

Rückblick 2021



Abteilung



Abteilungsleiterinnen

Melanie Birzer

Tel.-Nr.: 0170/1557418

E-Mail: tsg-management@t-online.de

Jutta Jäger

E-Mail:

tsg-turnenundtanz@t-online.de



Geschäftsstelle

TSG-Kleinostheim 1908 e.V.

Kirchstr. 58 (Vitamar)

63801 Kleinostheim

Tel.-Nr.: 06027/6826

Email: tsg-kleinostheim@t-online.de

Homepage: www.tsg-kleinostheim.de

Öffnungszeiten:

Montag 18-20 Uhr & Mittwoch 17-19 Uhr

Trainingswoche

Kinder/Jugend-Training		Erwachsenentraining		
Montag:	08.15-09.15 Uhr	Walking		Andrea Schäfer, 06027/6839 & Marietta Jantos
	09.45-11.15 Uhr	Fitness-Faszien-Bewegung	MGH (Halle 3)	Andrea Schäfer, 06027/6839
	14.30-16.30 Uhr	Geräteturnen (ab 5)	SchTH	Angela Teichert, 06027/4629926 & Finja Wegner & Annette Kaemmerer
	16.45-17.30 Uhr	Kinderturnen „Turntiger“ (3-4)	MGH (Halle 2)	Monika Krausert, 0152/23256211 & Marla Hofmann, & Anne-Christine Schleef
	17.00-18.00 Uhr	Eltern-Kind-Turnen „Purzelbäumchen“ (1-3)	MGH (Halle 3)	Andrea Schäfer, 06027/6839 & Anton Daumlechner & Esther Eizenhöfer
	17.00-18.00 Uhr	Kinderturnen „Affenbande“ (5-6)	MGH (Halle 1)	Sonja Knieling, 0171/5360265 Svenja Fritsch, 0176/23443891
	17.30-18.30 Uhr	Kinderturnen „Powerlinos“ (Schüler)	MGH (Halle 2)	Melanie Birzer, 0170/1557418 & Max & Emma Birzer
	18.00-19.00 Uhr	Gym/Aerobic	MGH (Halle 3)	Andrea Schäfer, 06027/6839
	18.00-19.00 Uhr	Athletiktraining (16+)	MGH (Halle 1)	Jutta Krenz. 06027/9151
	19.00-20.00 Uhr	LatElli – Latin Dance Workout	MGH (Halle 1)	Elisabeth Thiele 0172/5811648
Dienstag:	09.00-10.30 Uhr	Die neue Rückenschule	MGH (Halle 2)	Andrea Schäfer, 06027/6839
	16.00-17.00 Uhr	Tanz „Tanzmäuse“ (4-6)	MGH (Halle 3)	Andrea Schäfer, 06027/6839 & Taina Bleuel & Moni Krausert
	16.00-17.00 Uhr	Tanz „Supergirls“ (5-9)	MGH (kl. Saal)	Lena Villmow, 0151/63327639 Talia Mack, 0152/24868564 Zoe Luna Jakob, 0175/9695123
	17.00-18.30 Uhr	Tanz „NoName“ (11-16)	MGH (Galerie)	Vanessa Jakob, 0170/4933136 & Christine Jakob
	17.30-18.30 Uhr	„Vital im Alter“ (60-80+)	MGH (kl.Saal)	Felizitas Josten 06027/6825
Mittwoch:	08.15-09.15 Uhr	Walking		Andrea Schäfer, 06027/6839 & Marietta Jantos
	16.30-18.00 Uhr	Tanz „Torbellino“ (7-10)	MGH (Halle 3)	Andrea Schäfer, 06027/6839 & Sabine Rohn
	18.00-19.30 Uhr	Die neue Rückenschule	MGH (Halle 3)	Andrea Schäfer, 06027/6839
	19.30-21.00 Uhr		MGH (Halle 3)	
	19.30-20.30 Uhr	Kick-Box-Fitness	SchTH	Jutta Krenz. 06027/9151
Donners- tag:	17.00-18.30 Uhr	Tanz „Insomnia“ (ab 13 bis ?)	MGH (kl. Saal)	Jutta Jäger, 06027/990399, Melanie Birzer, 0170/1557418 + Sebastian Scheidt
Freitag:	09.15-10.15 Uhr	Eltern-Kind-Turnen (1-3)	MGH (Halle 3)	Monika Krausert 0152/23256211
	13.30-15.30 Uhr	Geräteturnen (ab 5)	MGH (Halle 3)	Angela Teichert, 06027/4629926 & Finja Wegner & Annette Kaemmerer

Unsere Trainer/Innen und ihre vielfältigen Stunden

Monika Krausert
Tel.: 0152/23256211
Motopädin

Freitag 9.15-10.15 Uhr
Eltern-Kind-Turnen (1-3 Jahre)



Monika Krausert
Tel.: 0152/23256211
Motopädin

Helferinnen:

Marla Hofmann
Anne-Christine Schleef

Montag 16.45-17.30 Uhr
Kinderturnen „Turntiger“ (3-4 Jahre)



Andrea Schäfer
Tel.: 06027/6839
Übungsleiterin / Gymnastiklehrerin
Rückenschullehrerin / Faszientrainerin



Helfer:

Anton Daumlechner
Esther Eizenhöfer



Montag 17.00-18.00 Uhr
Eltern-Kind-Turnen
„Purzelbäumchen“ (1-3 Jahre)



Corona bedingt und wegen knapper Hallenzeiten musste die ursprüngliche Gruppe geteilt werden in Gruppe A und B.

Gruppe A hat kommt an geraden Tagen und Gruppe B an ungeraden Tagen.

Um alle Auflagen erfüllen zu können, holte ich mir Esther und Anton als Helfer/in zur Seite. Beide sind eine große Hilfe und schon lange in der TSG dabei.

Die erste Trainingsstunde konnte erst am 13. September starten und für Gruppe A sogar erst am 4. Oktober. Für die Erwachsenen bestand Maskenpflicht während der gesamten Stunde! Ein Lob und Dank an dieser Stelle, dass dies alle ohne Probleme akzeptiert und auf sich genommen haben.

Trotz allem erstürmten ab September kleine „Purzelbäumchen“ mit ihrem persönlichem Fitnesstrainer/in im Schlepptau die Maingauhalle.

Geschwind werden Bewegungslandschaften aufgebaut, damit diese von den „Kleinen“ so schnell wie möglich erkundet werden können.

Nach dem Eröffnungsritual („Kika Tanzalarm“ „Turntiger“ etc) im großen Kreis gibt es kein Halten mehr und die Bewegungslandschaft wird erstürmt.

Die ersten kleinen Helden erobern die Berg- und Tallandschaft, klettern auf Hügel und rutschen in die Arme ihrer großen Beschützer. Ein Tunnel wird durchquert, auf dem Trampolin getobt und wilden Bällen hinterhergerannt. Mit Bällen werden Dosen abgeworfen, Kegel umgeworfen, in Basketballkörbe gezielt, auf Fußballtore geschossen und vieles mehr.

Viel zu schnell ist das Abenteuer Turnhalle vorbei und die kleinen Turner müssen aus ihrer Erlebniswelt zurückkehren. Gemeinsam werden alle Hindernisse und Geräte abgebaut. Bevor alle wieder aus der Halle purzeln dürfen, wird begeistert der Mattenwagen erklommen und lauthals gesungen: „Husch, husch, husch die Eisenbahn...“

Stampfen, klatschen und laute Schreie und dieses Prozedere 3x hintereinander -3 **Mega-Raketen** - bilden den Abschluss der Stunde sowie der Ruf „Tschüss, bis zum nächsten Mal“.

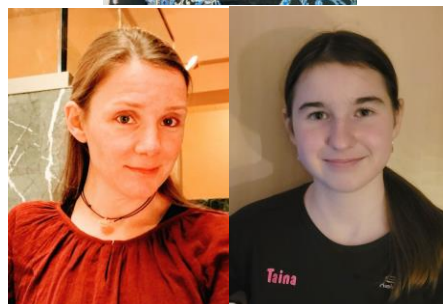
Dieser Ruf war das letzte Mal am 22. November zu hören.

Liebevoll verpackten Esther und ich die Nikolausgeschenke für die Purzelbäumchen. Diese konnten dann am 6. Dezember in einem Zeitfenster bei mir abgeholt werden. Es war schön viele auf diesem Wege noch einmal zu sehen.

Esther, Anton und ich hoffen auf ein baldiges Wiedersehen im Jahr 2022



Andrea Schäfer Tel.: 06027/6839 Übungsleiterin / Gymnastiklehrerin / Rückenschullehrerin / Faszientrainerin
Helferinnen: Monika Krausert Taina Bleuel
Dienstag 16.00-17.00 Uhr Tanz „Tanzmäuse“ (4-6 Jahre)



Wir, die Tanzmäuse sind die kleinsten Tänzerinnen der Abteilung Turnen und Tanz.

