Sommer/Herbst 2019

Newsletter

Turnabteilung TSV Amicitia 1906/09 Viernheim

Neuer, alter Vorstand

V.l.n.r. der aktuelle Vorstand der Turnabteilung: Berndt, Lucia, Kurt, Katja, Kerstin, Ulrich, Beate, Melanie, Wilfried.

Die Mitglieder Jahreshauptversammlung

Bei unserer diesjährigen Mitglieder Jahreshauptversammlung am 18.05.19 wurde der bisherige Vorstand für weitere zwei Jahre im Amt bestätigt:

Melanie Düster und Katja Fleck führen die Abteilung, ihnen zur Seite stehen Kurt Töpfer als 1. Stellvertreter, Ulrich Frank als 2. Stellvertreter, Wilfried Münch als Kassierer, Beate Wolff als Jugendwartin, Lucia Serlenga-Gölz als Schriftführerin und Berndt Schelhammer als Wanderwart. Neu ins Team als Sportwartin wurde Kerstin Fleck gewählt.

477 Mitglieder

269 Facebook Follower

127 Instagram Follower

WIR STELLEN VOR

LERNE UNSER MITGLIED SABINE KENNEN UND LASS´ DICH INSPIRIEREN.

ERFAHRE MEHR ÜBER UNSERE NEUE TRAINERIN MANUELA UND IHRE KURSE.

Die Mitglieder Jahreshaupt-versammlung

Fortsetzung von Seite 1

Rückblick auf das abgelaufene Jahr

2018 lag der Fokus der Aktivitäten auf der Mitgliedergewinnung. Wir konnten mit verschiedenen Aktionen wie dem Sommerprogramm 2018 sowie umfangreicher Öffentlichkeitsarbeit unsere Mitgliederzahl erfolgreich auf 477 Mitglieder steigern.

Weiterer Schwerpunkt war die Erweiterung des Kursangebotes.

Die Finanzen der Abteilung sind geordnet, wie Kassenwart Wilfried Münch in seinem Bericht zeigte. Beate Wolff gab einen Überblick über alle Kinderveranstaltungen, die insgesamt und jede für sich ein voller Erfolg war. Entsprechend werden wir 2019 mit dem bewährten Konzept weiterarbeiten.

Berndt Schellhammer informierte abschließend über die beiden Wanderungen 2018 in die Pfalz und in den Odenwald.

Und so viel ist klar: Die vielen Aktionen und Aktivitäten der Abteilung funktionieren nur dank unseren vielen Trainer, Assistenten und weiteren Helfern! Ihr unterstützt die Vereinsarbeit, die ohne euch nicht möglich wäre!

Infobox: Was passiert auf einer Jahreshaupt-versammlung?

Auf einer Jahreshauptversammlung geht es um zwei Dinge: Den Blick zurück und den Blick nach vorn.

Heißt im Klartext: Welche Ereignisse, Höhepunkte und Probleme gab es im vergangenen Jahr? Wie sieht das nächste Jahr im Verein aus?

Jahreshauptversammlungen dienen also der Information der Mitglieder. Dabei geht es auch um die sogenannte Entlastung des Vorstands und um Zahlen: Wie steht die Abteilung da? Wie entwickeln sich die Mitgliederzahlen? Wie hat der Vorstand gewirtschaftet?

Als Mitglied kann man sich einen guten Überblick verschaffen, wie´s um den eigenen Verein bestellt ist und man kann sich aktiv einbringen: jedes Mitglied kann ihm wichtige Dinge ansprechen, Fragen stellen und mit diskutieren.

Und: uns ist es wichtig, sich neben dem „offiziellen Teil“ zu begegnen und auszutauschen – das ist für uns gelebter Verein. Es gibt also immer auch Buffet, Getränke und nette Menschen ;)

Also sei im nächsten Jahr im Mai mit dabei!

Sommerprogramm 2019 – unser Fazit

40 Termine in 4 Wochen

120 erwachsene Teilnehmer und zum ersten Mal Angebote für Kinder

Wir sagen „Danke!“

an alle Teilnehmer und alle Trainer für eurer Engagement!

TSV Mitglieder Portrait – diesmal: Sabine Beikert

Stell Dich doch bitte einmal kurz vor:
Ich heiße Sabine Beikert, bin 48 Jahre alt, verheiratet, habe drei Kinder und arbeite als Sachbearbeiterin.

Wie bist Du zum TSV gekommen?
Ich bin eigentlich schon lange mit dem TSV verbunden. Meine Kinder spielen Fußball und mein Mann ist Trainer der D-Juniorinnen der Frauenfußballmannschaft.

Aktuell besuchst du sehr aktiv zwei Jumping Kurse. Wie bist Du auf das Angebot aufmerksam geworden und was hat Dich motiviert, gleich zwei Kurse zu buchen?

