haben aber allesamt eine Gemeinsamkeit: Südwestfalen. Welche Erfolge haben sie schon gesammelt und was haben sie gemeinsam?

Text: Johanna Mazure | Fotos: Patrick Boszai

Fabian Brune aus Finnentrop im Kreis Olpe gehört zu Deutschlands vielversprechendsten Talenten im Parashwimmen. Der 21-Jährige ist so gut, dass er in diesem Jahr bei den Paralympischen Spielen in Tokio teilnehmen konnte und schon mehrfach bei Welt- und Europameisterschaften unter den Top-10 landete.

Gleich drei Deutsche Meister Titel hat das Tanzpaar **Vivien Seibel** und **Max Dudos** aus Lippstadt abgeräumt – mit gerade einmal 17 Jahren. Max und Vivien lassen bereits seit Kinderjahren zusammen

Rock'n'Roll Akrobatik. Für ihre Erfolge trainieren die beiden drei bis viermal die Woche und träumen davon, in die internationale Weltspitze aufzusteigen.

Bobpilotin **Laura Nolte** ist dort bereits angekommen. In ihrem „zweiten Zuhause“, der Bobbahn in Winterberg, hat sich die 22-Jährige innerhalb kürzester Zeit zu einer der besten Bobpilotinnen Deutschlands entwickelt. Nach Erfolgen im Weltcup und bei Junioren-Weltmeisterschaften will sie nun auch bei den Olympischen Winterspielen in Peking auf's Treppchen fahren! Wow!

16. BEWERTUNGEN VON JUNGEN MACHER:INNEN # SPITZENSPORT ALS EINER SPITZENREGION

Auch die Hürdenläuferin **Amelie Braun** hat für die nächsten Jahre ein festes Ziel. Ursprünglich kommt die 20-Jährige aus Willdorf im Kreis Siegen-Wittgenstein und darf sich bereits Deutsche Jugendmeisterin im 100-Meter-Hürdenrennen nennen. Seit Kurzem trainiert die junge Sportlerin in Bochum, um sich auf ihr großes Ziel vorzubereiten: Im deutschen Nationaltrikot will sie bei der U23 Europameisterschaft 2023 in Finnland antreten.

Für **Julia Kohberg** ist Eishockey das Große – und wo könnte sie das besser ausüben als in ihrer Heimat? Ihre Karriere startete die heute 17-Jährige bei den "Young Roosters" – eigentlich eine reine Männermannschaft. Bis heute ist sie ihrem Verein treu geblieben, trainiert aber gleichzeitig im Frauenverein EC Bergkamen. Das Nachwuchstalent kann bereits auf die Teilnahme bei den "South Olympics" und mehrere Einsätze beim Deutschen Eishockey-Bund zurückblicken. Julia Ziel: Frauen sollen im Eishockey noch mehr an Bedeutung gewinnen.

Sechs beeindruckende Sportler:innen, die in der Region optimale Bedingungen finden, um hart für ihre ambitionierten Ziele zu arbeiten. Und fünf beeindruckende Lebensläufe, die zeigen, wie die gute Vereinsarbeit in Südwestfalen auch den Spitzensport fördert!

Mehr junge Macher:innen entdecken:
www.suedwestfalen-mag.com



AMELIE BRAUN



FABIAN BRUNE



MAX DUDOS UND VIVIEN SEIBEL

BRIEFING FÜR DIE SPITZENSORTLER:INNEN

Lieber Sportler:innen,
damit wir Euch gut vorstellen können, möchten wir Euch bitten, uns Folgendes zuzusenden:

- To Do für die Vereine: Bitte senden Sie uns Ihre Jahresplanung (Termine / Wettkämpfe / Spiele) zu.
- Fotos von Euch:
 - Mannschaftsfotos
 - Sportfotos („in action“)
 - Fotos von Spielen und Wettkämpfen (Erfolgen, Teilnahmen, national, international, ...)
 - Euer Maskottchen, falls vorhanden
 - Lieblingsplätze der Sportler:innen in Südwestfalen (z.B. Zuhause, Sporthalle, Ausflugsorte / ...)
- Video von Euch (sofern möglich):
 - Stellt euch kurz vor (Name, Alter, Wohnort, Sportart, Verein) und sagt uns, was ihr ganz persönlich mit der Region Südwestfalen verbindet)
 - Videos bei der Ausübung eurer Sportart
 - Videos gerne im Hochkant-Format!

