HERBST/WINTER 2018

Newsletter

TSV Amicitia Turnen

Adieu 2018 - Hallo 2019

Unglaublich, aber nur noch vier Wochen bis Weihnachten.

In diesem letzten Newsletter in 2018 möchten wir uns bei euch für eure Treue bedanken und freuen uns, euch im neuen Jahr wieder in unseren zahlreichen Kursen und bei unseren Veranstaltungen begrüßen zu dürfen.

Auch in 2019 haben wir wieder spannende Sachen für euch geplant.

Wir wünschen euch und euren Familien eine stressfreie Adventszeit, besinnliche Weihnachten und einen guten Rutsch ins neue Jahr!

448 MITGLIEDER

207 FACEBOOK-FOLLOWER

77 INSTAGRAM-FOLLOWER

TSV AMICITIA 1906 1909 VIERNHEIM

WIR STELLEN VOR

DORIS MALLBRAND

LERNT AUF SEITE 3 EIN TREUES MITGLIED UND HELFERIN IN ALLEN ANGELEGENHEITEN KENNEN.

MELANIE DÜSTER

EBENFALLS AUF SEITE 3 KÖNNT IHR MEHR ÜBER MELANIE UND IHR NEUES PROJEKT ERFAHREN.

Save the Date

Zumba® Charity 2018

Am Samstag, 08.12.2018 findet von 16 - 18 Uhr unsere Zumba® Charity in der alten TSV Halle in der Lorscher Straße in Viernheim statt. Einlass ist ab 15:30 Uhr.

Alle Spenden gehen zu 100% an den Wünschewagen des Arbeiter-Samariter-Bundes Deutschland. (weitere Infos am Ende der Seite)

Um 16 Uhr gibt es eine Stunde Zumba ® Gold, im Anschluss um 17 Uhr eine Stunde Zumba ® Fitness. Bei beiden Aktionen kommen sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene auf ihre Kosten.

Unsere Spendenbox steht bereit!

Kinderweihnachtsbasteln und Kinderweihnachtsfeier

Bevor die Kinderweihnachtsfeier stattfindet, wird am 13.12.2018 fleißig mit allen interessierten Kindern gebastelt. Weihnachten kann also kommen.

Am Samstag, 15.12.2018 findet dann von

15 Uhr bis 16:30 Uhr die Kinderweihnachtsfeier auf dem TSV Gelände statt.

Zieht euch warm an, denn dieses Jahr wird draußen gefeiert!

Es warten Kuchen, Glühwein, Kinderpunsch und buntes Programm - gestaltet durch Kindergruppen selbst.

LETZTE WÜNSCHE WAGEN MIT DEM WÜNSCHEWAGEN DES ASB DEUTSCHLAND

Das Projekt existiert seit 2014 und wird rein aus Spenden finanziert und von ehrenamtlichen Menschen betreut. In ihrer letzten Lebensphase sollen Menschen Herzenswünsche erfüllt werden. Mehr Infos hierzu findest ihr im Internet unter https://wuenschewagen.de/

Ihr wollt auch spenden und könnt nicht zur Zumba® Charity kommen? Kein Problem!

Bankverbindung:
Katja Fleck
IBAN: DE84 5001 0517 5412 8874 52
Kennwort: Zumba-Charity

Wir stellen vor

Doris Mallbrand

Doris ist seit 2011 treues Vereinsmitglied und belegt die Kurse Nordic Walking, Body Fit und Seniorengymnastik.

Doris glänzt nicht nur durch regelmäßige Anwesenheit bei unseren Kursen. Wir können immer auf sie zählen, wenn es um die Unterstützung bei Feiern geht, den Auf- und Abbau, die Deko und das Backen und Verkaufen von Kuchen.

Was ist für Doris die größte Motivation im Verein mitzuwirken: die Bewegung, die Begegnung mit anderen Menschen und die Geselligkeit.

