

S O M M E R 2 0 2 0

Turnabteilung

TSV Amicitia

Hygiene-
Vorschriften



Umgang und
Vorschriften
findet Ihr auf
Seite 4



Sommerprogramm im Juli und August 2020

+++ In diesem Jahr unter besonderen Voraussetzungen +++

- Angebote nur für Mitglieder
- Begrenzte Teilnehmerzahl
- Berücksichtigung der Hygiene-Regeln

Anmeldungen unter kurse@tsv-turnen-viernheim.de. Jeder Block kostet 10 Euro (Kinder- und Erwachsenenkurse) und ist bei Kursbeginn in bar zu zahlen.

Lernt unsere neue Trainerin Ramona kennen:



Dienstags im Kinder-Yoga und im
Bauch-Beine-Po Kurs ☺

Willkommen im Team!

Sommerprogramm im Juli und August

Anmeldung für den Juli Block ab 1.7., für den August Block ab 15.7. über kurse@tsv-turnen-viernheim.de

MONTAG (6.7. – 27.7.2020 bzw. 3.8. – 24.8.2020):

8:30 Uhr – Nordic Walking (Schwerpunkt Rücken) mit Traudl

Nordic Walking am Morgen mit Atemübungen, Techniks Schulung und Stretching. Das Angebot ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Treffpunkt und Durchführung auf dem TSV-Gelände. Wenn Ihr Stöcke braucht – bitte bei Traudl melden.

19:00 Uhr – Zumba® Gold mit Katja & Kerstin

Zumba® Gold ist der perfekte Kurs für sportliche Neu- oder Wiedereinsteiger. Tango, Rock'n'Roll und fetzige lateinamerikanische Musik – da ist für jeden was dabei! Sich mit guter Laune fit halten – bei uns geht's ☺.

20:00 Uhr – Zumba® Step mit Katja & Kerstin

Wir kombinieren die effektiven Trainingsübungen eines Step-Aerobic-Kurses mit der unterhaltsamen Fitness-Party, die nur Zumba® zu bieten hat. Zumba® Step verbessert mit viel Spaß die Ausdauer und kräftigt die Beine und die Körpermitte. Endlich ein Step-Training, bei dem jeder mitkommt! Wenn Ihr Euch einen Step ausgeliehen habt – bitte mitbringen!

DIENSTAG (7.7. – 29.7.2020 bzw. 4.8. – 25.8.2020):

17:00 Uhr – Bauch Beine Po mit unserer neuen Trainerin Ramona

Ein effektives und forderndes Training mit Schwerpunkt auf Bauch, Beine und Po – zur Kräftigung und Straffung. Der Kurs eignet sich für alle Trainings- und Altersstufen. Bitte eigene Matte mitbringen.

18:30 Uhr – Yoga für Fortgeschrittene mit Melanie – 6 Einheiten, 1,5 Std. 21.7. – 25.8.2020

In dem sechswöchigen Kurs bauen wir unsere Kraft wieder auf und trainieren Flexibilität. Runter von der Couch und im anspruchsvollen Vinyasa Yoga den eigenen Körper wieder spüren. Durch die Arbeit am und mit dem Körper zu Entspannung finden. Mit dem Fokus auf einer anatomisch präzisen Ausrichtung testen wir unsere Grenzen aus und erlauben uns, zu experimentieren. Bitte Matte mitbringen. Mitglieder zahlen für diesen Kurs 20 Euro.

MITTWOCH (8.7. – 28.7.2020 bzw. 5.8. – 26.8.2020):

18:00 Uhr – Nordic Walking mit Traudl, Treffpunkt Halle und dann geht's ab in den Wald

Nordic Walking in den Abendstunden mit Techniks Schulung, Aufrichtung der Wirbelsäule und Erweiterung der Bewegungsspielräume. Angebot ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Treffpunkt auf dem TSV-Gelände. Wenn Ihr Stöcke braucht – bitte bei Traudl melden.

Die Kurse finden in der kleinen TSV-Halle oder auf dem TSV-Gelände in der Lorscher Straße 84 statt.

