

FRÜHLING 2021

Turnabteilung

# TSV Amicitia



Auch in Corona-Zeiten sind wir für Euch aktiv und wollen Euch mit diesem Newsletter einen Überblick geben, was bei uns so passiert und wie Ihr die Situation erlebt.

Unsere fleißigste Online-Teilnehmerin: **Anke!** (mit Tequila)



**Anke....Du hast schon an die 100 Online-Kurse von uns besucht! Glückwunsch und vielen Dank! Wie geht es Dir im Lockdown? Wie gestaltest Du Deinen Tag?**

*Ich gestalte meinen Tag eigentlich wie zuvor auch. Ich bin viel mit dem Hund an der frischen Luft, dann gehe ich arbeiten, dann besuche ich abends meine Online-Kurse, um den Tag so ausklingen zu lassen. Am Angebot vom TSV gefällt mir die Abwechslung. Ich bin froh, dass Kurse online angeboten werden, damit ich keinen Lockdown Speck bekomme 😊 .*

*Ich möchte den Lesern auf den Weg geben: bekämpft den inneren Schweinehund und bewegt euch von der Couch - macht Sport! Es ist Balsam für die Seele und man kann danach stolz auf sich sein. Es macht jede Menge Spaß – auch online – und es ist für jeden was dabei 🥰❤️!*

## Online-Angebot

Auf unserer neu gestalteten Homepage findet Ihr mittlerweile über 60 Videos für Groß und Klein zum Mitmachen. Klickt Euch mal durch und bleibt aktiv: <https://www.tsv-turnen-viernheim.de/online-angebote/>. Da ist für jeden was dabei – ob Kinder-Yoga und Phantasiereisen, Faszientraining, Partnerübungen, Kraft & Ausdauer oder Stuhlgymnastik – keine Ausreden – runter von der Couch und mitmachen!



## Interview mit der neuen Abteilungsleiterin

**Hallo Miriam! Erzähl uns mal etwas über Dich und wie es dazu kam, dass Du jetzt die Abteilungsleiterin der Turnabteilung bist.**

*Hallo! Ich heiße Miriam Marhöfer, bin 40 Jahre alt und von Beruf Sozialpädagogin. Ich arbeite beim Pflegekinderdienst (Jugendamt) der Stadt Mannheim. Auf den TSV wurde ich zum ersten Mal durch die Zumba®-Charity und ein zweites Mal durch den Familiensporttag aufmerksam. Bei beiden Malen hat mir sehr die herzliche und familiäre Atmosphäre unter den Mitgliedern imponiert. Alle hatten Spaß an der Bewegung. Im Sommerprogramm 2020 schnupperte ich in verschiedenen Angeboten. Diese haben mich so begeistert, dass ich mich dazu entschloss, Mitglied zu werden. Bald erfuhr ich dann auch, dass eine Abteilungsleitung gesucht wird. Dieses Ehrenamt hat mich schnell angesprochen, da ich es als Möglichkeit sehe, mich ein bisschen in die Vereinsarbeit einzubringen und aktiv etwas zu der herzlichen und familiären Atmosphäre beizutragen, die mir von Anfang an in der Turnabteilung begegnet ist.*



**Wie gefällt es Dir in der Turnabteilung?**

*Mir gefällt es sehr gut in der Turnabteilung :-). Ich persönlich finde, dass diese Abteilung ein unglaublich vielfältiges Angebot hat, wo wirklich für jeden und jede etwas dabei ist. Das Team besteht aus wirklich sehr engagierten Trainer\*innen, die mit viel Herzblut und Können ein breites Spektrum an Kursen anbieten. Persönlich habe ich mich sehr herzlich willkommen geheißen gefühlt.*

**Gibt es neue „Projekte“, die anstehen?**

*Mir persönlich ist es ein Anliegen, das Angebot für Kinder und vor allem Jugendliche auszubauen. Meiner Meinung nach kommt diese Altersgruppe im Kursplan noch ein wenig zu kurz. Mein Ziel ist es, für diese Altersgruppe Trainer\*innen zu gewinnen, die ansprechende Formate wie z.B. VideoClip-Dance, Krav Maga oder HipHop anbieten. Hierdurch könnten wir sicherlich wieder ein paar mehr Jugendliche für den Verein begeistern.*