Durch die Facebook-Werbung bin ich neugierig auf die neue Sportart geworden und habe mir gleich im Internet angeschaut, um was es sich dabei handelt. Da wusste ich, „das will ich ausprobieren!“, habe mich gleich angemeldet und einen der letzten Plätze ergattert. Und: Ich hatte ein derart gutes Bauchgefühl, dass mir die Sportart gefällt, dass ich mich noch vor Kursbeginn gleich auch noch für den Fortgeschrittenen Kurs angemeldet habe.

Mal abgesehen davon, dass die Kombination aus Trampolin springen und einfachen Tanzschritten für mich fast schon Suchtpotential hat und ich wunderbar beim Hüpfen abschalten kann, ist die Atmosphäre im Kurs einfach genial.

Die beiden Trainerinnen Katja und Kerstin machen ihren Job fabelhaft und reißen uns Kursteilnehmer mit witzigen Sprüchen mit. Natürlich achten sie auch darauf, dass wir die Übungen sauber ausführen. Bei World Jumping haben auch Anfänger relativ schnell Erfolgserlebnisse in Hinblick auf die Kondition und Koordination.

Wieso machst Du die Kurse nicht in einem Fitnessstudio?

Der TSV hat ein breites Kursangebot zu fairen Preisen und ich genieße die familiäre Atmosphäre. Da zieht es mich nicht in ein unpersönliches Fitnessstudio.

Hat Dich der Sport verändert?
Auf jeden Fall. Bevor ich Kinder hatte, habe ich immer Sport gemacht. Früher Turnen, Ballett und Jazzgymnastik im Verein und später im Fitnessstudio Kurse und Krafttraining. Der Sport ist leider in den letzten Jahren viel zu kurz gekommen. Das wollte ich ändern. Ich bin wieder viel beweglicher und belastbarer geworden, habe mehr Kondition und Ausdauer und das gute Gefühl, endlich mal wieder was für mich zu machen.

Möchtest Du uns noch etwas mitteilen?
Gerne: Macht weiter so! Ich habe schon zwei Freundinnen für den TSV begeistern können und werde gerne weiterhin Werbung für den Verein machen und freue mich schon auf die nächsten Kurse beim TSV!

Liebe Sabine, wir danken Dir für Deine Begeisterung, Deine Offenheit und Dein positives Feedback! Und wir freuen uns auf viele weitere „sportliche“ Stunden mit Dir!

Dein TSV Team

WIR STELLEN EUCH VOR! 477 MITGLIEDER SIND 477 INTERESSANTE MENSCHEN. WEN SOLLEN WIR ALS NÄCHSTES VORSTELLEN? BEWERB´DICH SELBST ODER SCHLAGE JEMANDEN VOR, VON DEM DU DENKST, DAS ALLE AUS DEM VEREIN SIE ODER IHN KENNEN SOLLEN! MAIL AN ABTEILUNGSLEITUNG@TSV-TURNEN-VIERNHEIM.DE.

Neue Yoga Lehrerin Manuela Förg

Ab dem Herbstsemester unterstützt uns Manuela mit zwei neuen Yoga Angeboten.

Manuela hat nach ihrer Yoga Lehrer Ausbildung (YLA) bereits zahlreiche Weiterbildungen u.a. für Yoga auf dem Stuhl, Yoga im Seniorenalter und Yoga & Krebs absolviert und arbeitet auch als Yoga Personal Trainer. Aktuell bildet sie sich im Bereich der Yoga Therapie und des Yin Yogas weiter.

Ihr Schwerpunkt und ihre Leidenschaft ist der achtsame, anatomisch korrekt ausgeführte Yoga, dass das eigene körperliche und seelische Wohlbefinden stärkt.

Außerdem plant Manuela eine Fortbildung im Bereich des Kinder Yoga.

Manuela´s neue Kurse im Überblick:

Mit **Yoga mit und auf dem Stuhl** startet im neuen Semester immer montags ein Angebot für Menschen, die nicht (mehr) auf dem Boden üben können oder möchten. Sitzend wird eine Mischung aus Atemübungen, Balance und Übungen für Knochen und Gelenke praktiziert. Diese Mischung sorgt für mehr Beweglichkeit, Kraft und Entspannung. Yoga auf dem Stuhl ist für jeden geeignet (Level gelb) und es gibt keine Alterseinschränkung.