Sie ist ein großer Fan unserer vielfältigen Angebote, den guten Trainern (das Lob geben wir gerne so weiter!) und der Möglichkeit, vormittags Kurse belegen zu können.

Danke für deine Treue und dein Engagement, Doris!

Melanie Düster

Melanie ist seit 2016 aktives Mitglied im Verein, zuerst als Teilnehmer, und hat dann begonnen eigene Yoga Kurse anzubieten.

Seit 2017 übernimmt sie mit Katja Fleck zusammen die Abteilungsleitung. Im August 2018 schloss Melanie erfolgreich ihre B-Lizenz als Trainer für Rehabilitationssport im Bereich Orthopädie ab. Die Fortbildung wurde zur Hälfte durch eine Projektförderung der Stadt Viernheim finanziert. Vielen Dank dafür!

Und an dieser Stelle auch herzlichen Glückwunsch an Melanie!

Ihre Yoga Kurse finden mittwochs um 17:15 Uhr (Wohlfühl-Yoga) und um 19:00 Uhr (Vinyasa Yoga) statt. Mehr Infos gibt's auf unserer Homepage.

WIR STELLEN EUCH VOR!

400 MITGLIEDER SIND 400 INTERESSANTE MENSCHEN.
WEN SOLLEN WIR ALS NÄCHSTES VORSTELLEN? BEWERBT EUCH SELBST ODER JEMANDEN VON DEM IHR DENKT, DAS ALLE AUS DEM VEREIN SIE ODER IHN KENNEN SOLLEN! TSV.AMICITIA.TURNEN@GMAIL.COM

Rehasport

Du leidest immer wieder an Gelenkschmerzen? Rückenschmerzen sind dir nicht unbekannt?

Rehasport wirkt sich nachweislich positiv auf unsere Gesundheit aus. Ob krankheits- oder unfallbedingte Folgeschäden oder Alltags-beschwerden - wir wollen dem gemeinsam entgegenwirken und das allgemeine Wohlbefinden steigern.

Dieses Thema liegt uns sehr am Herzen und daher freuen wir uns besonders euch mitteilen zu können, dass ab Januar 2019 das Kursangebot der Abteilung Turnen im Gesundheitsbereich durch den Rehabilitationssport ergänzt wird.

Mach einen Termin bei deinem Arzt! Rehabilitationssport kann und darf von jedem Arzt verordnet werden. Diese Verordnung (KV 56/rosa Schein) nach § 44 Abs. 1 Nr. 3 und 4 SGB IX unterliegt nicht der Heilmittelverordnung und ist somit budgetneutral für den Arzt. Die Verordnung umfasst i.d.R. 50 Übungseinheiten.

Die Leistungen sind von allen Kostenträgern

- gesetzliche Krankenkassen
- gesetzliche Unfallversicherungsträger
- die Träger der gesetzlichen Rentenversicherung
- die Träger der Alterssicherung der Landwirte
- die Träger der Kriegsopferversorgung

anerkannt und die Kostenübernahme nach Bewilligung gesichert.

Die Vorbereitungen, Rehasport (auch) auf ärztliche Verordnung anbieten zu können, laufen auf Hochtouren. Voraussichtlicher können wir im Februar damit starten. Trage dich in unsere Interessenten Liste ein und sichere dir jetzt schon deinen Platz!

Schnupperkurs Rehasport

4 Wochen Short - Testen ohne ärztliche Verordnung!

Probiere aus, ob Rehasport für dich in Frage kommt.

Unser einmaliges Angebot: 4 x 45 Minuten für insgesamt 20,00€. Und für euch als Mitglieder sogar kostenlos.

Nähere Infos hierzu folgen in Kürze!

Wohlfühl-Yoga

Mittwochs von 17:15 Uhr bis 18:45 Uhr bietet Melanie Düster einen Yoga-Kurs für Männer und Frauen aller Altersklassen und Trainingslevel an.