FRAGEBOGEN FÜR DIE VORSTELLUNG DER MANNSCHAFT / DES VEREINS

1. Wie heißt der Verein?
2. Welche Sportart übt ihr aus?
3. Habt ihr ein Maskottchen? (Bitte Foto mitschicken!)
4. Euer Schlachtruf?
5. Wer ist euer/eure Trainer:in?
6. Wer gehört noch zum Team (Physiotherapeuth:in, Fahrer:in / ...)
7. Auf welche sportlichen Erfolge ist eure Mannschaft besonders stolz?
8. Konntet ihr gemeinsam Aufstiege feiern / Seid ihr schon mal abgestiegen?
9. Wie oft trainiert eure Mannschaft?
10. Habt ihr ein Ritual, um euch auf ein Spiel vorzubereiten?
11. Eure coolste/erlebnisreichste/lustigste Mannschaftsfahrt?
12. Unternehmt ihr auch privat etwas miteinander?
13. Was macht eure Mannschaft aus?
14. Was unterschätzen viele an eurer Sportart?

FRAGEBOGEN FÜR DIE VORSTELLUNG DER EINZELNEN SPORTLER:INNEN

1. Wie heißt Du?
2. Hast Du einen Spitznamen?
3. Wann und wo bist Du geboren?
4. Welche Sportart übst Du aus?
5. Für welchen Verein startest Du heute – und in welchem Verein bist Du „großgeworden“?
6. Wann und wo hast Du den Sport zum ersten Mal gemacht und warst du danach sofort total begeistert?
7. Wie oft trainierst Du?
8. Auf welche sportlichen Erfolge bist Du besonders stolz?
9. Mein größter Traum als Sportler/Sportlerin ist es
10. Wie entspannst Du Dich am liebsten, bzw.: Was hast Du sonst noch für Hobbies?
11. Was machst du denn eigentlich sonst (Schule, Ausbildung, Studium oder Beruf)?
12. Was schätzt Du an Deiner Heimat (in Südwestfalen)?
13. Was ist Dein Lieblingsort in Südwestfalen und warum?
14. Mit welchen drei Worten würdest Du jemandem die Region beschreiben, wenn dieser die überhaupt nicht kennt?
15. Was gefällt Dir besonders gut an der Region?
16. ...und was müsste man aus Deiner Sicht in der Region verändern?

ÜBERSICHT TO DO'S

To Do's	Beschreibung	Deadline	Wer?
Zitat für Pressemitteilung	Jede Mannschaft/Verein schickt uns ein Zitat, warum sie sich entschieden haben, bei der Kooperation mit der Region Südwestfalen dabei zu sein	04. Februar 2022	Verein / Trainer:in
Mannschaftsfoto senden	Mindestens ein aktuelles Mannschaftsfoto an uns senden. Gerne so viele, wie vorhanden	04. Februar 2022	Verein / Trainer:in
Terminübersicht senden	Alle Termine (Wettkämpfe, Turniere, Spiele) soweit schon feststehend an uns senden	11. Februar 2022	Verein / Trainer:in
Video Mannschaft	Stellt kurz eure Mannschaft vor (Name, Sportart, Verein, Spielklasse) – seid kreativ! Gerne könnt ihr auch eure:n Trainer:in mit dazu nehmen	21. Februar 2022	Sportler:innen / Trainer:in
Fragebogen Mannschaft	Bitte sendet uns den Fragebogen für die Vorstellung eures Teams ausgefüllt zu	21. Februar 2022	Sportler:innen
Fotos "in action"	Mindestens ein Foto der Mannschaft bei der Ausübung eurer Sportart - gerne auch hier mehrere Fotos senden	04. März 2022	Verein / Sportler:innen / Trainer:in
Fotos Wettkampf / Spiel	Mindestens ein Foto von sportlichen Erfolgen (gerne auch mit Pokal, Medaille etc.) - gerne auch hier mehrere Fotos senden	04. März 2022	Verein / Sportler:innen / Trainer:in
Foto Maskottchen	Mindestens ein Foto vom und/oder mit Maskottchen (falls vorhanden)	04. März 2022	Verein / Sportler:innen / Trainer:in
Foto Lieblingsplatz	Mindestens ein Foto eures Lieblingsplatzes in Südwestfalen (z.B. Zuhause, Sporthalle, Ausflugsziele...)	18. März 2022	Sportler:innen
Video Einzelsportler:innen	Ca. 2 Teammitglieder stellen sich vor (Name, Alter, Wohnort, Sportart, Verein)	18. März 2022	Sportler:innen
Video "in action"	Schickt uns gerne viele Videos bei der Ausübung eurer Sportart (Hochkant-Format, Querformat)	01. April 2022	Sportler:innen
Fragebogen Einzelsportler:innen	Wählt zwei Spieler:innen aus, die den beigefügten Fragebogen „Sportler:innen“ ausfüllen	01. April 2022	Sportler:innen