Montags, 15.30 – 16.30 Uhr

02.09. Schnuppertermin

16.09. – 02.12.19, insgesamt 10 Termine

Mitglieder 40€, Nicht Mitglieder 70€

Stiftungshaus Eine Welt, Rathausstr. 32

Zusätzlich bietet Manuela montags **Hatha Yoga** an. Dabei handelt es sich um einen sanften Yoga Stil, der für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet ist (Level: gelb – orange). Atemübungen, eine Anfangsentspannung, körperliche Übungen und eine Endentspannung bilden den Ablauf der Stunde. Wir werden achtsamer mit uns und unserem Körper und beweglicher, stabiler, aufrechter und ausgeglichener. Bitte eine Decke mitbringen.

Montags, 16.45 – 18.15 Uhr

02.09. Sschnuppertermin

16.09. – 02.12.19, 10 Termine

Mitglieder 60€, Nicht Mitglieder 105€

Stiftungshaus Eine Welt, Rathausstr. 32

Anmeldungen jederzeit unter kurse@tsv-turnen-viernheim.de möglich. Natürlich ist wie immer eine Schnupperstunde möglich! Komm´ einfach am 02.09.19 vorbei, Manuela freut sich auf dich!

Liebe Manuela,
herzlich willkommen im Team und
viel Spaß in deinen Kursen!
Dein Turner Team

Bewährtes Kursformat auf neuem Platz wieder da

Unsere Nordic Walking Instructorin Traudl bietet ab dem 02.09.19 montags um 9:30 Uhr „Nordic Walking und mehr für den Rücken“ an. Damit können wir wieder ein Nordic Walking Format in unseren Kursplan aufnehmen!

Neben dem eigentlichen Walking integriert Traudl verschiedene Übungen für den Rücken und die Nordic-Walking Technik-Schulung in ihr Angebot.

Als ausgebildete Nordic Walking Trainerin orientiert sie sich dabei an der ALFA-Technik des DNV:

A= Aufrechter Gang

L= Langer Arm

F= Flacher Stock

A= Angepasste Schrittlänge

Die Rücken Fitness wird durch gezieltes Training von Kraft und Beweglichkeit deutlich verbessert.

Anmeldungen bitte über kurse@tsv-turnen-viernheim.de. Traudl freut sich auf schöne Stunden mit euch zum Wochenstart! Treffpunkt ist am Büro Adler in der Einsteinstraße.

Sei Teil eines bewegten Teams!

Du hast Lust, Menschen in Bewegung zu bringen und willst Teil eines tollen Teams sein?

Wir suchen Übungsleiter/Trainer und Trainer-Assistenten im Kinderkursbereich – und solche, die es werden wollen!

Aktuell suchen wir Trainer für Kinder- und Erwachsenenformate mit folgenden Zeiten:

- Montags, 15 - 18 Uhr (freie Format-Wahl)
- Dienstags, 17 Uhr (Wirbelsäule)
- Mittwochs, 17 - 19 Uhr (freie Format-Wahl)
- Freitags, 10:30 - 14 Uhr (freie Format-Wahl)

Du hast freie Kapazitäten und Lust, unser Team zu verstärken?

Wir freuen uns auf Deine Mail unter abteilungsleitung@tsv-turnen-viernheim.de!

Neues Semester – neuer Kursplan

Das neue Semester läuft vom 02.09. bis zum 13.12.19. Mitgliedsantrag bequem unter www.tsv-turnen-viernheim.de/

Innerhalb der hessischen Schulferien vom 30.09. bis zum 11.10.19 finden keine Kurse statt

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09.30 – 10.30 I Traudl I Nordic Walking Treffpunkt: Bürohaus Adler Level gelb	9:15-10:15 I Birgit I • Body Fit I TSV Level gelb-orange	16:00-17:00 I Andrea I • Eltern-Kind I TSV Level gelb	9:00-10:00/10:30 I Traudl I •• Seniorengymnastik I TSV Level gelb	9:15-10:15 I Andrea I • Eltern-Kind I TSV Level gelb
15:30-16:30 I Manuela I Yoga auf dem Stuhl Stiftungshaus I Level gelb	18:00-19:00 I Kerstin I • Piloxing® I TSV Level orange-rot	19:00-20:30 I Melanie I • Vinyasa Yoga I Stiftungshaus Level orange-rot	15:00-15:50 I Andrea I • Wichtel I Nibelungen Level gelb	20:00-22:00 I Wolfgang I • Jedermänner I RHH Level gelb-orange
16:30-17:30 I Andrea I Eltern-Kind I Nibelungen Level gelb	19:00-20:00 I Katja I • WORLD JUMPING® Anfänger Level orange	19:15 – 20:30 I Beate W. I • Frauen-Gymnastik I Fröbel Level gelb	16:00-16:50 I Andrea I • Mäuse I Nibelungen Level gelb	
16:45-18.15 I Manuela I Hatha Yoga Stiftungshaus I Level gelb-orange	20:10-21:10 I Wolfgang I • Men´s Fit I TSV Level gelb-orange		16:00-16:50 I Sabrina I • Bären I Nibelungen Level gelb	
18:00-19:00 I Beate A. I • Rundum Fit I Fröbel Level gelb-orange			17:00-17:45 I Andrea I • Turnen 1.-4. Klasse I Nibelungen Level gelb	
19:00-20:00 I Heidi I • Frauen-Gymnastik I Fröbel Level gelb			17:10-18:00 I Lisanne, Lena I • Action Minis I TSV Level gelb	
			18:05-19:15 I Susanne I • Zumba® Gold I TSV Level gelb	
			19:20-20:05 I Katja&Kerstin I • WORLD JUMPING® Soft I TSV Level gelb	
			20:05-21:00 I Kerstin I • WORLD JUMPING® Advanced I TSV Level rot	