Wie Mäuse halt so sind, tollen wir in allen Ecken der Maingauhalle herum, so dass unsere Trainerinnen Andrea, Moni und Emma jede Woche ihren Spaß daran haben uns zusammenzuhalten. Mit viel Phantasie und Einfühlungsvermögen schaffen sie es, uns für die verschiedenen Tanz- Musik- und Bewegungsformen zu begeistern und somit unserem natürlichen Bewegungsdrang gerecht zu werden.

Wir experimentieren mit den verschiedensten Gymnastik- und Turngeräten und dürfen dabei selbst entdecken, was es so alles gibt und was man damit anstellen kann.

Corona hat auch in diesem Jahr leider wieder unsere Stunden beeinflusst und eingeschränkt. Wir hatten uns so auf das „Tanztheater“ gefreut, darauf unseren Eltern, Geschwistern etc. zu zeigen was wir alles können. Unsere Abteilungsleitung hat das Beste daraus gemacht und alle Gruppen einzeln im Training mit ihren Darbietungen gefilmt. Das war für uns sehr aufregend, wir kamen uns wie kleine Darstellerinnen einer Fernsehproduktion vor. Von der Bühne der Maingauhalle waren wir sehr beeindruckt, dort wurden wir mit unserem Piratentanz „Wellermann“ gefilmt.

Das Piratenthema beschäftigte uns ebenfalls von Juni bis zum Auftritt in unserem wöchentlichen Training. Es gab ein Piratenspiel, Pirateninseln, kleine Schatzkisten (darin befanden sich verschiedene Gegenstände zum Bewegen und Musikhören) Klettern auf den Mast des Piratenschiffes, mutige Sprünge aus großer Höhe und vieles mehr.

Da Kinder von der 2G+ Corona-Regelung ausgenommen waren, durften wir bis zum 21. Dezember tanzen und beendeten das Jahr 2021 mit einer kleinen „bewegten“ Weihnachtsfeier. In dieser wurden wir zu Rentieren, Weihnachtskugeln, Schneeflocken, Glöckchen und Weihnachtsbaum.

Wir sind gespannt, was es im Jahr 2022 für uns Tanzmäuse zu entdecken gibt.

Zum Ende des Jahres mußten wir uns von unserer Emma verabschieden, die aus schulischen Gründen momentan leider keine Zeit mehr hat.

Als Ersatz konnten wir recht schnell Taina in unserer Mäusebande begrüßen und haben gleich mal ausprobiert, in wie weit ihr Nervenkostüm zu strapazieren ist :-D



Knieling Sonja
Tel.: 0171/5360265
ÜL-Helferin

Fritsch Svenja
Tel.: 0176/23443891
ÜL-Helferin

Montag 17.00-18.00 Uhr
Kinderturnen „Affenbande“ (5-6 Jahre)



Angela Teichert
Tel.: 06027/4629926
Übungsleiterin

Helferinnen:

Annette Kaemmerer
Finja Wegner

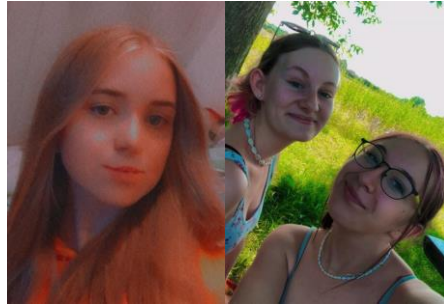
Montag 14.30-16.30 Uhr
& Freitag 13.30-15.30 Uhr
Geräteturnen (ab 5 Jahre)



Zoe Luna Jakob
Tel.: 0175/9695123
ÜL-Helferin

Talia Mack
Tel.: 0152/24868564
ÜL-Helferin

Lena Villmow
Tel.: 0151/63327639
ÜL-Helferin



Dienstag 16.00-17.00 Uhr
Tanz „Supergirls“ (5-9 Jahre)



Vanessa Jakob
Tel.: 0170/4933136
Übungsleiterin



Helferin:

Christine Jakob



Dienstag 17.00-18.30 Uhr
Tanz „NoName“ (11-16 Jahre)

Melanie Birzer Tel.: 0170/1557418 Übungsleiterin / Abteilungsleiterin
Helfer: Max & Emma Birzer
Montag 17.30-18.30 Uhr Kinderfitness „Powerlinos“ (Schüler ab 1. Klasse)



Wo kommen denn nur die vielen Kinder her?

Kaum durften wir wieder in die Halle, wurden wir von sportwilligen Kindern überflutet. Unsere Kinderturn-/fitnessgruppen haben wir dann kurzerhand komplett neu sortieren müssen.

Jetzt bestehen die Powerlinos eigentlich nur aus Grundschulkindern (OK, ein paar Geschwisterkinder sind noch im KiGa).

Wir 3 Trainer hatten hier ziemlich viel zu tun um die Rasselbande zu bändigen. Diese waren natürlich alle froh, sich wieder in der Halle auspowern zu können.

Wir haben versucht aus der Situation, die uns sehr in unseren Möglichkeiten eingeschränkt hat, das Beste zu machen.

Immer wieder mussten alle an das Thema Abstand erinnert werden und dass im Training nicht „geknuddelt“ wird.

Was am Besten geklappt hatte war Zirkeltraining, und dies sogar noch unterteilt in Kleingruppen bei uns 3 Trainern.

Jeder hatte von uns 5-7 Kinder, mit denen wir Übungen gemacht haben. Danach wurden die Kids durchgetauscht.

So ging es einigermaßen das Training zu gestalten.

Bei Erwachsenen, die z.B. im Aerobic ihren festen Standplatz haben in der Halle und dort ihre Übungen machen, ist das alles kein Problem, aber bei Kindern, die rennen, spielen und sich miteinander austoben wollen, eine kleine Katastrophe. Zumal wir ja im Training unsere Masken bei der Sportausübung abnehmen dürfen, anders als im Schulsport.

Deshalb und zum Schutze aller sind wir auch sehr früh in die Winter-Corona-Pause gegangen. Aber die Hoffnung stirbt zuletzt, wir werden uns 2022 wiedersehen und auch viel, viel gemeinsam schwitzen können!

Andrea Schäfer
Tel.: 06027/6839
Übungsleiterin / Gymnastiklehrerin /
Rückenschullehrerin / Faszientrainerin



Helferin:
Sabine Rohn



Mittwoch 16.30-18.00 Uhr
Tanz „Torbellino“ (7-10 Jahre)



Hallo, wir sind die Torbellinos.

Das heißt übersetzt Wirbelwind und genau so wuselig sind wir. Unser jüngster Wirbelwind ist 7 Jahre und die älteste 12.

Wir trainieren jeden Mittwoch und zwar nicht nur die Grundlagen des klassischen Balletts und Tanzes, nein, das wäre uns viel zu langweilig. Wir probieren uns auch in Sprüngen, Flugrollen, Rad und vieles mehr. Unser neuestes Projekt findet in "schwindelerregender" Höhe auf dem Schwebebalken statt Ihr könnt gespannt auf 2022 sein.

Für das Tanztheater 2021 haben wir uns in Cheerleader verwandelt und trotz erschwelter Corona Bedingungen haben wir einen coolen Tanz auf die Beine gestellt.

Unsere Trainerinnen Andrea und Sabine sind auch ganz schön stolz, dass wir im Lockdown nix verlernt haben.

So jetzt wird es aber Zeit, weiter zu wirbeln...

Eure Torbellinos







Sebastian Scheidt ÜL-Helfer	Melanie Birzer Abteilungsleiterin / Übungsleiterin	Jutta Jäger Abteilungsleiterin / Übungsleiterin
Kontakt: tsg-turnenundtanz@t-online.de		



Donnerstag 17.00 – 18.30 Uhr
Tanzen „Insomnia“
(Mehrgenerationengruppe)



Kaum is er weg, is er scho wieder da.

Unser Basti, erst 2020 mit vielen Tränen von Insomnia verabschiedet, und schwupps macht er doch wieder mit.

Wie man sowas hinbekommt?

Ganz einfach, man legt die Gruppe von der er sich verabschiedet hat, mit der Gruppe zusammen, bei der er noch bleiben wollte und schon ist alles wieder gut.



Die ehemalige Kindergruppe Tippy Toes und die Erwachsenen Insomnia haben sozusagen fusioniert und bilden jetzt die Mehrgenerationengruppe Insomnia.

Von 12 bis süße, jugendliche 56 ist unsere Altersspanne. 44 Jahre – wow – das muss uns erst mal ne Tanzgruppe nachmachen.

Das Ganze ist natürlich auch mit Hintergedanken verbunden.

Die Jugend kann noch Sachen, wo wir, ich sag mal Älteren, herausgewachsen sind.

Ich sag nur „Wer kann noch auf die Knie gehen?“

Ja, diese Frage kann quasi nur noch die Hälfte der Gruppe mit „Ich“ beantworten.

Dafür punkten wir „Gereiften“ gegenüber den „coolsten Jungen“ mit schneller Auffassungsgabe, Charme und Grazie. Gut das ist auch Ansichtssache, aber was wir können, was die jungen Hüpfen noch lernen müssen ist: Uns ist eigentlich nichts peinlich! Warum auch. Wer lacht, solls erst mal besser machen!