AUSSERDEM WÜRDEN WIR EUCH BITTEN, DASS IHR AB FEBRUAR 2022 MIT FOLGENDEN AKTIVITÄTEN AUF EUREN SOCIAL MEDIA-KANÄLEN STARTET:

- Ein „Südwestfalen-Beitrag“ pro Monat – gerne auch häufiger
 - Es sollen dabei immer die folgenden Hashtags genutzt werden:
 - *#spitzenregion #spitzensport #meinsuedwestfalen*
- Vorstellbare Inhalte:
 - Vorstellung des Trainingsmaterials mit SWF-Logo, Trainingsorte in Südwestfalen zeigen, „typisch südwestfälisch“ (Natur, Umgang der Menschen), Trainingslager, Wettkämpfe...
 - In den Beiträgen sollten immer „@suedwestfalen_echt“ (bei Instagram) bzw. „@swf.echt“ (bei Facebook) verlinkt werden – auf Bildern und/oder in der Bild-/Videounterschrift
 - Macht gerne auch Storys (beim Training, in eurer Freizeit in Südwestfalen / ... und verlinkt uns, sodass wir die Story reposten können
- Der Hashtag #meinsuedwestfalen kann auch gerne unter andere passende Beiträge gesetzt werden
- Bitte haltet uns darüber auf dem Laufenden, an welchen Wettkämpfen Ihr in diesem und im nächsten Jahr tatsächlich teilnehmt, bzw. welche stattfinden oder sich verschieben, sodass wir darüber berichten können.