Der Schwerpunkt liegt vor allem auf Dehnung und Entspannung. Dehnübungen steigern sowohl Flexibilität und Beweglichkeit als auch das Wohlbefinden.

Der Raum im Stiftungshaus ‘Eine Welt’ in der Rathausstraße 32 sorgt für eine tolle Atmosphäre.

Ihr seid interessiert? Dann schaut doch mal vorbei!

Bärengruppe

Jeden Donnerstag von 16:00 Uhr bis 16:50 Uhr trifft sich die Bärengruppe mit Kinderübungsleiterin Beate Wolff in der Turnhalle der Nibelungenschule.

Vorschulkinder im Alter von 5 bis 6 Jahren werden spielerisch mit kindgerechten Übungen an das Balancieren und Bewegungsabläufe im Bodenturnen und an Großgeräten herangeführt. Das sorgt von Beginn auf für starke Arme und Beine!

Gekoppelt mit Entspannungs- und Konzentrationsübungen ergibt das 50 Minuten voller Motivation und Spaß für unsere Kleinen!

Schnuppertag ‚Fit ins neue Jahr‘

Im neuen Jahr starten wir mit unseren Schnuppertagen am 08.01. und am 10.01.2019.

Ihr habt so die Gelegenheit einmal ganz spontan mit Freunden und Bekannten in andere Kurse zu schnuppern.

Dienstag, 08.01.2018:
17:00 Uhr - Hip Hop Kids mit Helmut
18:00 Uhr - Box-Kondition mit Maria
19:00 Uhr - Rehasport mit Melanie

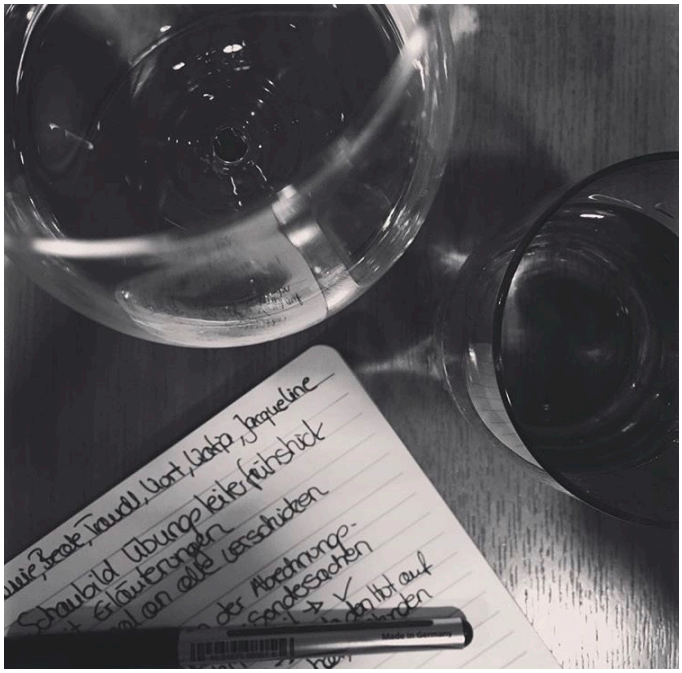
Donnerstag, 10.01.2018:
17:00 Uhr - Zumba® Kids mit Tanja
18:00 Uhr - Yoga mit Melanie
19:00 Uhr - Zumba® mit Helmut
20:00 Uhr - WORLD Jumping® Soft mit Kerstin und Katja

Turnerstammtisch

Am 14.12.2018 findet der nächste Turnerstammtisch im Vereinsheim statt. In einer gemütlichen Runde bei dem ein oder anderen Getränk können sich Mitglieder, Übungsleiter und Abteilungsleiter gemeinsam austauschen.

Wir treffen uns nun regelmäßig alle 2 Monate am 2. Freitag im Monat um 19 Uhr um gemeinsam die Zukunft unserer Turnabteilung gestalten.

