

FRÜHLING 2018

Turnabteilung

# TSV Amicitia



## Newsletter 1 / 2018

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 waren, seht Ihr im Rückblick. Wir informieren Euch natürlich auch über die weiteren Termine.

### Termin merken!

22.03.2018

Osterbasteln

TSV Gelände

24.03.2018

Oster-Ralley

Bonanza

18.05.2018

Jahreshaupt-  
versammlung

TSV; Gustav-  
Spiller-Raum

## Neuwahlen

Am 18. Mai 2018 findet die Jahreshauptversammlung der Turnabteilung mit Neuwahlen statt. Ihr wollt in einem netten Team mitarbeiten, die Abteilung "fit für die Zukunft" machen, habt Ideen und möchtet Euch ehrenamtlich einbringen? Meldet Euch bei den Abteilungsleiterinnen Melanie Düster & Katja Fleck!



## Weihnachtsfeiern

Auch im letzten Jahr haben zusätzlich zur Kinder-Weihnachtsfeier in den Kursen zahlreiche Weihnachtsfeiern stattgefunden - das ist aktives Vereinsleben!

### Zumba® Charity

Bei der Zumba® Charity zu Gunsten von Lilli haben zahlreiche Teilnehmer für Athletes for Charity geschwitzt. Über 1.200 Euro konnten an Dolphin-Aid für Lilli's Delphin-Therapie gespendet werden.

### Spende für Haus des Lebens

Wie in jedem Jahr haben wir in unseren Kursen für den guten Zweck gesammelt. Die Turnabteilung hat noch was "draufgelegt" und es konnten 700 Euro an das Haus des Lebens übergeben werden.



Danke für Euer  
Engagement!

Ihr seid spitze!

### Ausbildung für unsere Teilnehmer

Anja Metzner hat sich in ihrer Freizeit zur Trainerin mit C-Lizenz für Dance weitergebildet. Gut gemacht!

Wir halten unser Wissen immer auf dem aktuellen Stand und bilden uns regelmäßig für Euch aus und weiter!





## Ahoi, Alaaf, Helau!

Auch bei uns waren die Narren los!

Es gab zahlreiche Faschingsfeiern in den Sportstunden, sowohl bei den Kleinen, als auch bei den Senioren. Natürlich gab es die närrische Turnstunde aller Kindergruppen und als krönendes Highlight war die Turnabteilung mit vielen (Kinder-)Gruppen auf dem Viernheimer Fastnachtsumzug vertreten. Habt Ihr uns gesehen - und vielleicht auch ein paar unserer Gutsel erhascht? Das Wetter war zwar sehr frisch, aber alle Teilnehmer hatten sehr viel Spaß! Da machen wir in zwei Jahren sicher wieder mit!

## Schnupper-Tage

Zur schönen Tradition geworden -  
Fit ins neue Jahr!

**Auch in diesem Jahr hatten wir im Januar wieder einen Schnuppertag im Angebot - der sehr gut besucht war, was uns wirklich freut!**

*Gleich vormerken:*

*Schnuppertag am 7. und 9. August 2018. Infos folgen rechtzeitig!*



## Ausblick

### Jahreshauptversammlung

Bei der Jahreshauptversammlung der Turnabteilung werden folgende Vorstands-Positionen neu besetzt: Schriftführer (Aufgabe: Anfertigung von Sitzungsprotokollen); Sportwart (Aufgabe: Kurskoordination, Semester Vor- und Nachbereitung), Pressewart (Aufgabe: Kontakt und Information der örtlichen Presse). Außerdem suchen wir immer Mitglieder für das Organisations-Komitee und Helfer für das Geräteturnen. Ihr habt Interesse? Sprecht uns an!



### Anmeldungen für das neue Semester

Ab sofort könnt Ihr Euch wieder online für die neuen Kurse ab Ostern anmelden. Einfach auf unsere Homepage gehen und Kurs buchen. Wir wünschen Euch viel Spaß!

### Feedback

Nur wenn wir wissen, was Euch gefällt und was Ihr Euch wünscht, können wir uns verbessern. Sagt uns also Eure Meinung über unsere Kinder- und Erwachsenenurse. Einfach über unsere Homepage den Feedback-Bogen öffnen und innerhalb von zwei Minuten ausfüllen. Dankeschön!



### Aus Zumba® Kids wird Dance Sensation

Ab dem neuen Semester firmiert der Montags-Kurs von Anja Metzner unter dem gemeinsam ausgesuchten Namen "Dance Sensation". Lasst Euch überraschen! Wir wünschen viel Spaß!



## Migräne-Attacken vorbeugen: Sport hilft bei Kopfschmerzen

Was man dagegen tun kann, hängt von der Art des Schmerzes ab. Der handelsübliche Spannungskopfschmerz lässt sich vielfach ohne Medikamente behandeln. Charly Gaul, Generalsekretär der Deutschen Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft, empfiehlt etwa, Pfefferminzöl auf die Schläfen aufzutragen.



Die Einnahme von Schmerzmitteln sollte nur dann erfolgen, wenn sie aufgrund der Schmerzintensität unverzichtbar erscheinen. Vorbeugend helfen Bewegung und Entspannung.

Regelmäßiger Ausdauersport wie Schwimmen, Joggen, Radfahren oder Walken kann Migränepatienten helfen. Um Attacken vorzubeugen, sollten Betroffene sich zudem einen konstanten und regelmäßigen Lebensstil angewöhnen.

"Regelmäßige Schlaf- und Pausenzeiten sowie regelmäßige Essenszeiten können sich günstig auf den Verlauf der Migräne auswirken", erklärt Gaul.

Quelle: Wochenblatt, 16.11.17

Auch bei uns könnt Ihr Ausdauersport, wie z. B. Nordic Walking, Zumba®, Body Jump, uvm. besuchen. Auch Yoga, das Mittwochs für Anfänger und Fortgeschrittene angeboten wird, kann helfen.



# Schöne Ostern!

Wir wünschen Euch und Eurer Familie ein schönes Osterfest, ein paar erholsame Feiertage und tolle Ferien!



## Semesterbeginn:

Das neue Semester beginnt am 9. April 2018 und geht bis zu den Sommerferien Ende Juni 2018. Viel Spaß!

## 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 runterladen: [www.turnen-viernheim.de](http://www.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 Amictia, Pixabay,  
Viernheimer Nachrichten

