

# Newsletter

TSV Amicitia Turnen



## Alles Neu macht der Herbst

Neues Design, neue Mitglieder und neue Wege - alles Neu ab Herbst. In diesem Newsletter wollen wir euch einen Ausblick geben, was in den nächsten Wochen auf euch wartet, mit euch auf vergangene Aktivitäten im Verein zurückschauen und auch die neuen Übungsleiter vorstellen.

Natürlich wollen wir uns an dieser Stelle auch bei euch und eurer Treue bedanken und hoffen ihr habt die tollen Sommertage genossen.

Ab dem 3. September 2018 geht das neue Semester los und wir freuen und auf euch und viele neue Kurse und Teilnehmer!

445

MITGLIEDER

189

FACEBOOK-FOLLOWER

56

INSTAGRAM-FOLLOWER



### Neue Gesichter in der Turnabteilung



#### Maria Märten

Lernt auf Seite 3 unsere neue Sportwartin und Übungsleiterin für Box-Kondition kennen.



#### Helmut Weishaar

Auf Seite 3 könnt ihr euch über unseren neuen Übungsleiter für Zumba Gold® informieren.

## Save the Date

### Familiensporttag am 2. September 2018

Am 2. September 2018 findet auf dem Gelände des Familiensportparks West im Sandhöfer Weg der Familiensporttag statt. Es wird für groß und klein, alt und jung etwas geboten.

Die Dance Sensation Kinds unter Leitung von Anja, sowie Traudl und die Viernheimer Kindergärten laden euch zu ihren Auftritten ein. Falls euch dann die Lust packt und ihr auch aktiv werden wollt sind unsere Übungsleiter Maria, Katja und Helmut am Start. Maria bietet einen Einblick in ihren neuen Kurs Box Kondition, während Katja, Kerstin und Helmut mit euch eine Zumba® Party feiern.

Wie immer kommt das kulinarische natürlich auch nicht zu kurz - für das leibliche Wohl ist gesorgt!

#### Ski-Stadl

11:30 Uhr Zumba-Party

13:00 Box Kondition

#### Sparkassen-Showbühne

13:25 Uhr Vorführung der Kitas

15:15 Uhr Dance Sensation

### Drachenfest am 27. September 2018

Auf dem Gelände des TSV findet das alljährliche Drachenfest von Beate und den Turnkids statt.

## „Je oller, je doller“

### Seniorenachmittag am 27. Oktober 2018



Am 27. Oktober 2018 treffen sich wieder unsere fabelhaft aktiven Senioren zu einem gemütlichen bunten Nachmittag. Wie immer werden Traudl und Kollegen hier ihr Bestes geben, damit die Zeit wie im Flug vergeht.

## FOLGT IHR UNS SCHON?

Schon länger sind wir aktiv auf Facebook. Dort erwarten euch neben Neuigkeiten aus dem Vereinsleben auch zukünftige Termine.

Seit Juni sind wir nun auch auf Instagram aktiv. Folgt uns auch hier und verpasst keine Neuigkeiten mehr.

Ihr besucht einen Kurs oder eine Veranstaltung von uns und ladet diese Bilder in den sozialen Medien hoch? Dann freuen wir uns wenn ihr unsere Hashtags streut:

#vereinstattgym #tsvamicitiaturnen #tsvamicitiaviernheim



## Helmut Weishaar

Helmut unterstützt uns im Verein ab dem kommenden Semester in Sachen Zumba®.

Die Liste von Helmut's Qualifikationen ist lang: Official Zumba®-Instructor, IFAA-Master-Instructor, Reit House Moves Trainer und Tanzsporttrainer.

Helmut wird uns als Übungsleiter für die Kurse Zumba® Gold und Zumba® Toning zur Verfügung stehen.

Zumba® Gold ist perfekt für alle, die ein Ausdauertraining möchten, die Freude an Bewegung aber im Vordergrund steht.



Zumba Gold mit Helmut findet immer donnerstags von 18:05 - 19:00 Uhr in der TSV-Halle statt.

Kommt vorbei und tanzt mit Helmut in den Feierabend!

## Maria Märten

Maria wurde in der letzten Mitgliederversammlung im Juni zur Sportwartin unseres Vereins gewählt. Diese Funktion übt sie gemeinsam mit Katja Fleck aus.

