

H E R B S T 2 0 2 0

Turnabteilung

# TSV Amicitia



## Herbst-Newsletter

Gerne übersenden wir Euch heute unseren neuen Newsletter. Seit dem Sommer-Newsletter ist wieder viel passiert in unserer Turnabteilung. Was es alles im Sommerprogramm gab, welche neuen Kurse (& neue Trainer) es gibt, wie die aktuellen Hygiene-Bestimmungen sind und unser virtuelles Kursangebot – alles hier nachzulesen. Wir bilden uns regelmäßig für Euch fort – welche neuen Kursformate in Planung sind, lest Ihr ebenfalls hier ☺!

### Newsletter

Ihr wollt den Newsletter regelmäßig erhalten? Dann schreibt uns eine Mail. Ihr erreicht uns unter [abteilungsleitung@tsv-turnen-viernheim.de](mailto:abteilungsleitung@tsv-turnen-viernheim.de)! Den Newsletter könnt Ihr Euch auch ganz bequem von unserer Homepage runterladen: [www.tsv-turnen-viernheim.de](http://www.tsv-turnen-viernheim.de).

### Immer informiert sein

Wir informieren Euch über die aktuelle Situation immer über unsere Homepage: [www.turnen-tsv-viernheim.de](http://www.turnen-tsv-viernheim.de) und bei Facebook über [www.facebook.com/turnenviernheim](https://www.facebook.com/turnenviernheim).

### Hygienebestimmungen kurz gefasst:

- Tragt die Maske auf dem gesamten Gelände
- Beim Betreten der Halle: Hände desinfizieren
- Tragt Euch in die Kontaktlisten ein
- Ihr seid mit Abstand die Besten ☺
- Bitte kommt in Sportkleidung – die Umkleiden und Duschen sind geschlossen
- Bringt Eure Matten mit
- Kommt nur, wenn Ihr gesund seid
- Desinfiziert Euren Platz/Geräte





## Sommerprogramm

Im Juli und August hatten wir für Euch ein abwechslungsreiches Programm zusammengestellt. Nordic Walking, Yoga, Bauch-Beine-Po, Zumba® Step, und vieles mehr. Schön war es – auch mit verminderter Teilnehmerzahl und neuen Hygienebestimmungen.

## Fortbildungen

Wir bilden uns für Euch fort – ein Highlight war die WORLD JUMPING® Gold Ausbildung – den Kurs bieten wir Euch ab 2021 an. Und wir reisen virtuell um die Welt – viele Aus- und Fortbildungen werden online angeboten – da sind wir doch dabei!

## Virtuelle Zumba®-Partys

Unsere Zumba® Trainer haben zwei virtuelle Veranstaltungen für Euch organisiert. Spaß geht auch im Wohnzimmer! Highlight neben super Playlisten waren die Kostüme von Katja, Kerstin, Susanne und Tanja 😊.





## Virtuelle Kurse

Aufgrund der aktuellen Bestimmungen musste der Trainingsbetrieb ab sofort wieder eingestellt werden. Die ausgefallenen Stunden hängen wir einfach „hinten dran“ – sobald wir wieder loslegen dürfen. In der Zwischenzeit könnt Ihr zuhause sporteln – alles was Ihr braucht ist Euer Handy, ein PC oder ein Laptop.

Folgende Kurse haben wir schon im Angebot:

- Montag: Zumba® Fitness (Aerobic-Kenntnisse von Vorteil)
- Dienstag: Zumba® Toning (nimmt 0,5er Wasserflaschen als Ersatz für die Sticks)
- Donnerstag: Zumba® Gold (für Jeden geeignet – auch für Anfänger)
- Freitag: Zumba® Step (endlich ein Step-Kurs, bei dem man mitkommt!)
- Sonntag: Best of Zumba®

Die Kurse stehen Euch am jeweiligen Tag immer ab 15 Uhr für weitere 24 Stunden zur Verfügung – trainiert einfach, wann es Euch passt. Den Link zu den Videos findet Ihr auf unserer Homepage [www.tsv-turnen-viernheim.de](http://www.tsv-turnen-viernheim.de). Die Kurse Montag-Freitag sind für Mitglieder kostenlos – alle anderen zahlen 1 Euro pro Teilnahme in die Kinderkasse (via Paypal an [kerstin.fleck@onlinehome.de](mailto:kerstin.fleck@onlinehome.de)). Das Passwort erhaltet Ihr bei Eurem Trainer. **Wir arbeiten an weiteren Formaten, wie z. B. einem Rückenkurs oder Stuhlgymnastik. Aktuelle Infos immer auf unserer Homepage!**

Da es sich um vorab aufgenommene Kurse handelt, können wir Euch nicht sehen und können daher leider keine Haftung übernehmen – schafft Euch Platz und trainiert nur auf glatten Oberflächen, räumt Teppiche beiseite. Legt Euch ein Handtuch und etwas zu Trinken bereit. Führt die Bewegungen sorgfältig aus. Wir wünschen Euch viel Spaß!

## 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.*

## Neuigkeiten

Neu im Team ist die Trainerin Ramona Böhm. Sie leitet derzeit Dienstags das Kinder-Yoga und den Bodyforming-Kurs. Wir freuen uns sehr – willkommen in der Turnabteilung!



### Kinder-Yoga Dienstags um 16 Uhr

Im Kinderyoga wird die Motorik und die eigene Körperwahrnehmung verbessert. Yoga für Kinder kann dabei helfen, sich Ruhe-Inseln zu schaffen, zu lernen, mit Emotionen umzugehen und hilft bei der Konzentration – mit positiven Auswirkungen in der Schule und beim Lernen. Für Kinder von 8 – 11 Jahren. Ab 2021 auch für Eure Kinder!

### Zumba® Step

Neu im Angebot – Zumba® Step. Einmalig in ganz Viernheim können wir Euch diesen Kurs anbieten – immer Donnerstags um 20 Uhr.



### Scheine für Vereine

Auch wir machen wieder mit – für jeden Einkauf beim REWE erhaltet Ihr Gutscheine, die dem TSV Amicitia Viernheim zugeordnet werden können – der Verein erhält dann attraktive Prämien, Mitmachen lohnt sich!

# Bleibt gesund!

Auch in dieser Zeit sind wir für Euch da! Mit unseren virtuellen Kursen möchten wir Euch aus dem Alltag entführen und Euch fithalten. Auch ein Spaziergang an der frischen Luft hilft Körper, Geist und Seele. Genießt den Herbst!

Wir danken Euch für Eure Treue – bald können wir sicher wieder gemeinsam trainieren 😊



## Folgt uns in den sozialen Medien:



Facebook: [turnenviernheim](#)



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



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

Ihr habt Anregungen, Lob oder Kritik, eine Frage oder einen Kurswunsch?  
Schreibt uns eine Mail an: [abteilungsleitung@tsv-turnen-viernheim.de](mailto:abteilungsleitung@tsv-turnen-viernheim.de)!



## Herausgeber:

TSV Amicitia Viernheim -  
Abteilung Turnen  
Lorscher Straße 84  
68519 Viernheim  
[kurse@tsv-turnen-viernheim.de](mailto:kurse@tsv-turnen-viernheim.de)  
Redaktionelle Verantwortung:  
Katja Fleck  
Fotos: eigene oder Pixabay