Alle Kursteilnehmer sind herzlich willkommen ihre Kritik, Ideen und Anregungen mitzubringen!



Merkt euch schonmal die Stammtischtermine 2019 vor:

- 8. Februar
- 12. April
- 14. Juni
- 9. August
- 11. Oktober
- 13. Dezember

Werde Mitglied

Aktive Mitgliedschaft - Aktiv sparen!

Der Mitgliedsbeitrag beträgt 7 Euro/Monat für Erwachsene und wird vierteljährlich abgebucht. Unterstütze den Verein mit deinem Beitrag bei der Jugendarbeit, der Ausbildung von Trainern, dem Erhalt der Sportanlagen und vielem mehr.

Als Mitglied kannst du zudem alle Übungsstunden kostenlos besuchen, bist Mitglied einer tollen Gemeinschaft und vieles mehr. (siehe hier: https://www.tsv-turnen-viernheim.de/sportangebot/angebote-nach-tag-uhrzeit-1/)

Den Mitgliedsantrag findest Du ganz bequem online: https://www.tsv-turnen-viernheim.de/verein/.

Noch ein Tipp:
Wenn Du Dich noch für einen zweiten Kurs entscheidest, bekommst Du auf den günstigeren Kurs 50 % Rabatt. Die Kurse findest Du hier: https://www.tsv-turnen-viernheim.de/sportangebot/

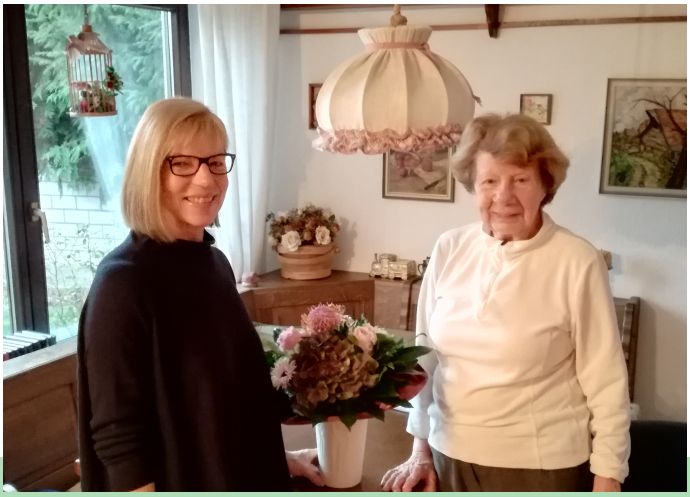
Es ist uns eine Ehre, dein Ehrenamt zu belohnen!

Alle, die sich ehrenamtlich bei Viernheimer Vereinen engagieren (mehr als nur als Mitglied!) erhalten für ein Jahr 20 % Rabatt auf alle Kurse. Wir möchten dich für dein Engagement belohnen und uns bei dir bedanken! Lege uns einfach eine Bestätigung über dein Ehrenamt vor und schon kann es losgehen!

Ein Mitglied wird 90

Unser Mitglied Ruth Offner feierte am Sonntag, 18.11.2018 ihren 90. Geburtstag im Kreise ihrer lieben Familie.

Ruth besucht seit sehr vielen Jahren mittwochs den Frauengymnastik-Kurs und ist immer noch sehr fit. Stellvertretend für den Hauptverein hat Beate Wolff neben Glückwünschen und Blumen vom Verein auch ein Präsent ihrer Sportskolleginnen des Mittwochskurses überreicht.



AUFRUF: SPORTHALLE IM GLÜCK

DOCH DAS GEHT NUR MIT EURER HILFE!