Zur gleichen Zeit hat Maria das Grundmodul der C-Lizenz des HTV Grundmodul erworben. Herzlichen Glückwunsch an dieser Stelle nochmal!

Ab dem neuen Semester wird Maria uns daher auch als Übungsleiterin für ‚Box Kondition‘ zur Verfügung stehen und unserem Verein somit einen weiteren tollen neuen Kurs anbieten.

Kommt gerne alle vorbei und überzeugt euch selbst von Marias Können.



Box Kondition mit Maria findet immer dienstags von 18 bis 19 Uhr in der TSV-Halle statt!

**SCHAUT AUF UNSERER HOMEPAGE VORBEI.**

**WIR HABEN UNSER TEAM ORDENTLICH AUFGESTOCKT. ALLE UNSERE ÜBUNGSLEITER SIND LIZENSIERT UND BILDEN SICH STÄNDIG FORT UM EUCH BESTMÖGLICH ZU BETREUEN.**

## Frauengymnastik

Das Angebot ist für jeden geeignet – auch für Wiedereinsteiger und alle, die fit im Alltag bleiben möchten. Nach einer kurzen Aufwärmphase startet der Kurs mit einem Ganzkörpertraining, das alle Muskelgruppen beansprucht.

Das Training wird mit Kleingeräten wie beispielsweise Hanteln oder Therabändern aufgelockert, macht aber auch ganz ohne Spaß. Beendet wird der Kurs mit Entspannungs- und Atemübungen.

Das Tolle ist: Jeder trainiert ganz individuell im Rahmen seiner körperlichen Möglichkeiten.



Jeder ist herzlich eingeladen vorbeizuschauen, wir bitten jedoch um vorherige Info an unsere Übungsleiterin Beate Wolff unter der 06204 1821 oder 0174 6055656. Bitte beachtet, dass ihr Vereinsmitglieder sein müsst, um euch für den Kurs anzumelden.

Wir treffen uns immer mittwochs von 19:15 Uhr bis 20:30 Uhr in der Turnhalle der Friedrich-Fröbel-Schule.

## Wichtel-Gruppe

Immer donnerstags von 15:00 Uhr bis 15:50 Uhr trifft sich die Wichtel-Gruppe in der Turnhalle der Nibelungenschule.

Mitmachen können alle Kinder ab 3 Jahren, die Spaß am Singen und an Geschicklichkeitsspielen, wie zum Beispiel Klettern oder Balancieren haben. Ziel des Kurses ist natürlich in erster Linie Spaß für die Kleinsten. Und ganz nebenbei soll auch die Koordinationsfähigkeit der Kinder gestärkt werden.

Beate Wolff und Andrea Skowronek führen die Kinder bereits früh mit Leidenschaft und Sportgeist an das Turnen heran.



Das Hereinschnuppern ist jederzeit möglich. Wir bitten um telefonische Vorabanmeldung bei den Übungsleiterinnen Andrea, Tel. 06204 65067, oder bei Beate, Tel. 06204 1821 / 0174 6055656.

## Jazztanz

Du hast Lust auf ein technisch ausgefeiltes und körperlich anspruchsvolles Training? Du möchtest nicht nur deine Muskeln, sondern auch deinen Kopf beanspruchen? Du hast Spaß an abwechslungsreicher Musik und bewegst dich gerne zu ihr? Dann bist du genau richtig bei Lucia, Carmen und der Jazztanz-Gruppe.

Diese besteht schon seit unglaublichen 37 Jahren und ist seit 20 Jahren bei unterschiedlichen Auftritten in Viernheim aktiv.

In schöner Atmosphäre wird gemeinsam mit viel Abwechslung und Spaß trainiert. Begonnen wird mit 60 Minuten abwechslungsreicher Gymnastik. Danach werden Tanzschritte aus verschiedenen Tanzstilen einstudiert.

Immer mittwochs von 19:15 Uhr bis 21:00 Uhr trifft sich die Jazztanz-Gruppe in der Sporthalle der Fröbel-Schule.

Neue Teilnehmer/innen sind in der Jazztanz-Gruppe herzlich willkommen! Lucia und Carmen freuen sich auf euch!

## 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

**SICHERT EUCH JETZT EURE PLÄTZE!**

MELDET EUCH AB SOFORT AUF UNSERER HOMEPAGE UNTER [HTTPS://WWW.TSV-TURNEN-VIERNHEIM.DE/KURSBUCHUNGEN-1/](https://www.tsv-turnen-viernheim.de/kursbuchungen-1/) AN.

