Turnabteilung

TSV Amicitia

Coole Tipps für heiße Tage



Tipps zur
Abkühlung,
Ernährung,
Trinken uvm.
findet Ihr im
Newsletter auf
Seite 5



Sommerangebot von Traudl

+++ NEU +++

AQUA GYMNASTIK IM WALDSCHWIMMBAD (für Mitglieder)

und das bewährte Angebot:

BIKE-WALK-KNEIPP (offener Kurs für alle)

Termin merken

Datum
10.7.-28.8.

Datum
20.7.-24.8.

Uhrzeit
19:00 Uhr
Sportgebiet West
Ort
Solution
Sportgebiet West
Ort
Kasse
Waldschwimmbad

AUSBLICK



FEEDBACK

Verbesserungsvorschläge, Anregungen und Hinweise gerne willkommen - nur so können wir uns verbessern ©! Füllt bitte Euren Feedback-Bogen aus und gebt ihn ab (Briefkasten Geschäftsstelle) oder füllt ihn im Internet aus unter:

https://www.surveymonkey.de/r/PQFZ6XD

FAMILIENSPORTTAG

Am 3. September 2017 findet im Sportgebiet West wieder der Familiensporttag statt. Auch die Turnabteilung ist natürlich mit zahlreichen Mitmach-Aktionen und Auftritten vertreten. Kommt vorbei, macht mit und unterstützt uns!



SEMESTERBEGINN

Die Sommerferien enden zwar schon Mitte August - aber da ist es (hoffentlich) noch heiß.

Wir starten mit den neuen Kursen in der KW 36, d.h. am Montag, 4. September 2017. Wir sind dann bis Anfang Dezember (nur unterbrochen durch die Herbstferien) wie gewohnt für Euch da. Wir freuen uns auf viele bekannte und unbekannte Gesichter!





NEUER KURSPLAN

Der neue Kursplan ist da!

Holt ihn Euch in Euren Stunden oder im Vorraum der alten TSV-Halle in der Lorscher Straße ab ☺. Endlich alle Kurse und Übungsstunden für Kinder & Erwachsene auf einen Blick.



SOMMER-SPECIAL

DIENSTAG, 1. AUGUST 2017

18:00 Uhr Zumba® Toning mit Katja 19:00 Uhr Zumba® Fitness mit Anja

DONNERSTAG, 3. AUGUST 2017

18:00 Uhr "Rund um den Ball" mit Beate A. 19:00 Uhr Yoga für Anfänger mit Melanie

DIENSTAG, 8. AUGUST 2017

18:00 Uhr Drums alive mit Traudl 18:30 Uhr Mit Entspannung in den Feierabend - Faszien-Stretch mit Traudl

DONNERSTAG, 10. AUGUST 2017

18:00 Uhr Yoga-Workshop mit Melanie

Alle Angebote sind kostenlos - bringt Eure Freunde und Bekannte mit!

Wir freuen uns auf Euch und wünschen jetzt schon viel Spaß ☺



Fitness-Drink

TROPICAL-SMOOTHIE

100 g Kokosmilch 60 ml Ananas-Saft 2 Ananas-Ringe 1 Kiwi ½ Banane Schneide die Ananas in kleine Stücke, schäle die Kiwi und die Banane und schneide diese ebenfalls in kleine

Gib die Früchte, den Ananas-Saft und die Kokosmilch in den Mixer. Mixe alles so lange, bis alle Zutaten zerkleinert sind.

Viel Spaß beim Ausprobieren!

RÜCKBLICK

ABSCHLUSS KINDER

Am 29. Juni 2017 war es soweit - der Abschluss der Kinder vor den Sommerferien. Ein bunter Spieleparcour war vorbereitet, das Wetter hat auch mitgespielt! Für die Erwachsenen gab es von unserem Orga-Team noch Kaffee & Kuchen. Zum Ende der Veranstaltung bekamen alle Kinder eine Urkunde und was noch viel wichtiger war: ein Eis! Ein gelungener Nachmittag ©





SPORTSWEEK IM RNZ

Am 7. und 9. Juni 2017 war die Turnabteilung mit einem Stand im Rhein-Neckar-Zentrum auf der Sportsweek vertreten. Freitags gab es Auftritte und Mitmach-Aktionen von den Cheerleadern, von Melanie für Yoga und Katja für Zumba® Fitness. Wir hatten sehr viel Spaß und hoffen, wir konnten Euch begeistern!

TRIKOTS CHEERLEADER

Das KIA-Autohaus Doll in Weinheim hat für die Cheerleader "Blue Magic" einen kompletten Trikotsatz gesponsert. Ein herzliches Dankeschön hierfür - damit können die Mädels bei ihren Aufführungen und Meisterschaften einen einheitlichen Auftritt hinlegen!