DAS TEAM DER SWA



MARIE TING

Leitung Regionalmarketing



STEPHAN MÜLLER

PR-Manager



JOHANNA MAURER

PR-Referentin



SANDRA RANNENBERG

Assistenz Regionalmarketing



CELINE KEBBEN

Werkstudentin

EURE ANSPRECHPARTNERIN



**DOROTHÉE
SANGERMANN**

Sponsoring

Für alle Fragen zum Projekt steht

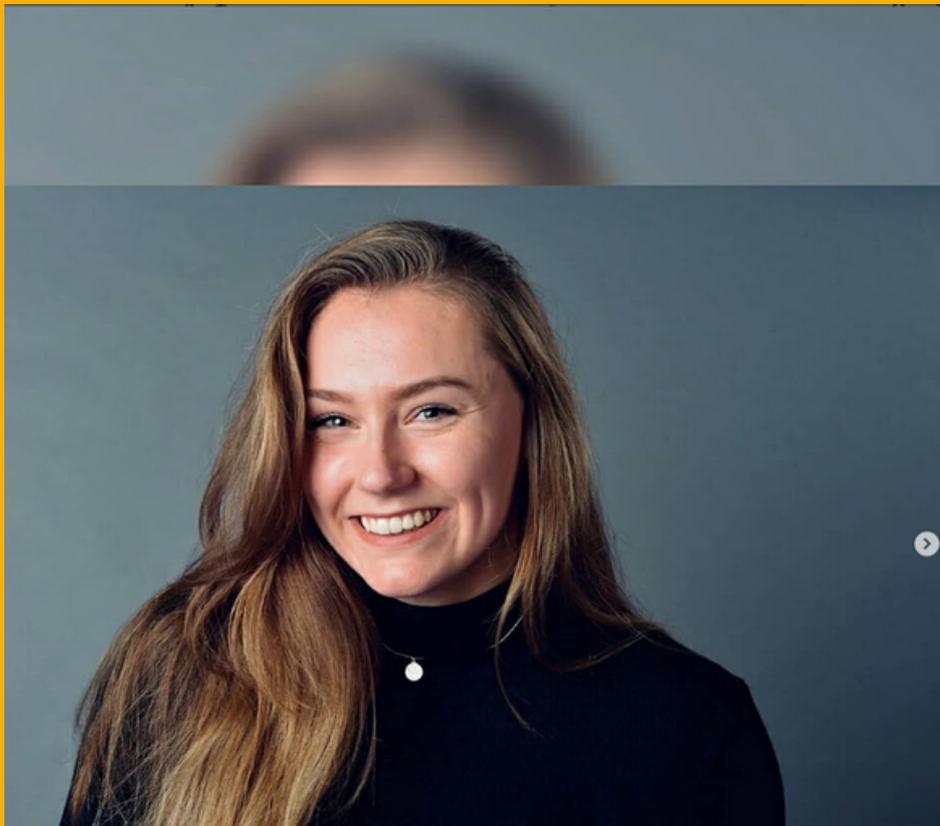
Dorothee Sangermann gerne zur Verfügung:

Telefon: 02761 – 835 11 08

WhatsApp: 0175 6321982

E-Mail: d.sangermann@suedwestfalen.com

BEISPIELE



suedwestfalen_echt
Winterberg

suedwestfalen_echt #spitzenregion, #spitzensport, Spitzensportler! 🏆 Südwestfalen ist eine Sportregion - mit über 2.000 Sportvereinen, in denen oftmals das Fundament für eine erfolgreiche Spitzensportkarriere gelegt wird. Auf diesem Weg wollen wir fünf junge Sportler/-innen aus Südwestfalen begleiten: Was sind ihre Geschichten, Träume und Erfolge? Und was ist das besondere für sie an ihrer Heimat in Südwestfalen? 📍

@lauranoltee
Hi! Ich bin Laura, 21 Jahre alt, aus Winterberg im Hochsauerlandkreis. 📍 Meine Sportart: Bobsport. 💙 Besonders stolz bin ich auf den Jugendolympiasieg in Lillehammer 2016, den U23-WM-Sieg in St. Moritz 2018 und den Weltcupieg in La Plagne dieses Jahr! 🏆

Für welchen Verein startest Du heute - und in welchem Verein bist Du „großgeworden“?

Ich starte für den @bscwinterberg und bin dort auch schon seit Beginn meiner Bobkarriere. 😊

Was machst Du denn eigentlich sonst?

Ich bin zum einen Sportsoldatin bei der Bundeswehr und zum anderen studiere ich Wirtschaftspsychologie an der Ruhr-Universität in Bochum. 📖🏋️

Mit welchen drei Worten würdest Du die Region beschreiben?

Aufgeschlossen, liebevoll und vielfältig. 🌱

#meinsuedwestfalen #spitzensport #spitzenregion

👉 So, jetzt kennt ihr alle unsere fünf Spitzensportler aus Südwestfalen: in den nächsten zwei Jahren werden sie Euch über unseren Kanal mitnehmen, einen Einblick in Ihren Trainingsalltag geben und Euch an Ihren Erfolgen teilhaben lassen. Stay tuned! 📺



suedwestfalen_echt
Eissporthalle Iserlohn

suedwestfalen_echt #spitzenregion, #spitzensport, Spitzensportler! 🏆

Unsere Spitzensportler sind teilweise auf der ganzen Welt unterwegs - heute erzählt uns @julia.kohberg, was sie an Ihrer Heimat Südwestfalen schätzt. 🌱

Hi! Ich bin Julia, 16 alt und komme aus Iserlohn im Märkischen Kreis. 📍 Meine Sportart: Eishockey - Ich spiele bei den @iserlohnyoungroosters. 🏒

Wie entspannst Du Dich am liebsten? Was hast Du sonst noch für Hobbies?