Wir freuen uns sehr über diese „neue“ Gruppe und auf viele lustige Trainingseinheiten!

In diesem Sinne, *let's go crazy!!!*



Elisabeth Thiele
Tel.: 0172/5811648
Übungsleiter-Helferin

Montag 19.00-20.00 Uhr
Latin Dance Workout „LatElli“ (18+)



Jutta Krenz
Tel.: 06027/9151
Übungsleiterin

Mittwoch
März-Okt: 19.30-20.30 Uhr
(Schulturnhalle)
&
Nov-Feb: 20.30-21.30 Uhr
(Gymnastikraum-Vitamar)
Kick-Box-Fitness (16+)



&

Montag 18.00-19.00 Uhr
Athletiktraining (16+)

Abteilungsübergreifende
Sportstunde!

Kraftausdauer, Kondition, Muskelaufbau – explizit für Sie und Ihn!

Variable Trainingseinheiten:

mal Cross-Training, mal Tabata, Bahnenlaufen, Hindernisparcours, Thai-Bo, Bodyweight-Übungen ...

Keine komplizierten Kombis, jeder soll mitkommen.

Trainingsintensität je nach Teilnehmerfeld – kann auch individuell angepasst werden, mal leichter, mal schwerer, ganz nach Wunsch

Felizitas Josten
Tel.: 06027/6825
Übungsleiterin



Dienstag 17.30-18.30 Uhr (kleiner Saal)
Fitness- und Gesundheitssport
„Vital im Alter“ (60 - 80+)



Wir, die Gruppe „**Vital 60+**“ treffen uns normalerweise jeden Dienstag um 17:30 h im kleinen Saal der Maingauhalle (außer in den Schulferien) für eine Stunde, um uns fit zu halten. Doch dieses Jahr war, wie bereits, 2020 alles anders.

Bedingt durch Corona mussten wir leider oft unsere Gymnastik alleine zu Hause machen oder uns durch Fahrradfahren oder Spaziergänge fit halten. Natürlich gingen wir auch, wenn es erlaubt war ins Vitamar zum Schwimmen.

Dennoch, wenn wir in die Maingauhalle durften, waren wir da. Ich habe mal nachgeschaut es waren genau leider nur 15 x. wo wir uns im kleinen Saal austoben durften. Tennisbälle, Isomatten und das eine oder andere Sportgerät brachten wir von zu Hause mit.

Das Hygienekonzept wurde natürlich eingehalten.

Erfreulich ist, dass wir nun nicht mehr nur eine Frauenmannschaft sind. 3 Herren haben es gewagt und sind dabei.

Für unsere Gesundheit haben wir uns bewegt und jeder bekam Anleitungen für zu Hause.

Im Sommer machten wir einen Ausflug an den Main zum Vereinsgelände der Segler. Zu Fuß oder mit dem Fahrrad. Jeder brachte was mit und natürlich auch sein eigenes Geschirr. Beim Auf- und Abbau wurde selbstverständlich auch mitgeholfen. Es war ein gelungener Nachmittag.

Unsere Herbstwanderung ging wieder, bei strahlendem Sonnenschein zum Schluchthof. Wir konnten draußen sitzen und gut essen, trinken, sowie die Neuigkeiten austauschen. Gut gestärkt wanderten wir wieder nach Hause.

Bald danach war leider die Maingauhalle wieder dicht und uns blieb nur das Telefon, um uns gegenseitig zu motivieren.

Dennoch haben wir uns unsere angedachte Weihnachtsfeier nicht nehmen lassen. Bei Senioren-Glühwein und Plätzchen trafen wir uns in einer Garage und wünschten uns alle Frohe Weihnachten.

Wir alle wünschen uns und euch für 2022, dass wir bald wieder in der Gemeinschaft turnen können, uns gegenseitig unterstützen dürfen, Spaß bei der Gymnastik haben, damit wir fit und somit gesund bleiben.

Felizitas Josten

Andrea Schäfer

Tel.: 06027/6839

Übungsleiterin / Gymnastiklehrerin /
Rückenschullehrerin / Faszientrainerin



Montag 9.45-11.15 Uhr
**Fitness-Faszien-Bewegung – rundum fit
und beweglich** (Vital, elastisch, dynamisch
im Alltag bis ins hohe Alter)

Diese Gruppe besteht schon sehr viele Jahre und hat sich immer wieder gymnastisch gesehen verändert. Ganz am Anfang hieß die Gruppe „Gymnastik mit Musik“, das ist aber schon lange her. Wir sind zusammen älter geworden und freuen uns am gemeinsamen Bewegen. Auch „Neulinge“ werden schnell und unkompliziert in unsere Gruppe integriert.

Vor Corona haben wir viel Geselliges unternommen wie gemeinsames Frühstück, Fahrradtouren nach Aschaffenburg und Seligenstadt, kleine Walkingtouren etc. Wir hoffen, dass dies bald wieder möglich ist.

Ende des Jahres erfuhren wir vom Tode von Marianne Riedberg (92 Jahre). Marianne war von Anfang an in unserer Gruppe und wir haben sie alle bewundert für ihre Fitness und Ausdauer bis ins hohe Alter. Vor etwa 3 Jahren nahm sie aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr an unserer Trainingsstunde teil, aber zum gemeinsamen Frühstück kam sie weiterhin gerne.



Hier die drei Säulen unserer Trainingsstunde in Kurzbeschreibung:

Fitness:

Als Fitnesstraining werden freizeitsportliche Aktivitäten bezeichnet, die dazu dienen, die Gesundheit und körperliche Leistungsfähigkeit (Fitness) zu erhalten oder zu verbessern. Aerobes Ausdauertraining (Aerobic, Laufen, Intervalltraining etc.) bildet einen Schwerpunkt des Fitnesstrainings.

Faszien:

Wer in Alltag und Sport beweglich, vital und schmerzfrei bleiben will, sollte etwas für sein Bindegewebe tun! Diese Erkenntnis gilt mittlerweile in Physiotherapie, Sportwissenschaft und Medizin als anerkannt. Denn in den letzten Jahren hat sich hier enorm viel getan. Das muskuläre Bindegewebe spielt eine große Rolle für Wohlbefinden, Beweglichkeit, Leistungsfähigkeit und Gesundheit: Die sogenannten Faszien übertragen die Kraft der Muskeln, kommunizieren mit dem Nervensystem, dienen als Sinnesorgan, sorgen für Schutz und Stoffaustausch der inneren Organe und bilden die Grundlage für eine schöne Körperform.

Bewegung:

Mit entsprechender Musik untermalt werden abwechslungsreiche Bewegungsprogramme aus den Bereichen Aerobic, Pilates, Kondition, Koordination, Dehnen, Faszien, Ballett, Tanz etc. miteinander verknüpft. Gewöhnliche und außergewöhnliche Handgeräte fördern den Spaß an einer vielfältigen, ganzheitlichen Bewegung. Verschiedene Entspannungstechniken kommen ebenso zum Einsatz.

Für alle Frauen, welche Fitness und ganzheitliches Körperbewußtsein für sich neu entdecken wollen!



Montag 8.15 - 9.15 Uhr
&
Mittwoch 8.15 - 9.15 Uhr
Walking (sanftes Ausdauertraining - Schritte
zur Gesundheit)
Treffpunkt: Waldrand am Waldrain



Walking bei Wind und Wetter -- Walking, die sanfte Gesundheitssportart

2020 hatten wir coronabedingt eine sehr lange Pause, am 7. Juni war es soweit um mit dem Walken zu beginnen.

Jeden Montag und Mittwochmorgen um 8.15 Uhr treffen wir (8-14 Frauen und 1 Mann zwischen 30 und über 70 Jahre) uns am Waldrand oberhalb der Firma Messwelk um gut eine Stunde zu walken.

Mittlerweile kennen wir sehr viele Walkingwege, so dass wir jede Woche abwechseln können.

Somit reagieren wir wetterangepasst, -- bei starkem Regen wird die Walkingrunde verkürzt, bei schönem Wetter auch einmal etwas ausgeweitet.

Einige von uns walken sowohl Montag und Mittwoch.



Gemeinsames Frühstück oder ein Waldpicknick sind Höhepunkte, die in diesem Jahr coronabedingt leider ausfielen.

Walking hat einen wissenschaftlich nachweisbaren Einfluss auf unsere Gesundheit.

Bei einer Walking-Tour wird auf sanfte Art und Weise der ganze Körper trainiert. Insgesamt werden rund 100 Gelenke und 700 Muskeln bewegt. Herz-Kreislauf, Atmung und Stoffwechsel kommen in Schwung!

