

HERBST 2017

Turnabteilung

# TSV Amicitia



## Neuer Newsletter

Gerne präsentieren wir Euch heute unseren neuen Newsletter. Im letzten Vierteljahr ist wieder viel passiert in unserer Turnabteilung. Wo wir überall unterwegs waren, was gefeiert wurde und wie aktiv wir in den Sommerferien waren, seht Ihr im Rückblick. Wir informieren Euch natürlich auch über die noch anstehenden Termine im restlichen Jahr 2017.

### Termin merken!

#### Datum

04.11.2017 Käse-Rotwein-Abend der Jedermänner

02.12.2017 Zumba®-Charity

09.12.2017 Weihnachtsfeier

14.12.2017 Weihnachtsbasteln

## Homepage

Wir haben eine neue Homepage!

Ab sofort findet Ihr dort alle Infos rund um die Abteilung und das Team. Wir beschreiben ausführlich unser Angebot und die Kurse. Wir halten Euch über alle Termine auf dem Laufenden und hier findet Ihr alle Fotos von unseren Veranstaltungen.

[www.turnen-tsv-viernheim.de](http://www.turnen-tsv-viernheim.de).

Hier könnt Ihr auch online Eure Kurse buchen. Probiert es aus ☺.

Wir freuen uns immer über Feedback - schreibt uns eine Mail an: [turnen-tsv@gmx.de](mailto:turnen-tsv@gmx.de)





## Familiensporttag

Der Familiensporttag Anfang September war ein voller Erfolg. Aufgetreten sind das Kinderdörfel, die Zumba®Kids & die Cheerleader "Blue Magic". Zum Abschluss gab es noch eine große Zumba®Party in Kooperation mit der VHS.

## Sommer-Special

In den Sommerferien waren wieder alle Interessierten aufgerufen, bei den kostenlosen Schnupperstunden mitzumachen. Die Kurse waren gut besucht und der ein oder andere neue Teilnehmer konnte für das neue Semester gewonnen werden.

## Drachenfest

Zahlreiche unserer Turn-Kinder kamen wieder zum Drachenfest. Der Wind machte das Drachensteigen zwar einfach, aber der dann einsetzende starke Regen holte die Drachen schnell vom Himmel. Hiervon ließ sich jedoch keiner die gute Laune verderben. Es gab Bratwurst mit Brötchen, Muffins und Getränke. Das Organisations-Team war wieder bestens vorbereitet. Die Kinder konnten sich im Gustav-Spiller-Raum beim Basteln von kleinen Drachen, Sandsäckchen und dem Ausmalen von Mandalas aufwärmen. Die Kinder waren begeistert.

Etwas frierend, leicht durchnässt aber zufrieden verabschiedete man sich in die Herbstferien.





## Jubiläum der Senioren

Im Frühjahr 1992 wurde die Sportgruppe der Senioren 60+ unter der Leitung von Traudl Metzner gegründet. In diesem Jahr kann das 25-jährige Jubiläum gefeiert werden. Aus anfänglich 5 Teilnehmern sind mittlerweile 40 Frauen und Männer im Alter zwischen 60 und 88 Jahren geworden. Bei der Jubiläums-Feier waren auch der Vereinsvorsitzende Edmund Scheidel, die Abteilungsleiterinnen Melanie Düster und Katja Fleck sowie vom Turngau Renate Müller (Frauenturnwartin) und Hans Zwanziger (Altersturnwart) anwesend. Von der befreundeten Sportgruppe aus Einhausen war Christa Rückert mit dabei. Neben Reden gab es ein kleines Unterhaltungsprogramm der Zumba® Kids und der Kindertagesstätte der Pirmasenser Straße. Für die Gründungsmitglieder Elisabeth Bugert, Bruno Bugert und Waltraud Drechsler gab es ein kleines Präsent. Ebenso für Hanni Neuß, als Dank für die musikalische Unterhaltung. Auch Traudl hat zahlreiche Geschenke überreicht bekommen. Ein toller Nachmittag bei Kaffee und Kuchen.

## Kürbis-Suppe

### Schnell und einfach



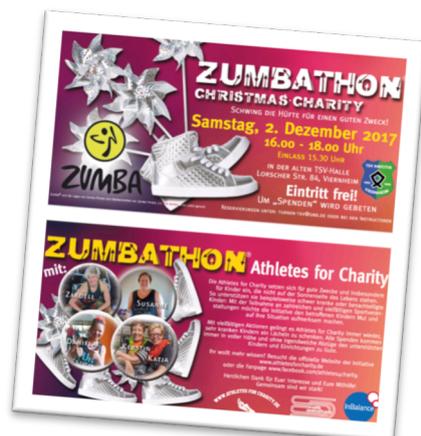
400 gr. Kürbisfleisch  
 1 große Zwiebel  
 1 EL Butter  
 2 TL Mehl  
 1 Lt. Gemüsebrühe  
 250 gr. Sauerrahm  
 Salz, Pfeffer, Muskat,  
 frische Petersilie

*Die Zwiebeln in der Butter andünsten, den Kürbis in Würfeln hinzufügen. Mehl darüber geben, kurz anschwitzen. Gemüsebrühe hinzugeben, aufkochen und 30 min. köcheln lassen. Mit Pürrierstab mixen und mit Gewürzen abschmecken. Suppe mit Rahm verfeinern und mit Petersilie verzieren.*

## Ausblick

### Zumbathon®Charity

Am 2. Dezember 2017 findet wieder von 16-18 Uhr der Zumba®-Abschluss für den guten Zweck statt. Der Erlös der Veranstaltung geht an "Athletes for Charity" aus Lampertheim.