In meiner Freizeit treffe ich mich gerne mit meinen Freunden oder schaue Netflix. 📺🍿

Was schätzt Du an Deiner Heimat Südwestfalen?

Das ländliche Leben, die vielen Wälder und Grünflächen. 🌲

Was ist Dein Lieblingsort in Südwestfalen und warum?

Mein Lieblingsort in Südwestfalen ist Seilersee in Iserlohn mit der Eishalle. Dort verbringe ich die meiste Zeit, hauptsächlich zum trainieren, aber auch um mal spazieren zu gehen. 😊

Was gefällt Dir besonders gut an der Region?

Hier herrscht eine besonders ruhige Atmosphäre und man kann ohne Probleme mal ein bisschen Zeit ungestört verbringen. Außerdem geht hier einfach super viel: Fahrradtouren, Wandern, Skifahren, Schwimmen, Eislaufen... 🏊🏔️

...und was müsste man aus Deiner Sicht in der Region verändern?

Meiner Meinung nach sind keine besonderen Veränderungen notwendig - ich bin ganz zufrieden, hier in Südwestfalen zu leben. 🌱

#meinsuedwestfalen #spitzensport #spitzenregion #eishockey



suedwestfalen_echt
Finnentrop

suedwestfalen_echt #spitzenregion, #spitzensport, Spitzensportler! 🏆

Hil Ich bin Fabian, 19 Jahre alt und komme aus Finnentrop im Kreis Olpe. 📍 Meine Sportart: Schwimmen. 🏊‍♂️

Zum Jahresbeginn ein kleiner persönlichen Einblick: Wie hast Du in diesem besonderen Jahr Weihnachten/Silvester verbracht?

Weihnachten und Silvester habe ich mit der Familie verbracht. Zwischen den Feiertagen war ich natürlich auch beim Training. 🏊‍♂️

Was sind deine neuen sportlichen Ziele für 2021?

Im Mai ist die Europameisterschaft in Funchal geplant: Dort möchte ich um eine Medaille schwimmen. 🏆 Außerdem ist geplant, dass die verschobenen Paralympics stattfinden, an denen ich teilnehmen will! 🏊‍♂️

Dieses Jahr drücken wir also schon mal die Daumen für...

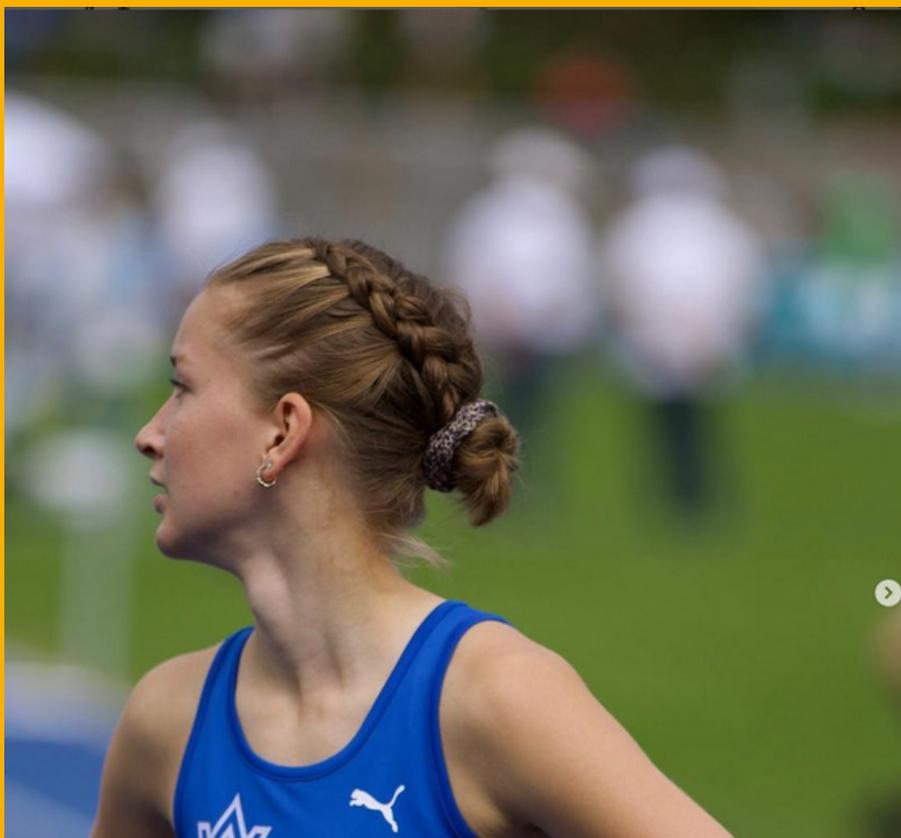
- 🏊‍♂️ 16. - 22. Mai: EM in Funchal
- 🏊‍♂️ 25. August - 05. September: die Paralympics in Tokyo

Wir wünschen Dir für 2021 alles Gute und viel Erfolg! 🍀

#meinsuedwestfalen #spitzensport #spitzenregion #schwimmen #sport #swimming #paraswimming #vfgfennentrop #olpe #fennentrop #kreisolpe #sauerland #suedwestfalen #südwestfalen @sportjugend_olpe

Gemeinsam mit den Kreissportbünden aus Südwestfalen berichtet das Regionalmarketing Südwestfalen beispielhaft über die Erlebnisse, Träume und Erfolge von fünf jungen Nachwuchssportlern. 🏆

48 Wo.



suedwestfalen_echt
Kreis Siegen-Wittgenstein

suedwestfalen_echt #spitzenregion, #spitzensport, Spitzensportler! 🏆

Hil Ich bin Amelie, 19 Jahre alt und komme aus Wilsdorf im Kreis Siegen-Wittgenstein. 📍 Ich mache Leichtathletik - meine Disziplin sind die 100m Hürden. 🏃‍♀️

Was ist an dieser Sportart so besonders? Warum übst Du gerade diese Sportart aus?

Das besondere am 100m Hürdensprint ist, dass vor einem Finale absolut offen ist, wer gewinnt. Feinheiten am Start und kleine technische Fehler an oder zwischen den 10 Hürden passieren in kürzester Zeit und können rennentscheidende Folgen haben. Und diese Fehler können den besten Athletinnen im entscheidenden Rennen passieren und dazu führen, dass Andere die Nase vorne haben. 🏃‍♀️

Der ganz besondere Reiz im Hürdensprint liegt für mich jedoch darin, dass man aus seiner Komfortzone raus und Risiken eingehen muss, um wirklich schnelle Zeiten zu rennen. Ich finde das Zitat vom ehemaligen Hürdenläufer Tony Campbell passend - „If you're not ready to fall, you're not ready to huddle!“ 🏆

#meinsuedwestfalen #spitzensport #spitzenregion #leichtathletik #sport #hürdenlauf #twwattenscheid01 rennen #komfortzone #risiko #tonycampbell #cjmwwilsdorf #clvsiegerland #wilsdorf #siegenwittgenstein #suedwestfalen #südwestfalen

📷 @mmerkel_photography

Gemeinsam mit den Kreissportbünden aus Südwestfalen berichtet das Regionalmarketing Südwestfalen beispielhaft über die Erlebnisse, Träume und Erfolge von fünf jungen Nachwuchssportlern. 🏆



suedwestfalen_echt
Lippstadt



suedwestfalen_echt #spitzensport #spitzenregion
#meinsuedwestfalen

Hi! Wir sind Vivien und Max, 16 Jahre alt und kommen aus Lippstadt im Kreis Soest. Wir tanzen seit Jahren zusammen als Rock'n'Roll-Akrobatik-Duo und sind ein eingespieltes Team. 🤝

Zum Jahresbeginn ein kleiner persönlicher Einblick: Wie habt ihr in diesem besonderen Jahr Weihnachten/Silvester verbracht?

Vivien: Ich habe sowohl Weihnachten als auch Silvester nur mit der engsten Familie verbracht, was zwar ungewohnt, aber auch sehr schön war. Wir haben gemeinsam Raclette gegessen, und anschließend zusammen getanzt und Spiele gespielt. 🍷🎮🎉

Max: Wir haben das diesjährige Weinachten in der Familie im engsten Kreis gemütlich gefeiert, uns unterhalten und einen gemütlichen Abend gemacht. An Silvester habe ich zu Hause allein mit meinen Eltern Raclette gegessen und etwas ins neue Jahr gefeiert. 🍷🎉

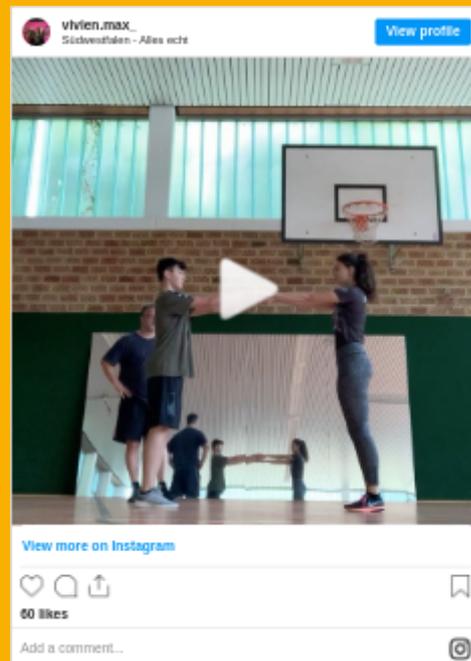
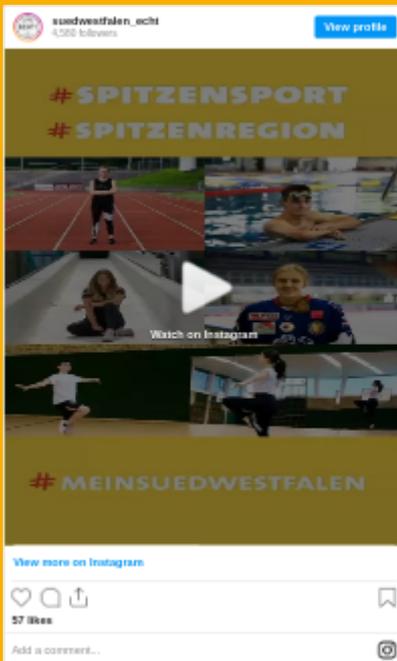
Was sind eure neuen sportlichen Ziele für 2021?

Wir hoffen, dass wir in der neuen Saison ein paar Turniere tanzen und gut in die neue Altersklasse, die B-Klasse, einsteigen können. Dabei erwarten uns viele schwierige, neue Akrobatikfiguren, auf die wir uns aber schon seit Jahren mit dem regelmäßigen Turn- und Trampoltraining vorbereitet haben. In Zukunft haben wir vor, an verschiedenen Online-Wettkämpfen teilzunehmen, um die lange Wettkampfpause zu verkürzen und um wieder Motivation fürs Training aufzubauen. 🇩🇪🇨🇦🇮

Wir wünschen Euch für 2021 alles Gute und viel Erfolg! 🌱

#meinsuedwestfalen #tanzen #rocknroll #dance #akrobatik
#rocknrollakrobatik #lippstadt #kreissoest #soest
#suedwestfalen #südwestfalen @kreissportbund_soest

Gemeinsam mit den Kreissportbünden aus Südwestfalen berichtet das Regionalmarketing Südwestfalen beispielhaft über





fabian_brune



fabian_brune Let's start a new chapter...👉
#spitzensport #meinsuedwestfalen #paraswimming