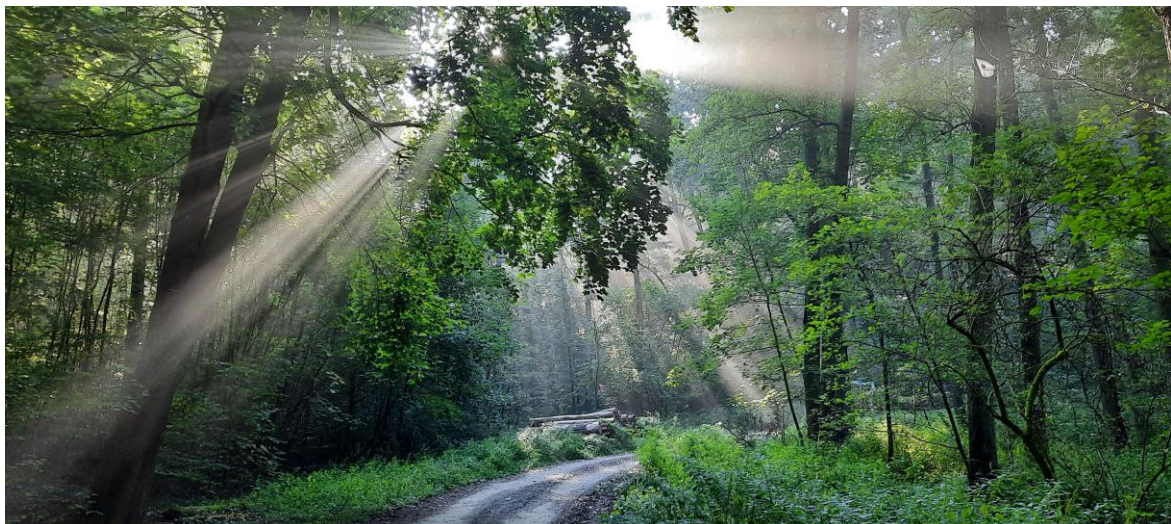
Walking eignet sich hervorragend zur Fettverbrennung und damit zur Regulierung des Körpergewichts. Beim Walking kann die Fettverbrennung mit der Belastung Schritt halten.



Der Körper beginnt mit dem Fettstoffwechsel schon ab der ersten Minute, aber erst nach einer halben Stunde läuft der Prozess auf vollen Touren. Beim Walking fällt es nicht schwer, diese halbe Stunde zu knacken.

Besonders für Untrainierte und Sportmuffel ist Walking genau das Richtige, um die ersten Schritte in ein gesünderes Leben zu machen.

Ab 24. November haben auch uns die neuen Corona-Regeln (2G+ auch im Freien) ausgebremst. Wir hoffen auf ein besseres 2022





Wir sind heute den "Oscheffer
Adventsweg bis zum
geschmückten Weihnachtsbaum
gewalkt.
Wir haben uns auch in das dort
liegende Gästebuch eingetragen.



Dienstag 9.00 - 10.30 Uhr
&
Mittwoch
18.00 - 19.30 Uhr +
19.30 - 21.00 Uhr
Die neue Rückenschule



DIE NEUE RÜCKENSCHULE

(Rückentraining, Körperwahrnehmung-Entspannung)

„Locker und aktiv – der beste Weg zu Rückengesundheit“.

Um für die Hauptursachen von Rückenproblemen nachhaltige Lösungsansätze zu bieten, wurde ein ganzheitlicher, so genannter bio-psycho-sozialer Ansatz für die Neue Rückenschule entwickelt.

Die neuen Methoden zielen ab auf die Animierung der Teilnehmer zu **regelmäßiger körperlicher Aktivität, dem Abbau von psychischen Überbelastungen und einer veränderten Einstellung zu Rückenschmerzen.**

Der Rücken soll bei Beschwerden nicht vorrangig geschont, sondern fortlaufend sanft weiterbewegt werden. Wissenschaftlich überholt gilt die Unterscheidung in falsche und richtige Körperhaltungen. **Zukünftig steht das vielfältige, dynamische Bewegungsverhalten im Vordergrund.**

Anhand dieser neuen Erkenntnisse der Wissenschaft möchte ich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu einem bewegten Lebensstil führen. **Radfahren** ist besser als Autofahren und **Treppensteigen** besser als den Fahrstuhl zu benutzen. Die tägliche Muskelpflege, bestehend aus Dehn-, Kräftigungs- und Koordinationsübungen, wird zur Normalität. Ich zeige den Teilnehmer/innen Möglichkeiten auf, wie individuelle physische und psychosoziale Gesundheitsressourcen besser genutzt werden können und weitere gesundheitsfördernde Aktivitäten gefunden und in den Alltag integriert werden können.

Coronabedingt konnten wir auch mit diesen Kursen längere Zeit nicht aktiv sein. Das erste Training nach dem Lockdown fand am 8.Juni statt mit den mittlerweile bekannten Hygieneregeln und akribischer Listenführung. Ab September galt dann in der Maingauhalle die 3G Regelung, ab 9.November die 2G Regelung, ab 24.November galt 2G+ und damit das nächste Aus für das Training.

Der Kontakt zu allen Gruppen fand regelmässig über Whatsapp, Telefon und Email statt. Im Jahr 2022 warten wir alle gespannt darauf, wann ein Training in der Gruppe wieder möglich sein kann. Zumindest gibt es in der Maingauhalle wieder eine Teststrecke im neuen Jahr,- für Geboosterte soll es einfacher werden. Allerdings steht die 5. Welle durch die Variante Omikron bevor.

Danke an dieser Stelle auch an Jutta Jäger, die mich in den Ferien und krankheitsbedingt sehr gut vertreten hat in den Mittwochstunden. Jutta hat alle mit ihren Aroha-Tanzschritten und Übungen begeistert.

Wichtiger denn je gilt: Bleibt gesund und zuversichtlich!!!



Montag 18.00 - 19.00 Uhr
Gym/Aerobic



Gym-Aerobic

Für jedes Alter, geeignet auch für Personen mit Rückenproblemen, Übergewicht etc.

Gym-Aerobic ist ein spezielles Ausdauertraining zur Steigerung der Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislaufsystems sowie der Koordination mit Musik. Jane Fonda machte 1982 Aerobic bei uns in Deutschland bekannt (durch Andrea bei uns in Kleinostheim eingeführt). Aerobic hat sich bis in die heutige Zeit bewährt und ist nach wie vor beliebt. Aerobic ist ein Fitnesstraining in der Gruppe zu motivierender Musik. Die Grundelemente sind hauptsächlich Kondition und Koordination. Die in einer Choreografie zusammengestellten Übungen sind eine Mischung aus klassischer Gymnastik und Tanz, mittlerweile auch mit Gymnastikgeräten (Theraband, Gewichtshanteln, Reifen, Aerobar, Ballkissen etc.) Ein vielseitiges Training für den gesamten Körper.

In unserer Aerobic-Stunde gilt Low-Impact (engl. „geringe Belastung“): Dies bedeutet Schrittmuster, bei denen immer ein Fuß Bodenkontakt behält und immer vollständig abgerollt wird.

Im nächsten Jahr wird Aerobic in Kleinostheim 40! Einige der Damen sind von Anfang an dabei. Wir freuen uns jederzeit auf Einsteigerinnen.

Coronabedingt konnten auch wir erst am 7. Juni mit dem Training beginnen. Begeistert trainierten wir die Sommerferien durch. Unterstützung in den Ferien kam von Jutta Jäger, die uns für AROHA begeistern konnte. Am 22. November war dann leider wieder Schluss, da die neuen Corona-Regeln 2G+ für uns nicht durchführbar waren. Wir stehen in den Startlöchern und hoffen auf ein besseres 2022.





Liebe Miriam,



*genau so wollen wir Dich in unseren Herzen behalten, mit
Deinem wundervollen Lachen.*

*Als ein Teil unserer Abteilung wirst Du jetzt vom Himmel auf
uns runterschauen und uns beim Sport zusehen.*

Ohne Dich wird es nicht mehr das Gleiche sein.

*Das schönste Denkmal, das ein Mensch bekommen kann, steht
in den Herzen seiner Mitmenschen und da wirst Du immer einen
Platz bei uns haben.*

Deine TSG Familie

Mein persönliches DANKE

Ich schneide hier nur mal kurz das Thema Corona an, denn ich denke wir wissen alle wie besch... 2020 und 2021 gelaufen sind. Nachdem wir länger nicht unserem Sport nachgehen konnten, wurden im Juni wieder die Sportstätten geöffnet.

Ich wurde quasi in den letzten 2 Jahren zur „Corona-Sportregeln-Expertin“. Fast jeden Tag versuchte ich mich über die Medien und über den Bayer. Landessportverband für unsere TSG Kleinostheim zu informieren, wie, wo, warum, weshalb wir was machen müssen. Teils habe ich bis in die Nacht hinein Hygieneregeln überarbeitet und an die Gemeinde und unsere Abteilungen/Übungsleiter weitergeleitet.

Auch wenn wir vielleicht manches unsinnig oder besser unstimmig gefunden haben, so mussten/müssen wir uns an das halten, was uns die Regierung und auch die Gemeinde Kleinostheim als Betreiber der Sportstätten vorschreibt.

Ich und somit die TSG Kleinostheim haben uns nach bestem Wissen und Gewissen informiert, alles weitergegeben und befolgt.

Ich kann sagen, dass es leider natürlich zu Krankheitsfällen auch in unseren Stunden gekommen ist, aber keine Gruppe musste deswegen in Quarantäne, und es kam zu keinen großen Ausbreitungen.