### Weihnachtsfeier

Die Turnkinder feiern Weihnachten mit vielen Auftritten, dem Nikolaus und einem bunten Programm am 9. Dezember 2017. Wir freuen uns auf Euch!

### Weihnachtsbasteln

Zum Abschluss des Jahres basteln wir Weihnachtliches: Donnerstag, 14. Dezember 2017. Eine Einladung bekommt Ihr rechtzeitig.



### Käse-Rotwein-Abend

Der traditionelle Käse-Rotwein-Abend der Jedermänner findet am Samstag, 4. November 2017 statt. Ein Abend voller Genuss und Lebensfreude!

## Erkältungsfrei durch die feuchte Jahreszeit



Unser Körper verfügt über ein faszinierendes, hochkomplexes Selbstheilungssystem. Bei Erkältungen und anderen viralen Infektionen bekämpft unser Immunsystem die „bösen Eindringlinge“ – Grund genug also, sich selbst und damit seinem Körper immer mal wieder Gutes zu tun.

Vorbeugend für ein starkes Immunsystem sind regelmäßige Saunagänge – der Reiz zwischen heiß und kalt trainiert unser Immunsystem. Aber auch Sport und gemütliche Spaziergänge an der frischen Luft helfen, das Immunsystem fit zu halten. Und „nebenbei“ tut es auch unserer Seele gut und hilft gegen allzu viel Blues in der kalten Jahreszeit.

Auch mit einer ausgewogenen Ernährung können wir unserem Körper und damit unserem Immunsystem helfen.

### Die Abwechslung macht's: Iss' bunt!

Wenn du unsicher bist, worauf du bei einer ausgewogenen Ernährung achten solltest, lass' dich von den Farben leiten: Mixe dein Obst und Gemüse einfach nach Lust – und Farben! – bunt zusammen.

Das altbekannte Hausmittel Vitamin C, das das Immunsystem stärkt, findet sich übrigens mehr in Paprika, Grün- und Rosenkohl als in Zitronen. Und auch eine heiße Zitrone ist nicht wirklich hilfreich – die Hitze des Wassers zerstört das Vitamin.

### Omas' Hühnersuppe: jetzt auch wissenschaftlich bewiesen

Was jedoch tatsächlich seit jeher hilft – und jetzt auch wissenschaftlich bewiesen ist, ist die gute alte Hühnersuppe. Zutaten wie Zwiebeln (wertvolle ätherische Öle!) und das enthaltene Eiweiß (das Hühnchen) wirken entzündungshemmend.

### Manchmal hilft alle Vorbeugung nichts

Wir können förmlich spüren, wie unser Körper gegen die Infektion kämpft und fühlen uns dann schlapp und krank.

Statt jetzt zu Tabletten zu greifen, können wir unser Immunsystem mit ein paar einfachen, aber wirkungsvollen Hausmitteln bei der Schwerstarbeit unterstützen.

### Wenn's dich doch erwischt hat...

Dann hilft Wärme und Ruhe. In der warmen Badewanne entspannen und nach maximal 20 Minuten Badedauer schön eingekuschelt ab ins Bett. Hast du keine Badewanne, gönnt' dir ein ansteigendes Fußbad. Dafür füllst du ein passendes Gefäß mit etwa 30° heißem Wasser, Füße rein und über etwa 10 Minuten hinweg vorsichtig heißes Wasser bis maximal 40° nach gießen.

Auch das gute alte Dampfbad mit dem Kopf unter ein Handtuch, schafft Erleichterung, wenn die Erkältung bereits da ist. Zusätzlich mit ätherischen Ölen wie Eukalyptus angereichert, kannst du wieder befreiter atmen.

Wir wünschen dir eine gute, möglichst erkältungsfreie Zeit! ☺

# Schöne Ferien!

Nur noch wenige Wochen, dann ist schon wieder Weihnachten und der Jahreswechsel steht vor der Tür. Wir wünschen Euch schöne Stunden im Kreise Eurer Lieben!



## Semesterbeginn 2018:

Das neue Semester beginnt direkt nach den Ferien am **15. Januar 2018**. Am 9. Januar 2018 bieten wir Euch wieder einen kostenlosen Schnuppertag an, kommt vorbei - wir freuen uns auf Euch

Wir wünschen Euch eine schöne Adventszeit, fröhliche Weihnachten und einen guten Rutsch. Kommt gut und gesund ins neue Jahr.

## Newsletter:

Ihr wollt den Newsletter regelmäßig erhalten? Dann schreibt uns eine Mail. Ihr erreicht uns unter [turnen-tsv@gmx.de](mailto:turnen-tsv@gmx.de)!

Den Newsletter könnt Ihr Euch auch ganz bequem von unserer Homepage runterladen: [www.tsv-turnen-viernheim.de](http://www.tsv-turnen-viernheim.de).



## Herausgeber:

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  
Fotos: TSV Amicitia, Pixabay,  
Viernheimer Nachrichten