Sommerprogramm im Juli und August

Anmeldung für den Juli Block ab 1.7., für den August Block ab 15.7. über kurse@tsv-turnen-viernheim.de

DONNERSTAG (9.7. – 29.7.2020 bzw. 6.8. – 27.8.2020):

18:00 Uhr – Boot-Camp mit Maria – nur im Juli

Im Boot-Camp geht es ans Eingemachte. Mit High Intensive Intervall-Training werden wir die Muskeln zu Höchstleistungen ankurbeln und schnelle Trainingserfolge erzielen. Ein Ganzkörpertraining mit dem eigenen Körpergewicht! Bitte Matte mitbringen.

19:00 Uhr – Zumba® Fitness mit Tanja

Zumba® Fitness ist ein dynamisches, begeisterndes und sehr effektives Tanz- und Fitnessprogramm mit fetziger lateinamerikanischer Musik. Da keine Vorkenntnisse erforderlich sind, eignen sich die Tanzbewegungen für jeden Teilnehmer. Zumba® Fitness bringt Euch mit Spaß in Form!

20:00 Uhr – Strong Nation® mit Tanja – nur im August

Der Kurs kombiniert Eigengewichts-, Muskelaufbau- und Kardiotraining. Jede Kniebeuge, jeder Ausfallschritt, jeder Burpee wird von Musik befeuert. So schaffst Du es bis zur letzten Wiederholung – und hängst noch fünf weitere dran. In jeder Stunde verbrennst Du Kalorien und stärkst dabei Deine Arm-, Bein-, Bauch- und Po-Muskulatur. Ggf. benötigt Ihr eine Matte für Eure Knie.

KINDERPROGRAMM

DIENSTAG (7.7. – 28.7.2020 bzw. 4.8. – 25.8.2020):

9:30 Uhr – Bewegungsstunden für Kinder ab 6 Jahren mit Andrea

Die Kinder können sich auf vielfältige Weise bewegen und austoben. In die verschiedenen Bewegungsspiele binden wir Alltagsgegenstände ein, die wir gemäß den Sicherheitsstandards nur einmal benutzen. Die Kinder können sich in der Bewegung ausprobieren und ihren eigenen Körper besser kennen lernen. Bitte Matte mitbringen. Begleitpersonen sind nicht zugelassen.

16:00 Uhr – Kinder-Yoga mit Ramona: Wir machen einen Yoga-Urlaub am Meer / in den Bergen

Im Kinderyoga werden Asanas aus dem klassischen Yoga verwendet, den Kindern werden diese spielerisch in Form einer Geschichte oder einem Spiel vermittelt. Für Kinder von 8 – 11 Jahren. Bitte Matte mitbringen.

MITTWOCH (8.7. – 29.7.2020 bzw. 5.8. – 26.8.2020):

9:30 Uhr – Bewegungsstunden für Kinder ab 6 Jahren mit Andrea

Die Kinder können sich auf vielfältige Weise bewegen und austoben. In die verschiedenen Bewegungsspiele binden wir Alltagsgegenstände ein, die wir gemäß den Sicherheitsstandards nur einmal benutzen. Die Kinder können sich in der Bewegung ausprobieren und ihren eigenen Körper besser kennen lernen. Bitte Matte mitbringen. Begleitpersonen sind nicht zugelassen.

Die Kurse finden in der kleinen TSV-Halle oder auf dem TSV-Gelände in der Lorsche Straße 84 statt.

Hygiene-Vorschriften

Wir bitten um Beachtung von folgenden Regeln:

- Das Angebot im Sommerprogramm richtet sich nur an Mitglieder der Turnabteilung
- Aufgrund des höheren Aufwands kostet die Teilnahme am Sommerprogramm pro Block 10 Euro
- Aufgrund der Begrenzung der Teilnehmerzahl ist eine verbindliche Anmeldung im Voraus zwingend erforderlich. Anmeldung unter kurse@tsv-turnen-viernheim.de. First come – first serve.
- Es werden Teilnahmelisten geführt, damit im Falle eines Falles Infektionsketten nachvollziehbar sind.
- Beim Betreten und Verlassen der Sportstätten werden Gelegenheiten zur Händedesinfektion zur Verfügung stehen. Bei Barfuß-Training sind auch die Füße zu desinfizieren.
- Der Mindestabstand von 1,50 m ist stets einzuhalten – ein größerer Abstand wird empfohlen.
- Jeder Teilnehmer erhält einen zugewiesenen Bereich für die Ablage des persönlichen Equipments sowie für den Aufenthalt während der Pause. Diese Fläche ist nach dem Training vom Teilnehmer zu desinfizieren.
- Zutritt zum Trainingsgelände ist ausschließlich kurz vor den Trainingszeiten. Bitte haltet auch vor der Halle die Abstandsregel ein tragt eine Community-Maske. Das Offenhalten der Türen für sich verspätende Teilnehmer ist untersagt.
- Beim Betreten und Verlassen der Halle ist ein Mund-Nasen-Schutz zu tragen.
- Die Umkleide- und Duschräume sind geschlossen.
- Der Trainingsbetrieb wird 10 Minuten vor Ende der offiziellen Trainingszeit beendet, um ein Aufeinandertreffen der nachfolgenden Gruppe zu vermeiden. Die folgende Gruppe darf das Gelände erst betreten, wenn die vorhergehende Gruppe das Gelände vollständig verlassen hat.
- Bitte verlasst nach dem Training zügig das Gelände. Gemeinsames Treffen, Austausch und Verzehr von Speisen und Getränken im Vorfeld oder Nachgang sind untersagt.
- Es sind keine Zuschauer / Begleitpersonen gestattet.
- Alte TSV-Halle: Eingang ist die große Tür, Ausgang die kleine Tür in der Mitte der Fenster
- Beim ersten Training muss der Fragebogen zur Erhebung der personenbezogenen Daten ausgefüllt werden.
- Sportmatten sind von den Teilnehmern selbst mitzubringen.
- Sollten Sportgeräte vom TSV genutzt werden, sind diese direkt nach der Stunde vom Teilnehmer zu desinfizieren. Wenn die Geräte während der Stunde an andere Teilnehmer weitergereicht werden, sind diese vor der Weiterreichung zu desinfizieren.
- Bitte kommt schon in Sportkleidung zu den Kursen (die Umkleiden stehen nicht zur Verfügung), die Schuhe können vor Ort gewechselt werden.
- Die Abstands- und Hygieneregeln sind jederzeit einzuhalten. Wer sich nicht an die Regeln hält, wird umgehend vom Kurs ausgeschlossen. Es handelt sich um eine Ordnungswidrigkeit! Bußgelder werden vom Verein nicht übernommen.
- Diese Regeln gelten analog auch beim Training im Freien.
- Bitte nehmt nur am Training teil, wenn Ihr gesund und symptomfrei seid.

Diese Regeln dienen dem Schutz aller – bitte richtet Euch danach. Herzlichen Dank!

Schöne Ferien!

Wir leben in einer speziellen Zeit – und hoffen, Ihr alle bleibt gesund und fit!

Derzeit ist geplant, dass das neue Semester im September 2020 startet – wie bis dahin die Voraussetzungen sind und welche Kurse in der Halle wieder gestartet werden können, steht leider noch nicht fest.

Sobald sich hier etwas Neues ergibt, informieren wir Euch über Social Media, unsere Homepage sowie die örtliche Presse.



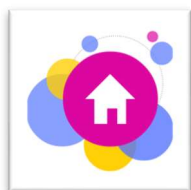
Folgt uns in den sozialen Medien:



Facebook: [turnenviernheim](#)



Instagram: [tsv.amicitia.turnen](#)



Homepage: www.tsv-turnen-viernheim.de

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: kurse@tsv-turnen-viernheim.de ☺

Herausgeber:

TSV Amicitia Viernheim -
Abteilung Turnen
Lorscher Straße 84
68519 Viernheim
kurse@tsv-turnen-viernheim.de
Redaktionelle Verantwortung:
Melanie Düster, Katja Fleck
Fotos: eigene oder Pixabay