NEUE ABTEILUNGSLEITUNG

Am 18. Mai 2017 fand die Jahreshautpversammlung der Turnabteilung im Gustav-Spiller-Raum statt. Neben den Berichten der verschiedenen Warte standen auch Neuwahlen des Abteilungsleiters an, da Wolfgang Merkel nicht mehr zur Wahl antrat. Als neue Abteilungsdoppelspitze wurden Melanie Düster und Katja Fleck gewählt. Wir wünschen den beiden viel Erfolg!

COOLE TIPPS FÜR HEISSE TAGE

MELONE, GURKE & CO.

Nach Braten mit Klößen ist einem bei 30° Grad und mehr meist ohnehin nicht. Automatisch greift man zu kalten, leichten Lebensmitteln. Optimal sind Obst und Gemüse mit hohem Wasseranteil wie z.B. Melonen, Gurke, Tomaten, Zuccini und Salat. Zusätzlich verzichtet man am besten noch auf scharfes Essen - das bringt nur ins Schwitzen.

ALTBEWÄHRTES: TRINKEN, TRINKEN, TRINKEN!

Mineralwasser, Schorle und Fruchtsäfte (möglichst ohne Zucker!) sind am besten. Aber auch Kräutertees, die man abkühlen lässt und z.B. mit frischer Minze und Zitronen aufpeppt, sind prima geeignet. Der Körper braucht an heißen Tagen 3 bis 4 Liter Flüssigkeit. Auf Alkohol besser verzichten, denn der erweitert die Gefäße und der Kreislauf macht noch mehr schlapp.

SPORT IST MORD!?

Bei 35° Grad auch noch Sport machen? Schwierig! Trotzdem kann (moderate!) Bewegung helfen, sich trotz Hitze nicht so schlapp zu fühlen. Geeignet ist natürlich Schwimmen gehen. Wem das nicht so liegt, kann einen schönen Spaziergang im (schattigen) Wald machen oder eine kleine Fahrradtour drehen – z.B. um das Auto auch mal stehen zu lassen, dort klebt man sowieso nur am Sitz fest – und Fahrrad fahren ist im Sommer viel angenehmer.

DIE WÄRMFLASCHE ZUR KÜHLFLASCHE MACHEN

Wärmflasche mit kaltem Wasser befüllen, wer will, legt die dann noch in den Kühlschrank – und voilá! So wird aus der Wärmflasche eine Kühlflasche, mit der man sich wunderbar erfrischen oder abkühlen kann. Ob auf die Arme, die Beine, auf die Brust oder in den Nacken gelegt, sorgt diese für eine angenehme Abkühlung und Entspannung.

ARM- ODER FUßBÄDER

Wer nicht gleich den eigenen Pool im Garten hat, der kann sich (auch unterwegs oder im Büro) mit einem Armbad erfrischen. Über einem Waschbecken die Unterarme länger unter dem Wasserstrahl abkühlen oder Wasser in eine geeignete Schüssel füllen und mit den Armen so weit wie möglich "tauchen" gehen. So ein Bad funktioniert natürlich auch mit den Füßen oder in dem man – je nach Eimer & Co. - noch die Unterschenkel in ein kaltes Wasserbad taucht.

In diesem Sinne: frohes Schwitzen - Ihr wisst ja jetzt, was Euch Abkühlung verschafft ⊕!





Schöne Ferien!

So schnell ist ein Semester vorbei - wir danken Euch allen, dass Ihr so fleißig unsere Stunden besucht, für Eure Energie und Spaß an der Bewegung. Wir sind stolz auf Euch!

Ab dem **4. September 2017** sind wir wieder frisch, erholt und mit neuen Ideen für Euch da.



Save the Date:

FAMILIEN-SPORTTAG im Sportgebiet West am 3. September 2017

Die Turnabteilung ist ab 12:45 Uhr für Euch vor Ort!

Geplante Auftritte:

12:45 Uhr - Kinderdörfel

13:05 Uhr - Zumba® Kids

13:25 Uhr - Blue Magic Cheerleader

15:25 Uhr - Zumba®Party in Kooperation mit der VHS

Newsletter:

Ihr wollt den Newsletter regelmäßig? Dann schreibt uns eine Mail!

Ihr wollt den Newsletter nicht mehr bekommen? Meldet Euch bei uns, kein Problem.

E-Mail: turnen-tsv@gmx.de ©

Herausgeber:

TSV Amicitia Viernheim -Abteilung Turnen Lorscher Straße 84 68519 Viernheim turnen-tsv@gmx.de Redaktionelle Verantwortung: Melanie Düster, Katja Fleck