In diesem Sinne möchte ich mich hier einmal ganz besonders bei allen bedanken, die mit mir versucht haben, sich durch dieses Regellabyrinth durchzukämpfen, das ständig seine Richtung geändert hat.

DANKE ...

- ♥ **Jutta** (die immer für mich da war! Halt doof wenn man nicht nur Trainerkollegin, Abteilungsleiterkollegin sondern auch noch die beste Freundin ist 😊)
- ♥ **Andrea** (die mich schnell mit News versorgt hat)
- ♥ an meine lieben Vorstände **Gisela, Ruth, Werner und Manni**. Ihr habt immer hinter mir gestanden und mir den Rücken gestärkt! Ihr seid die BESTEN!!!
- ♥ an unsere gute Fee im Geschäftszimmer **Birgit**, bei Dir konnte ich mich „ausk.../ausweinen“
- ♥ an meine **Abteilungsleiterkollegen** allgemein und vor allem **Simone und Uwe** (die mit mir viel diskutiert und überlegt haben, wie etwas in der Praxis umsetzbar ist)
- ♥ an unsere Übungsleiter etc. die sich als Coronatester schulen ließen: **Jens, Angela, Simone, Sven, Dennis, Ruth, Birgit, Andrea, Jutta, Claudia (und ich)**. Hierdurch konnten wir in unseren Sportstätten Testungen unter Aufsicht anbieten und somit unseren ungeimpften Sportlern den Sport eine Zeit lang zumindest aufrecht erhalten.
- ♥ an **Christine** die mit Jutta und mir stundenlang und im totalen Stressmodus in der Teststation-Maingauhalle gearbeitet hat.
- ♥ an meine Kinder **Max und Emma** und meinen Hund Bruno, die so lange auf mich verzichtet haben, weil ich nur für die TSG da war. Ich hab Euch alle sehr lieb und bin stolz auf Euch!!! Ihr seid mein Leben!!!
- ♥ **natürlich an die Sportler der TSG Kleinostheim, die geduldig gewartet und uns die Treue gehalten haben UND an all unsere Übungsleiter und Helfer für die Einhaltung der Regeln!!!**

same procedure as last year – same procedure as every year

Nein, es sind leider keine Heizzelmännchen, die heimlich Nachts durch die Maingauhalle streifen und alles aufräumen.

Es sind wir Trainer, die sich jedes Jahr einen Tag Zeit nehmen und alles, wirklich alles aus den Schränken räumen, sortieren, ausmisten und wieder ordentlich in die Schränke verstauen.

Wie lange das anhält.

Quasi nach 2 Wochen Training herrscht wieder ein kleines Chaos vor.



Man kann sozusagen von Glück reden, das uns Corona immer Trainingspausen beschert hat und somit die Aufräumaktion länger anhält.



Liebe Trainer/innen, Helfer/innen und liebe Sportler/innen, die noch nieeee an so einer Aktion teilgenommen haben, bitte, bitte schmeißt nicht einfach irgendwas in die Schränke, Hauptsache ihr habt es los. Bedenkt, dass wir diese 2-3 stündige Lebenszeit, die wir hier für das Aufräumen opfern, sehr gerne mit unseren Lieben gemeinsam verbringen oder auch einer anderen spaßigen Beschäftigung nachgehen wollten.

Denn auch wir haben ein Leben außerhalb der Sporthalle.



Danke an Andrea, Jutta, Moni und auch unseren Hausmeistern Aki und Josef für die tolle Hilfe.



Der sportliche Adventskalender

Hallo alle zusammen,

ich stell mich kurz vor, mein Name ist Renate Möchtegern-Sportlich.
Und die Abteilungsleiterinnen von Turnen & Tanz haben mich beauftragt, aus meiner Sicht
den sportlichen Adventskalender mitzumachen und zu bewerten.

Sie meinten, ich repräsentiere den normalen Durchschnitts-TSGler und wenn ich alles schaffe,
dann schafft das wohl jeder.

Ich bin ja schon seit Jaaaahren ein so großer TSG Fan, dass ich mir sogar meine Haare extra
für diesen Rückblick in der Vereinsfarbe gefärbt habe. Ich will ja schließlich auf dem Foto,
das ihr unten von mir seht, einen guten Eindruck hinterlassen.
TSG forever!!!

Na ja gut, ich möchte aber trotzdem mal zu meiner Verteidigung sagen, soooo oft hatten wir
ja 2021 nicht die Möglichkeit Sport zu machen. Ich werde mein Bestes geben und ich hoffe,
dass ich dann zu Weihnachten von meinen Liebsten nicht mehr erkannt werde, weil ich so
einen wahnsinnig tollen gestählten Körper habe und mich elegant und grazil um den
Weihnachtsbaum bewegen werde.
Ich bin gespannt. Ich hoffe Ihr auch.



Tag 1 – Erklärbar Melanie

Alles noch easy machbar, da sitzt Melanie und erklärt nur, auf was ich mich jetzt jeden Tag
freuen kann. Es gibt sogar einen Dresscode, ich muß mir dringend heute noch ein
Weihnachts-T-Shirt und Nikolausmütze besorgen!
Außerdem soll ich pro Plätzchen, das ich essen möchte 10 Wiederholungen der Sportübung
machen. Bin entsetzt! Hmmm, mal schauen, was die Trainer sich so ausgedacht haben.
Will ich wirklich sooo viel Sport machen oder verzichte ich dann doch lieber auf das eine
oder andere Plätzchen?

Tag 2 – Jutta, Melanie, Sebastian & Gasttrainerhund Bruno

Heute geht's raus auf den Mehrgenerationenpfad in Kleinostheim. Den kenn ich, da war ich schon, das ist relativ entspannt!

Sebastian zeigt diese Lauftrainingsdingsbums. Da muß man bissi aufpassen und sich gut festhalten, damit man nicht herunterpurzelt.

Jutta und Melanie balancieren elegant über die verschiedenen Stangen, gut das man sich zur Not mal festhalten kann.

Hund Bruno springt vergnügt und laut bellend auf dem Minibodentrampolin herum. Tipp, nicht nachmachen, wenn das Trampolin etwas feucht ist, da rutscht man leicht aus!

Sebastian radelt im Sitzen. Macht man das nicht immer?

Jutta und Melanie drehen sich einen ab, an den Armtrainingsgeräten.

Und zu guter Letzt sieht man Sebastian, Melanie und Bruno ein bisschen lustig herum wippen.

Das sind tolle Geräte und Übungen, die von der Gemeinde Kleinostheim hier aufgestellt wurden. Jederzeit erreichbar und für jedes Alter gut nutzbar. Ich find das toll und so doof stell ich mich da gar nicht an, wie sonst wenn ich Sport mache.



Tag 3 – Jutta

Bissi tun mir ja schon die Beine von gestern weh.
Hoffe heute machen wir was für die Arme oder so.

Öhm, nö, Beine, suuuper!

Die Jutta läuft auf dem Platz, hey vielleicht ist es doch nicht so schwer.

Jetzt 3x die Beine hochziehen, im Takt!

Gut das ich jetzt keine Musik anhabe, so geb ich mir den Takt selber
vor.

Ich singe leise ein fröhliches langsames

„Last Christmas....“.

Ok das rechte Bein hab ich jetzt 3x hochgezogen.

Jetzt 3x laufen im Takt, dann 3x das andere Bein hochziehen

„... i gave you my heart ...“ geht doch super auf das Lied.

Was jetzt?

Arme mitnehmen, jetzt übertreibt sie es aber ein bißchen

„.... But the very next day...“ !

Röchel röchel, ich denke nur noch den Text

„...you gave it away“ Puste fehlt!



Tag 4 – Andrea

So ich muss jetzt raus.

In den Wald.

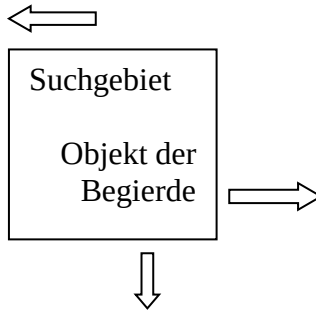
Ob die wissen, dass ich eine Orientierung habe wie eine Büroklammer? Quasi keine!

Ok wo der „Posten“ ist weiß ich schon mal, jetzt heißt es einen Baum suchen.

Hahaha, im Wald! Der ist gut!

Er soll geschmückt sein. Na warte, wenn ich den finde, der diese Idee hatte.

Ob ich eine Spur mit Plätzchenkrümmel legen sollte? Also nur damit ich wieder herausfinde,
was denkt Ihr denn!



Findige Personen



Tag 5 – Anne

Oh da steht Anne mit ihrer kleinen Tochter.
DAS kann doch heute nicht sooo schwer werden.

Ich freu mich!

Dem Partner gegenüber stehen und an den Händen festhalten, falls kein Partner zur Hand –
einfach in jede Hand ein Plätzchen nehmen, am besten die ohne Schoko, sonst werden die

Finger so schmutzig.

Nun in die Knie gehen und wieder hoch.