AUCH DIESES JAHR MÖCHTEN WIR ZUM JAHRESABSCHLUSS WIEDER GEMEINSAM MIT EUCH UNSERE SPORTHALLE AUF VORDERMANN BRINGEN, AUFRÃUMEN UND DIE SPORTGERÃTE REINIGEN. ES WIRD SNACKS, GETRÃNKE UND MUSIK GEBEN. WIR FREUEN UNS ÜBER JEDEN, DER SICH EIN WENIG ZEIT NEHMEN UND UNS HELFEN KANN.

FREITAG, 28.12.2018 UM 19 UHR IN DER TSV-HALLE IN DER LORSCHER STRAßE.

Was bisher geschah

Drachenfest

Am Donnerstag, den 27.09.2018 feierten wir unser Drachenfest bei strahlend blauem Himmel und Sonnenschein.

Circa 100 Kinder haben sich auf die Einladung von Beate Wolff hin für das Fest angemeldet, um gemeinsam in die Herbstferien zu starten.

Dank der Mithilfe zahlreicher fleißiger Eltern und Großeltern haben wir Drachen steigen lassen, Schleudersäckchen gebastelt und Mandalas ausgemalt.

Die Kinder erfreuten sich an der Apfelschälmaschine, die Traudl Metzner mitgebracht hatte.

Während Andrea Skowronek sich mit großem Einsatz um die Bastel-Vorbereitungen kümmerte, übernahm das Organisationsteam um Jochen Roth das leibliche Wohl. Das Grillgut kam hierbei von der Landmetzgerei Hoock.

Ein herzliches Dankeschön an alle Mitwirkenden!

Erster Kinder-Malwettbewerb

Erstmals haben wir in unserer Abteilung einen Kinder-Malwettbewerb zum Thema Weihnachten ausgerufen.

Eingeladen waren alle Kinder unserer Kinder-Übungsstunden und die des AWO Kinderdörfels.

Da die Wahl so ausgesprochen schwer fiel, haben wir die fünf kreativsten Kunstwerke ausgewählt und auf unsere diesjährigen Weihnachtskarten gedruckt.

Die Gewinner werden im Rahmen der Kinderweihnachtsfeier informiert und erhalten eine kleine Überraschung.

Workshop Abteilung Turnen

Für Samstag, den 17.11.2018 haben Melanie Düster und Katja Fleck zu einem Workshop im Gustav-Spiller-Raum eingeladen.

Um 10 Uhr startete eine bunte Gruppe aus Vereinsmitgliedern, Vorständen und Sportwarten mit einem gemeinsamen Frühstück in einen produktiven und kreativen Tag.

Es wurden Ideen gesammelt, wie die Abteilung Turnen für ihre Mitglieder erlebbarer sein kann und welche Möglichkeiten es gibt, das Kursangebot zu ergänzen und ein wenig neuen Wind einzuhauchen. Es wurden sehr viele tolle Ideen gesammelt, welche es nun gilt für euch weiter zu denken und zu realisieren.

NEWSLETTER

IHR WOLLT DEN NEWSLETTER REGELMÄßIG ERHALTEN? DANN SCHREIBT UNS EINE MAIL. IHR ERREICHT UNS UNTER INFO@TSV-TURNEN-VIERNHEIM.DE!

DEN NEWSLETTER KÖNNT IHR EUCH AUCH GANZ BEQUEM VON UNSERER HOMEPAGE HERUNTERLADEN: WWW.TURNEN-VIERNHEIM.DE.

NOCH EIN HINWEIS ZUM SCHLUSS:
DAS NEUE SEMESTER BEGINNT IM NÄCHSTEN JAHR AB DEM 14. JANUAR 2019.

TSV AMICITIA VIERNHEIM

ABTEILUNG TURNEN
LORSCHER STRAßE 84
68519 VIERNHEIM
TURNEN-TSV@GMX.DE

REDAKTIONELLE VERANTWORTUNG:
MELANIE DÜSTER, KATJA FLECK, JACQUELINE SCHMIDT, MEIKE NOHLE
FOTOS: TSV AMICTIA