kostenloser Kurs für Mitglieder I Offener Kurs für alle

Stand: August 2019

Anforderung / Level

Wohlfühlsport (gelb):
Level für alle Freizeit- und Gelegenheitssportler. Gemäßigtes Training zur Ausdauer-, Kraft- und Koordinationsförderung.

Fitness (orange):
Für Sportler, die regelmäßig trainieren und eine gute körperliche Leistungsfähigkeit haben. Ziel ist die Steigerung des

Athletik (rot):
Die Teilnehmer sind aktiv und mit der Trainingsmethode vertraut. Ziel ist die Kraft- und/oder Ausdauer-Steigerung.

24 Kurse pro Woche mit 16 Trainern und weiteren Teammitgliedern (und 3 Trainerinnen aktuell in Elternzeit ☺)

Termine, Termine, Termine 2019

Neben allen öffentlichen Veranstaltungen findest du hier auch unsere Vorstands-sitzungen und Teamevents. Das soll dir einen Überblick geben über alles, was bei uns läuft.

Und du hast die Möglichkeit, deine Anliegen bei Vorstandssitzungen einzubringen. Gibt es etwas, das dir am Vereins-Herzen liegt? Hast du eine Idee? Vorschläge für Kursangebote, Veranstaltungen oder willst dich bei einzelnen Themen aktiv einbringen?

Dann schreib´ uns gerne unter abteilungsleitung@tsv-turnen-viernheim.de .

Wir freuen uns über deine Nachricht!

11.10. ab 19 Uhr Turnerstammtisch in der Gaststätte Lorscher Str.

18.10. 19:30 Uhr Vorstandsitzung im Gustav-Spiller-Raum

24.10. Drachenfest der Turnkinder

02.11. Käse-Rotwein-Abend der Jedermänner

30.11. Weihnachtsfeier des Teams im Gustav-Spiller-Raum

06.12. 19:30 Uhr Vorstandssitzung im Gustav-Spiller-Raum

07.12. Zumba-Charity

12.12. Weihnachtsbasteln der Turnkinder in den Sitzungsräumen TSV-Halle

14.12. Weihnachtsfeier Kinder & Jahresausklang Erwachsene

20.12. Jahresabschluss der Jedermänner

Safe the date!
In unserem Workshop „Fit für die Zukunft“ haben wir darüber nachgedacht, wie wir Verein für dich erlebbar(er) machen können. Als ein Ergebnis gibt es dieses Jahr die erste Turner-Erwachsenen Weihnachtsfeier Party!

Wir starten mit den Vorbereitungen und wollen dich für unser Projektteam!
Du organisierst gerne? Eine Veranstaltung zu planen, macht dir Spaß? Du bist eine Deko-Queen? Nichts davon ist dein Ding und du willst trotzdem mitmachen und Spaß haben? Schreib´ uns!

Wir brauchen deine Rückmeldung, um zu wissen, was dir gefällt und was du dir in deinem Verein wünschst. Durch deine Rückmeldung können wir uns weiter verbessern. Und: Natürlich freuen wir uns auch über positives Feedback! ☺

Also mach´ mit und sag´ uns deine Meinung über unsere Kinder- und Erwachsenenkurse. Einfach über unsere Homepage den Feedback-Bogen öffnen und ausfüllen.

Danke!

Nichts mehr verpassen!
Du willst den Newsletter regelmäßig erhalten?
Schreib eine Email an newsletter@tsv-turnen-viernheim.de

Du kannst den Newsletter auch ganz bequem herunterladen:
www.tsv-turnen-viernheim.de/verein/newsletter

TSV AMICITIA VIERNHEIM e.V. ABTEILUNG TURNEN
Lorscher Straße 84 - 68519 Viernheim
newsletter@tsv-turnen-viernheim.de
www.tsv-turnen-viernheim.de

Redaktionelle Verantwortung
Melanie Düster, Katja Fleck
Fotos: TSV Amicitica