„...auf und nieder immer wieder, so ham`mer`s gestern g`macht, so mach`mers`s heut...“
Also 20 x hoch und runter und als finale Übung Plätzchen essen, die kann man ja jetzt nicht
mehr in die Dose zurücklegen. Also wirklich, das wäre unhygienisch!



Tag 6 – Nikolaustag

Nikolaus, heute turnt der Nikolaus!

Ok, wenn man es richtig ausdrücken möchte, sieht unser Nikolausi eher wie der
amerikanische Weihnachtsmann aus, aber egal, Hauptsache er bringt mir Schoki.

In mir keimt Hoffnung auf eine ruhige Sportübung.

Da steht er in seinem schönen roten Mäntelchen und hat sogar ne Rute dabei.

Ja aber ICH war doch immer brav, die kann er mal weglegen!

So jetzt fängt er an Kniebeugen. Oh je, und dann noch nit mal was wo ich mich festhalten
kann. Also hoch und runter, hoch und runter. Meine armen Knie, aber man will ja fit bleiben
im Alter.

Ich glaub ja der Weihnachtsmann braucht die Übungen, um die Geschenke immer aus seinem
Sack rauszunehmen und mit einem Schwung hochzuwerfen in den Kamin.

Ich überlege für was ich das nehmen kann, ups da fällt mir doch glatt das Plätzchen auf den
Boden, gut dass meine Gelenke so schön geschmiert sind und ich runter und wieder hoch
kann.



Tag 7 – Elli

Unsere Elli die bekommt ein kleines süßes Baby ❤️

Da wird heute nit gehüpft, keine Kniebeuge oder etwa sowas Abartiges wie
Bauchmuskelübungen gemacht. Juchuuuu!

Da steht sie auf dem Feldweg und erklärt mir, dass ich nun den linken Arm nach oben
strecken und wieder runter nehmen soll. Das ja einfach!

Jetzt kommt der andere Arm dran, der soll bissi mehr arbeiten: hoch, seitlich, runter. Ja das
überfordert mich jetzt auch nicht wirklich!

Was macht sie jetzt? Häh? Ich soll beides gleichzeitig machen?

Also linker Arm hoch und runter.

Rechter Arm hoch, seitlich, runter.

Oh Gott ich verzweifel.

Aber das war noch nicht alles. Jetzt das Ganze mit Seitschritt!

Also rechts – tipp – links – tipp, der Fuß macht das (nicht die Finger an die Stirn) und dazu
der linke Arm hoch und runter und der rechte Arm gleichzeitig hoch, Seite, runter!

Ich geb auf und genieße den schönen, sonnigen Wald- und Feldweg im Hintergrund, da hat
sie sich ein schönes Plätzchen ausgesucht, apropos Plätzchen..... ich geh mal gucken was
noch so in der Dose ist.



Tag 8 – Vanessa

Meine Knoten aus den Armen von gestern konnte ich erfolgreich entwirren.
Heute sehe ich Vanessa auf dem Boden sitzen, das bedeutet nichts gutes. Ich bekomme Angst.

Mit gegrätschten Beinen hinsetzen – uff das ging auch mal mehr als 90°.
Jetzt geht der Oberkörper und die Arme zum rechten Bein, Fuß ran und am besten noch den Fuß anfassen – oh Gott ich bin froh wenn ich den Fuß sehe – leicht wippen.

Jetzt ziehen die Arme in der Mitte nach vorne - wippen.

Dann das Ganze zum linken Fuß.

Die Steigerung ist dann die Rumpfdehnung zur Seite, das bedeutet, das ich den rechten Arm zum rechten Fuß hinstrecke und der linke Arm über den Kopf zur rechten Seite.

Ja ich spür es, es dehnt und wie es dehnt.

Natürlich, damit man nicht einseitig lang wird, macht Vanessa das nochmal zur anderen Seite.
Ich deeeeeehneeeee!



Tag 9 – Christine, Zoe Luna & Gasttrainerhund Kono

Ui was hat Christine denn da für einen süßen Hundi dabei.

Heute ist sicherlich Gassi gehen die Sportaufgabe, gut das mach ich schon jeden Tag. Herrje, was bin ich so sportlich!

Aber nein, natürlich ist es wieder anders als gedacht. Ich muss mir einen Baum suchen, nicht zum Bein gemeinsam mit dem Hund heben, nein, ich muss mich dranlehnen. Ja ihr werdet jetzt denken, an einen Baum lehnen ist doch einfach. Nö, das ist es nicht. Ich muss so tun, als würde ich auf einem Stuhl sitzen und nur mein Rücken darf sich an den Baum anlehnen.

Also keinen Wandhocker, sondern einen Baumhocker mache ich jetzt.

Aber um ehrlich zu sein, das Video lenkt mich etwas von meinen schmerzhaft brennenden Beinen ab, denn was ich hier anschauen darf, ist echt lustig.

Zoe Luna versucht mir den Baumhocker zu zeigen und der süße Hund Kono crasht das Video, indem er mit Zoe Luna schmusen möchte. Das ist sooooo putzig.

Und was macht mein Hund? Der guckt mich nur komisch an und denkt sich warum hockt Frauchen so komisch am Baum. Wenn die mal muss, warum hebt die nicht einfach ihr Bein?



Tag 10 – Finja

Heute turnt mir eine junge ÜL-Helferin Finja und ihre kleine Schwester vor. Und was ich da sehen kann ist witzig und süß zugleich.

Finja erklärt so schön ihre Übung und ihre Schwester machts einfach anders. Also ich kann mir quasi raussuchen, welche Variante ich jetzt mitmache.

Am liebsten gar keine, weil ich einfach nur zuschauen möchte wie witzig die Kleine ist.

Übung Finja:

Leicht gegrätscht stehen, den linken Arm nach oben strecken und dann runter zum rechten Fuß führen. Beine bleiben gestreckt. Das Ganze zur anderen Seite.

Variante little sister:

Leicht gegrätscht stehen, den linken Arm nach oben strecken und dann den rechten Arm zum rechten Fuß führen. Beine bleiben gestreckt. Das Ganze zur anderen Seite



Tag 11 – Emma

Oh weh, ich glaub heute geht es an die Bauchmuskeln. Bauch hab ich ja, aber wo sind nur meine Muskeln?

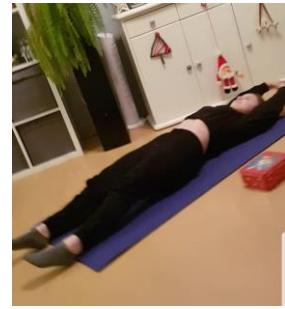
Ich soll mich auf eine Matte setzen, die Beine anstellen und jetzt leicht meinen Oberkörper nach hinten lehnen.

Jetzt darf ich eine Plätzchendose, die ich in der Hand halte, rechts und links neben meinem Körper „abstellen“ (nur so tun als ob). Also als 1. nehme ich mir eine fast leere Plätzchendose, die Übung ist schwer genug, warum soll ich da ein großes Gewicht noch hin und her heben.

Und jetzt geht die Dose rüber und nüber und hin und her und plötzlich fühle ich doch Muskeln wo ich dachte, da wären keine.

Russian Twist nennt sich die Übung. Das war sicher eine Foltermethode im kalten Krieg. Wenn ich die Übung ein paar mal überstanden habe, darf ich mich laaaaaang auf den Boden ausstecken und meine Bauchmuskeln (ja sie gibt es wirklich) wieder dehnen.

Oh wie schön, zum Schluss darf ich mir zur Belohnung etwas aus der Plätzchendose nehmen. Wie gnädig!



Tag 12 – Torbellinos

Die Torbellinos, eine Kindertanzgruppe der TSG, wollen mich heute Fit machen.

Da bin ich ja mal gespannt.

Oh da brauch ich doch glatt ein Gerät für die Übung. Einen Hula Hoop Reifen. Gut, dass ich so ein Teil aus meiner Kindheit noch im Speicher liegen habe. Die Übung ist schnell erklärt, der Reifen soll so lange wie möglich um meine Hüfte kreisen.

Meiner ist leider der Schwerkraft sehr zugetan und kreist eher immer Richtung Boden. Aber es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen. Ich bleib dran und kreise mich schwindelig.



Tag 13 – Melanie

Heute wird es etwas schlimmer für die Augen. Die Übungsleiterin hat ein wirklich fragwürdiges Weihnachts-Outfit an. Ich schließe meine Augen und höre zu, welche Übung sie mir erklärt.

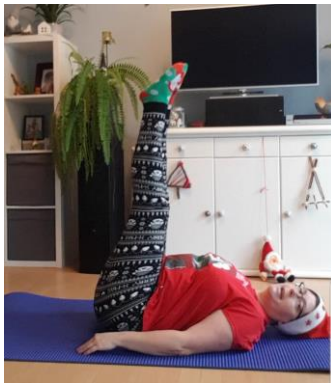
Hinlegen auf die Matte. Das ist schon mal sehr schön entspannend.

Jetzt soll ich meine Beine nach oben zur Decke strecken. Jetzt seitlich grätschen und wieder nach oben strecken. Was? Jetzt gestreckt nach unten zum Boden führen? Nicht ablegen! Noch entspannt lächeln? Und auch noch weiteratmen? Das ist ja eine Ganzkörperqual!