## Was bisher geschah

### Kursabschluss der Gruppe 60 plus

Alle Geburtstagskinder der vergangenen Monate (Dezember 2017 bis Mai 2018) organisierten gemeinsam als Kursabschluss ein Grillfest; darunter als Hauptorganisator Sabine Roth.

Mit einem Geburtstagsständchen, begleitet durch Hanni Neuß an der Gitarre, wurden alle 70-, 75- und 80-jährigen Turnerinnen gebührend gefeiert.

Für das leibliche Wohl sorgten Werner Ruppel und Thomas Metzner am Grill; auch für Salate und Kuchen war gesorgt.

Wir bedanken uns bei allen Beteiligten!



Der Kurs beginnt wieder am 06.09.2018 zur gewohnten Zeit.

### Kursabschluss des AWO Kinderdörfels gemeinsam mit der Gruppe 60 plus

Am 05.07.2018 feierten rund 45 Kinder des AWO Kinderdörfels zusammen mit den Erzieherinnen Petra Petzold und Petra Kaufmann und 10 aktiven Sportlerinnen der Gruppe 60 plus ihr Abschlussfest.

Die Übungsleiter Traudl und Anja Metzner, sowie Jochen Roth haben diese Veranstaltung organisiert.



Unter dem Motto ‚Generationen turnen, spielen und singen miteinander‘ wurden verschiedene Stationen absolviert.

Für die Kinder bis 2,5 Jahre war ein kleiner Parcours rund um die Themen Krabbeln, Hüpfen und Fühlen aufgebaut. Unter der Leitung unseres Sportlehrers Jochen Roth absolvierten alle Schulkinder einen Leichtathletik-Parcours mit anschließender Urkundenverleihung. Der ‚Münchener Fitnessstest‘ des Sportpädagogen Dr. Horst Rusch konnte durchlaufen werden.

Zum Abschluss wurde auf dem Rasenplatz auf dem TSV Gelände gemeinsam gesungen.

## Unser Sommerspecial 2018

Trotz Hitzewelle haben unsere Kurse großen Anklang gefunden und waren gut besucht. Unser Angebot mit Zumba® Gold, dem Outdoor Bootcamp, Body Jump, Wassergymnastik und vielem mehr war auch in diesem Jahr wieder sehr abwechslungsreich.

Am 30.06.2018 haben wir zusätzlich einen Workshop zur Selbstverteidigung für Frauen in Kooperation mit dem Polizeipräsidium Mannheim angeboten.



## Schnuppertage

Am 07.08.2018 und 09.08.2018 hatten alle Sportinteressierten die Möglichkeit in einige Kurse zu schnuppern. Und das ganz ohne Anmeldung oder Vertragsbindung.

Alle Angebote waren kostenlos und eine tolle Gelegenheit Gleichgesinnte zu treffen. Neben Box-Kondition mit Maria, hatte man auch die Gelegenheit bei Body Jump, einem Fitness Parcours oder 'Brazils meet Step' mitzumachen.



Danke für eure Teilnahme und euer Durchhaltevermögen! Das zeigt uns, dass sich unsere Mühe lohnt!

## NEWSLETTER

IHR WOLLT DEN NEWSLETTER REGELMÄßIG ERHALTEN? DANN SCHREIBT UNS EINE MAIL. IHR ERREICHT UNS UNTER [INFO@TSV-TURNEN-VIERNHEIM.DE](mailto:INFO@TSV-TURNEN-VIERNHEIM.DE)!

DEN NEWSLETTER KÖNNT IHR EUCH AUCH GANZ BEQUEM VON UNSERER HOMEPAGE HERUNTERLADEN: [WWW.TURNEN-VIERNHEIM.DE](http://WWW.TURNEN-VIERNHEIM.DE).



## TSV AMICITIA VIERNHEIM

ABTEILUNG TURNEN

LORSCHER STRASSE 84

68519 VIERNHEIM

[TURNEN-TSV@GMX.DE](mailto:TURNEN-TSV@GMX.DE)

REDAKTIONELLE VERANTWORTUNG:

MELANIE DÜSTER, KATJA FLECK, JACQUELINE SCHMIDT, MEIKE NOHLE

FOTOS: TSV AMICITIA