*Die Stadt Viernheim plant zum ersten Mal ein „Sport im Park“-Angebot. Ich fände es toll, wenn die Turnabteilung bei diesem kostenlosen Programm vertreten wäre. Ansonsten wünschen wir uns alle sehr den „Sport-Alltag“ zurück, bei dem es wieder möglich sein wird, gemeinsam Sport zu machen. Das fehlt uns allen sehr und wir fiebern alle schon sehnsüchtig diesem Tag entgegen!*

**Wie geht es Dir im Lockdown?**

*Mir persönlich geht es gut. Meine Familie und ich sind gesund. Das ist in diesen schweren Zeiten das kostbarste Geschenk. Ich habe einen sicheren Arbeitsplatz, wofür ich sehr dankbar bin. Der Lockdown hat mich in vielerlei Hinsicht kreativ werden lassen. Ich habe neue Seiten an mir entdeckt und diese positiv genutzt. Ich versuche mich vor allem mit den Online-Angeboten vom TSV einigermaßen fit zu halten und gehe viel spazieren.*

**Gibt es sonst noch etwas, dass Du uns mitteilen willst?**

*Als neue Abteilungsleiterin während des Corona-Lockdowns anzufangen, ist wirklich herausfordernd :-). Es gibt keine persönlichen Treffen, so dass es mir bis jetzt nicht möglich war, jede\*n persönlich kennenzulernen. Dies ist mir jedoch sehr wichtig! Deshalb würde ich mir sehr wünschen, dass bald nachholen zu können. Und ich freue mich über E-Mails mit Anliegen, Fragen, Kritik oder einfach nur einem „hallo“ an abteilungsleitung@tsv-turnen-viernheim.de.*

## Unsere Fortbildungs-Meisterin: Kerstin

### Wie geht es Dir im Lockdown?

*Mir geht es gut. Ich kann überwiegend von zu Hause aus arbeiten, das macht Vieles einfacher. Was mir fehlt ist der soziale Kontakt oder einfach mal eine Pizza im Restaurant essen zu können und dabei mit Freunden zu klönen. Ich hoffe, dass das bald wieder möglich ist. Super finde ich allerdings, dass man jetzt virtuell um die ganze Welt reisen kann und Sport mit Menschen möglich ist, denen ich im echten Leben niemals begegnen würde.*

### Wir haben Dich als „Fortbildungsfreak“ des Jahres auserkoren. Was machst Du denn in Deiner freien Zeit?

*Da ich normalerweise 10 Stunden in der Woche unterrichte, habe ich wenig Zeit für eigene Fortbildung. Den Lockdown habe ich deshalb genutzt und vielfältige Weiterbildungsangebote wahrgenommen – seit März 2020 war ich auf ca. 40 Zumba® Jam Sessions, habe den Zumba-Step Trainer gemacht, war auf WORLD JUMPING® Box&Fight und Gold-Fortbildung und bin gerade dabei, die Prüfung zum Gymstick Trainer zu absolvieren. Auch habe ich einige wasserspezifische Fortbildungen besucht, das geht auch virtuell. Ich hatte eine virtuelle Fortbildung bei einer Wassertrainerin aus Australien, das war spitze. Ein weiterer Vorteil vom zuhause bleiben ist, dass mein Englisch - zumindest das Verstehen- viel besser geworden ist, da fast alles virtuelle auf Englisch von statten geht.*

### Wow – wie sieht denn eine sportliche Woche bei Dir aus?

*Aufgrund der vielfältigen Angebote muss ich immer erst mal schauen, in welcher Zeitzone hier etwas angeboten wird ☺ ich hatte mal eine 3stündige Fortbildung, die nachts um 23 Uhr angefangen hat – so etwas mache ich nicht nochmal...Mir ist wichtig, dass ich eine ausgewogene sportliche Woche habe, also mache ich Piloxing® und Zumba®. Ich besuche aber auch regelmäßig einen angeleiteten Entspannungskurs, denn ein wenig Entschleunigung ist immer gut. Gern mache ich auch irgendwas auf dem Step mit. Mein neuester Favorit heißt „Barre-Fusion“ und ist eine Mischung aus Ballettbewegungen (mit dem Stuhl anstatt der Ballettstange) und einem Cardioanteil. Bei diesem Workout muss ich aber noch viel eleganter werden ☺ - wie gut, dass mich da keiner sieht in meinem Wohnzimmer.*

## TSV-Nachwuchs!

### Angie, Du bist derzeit in Elternzeit. Wie geht es Dir?

*Auch die Elternzeit in Zeiten von Corona mit einem Neugeborenen gestaltet sich anders, wie man es erwartet hat. Die Vorstellung davon, viel gemeinsam zu erleben, Kurse zu besuchen etc. konnte zu meinem großen Bedauern nicht umgesetzt werden. Corona kam, als Luca 5 Monate alt war. Wir haben gerade noch so den Kurs Babymassage gemeinsam abschließen können, dann war erst mal Schluss.*

*Umso mehr freuen wir uns aufs Eltern-Kind-Turnen bei Andrea, welches wir nach den Sommerferien auch bereits besuchen durften. Doch dann folgte erneut der harte Lockdown. Es leiden natürlich auch die sozialen Kontakte und der Umgang mit anderen Kindern bzw. Gleichaltrigen.*

*Nichtsdestotrotz - vielleicht erlebt man die Elternzeit in Corona auch noch intensiver im familiären Kontext, da auch der Papa nun im Homeoffice arbeitet. Das ist ganz deutlich zu spüren, dass auch hier eine große Bindung entsteht.*

*Wir treffen uns natürlich noch mit anderen Kindern aus der Krabbelgruppe, aber eben immer nur einzeln und auch immer nur auf Spielplätzen. Dafür sieht unser Wohnzimmer schon aus wie in einer Turnhalle. Wir hoffen sehr, dass wir bald wieder starten dürfen und in der Gemeinschaft des TSV Sport treiben und Spaß haben dürfen.*



## Grüße von einem unserer ältesten Mitglieder

Adolf (80 Jahre) ist bereits über 15 Jahre Mitglied der Senioren-Gruppe bei Traudl. Die Gruppe ist immer auch außerhalb der Kursstunden aktiv, so hat Adolf für die Gruppe kleine Ausflüge organisiert, wie z.B. Werksbesichtigungen, Gartenschauen, Weihnachtsmärkte usw.

### Grußwort von Adolf Frank, Mitglied der Gruppe 60+:

*Seit ca. 20 Jahren gehe ich donnerstags zur Seniorengymnastik vom TSV-Amicitia bei Traudl. Mit netten Menschen versuche ich, gerade im Alter, die nötige Fitness zu erhalten, um möglichst lange an den Freuden des Lebens teilnehmen zu können. Zu den Freuden gehören u.a. die runden Geburtstagsfeiern und die jährlichen Tagesausflüge. Nun warte ich nur noch auf das baldige Ende der Coronapandemie, damit es endlich wieder Gemeinsamkeiten und die nötige Lebensqualität geben kann. Bleibt bitte alle gesund – Euer Adolf.*



## Unser „Geburtstagskind“: Hanni Neuß

Hanni wird am 1. April 75 Jahre alt. Sie ist schon über 15 Jahre Teilnehmerin in der Senioren-Gruppe von Traudl. Viele von Euch kennen Hanni aber auch aufgrund ihrer Unterhaltung von Gruppen mit Gitarrenmusik und Gesang, insbesondere bei den Kinder-Weihnachtsfeiern.

### Hier der Gruß von Hanni:

*Wer rastet, der rostet, heißt es. Das will ich nicht. Deshalb bin ich Mitglied beim TSV Amicitia geworden. Da bietet unsere Turn-Traudl die beliebte Seniorengymnastik an. Sie gestaltet die abwechslungsreiche Turnstunde so, dass alle Spaß an den Lockerungs- und Dehnübungen haben. Man soll die Feste feiern, wie sie fallen: Geburtstage, Grillfest mit Radtour, Ostern und Weihnachten sind Höhepunkte. Da lernen wir uns bei Speis und Trank mit Spiel und Gesang dann besser kennen.*

*„Hoffentlich sehen wir uns bald:  
Senioren Mann, Senioren Frau  
beim Amicitia TSV“*





# 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 Frühling!

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

Sobald es wieder losgeht, informieren wir Euch – gerne auch per Post und über Eure Trainer. Bis dahin seid Ihr immer informiert über die sozialen Medien und unsere Homepage. Seid gespannt, was Euch noch erwartet! Bis dahin macht bei unserer Workout-Challenge mit – ab 20. Februar über unsere Social Media Kanäle!



Facebook: [turnenviernheim](#)



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



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

Ihr habt Anregungen, Lob oder Kritik, eine Frage oder einen Kurswunsch? Ihr wollt uns ehrenamtlich unterstützen? 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  
[turnen-tsv@gmx.de](mailto:turnen-tsv@gmx.de)  
Redaktionelle Verantwortung:  
Katja Fleck  
Fotos: TSV Amicitia, Pixabay