Die Beine soll ich jetzt wieder gestreckt hoch zur Decke führen und dann grätschen, wieder hoch und zum Boden rühren und immer so weiter.

Jo, „schön“. „tolle“ Übung. Ja bin wirklich „begeistert“.

Aber was macht man nicht alles für einen straffen Körper.



Tag 14 – Moni (und Aurelia)

Heute muss ich erst einmal meine künstlerische Ader herauslassen und mit Straßenmalkreide auf unserer Straße Kästchen mit Zahlen von 1 bis malen.

Mein Tipp an Leute, die auf der Hauptstraße wohnen: Sucht euch eine verkehrsberuhigte Straße in eurem Ort, das sollte sicherer sein!

Jetzt zeigt mir die süße Aurelia, wie ich durch die Kästchen den Zahlen folgend hüpfen kann.

Es können auch Zahlen ausgelassen werden.

Das kann ich noch aus meiner Kindheit, da ging das natürlich einfacher und sah wesentlich eleganter aus, aber die Nachbarn wollen ja auch was zum gucken haben.

Kleiner Tipp an die Frauenwelt, zieht bitte nen guten Sport-..... an, sonst schwingt/hüpft immer was zeitverzögert nach!



Tag 15 – Sebastian

So heute ist der „Tanzgott“ Sebastian dran. Leider ohne zu tanzen, das Alter geht wohl auch an ihm nicht spurlos vorüber.

Aber dafür sieht das jetzt sehr entspannt aus. Er sitzt auf einem Stuhl und hat 2 Getränkeflaschen in der Hand. Vielleicht ist die Übung heute viel trinken. Wasser natürlich! Nein natürlich ist das nicht die Übung, wobei das ja sehr wichtig ist, dass man viel trinkt.

Also ich setz mich auch entspannt auf einen Stuhl, hab in beiden Händen je eine gefüllte Wasserflasche und nun heben wir die Arme seitlich hoch und runter, gaaaanz laaaaangsam, die Muskeln wollen ja was zu tun haben.

Hoch nur bis Schulterhöhe und runter soll ich auch noch halten und nicht absacken. Uff tata das merkt man doch ganz deutlich, das die „Winkearme“ bissi Training vertragen können.

Winkearme, dass kennt keiner?

Hier kommt eine tolle Übung von mir, um herauszufinden, ob man Winkearme hat. Bitte ein Top anziehen, jetzt den Arm auf Schulterhöhe zur Seite strecken und leicht zu schütteln anfangen. So und wenns jetzt an den Oberarmen (also unten) ziemlich heftig schüttelt, ja dann herzlich willkommen im Winkearme-Club.



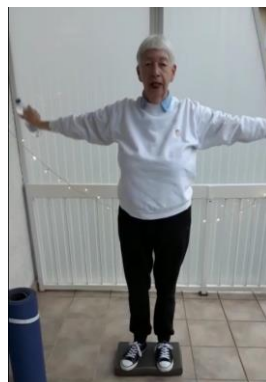
Tag 16 – Fee

Winkearme Teil 2, ich sags doch, das ist ein großes Thema, was viel Training bedarf. Also mal schauen, was Fee mir heute vorschlägt, wie ich diesen Mangel beheben kann. Ok heute muss ich mit meinen Flaschen stehen. Jetzt boxe ich nach vorne, ich stelle mir einen Menschen vor, den ich so gar nicht mag, dann hab ich noch mehr Lust feste nach vorne zu boxen. Jetzt nach oben boxen und zur Seite.

Ich hau sie alle um!!!

Dann kann man noch mit seinen Flaschen einen großen Armkreis machen. Wenn alle Feinde in Gedanken umgeboxt wurden, dann, ja nur dann, sehen die Winkearme straff und knackig aus.

Und wenn sie nicht gestorben ist, dann boxt sie noch heute



Tag 17 – Tanzmäuse

Ui heute zeigen die Tanzmäuse ein Partyspiel, das man sicher an Weihnachten oder an Silvester mit der Familie machen kann.

Ich kenn das Spiel als „Feuer-Wasser-Blitz“, diesmal haben es die Tanzmäuse als Piratenspiel abgewandelt.

Ja ich glaube das ist ein gute Idee, wenn mal wieder die nächste Familienfeier etwas laaaaangweilig wird, dann kann man diese hiermit sehr gut aufpeppen.

Man legt erst mal ne coole Mucke (schönes Lied) auf und einer spielt den DJ (betätigt den CD Player) und gibt den Oberchef (gibt die Kommandos).

Der Rest danced voll ab (tanzt und bewegt sich zur Musik), nun brüllt der Chef ein Kommando (siehe Spielanleitung) dazwischen und drückt auf die Pausentaste am CD Player. Der Rest muss jetzt das machen, was auf der Anleitung steht. Danach geht die Musik weiter und es wird weiter getanzt.

Piratenspiel



Kommandos sind:



- *Deckung suchen:* Die Kinder legen sich flach auf den Boden
- *Die Flut kommt:* Die Kinder retten sich auf erhöhte Gegenstände wie Bänke
- *Ein Schiff nähert sich:* Die Kinder stellen sich auf die Zehenspitzen und legen die Hand über die Augen, als würden sie durch ein Fernglas schauen
- *Geisterschiff:* Alle Kinder bleiben sofort mitten im Lauf stehen und bewegen sich nicht mehr.

Schiff
nähert
sich



Deckung
suchen



Die
Flut
kommt



tanzen



Geisterschiff



Tag 18 – Angela

Heute ist Angela dran. Sportlehrerin! Muss ich mehr sagen?

Ich ess zur Beruhigung erst mal ein Plätzchen, denn ich weiß, es wird heftig.

Also gut, zuerst soll ich einen Hampelmann machen.

Ok, ich mach mich ja gern zum Hampelmann ☺ das werde ich noch hinbekommen.

Natürlich hat sich Angela hier eine Steigerung einfallen lassen, sonst wird es ja zu laaangweilig.

Nach dem Hampelmann geht's auf den Boden zu einem kurzen Stütz. Gut das ich hier keine Liegestütz machen muß, grad noch Glück gehabt.

Jetzt dann mal los und auf Tempo.

Hampelmann – Stütz –

Hampelmann – Stütz –

Hampelmann – Erschöpfung –

Hampelmann -Zusammenbruch



Tag 19 – Sonja

Uiiiiii heute gibt's wieder Zuckeralarm. Sonja hat Unterstützung von ihren 2 süßen Töchtern Lara-Sophia und Lina-Marie. Jede der 3 Mädels zeigt eine Halteübung. Ich muss erst mal in Ruhe den Kleinen beim Turnen zusehen, soooooo putzig sieht das aus.

So die Lina-Marie zeigt eine Übung, die man sehr gut in jedem Alter nachmachen kann. Gut ich hab jedes Alter fast schon durchlebt, also bekomm ich das auch hin. Ein Bein hochheben und stehen bleiben und bis 3 Zählen, dann abstellen und das andere Bein hochziehen.



Danach kommt Lara-Sophia und zeigt schon eine recht anspruchsvolle Übung.

Los geht's wie eben, Bein hochheben, aber jetzt muss ich es nach hinten ausstrecken und in die Standwaage gehen. Halten, ich muss es halten.

Ich vermute bei mir sieht es grad nach einem abstürzenden Flugzeug aus, aber ich gebe nicht auf. Sei eine Waage! Du bist eine Waage! Ja ich bin eine Waage, mit definitiv zuvielen Kilos drauf!



Sonja zeigt jetzt sowas wie eine Seitwaage. Ich muß die Arme in die Luft strecken und mich zur Seite neigen und ein Bein hochheben und halten. Danach natürlich Seiten wechseln.



Tag 20 – Torbellinos

Spagat, ich hatte Spaghetti verstanden und hab mich schon gefreut, dass ich heute ein neues Rezept kennenlerne.

Spagat! Ich! In meinem Alter, aber was solls, ich bin für alles offen, dann halt heute Spagat!

Also erst mal in den Ausfallschritt leicht gehen und jetzt die Hände Richtung Boden, also bei gestreckten Beinen. Sieht leicht aus, aber ich kann euch sagen, is es nit!



Jetzt geht's auf den Boden, ein Bein ist vorne angewinkelt und ein Bein nach hinten gestreckt, jetzt legt sich der Oberkörper nach vorne ab und die Arme strecken auch nach vorne.

Wenn man mal in der Position angekommen ist, würde ich sagen, ist es fast erträglich. Das Problem ist jetzt eher, hier wieder hoch zukommen. Denn nun soll ich meine Arme und den Oberkörper aufrichten und nach oben strecken.



Beine nun grätschen, Zehenspitzen strecken und jetzt wenn möglich den Oberkörper und Arme nach vorne strecken. Ich glaub man kann, wenn man ganz genau hinsieht, bei mir eine kleine Bewegung erkennen. Wenn ich mir die Mädels im Video anschau, die ihren Oberkörper flach auf den Boden legen können, Wahnsinn! Ich sag mal, vom Boden ist mein Oberkörper so weit weg wie die Sonne von der Erde.