41 Wo.



suedwestfalen_echt Wow! 🙌
Viele Grüße aus der Heimat ❤️



41 Wo. Gefällt 1 Mal Antworten



onearmmachine Du Model. If you need support in you chapter, I'm there for you. 💪😁



41 Wo. Gefällt 1 Mal Antworten



Gefällt suedwestfalen_echt und 100 weitere Personen

31. AUGUST 2020



fabian_brune
Finnentrop, Germany



fabian_brune 🏊...
#swim#spitzensport
#meinsuedwestfalen#spitzenregion

38 Wo.



niklas.waldi97 Bester Verein 🥰



38 Wo. Gefällt 1 Mal Antworten



blader_nils Who dis??



38 Wo. Gefällt 1 Mal Antworten



jannik_13 Tier 🔥



38 Wo. Gefällt 1 Mal Antworten



Gefällt suedwestfalen_echt und 124 weitere Personen

25. SEPTEMBER 2020



lauranoltee Phoenix West Gelände



lauranoltee only a few days left until we're back on ice @veltinseisarena ❄️🏂🤩 #finally

-
@bscwinterberg @official_bsd
@suedwestfalen_echt
@spitzensport_bundeswehr

-
📧: @jankonepatzki

34 Wo.



hammers_92 Helm+ Visier



34 Wo. Gefällt 1 Mal Antworten



Gefällt carsten_beyer und 1.616 weitere Personen

14. OKTOBER 2020



ameliebr • Abonniert



ameliebr Time to reset body and mind... #offseason

2 Wo.



suedwestfalen_echt

2 Wo. Gefällt 1 Mal Antworten



Gefällt fabian_brune und 394 weitere Personen

2. AUGUST



vivien.max_ Deutsche Meisterschaft Worms 2021 -

Auch wenn die diesjährige Deutsche Meisterschaft nicht nach unserem Plan verlaufen ist und wir mit großen Patzern nach einem Sturz in der ersten Akrobatik leider nur den 6. Platz belegten, heißt es ab nun nach vorne schauen und alles geben, um in der B-Klasse Fuß zu fassen. Niederlagen passieren und man muss aus diesen lernen und sich weiter entwickeln. Diese Deutsche Meisterschaft war etwas neues für alle Beteiligten und auch eine spezielle Erfahrung für alle. Wir gratulieren noch einmal den Gewinnern und Podiumsparen zu ihrem Erfolg und bedanken uns beim @rockinwormelworms für die spontane Ausrichtung der Deutschen Meisterschaft unter diesmal besonderen Auflagen! Nichts desto trotz heißt es nun für uns mehr zu Arbeiten als je zuvor und die Fehler hinter uns zu lassen. Auf eine weitere, nun hoffentlich wieder etwas normalere Saison mit mehr Wettkämpfen! 🙌

#meinsuedwestfalen #spitzensport #spitzenregion

@suedwestfalen_echt

16 Wo.

rockinwormelworms 🙌🙌🙌🔥

16 Wo. Gefällt 1 Mal Antworten



Gefällt max.dudos und 77 weitere Personen



vivien.max_ · Gefolgt

vivien.max_ Am letzten Wochenende waren wir gemeinsam zum Basisschein Trampolin und Minitramp in Königs Wusterhausen unterwegs und haben im Zuge des Lehrgangs sowohl verschiedene Techniken für das Sichern am Trampolin und am Minitramp, als auch weitere nützliche Informationen und Methoden für unser eigenes und auch das kleinerer Kinder kennengelernt!! Alles in allem hat es echt Spaß gemacht und zudem haben wir nun auch den Schein erhalten!!

#spitzensport
#spitzenregion
#meinsuedwestfalen

64 Wo.

suedwestfalen_echt Richtig cool! 🙌

64 Wo. Gefällt 2 Mal Antworten

— Antworten ansehen (1)

marzipani1978 Ja cool... Da wären wir auch gerne gewesen 🙌🙌🙌

64 Wo. Gefällt 1 Mal Antworten

— Antworten ansehen (1)



Gefällt max.dudos und 71 weitere Personen