Jetzt dehnen wir den Oberkörper zur rechten, danach zur linken Seite. Ja das klappt schon etwas besser.



Die Königsdisziplin, nun kommt der Spagat. Ich lass den Versuch sein und schaue voller Ehrfurcht den 3 Torbellinos im Video zu. Eine sitzt sogar im Herrenspagat. RESPEKT!!!



Tag 21 – Marla

Die jüngste Trainerin der Abteilung Turnen & Tanz ist gerade mal 12 Jahre alt. WOW und schon so engagiert!

Marla zeigt einen Unterarmstütz.

Also dabei stützt man sich auf die Unterarme, wie der Name schon sagt und der Rest des Körpers ist quasi hart wie ein Brett, die Übung nennt man auch „Plank“.

Marla macht das so schön, ich will das natürlich nicht toppen.

Sie sagt noch, dass man gut darauf achten muß, dass der Popo nicht zu tief hängt oder zu sehr nach oben zeigt.

Ja was soll ich sagen, an meinem Popo ändere ich so schnell nix mehr, der hängt halt. Bauch schleift auch grad so über dem Boden. Diese Übung geht wohl nur, wenn man schon „vorgestählt“ ist. Aber der Wille war da und ich hab unglaubliche 10 Sekunden durchgehalten! Ich bin stolz wie „Bolle“.



Tag 22 – Emma, Melanie, Max & Gasttrainerhund Bruno

Heute wird mir eine Übung („Burpee“) angekündigt, die für jedes Alter und Fitnessgrad individuell gezeigt wird.

Ok für Übung Nr. 1 brauch ich erst mal einen Hund. Gut, dass so ein treues Tier mein eigen
nenne.

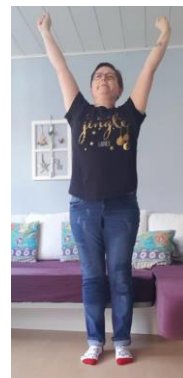
Ach ne, der Hund Bruno zeigt nur die Übung z.B. für Kinder (oder mich). Also einfach flach
auf den Boden legen, aufstehen und hoch hüpfen.



Die Aufbaustufe zeigt jetzt Max. Für echt krasse Profisportler (da bin ich raus).
Also runter und ne Liegestütze machen, dann hoch und Strecksprung und wieder runter
Liegestütz und hoch und immer so weiter.



Die letzte Übung ist für das etwas bequemere Alter (Ich ich ich!!!).
Ok dazu braucht man ne Couch – gut das ich eine Zuhause rumstehen habe.
Da legt man sich drauf und entspannt – oooooohhhhhhhh schöööööööön.
Dann steht man auf und streckt sich einfach mal schön nach oben. Oh ja das tut gut.
Also ich kann das ewig wiederholen. Wahnsinn, wie sportlich ich doch bin.



Tag 23 – ich, Renate Möchtegern-Sportlich

Es geht los.

Ich hab jetzt einfach ein Trainingsvorschlag den Abteilungsleiterinnen Jutta und Melanie geschickt und siehe da, sie waren einverstanden, diesen zu veröffentlichen.

Ich möchte allen zeigen was in mir steckt und wie wahnsinnig fit und durchtrainiert ich in den letzten Tagen geworden bin.

Uffgebasst jetzt kommt meine Übung, ich nenn sie „die Renate-Faulpelz-Übung“.

Ihr müsst Euch dazu einen Pezziball holen. Anders geht es nicht, glaubt mir.

Den Ball platziert ihr so, das er nicht wegrollen kann.

Jetzt wird es schwierig, ihr müsst euch drauflegen, ohne herunterzurollen.

Ihr umschließt und kuschelt sozusagen den Ball.

Es ist wahnsinnig schwierig gleichzeitig nicht vom Ball zu rollen und zu versuchen einfach zu
ENTSPANNEN!

Entspannt, seid der Ball, seid die Kugel, fühlt die Rundungen, werdet eine Einheit!

Und nachdem ihr entspannt seid, viel Glück wieder elegant aufzustehen!

Toi Toi Toi!



Ach übrigens: darf ich vorstellen, meine Tochter Sieglinde.

Seht Ihr ihren Gesichtsausdruck?

Ja was soll ich sagen, sie war hin und weg von meinem sportlichen Elan und meiner Grazie.

Ich glaub ja, sie hat jetzt auch der Ergeiz gepackt und möchte so toll werden wie ich.

Wir haben nachdem sie den Schock verwunden hat, schon drüber gesprochen, das wir gemeinsam was anpacken und sportlich mehr machen wollen.

Vielleicht auch in den Sozialen Netzwerken?

„Renate und Sieglinde, vom Normale zur Sportskanone!“

Oder vielleicht ein Podcast? Weil quatschen können wir ja.

Ne Instagram Story wäre auch cool.

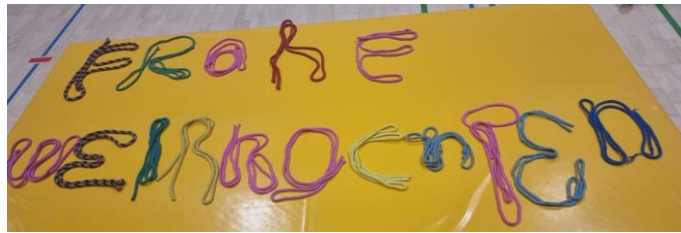
Ach irgendwas fällt uns sicher ein.

Achtet einfach auf „Renate und Sieglinde“



Tag 24 - geschafft

Heute schau ich mir ganz entspannt die Grüße der Trainer als Video an.
Das freut mich so sehr, dass ich gleich mal 2 Plätzchen esse, sind ja noch soooo viele übrig!



Mein Fazit:

Ich hab geturnt, ich hab geschwitzt, ich kam aus dem Spagat nicht mehr raus (sitze quasi immernoch drinnen und warte auf die Auflösung), hab mich im Wald verirrt (vor dem Spagat), brauch nach dem vielen Hula Hoop eine neue Hüfte und hatte eigentlich zum Schluss gar keine Lust mehr auf Plätzchen.

Das Essen war mir dann zu anstrengend irgendwann.

Ich überlege, ob es Sinn macht für Weihnachten 2022 überhaupt noch welche zu backen, falls die TSG wieder denkt so einen Adventskalender zu machen.

Ich hoffe dann mal auf Ostern und viele Schokoeier.

Oder machen die vielleicht da auch irgendwas????????

Tag 25 – Aurelia

Wie Tag 25? Das soll doch ein Adventskalender sein und heute ist der 1. Weihnachtsfeiertag, seit wann öffnet man hier noch ein Kästchen?

OK ich lass mich überraschen und schau was da jetzt kommt. Heute nach dem Festschmauss kann ich mich eh nicht mehr bewegen.

Ah ok, man zeigt uns, was wir mit unserem „grünen“ Weihnachtsfest so alles „verpassen“, nämlich das Schneeschippen, was die kleine Aurelia so toll macht. Ob man das Kind im Fall von akutem Schneefall in Kleinostheim buchen kann? Ich glaub, ich weiß wo sie wohnt, ich muss da dringend mal nachfragen gehen.



Tanztheater 2020-2021-.....

Dieses Tanztheater ist definitiv eine neverending story oder in Deutsch: eine unendliche Geschichte.

Geplant war „AHOI – Willkommen an Bord“ schon für November 2020 als Aufführung.
Was war? Corona, also Absage.

Da wir ja schon alle fest geübt hatten, verschoben wir alles auf Ende 2021 um es live in der
Maingauhalle zu präsentieren.
Auch hier: Ausfall wg Corona.

Somit schleppten wir das Ganze in das Jahr 2022.

Nun haben wir aber beschlossen dies nicht mehr, wie 2 Jahre lang geplant, live vorzuführen,
sondern wir filmen die Gruppen während ihrer Trainingszeit und stellen einen kleinen Film
zusammen.

Wir haben dafür so lange geübt und wollen zumindest das Ganze als Erinnerung festhalten.
Teils konnten wir das schon erledigen, teils müssen wir noch Gruppen komplett filmen.
Auch hier zieht sich die Sache wie ein Kaugummi.

Wir sind insgeheim froh, wenn wir diese schicksalhafte Fahrt mit unserem „Traumschiff“
endlich im sicheren Hafen haben und als Erinnerung „ablegen“ können.

Stand Redaktionsschluss: Noch immer nicht erledigt ☹️ !!!

Vorschau 2022????????

Wir glauben fest daran, dass wir im Jahr 2022 wieder unser Tanztheater mit Publikum durchführen können und haben deshalb den Termin 26.11.2022 bei der Gemeinde für diese Veranstaltung reserviert!

Wir sind stark in der Planung, die Musik ist ausgesucht und wir sind schon mächtig am Üben, wenn wir denn mal in der Halle trainieren können.

Wir freuen uns, endlich ein neues Thema in Angriff nehmen zu können!

Und das wird sein tataaaaaaa:



In diesem Sinne:

