

Rückblick 2020



Abteilung



Abteilungsleiterinnen

Jutta Jäger

Kirchstr. 22

63801 Kleinostheim

Tel.: 06027/990399

E-Mail: jutta.m.jaeger@web.de

Melanie Birzer

Alfred-Delp-Str. 16

63801 Kleinostheim

Tel.-Nr.: 0170/1557418

E-Mail: tsg-management@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 2020

Kinder/Jugend-Training		Erwachsenentraining		
Montag:	08.15-09.15 Uhr	Walking		Andrea Schäfer, 06027/6839
	09.45-11.15 Uhr	Fitness-Faszien-Bewegung	MGH (Halle 3)	
	14.30-16.00 Uhr	Geräteturnen (5-6)	SchTH	Angela Teichert, 06027/4629926 Katrin Kittel, 0160/7273796
	17.00-18.00 Uhr	Eltern-Kind-Turnen „Purzelbäumchen“ (1-3)	MGH (Halle 3)	Andrea Schäfer, 06027/6839
	17.00-18.00 Uhr	Kinderturnen „Turntiger“ (3-5)	MGH (Halle 2)	Katharina Roth, 0162/4909915 Thalia Benzing, 0151/15995987
	17.00-18.00 Uhr	Kinderturnen „Powerlinos“ (ab 5)	MGH (Halle 1)	Melanie Birzer, 0170/1557418 + Max & Emma Birzer
	18.00-19.00 Uhr	Mädchenturnen „Turnmäuse“ (6-9)	MGH (Halle 2)	Thalia Benzing, 0151/15995987 Katharina Roth, 0162/4909915
	18.00-19.00 Uhr	Gym/Aerobic	MGH (Halle 3)	Andrea Schäfer, 06027/6839
	18.00-19.00 Uhr	Bodybalance	MGH (Halle 1)	Uli Lippke 06021/48434
	19.00-20.00 Uhr	LatElli – Latin Dance Workout	MGH (Halle 1)	Elisabeth Thiele 0172/5811648
	19.00-20.30 Uhr	Yoga	Galerie	Birgit Reuter, 06021/5825490
	19.00-20.30 Uhr bzw 20.15-21.45 Uhr	Tanz „Insomnia“ (18+)	MGH (Halle 3)	Jutta Jäger, 06027/990399, Melanie Birzer, 0170/1557418
Dienstag:	09.00-10.30 Uhr	Die neue Rückenschule	MGH (Halle 2)	Andrea Schäfer, 06027/6839
	16.00-17.00 Uhr	Tanz „Tanzmäuse“ (3-6)	MGH (Halle 3)	Andrea Schäfer, 06027/6839 + Emma Birzer + Moni Krausert
	16.00-17.00 Uhr	Tanz „Supergirls“ (3-6)	MGH (kl. Saal)	Zoe Luna Jakob 0175/9695123 Lena Villmow 0151/63327639 Talia Mack 0152/24868564
	17.00-18.30 Uhr	Tanz „NoName“ (11-15)	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
	16.30-18.00 Uhr	Tanz „Torbellino“ (6-9)	MGH (Halle 3)	Andrea Schäfer, 06027/6839 + Antonia Bleuel + Sabine Rohn
	16.30-18.00 Uhr	Tanz „Tippy Toes“ (10-13)	MGH (Halle 1)	Jutta Jäger, 06027/990399, Melanie Birzer, 0170/1557418 + Sebastian Scheidt
	18.00-19.30 Uhr	Die neue Rückenschule	MGH (Halle 3)	Andrea Schäfer, 06027/6839
	19.30-21.00 Uhr			
	19.30-20.30 Uhr	Kick-Box-Fitness	SchTH	Jutta Krenz. 06027/9151
Freitag:	09.15-10.15 Uhr	Eltern-Kind-Turnen (1-3)	MGH (Halle 3)	Monika Krausert 0152/23256211
	13.30-15.00 Uhr	Geräteturnen (5-6)	MGH (Halle 3)	Angela Teichert, 06027/4629926 Katrin Kittel, 0160/7273796

Unsere Trainer/Innen und ihre vielfältigen Stunden

Monika Krausert

Tel.: 0152/23256211

Motopädin

Trainingszeit: Freitag 9.15-10.15 Uhr

Alter: 1-3 Jahre

Sportart: **Eltern-Kind-Turnen**



Birgit Reuter

Tel.: 06021/5825490

Yogalehrerin

Trainingszeit: Montag 18.15 - 19.45 Uhr
und 20.00 – 21.30 Uhr
(jeweils in der Galerie)

Sportart: **Yoga**



Elisabeth Thiele

Tel.: 0172/5811648

Übungsleiter-Helferin



Trainingszeit: Montag 19.00-20.00 Uhr

Alter: 18+

Sportart: **LatElli**



Musikalische Erinnerungen – LatElli 2020

„Wenn das Leben uns in die Knie zwingt, tanzen wir „Limbo.“

Das Jahr 2020, wenn auch nicht wie geplant, war voller schöner musikalischer, choreografischer und rhythmischer Augenblicke für die ich Danke sagen möchte. Um uns die gemeinsamen Augenblicke in Erinnerung zu rufen, habe ich für Euch eine Playlist mit den Liedern, die uns 2020 begleitet haben, zusammengestellt.

Ganz nah und doch so fern, ist heute ein guter Tag zum Tanzen. Musik an, Kopf aus und genießen, denn Tanzen ist das Gespräch zwischen Körper und Seele. Lass uns gemeinsam „Limbo“ tanzen und hoffen, dass wir uns alle schnell und gesund bald Wiedersehen. ^^

Playlist – Latin Dance Workout 2020:

Erwärmung: DJ Baddmixx by A. Sulu – Warm up
Michael Sembello – Maniac

Workout: Daddy Yankee - Limbo
Daddy Yankee, Katy Perry - Con Calma
Alvaro Soler - Sofia
Joel Corry x MNEK – Head & Heart
Nicky Jam, Daddy Yankee – Muévelo
Grupo BIP – Zuku Zuku
Machel Montano – Come For It
Don Omar - Pensando en ti
Iglesias ft Santana - Bailando
Ricky Martin - La Mordidita
Max Pizzolante - Lo que tienes tú
Marcelo Cezan Ft Beto Perez – Soy para ti

Cool down: Pedro Cap – Calma
Master KG – Jerusalema
Moana – How Far I'll Go

Jutta Jäger
Tel.: 06027/990399
Abteilungsleiterin/Übungsleiterin

Melanie Birzer
Tel.: 0170/1557418
Abteilungsleiterin/Übungsleiterin



Trainingszeit: Montag 19.00 – 20.30 Uhr
bzw. 20.15 – 21.45 Uhr
Alter: Mehrgenerationengruppe jetzt ohne Mann
Sportart: Tanzen „Insomnia“



Wie alle Gruppen hatten wir auch damit zu kämpfen, dass wir nicht tanzen durften.

Was aber für uns das schlimmste im Jahr 2020 war, dass wir Damen „verlassen“ wurden von unserem einzig verbliebenen Mann.

Sebastian hat bei uns aufgehört und möchte sich als Trainer-Helfer mehr in die Kinder-/Jugendgruppe „Tippy Toes“ einbringen.

Das war quasi die größere Katastrophe für uns, als das Virus.

Unserer Abteilung bleibt er zwar erhalten, aber wir hoffen doch sehr, dass er vielleicht nach einer Pause sich besinnt und zu „seinen“ Frauen zurück kommen wird.

Bye bye Basti



Melanie Birzer

Tel.: 0170/1557418

Übungsleiterin/
Abteilungsleiterin

& Helfer

Max & Emma Birzer



Trainingszeit: Montag 17.00-18.00 Uhr

Alter: ab 5 Jahre

Name: „Powerlinos“
(Kinderfitness)



Ein paar Wochen durften wir Anfang 2020 gemeinsam trainieren. Da waren es fast 20 Kids die noch mit uns durch die Halle gerannt sind.

Dann kam der 1. Lockdown.

Da wurde von uns auch mal eine kleine Karte mit einer Aufmunterung in den Briefkasten der Kinder gesteckt und wir hatten an die Powerlino-Eltern-Whats-App-Gruppe immer Trainingstipps geschickt.

Während der kurzen Lockerung im Herbst, sind aber, verständlicherweise, viele Kids lieber zuhause geblieben. Wir hatten hier zwar ein absolut tolles Hygienekonzept ausgearbeitet und auch von der Gemeinde wurde auf alles geachtet, dass kein „Blödsinn“ gemacht wurde, aber wir standen manchmal leider nur mit 5 Kinder in der Halle.

Unser Trainerteam wurde zu der Zeit auch von meiner Tochter Emma verstärkt, damit wir einfach zu Dritt besser aufpassen können, dass sich die Kinder im Training nicht zu Nahe kommen.

Dies hat alles super geklappt, aber danach kam der nächste Lockdown.

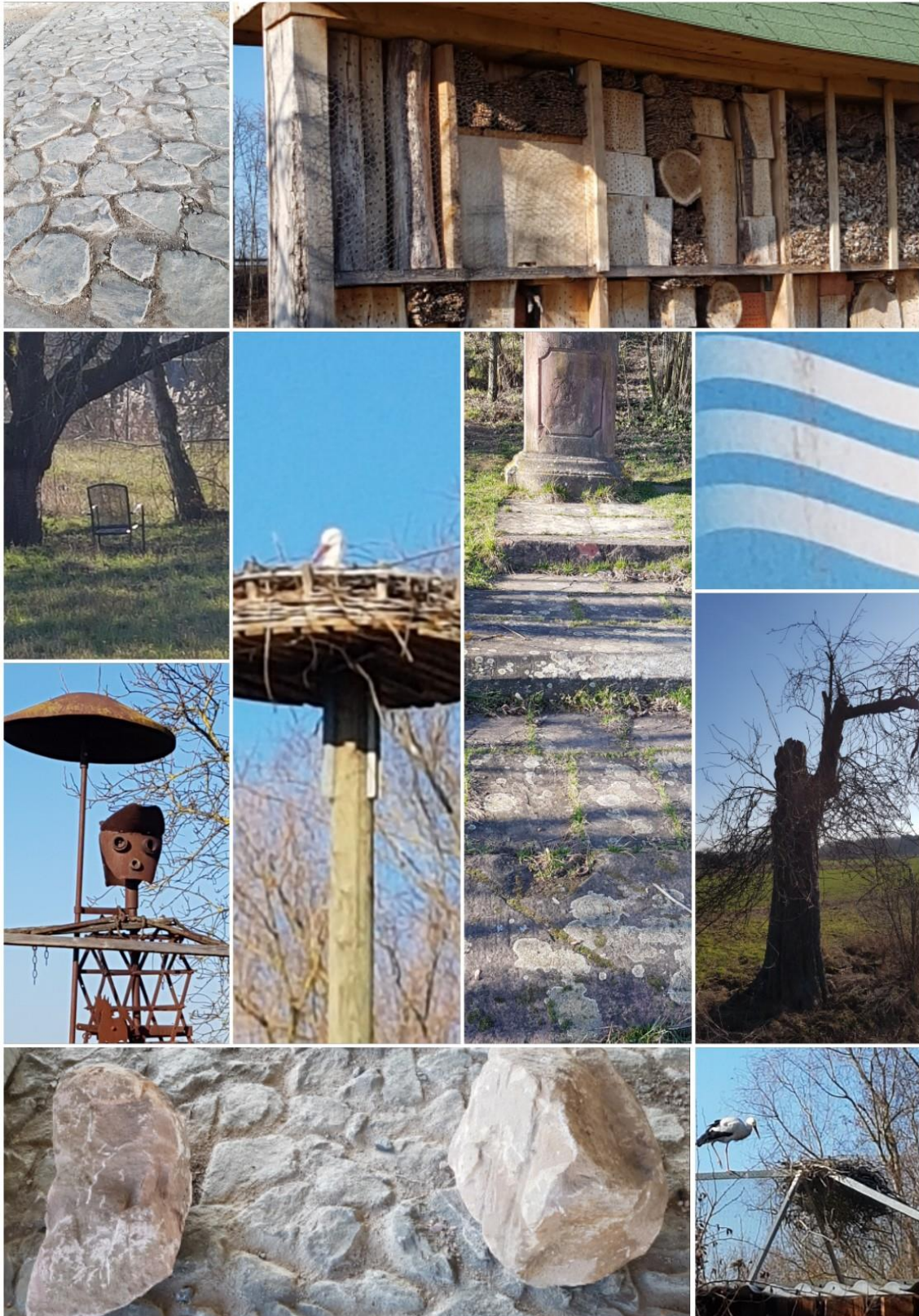
Hier fingen wir dann an, in unsere Gruppe kleine Videos mit Übungen zu schicken. Manchmal bekamen wir Bilder oder kleine Videos von den Kindern zurück, wo sie unsere Übungen nachgeturnt haben. Das fand ich immer sehr schön und so bissi „Pipi“ hatte ich dann schon in den Augen.

Besonders war auch die Schnitzeljagd, die wir für die Kids in die Gruppe gestellt hatten. Hier sollten sie in einem Kleinostheimer Spazier-Rundweg alle Stationen finden.

3 Gewinner (Emma R., Livia L., Maximilian M.) wurden hier auch gekürt und bekamen von uns die Geschenktüten vor das Haus gestellt.

Wer gern diesen Spaß auch mal machen möchte, hier ist das Kleinostheimer-Schnitzeljagd-Suchbild

Viel Spaß 😊



Jutta Krenz
Tel.: 06027/9151
Übungsleiterin



Trainingszeit: Mittwochs
März-Okt: 19.30-20.30 Uhr
(Schulturnhalle) &
Nov-Feb: 20.30-21.30 Uhr
(Gymnastikraum-Vitamar)
Alter: 16+ (für Sie und Ihn!)
Sportart: **Kick-Box-Fitness**



Katharina Roth
Tel.: 0162/4909915
Übungsleiterin

Thalia Benzing
Tel.: 0151/15995987
Übungsleiterin



Trainingszeit: Montag 17.00-18.00 Uhr
Alter: 3-5 Jahre
Name: „Turntiger“ (**Kinderturnen**)



Trainingszeit: Montag 18.00-19.00 Uhr
Alter: 6-9 Jahre
Name: „Turnmäuse“ (**Mädchenturnen**)



Jutta Jäger

Tel.: 06027/990399

Abteilungsleiterin/Übungsleiterin

Melanie Birzer

Tel.: 0170/1557418

Abteilungsleiterin/Übungsleiterin

Sebastian Scheidt

Tel.-Nr.: 0151/62634954

Übungsleiter-Helfer



Trainingszeit: Mittwoch 16.30-18.00 Uhr

Alter: 10-13 Jahre

Name: „Tippy Toes“

Die Lockdownzeit haben wir versucht sinnvoll zu nutzen und unsere Tänze, die wir im Frühjahr begonnen hatten, wurden durch Trainingsvideos beendet und zuhause (hoffentlich) fleißig geübt.

Denn die Hoffnung, dass wir das Tanztheater 2021 auch komplett streichen müssen, diese haben wir noch nicht aufgegeben.

Ein Plan B steht auch schon, wobei wir für alle Gruppen hoffen, dass wir Plan A durchführen können.

Leider gibt es hier nicht viel mehr zu berichten, denn wie bei anderen ist hier auch nicht viel geschehen.

OK, doch diese Gruppe hat Basti nicht verloren 😊 das ist doch schon mal etwas.

Angela Teichert

Tel.: 06027/4629926

Übungsleiterin

Katrin Kittel

Tel.: 0160/7273796

Übungsleiter-Helferin

Helferin Finja Wegner



Trainingszeit: Montag 14.30-16.00 Uhr & Freitag 13.30-15.00 Uhr

Alter: 5-6 Jahre

Sportart: **Geräteturnen**

Wir haben im Frühjahr 2019 mit dem Training begonnen und unser Ziel ist es, in Kleinostheim wieder eine leistungsorientierte Turngruppe aufzubauen.

Im vergangenen Jahr wollten wir richtig durchstarten. Für den Mai war ein offenes Training für Eltern, Geschwister, Großeltern und Freunde geplant, an dem die Kinder an den Geräten erste kleine Übungen gezeigt hätten.

Im Herbst hätte dann der erste Wettkampf angestanden, an dem die Mädels das erste Mal auf großer Bühne ihr Gelerntes hätten zeigen können.

Leider erging es uns wie vielen anderen. Ab Mitte März änderte sich für uns fast alles.

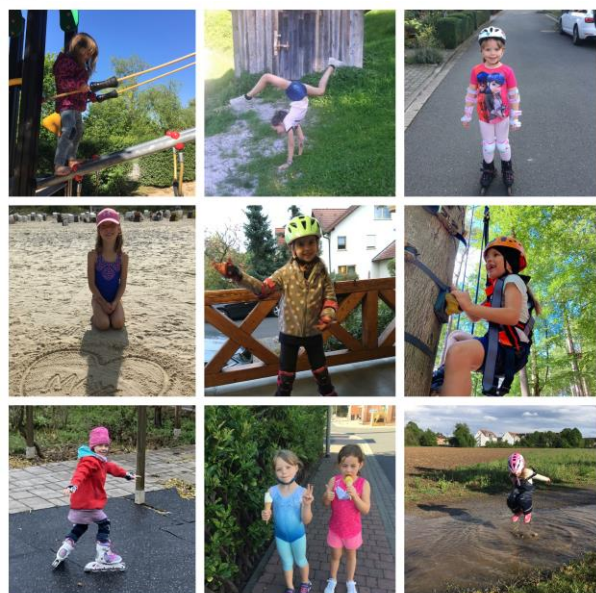
Wir konnten bis auf den September und den Oktober nicht mehr in der Halle trainieren und somit auch nicht mehr an die Geräte.

Doch eins hat sich nicht geändert, unsere Lust am Bewegen und am Turnen. Wir wollen aktiv sein, egal wo. Ob im Garten, auf dem Spielplatz, im Wald, in der Wohnung, im Wasser oder an Land, allein oder mit der Familie, mit Freunden oder im Onlinetraining, wir bleiben fit! Trotzdem fiebern wir der Zeit entgegen, wenn wir wieder gemeinsam in der Halle trainieren können!





Unsere Rasselbande im Lockdown



Felizitas Josten
Tel.: 06027/6825
Übungsleiterin



Trainingszeit: Dienstag 17.30-18.30 Uhr
(kleiner Saal)
Alter: 60 - 80+
Sportart: „Vital im Alter“



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 alles anders. Bedingt durch Corona mussten wir leider oft unsere Gymnastik alleine zu Hause machen oder uns durch Fahrradfahren, Spaziergänge fit halten.

Dennoch, wenn die Maingauhalle offen war, waren wir da. Wir hatten mal ein Drittel der Maingauhalle zu Verfügung oder wir durften in den kleinen Saal. Je nachdem wie die Vorschriften waren. Das Hygienekonzept wurde natürlich eingehalten. Für unsere Gesundheit haben wir uns bewegt und jeder bekam Anleitungen für zu Hause.

Unsere jährliche Herbstwanderung lief dieses Mal auch anders aus als sonst. Dennoch wir hatten Glück. Bei strahlendem Sonnenschein trafen wir uns am Schützenhaus, dann eine kleine Wanderung und die Einkehr fand im Schluchthof statt. Wir konnten draußen sitzen und auch endlich wieder Neuigkeiten austauschen.

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

Wir alle wünschen uns und euch für 2021, 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

Ulrike Lippke
Tel.: 06021/48434
Übungsleiterin



Trainingszeit: Montag 18.00-19.00 Uhr
Alter: 18+
Sportart: **Bodybalance**

Liebe Sportler der TSG,

der Anfang vom Jahr 2020 war ja noch normal aber man hörte schon was von einem komischen Virus das da irgendwo in China rumgeistert und zum Teil auch schon in Deutschland gelandete sei.

Doch leider holte uns der erste Lockdown im März runter von jeglicher Normalität. Von der sportlichen Seite war man nun auf sich selbst gestellt weil alle Hallen und Studios geschlossen wurden.

In der zweiten Jahreshälfte wurde wieder gelockert und nach vielem hin und her überlegen wie man die Abstände und Hygienemaßnahmen einhalten konnte, wurden auch noch die sportlichen Anfangszeiten, so wie auch für manche die Räumlichkeiten geändert. Doch nichts desto Trotz haben wir unser Training "Bodybalance" mit viel Spaß und Freude trainiert.

Unser obligatorisches Sommerfest durfte leider nicht stattfinden, aber mit ein paar wenigen sind wir mit dem Fahrrad zum Heißen Acker gefahren und haben ein paar schöne Stunden beim Italiener verbracht.



Die Teilnehmer von meiner Stunde haben sich gefreut dass das Training auch in den Sommerferien gehalten wurde - so als Ausgleich.

Wie erwartet kam der zweite Lockdown und ab November wurde wieder alles geschlossen. Kein Training im Verein oder Studio möglich.

Nur zu Hause kann man sich in Form halten, Tipps hierzu findest Du von mir unter unserer neuen Rubrik „Enorm in Form REALOADED“ am Ende des Jahresrückblicks.

Ich wünsche Dir viel Spaß beim Trainieren und ich hoffe dass wir und bald wieder in den Hallen treffen und sehen können.

Sportliche Grüße
Eure Trainerin
Ulrike Lippke (Uli)

Andrea Schäfer

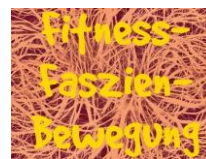
Tel.: 06027/6839

Übungsleiterin / Gymnastiklehrerin /
Rückenschullehrerin / Faszientrainerin



Trainingszeit: Montag 9.45-11.15 Uhr

Sportart: **Fitness-Faszien-Bewegung –
rundum fit und beweglich**
(Vital, elastisch, dynamisch im
Alltag bis ins hohe Alter)

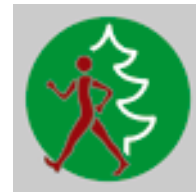


Kursgebühr: 15 €

Trainingszeit: Montag 8.15 - 9.15 Uhr &
Mittwoch 8.15 - 9.15 Uhr

Sportart: **Walking**
(sanftes Ausdauertraining - Schritte zur Gesundheit)

Treffpunkt: Waldrand am Waldrain



Trainingszeit Dienstag 9.00 - 10.30 Uhr &
Mittwoch 18.00 - 19.30 Uhr +
19.30 - 21.00 Uhr

Sportart: **Die neue Rückenschule**

Kursgebühr: 15 €



Trainingszeit Montag 18.00 - 19.00 Uhr

Sportart: **Gym/Aerobic**



Fitness-Faszien-Bewegung - rundum fit und beweglich

(Vital, elastisch, dynamisch im Alltag bis ins hohe Alter)

Hier die drei Säulen unserer Trainingsstunde:

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. Es wirkt sich positiv auf das Herz-Kreislaufsystem aus, verhindert bzw. wirkt sich günstig auf Diabetes aus und kann zusammen mit richtiger Ernährung das Gewicht reduzieren.

Fazit:

**Bewegen macht Spaß, hält Fit und
man verliert die kleinen hart angegessenen Pölsterchen!**

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.

Fazit:

**Roll dich zur Traumfigur :-D oder roll deine Schmerzen einfach weg!
Ob das mit einem Nudelholz auch geht?**

Bewegung:

Mit entsprechender Musik untermalt werden abwechslungsreiche Bewegungsprogramme aus den Bereichen Aerobic, Gymnaerobic, 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.

Fazit:

**Musik und dazu bissi gezappel und man hat einfach gute Laune
und das Training macht so richtig Spaß!**



Also Mädels, wenn Ihr etwas Neues für Euch entdecken wollt und Fitness, Spaß, Musik und ganzheitliches Körperbewußtsein miteinander verbinden wollt, dann seid ihr genau in dieser Stunde richtig!
Kommt vorbei und habt Spaß mit uns!

Walking bei Wind und Wetter und zu jeder Zeit

Wie alle, waren auch wir von einer unfreiwilligen längeren Pause betroffen. Das Gute allerdings war, dass wir als eine der ersten wieder in den aktiven Sport starten konnten.

Kurzerhand wurde unsere Mit-Walkerin Marietta zur neuen Übungsleiterhelferin „verpflichtet“ und dann ging es in Kleinstgruppen und mit Abstand in den Wald und über Stock und Stein. Auch wenn es nicht so wie gewohnt war, so waren wir doch froh uns sportlich bewegen zu können.

Unsere Übungsleiterin Andrea hat auch immer den gewissen extra Blick für die Natur und das Ganze drum herum und lässt uns gerne an ihrem Wissen teilhaben.

So erfuhren wir bei unserem wöchentlichen Waldbaden, wie gesund es ist, einen Baum zu umarmen.

Ja richtig gelesen! Baum umarmen! Da braucht jetzt keiner dumm zu lachen, denn viele der heilsamen Terpene (das haben wir gelernt!) befinden sich in der Rinde der Bäume. Diese kann man wunderbar einatmen, wenn man einen Baum umarmt! Aber aufgepasst, nicht das mal eine Ameise mitgeatmet wird ☺ Diese Terpene, die Botenstoffe der Bäume, tun unserer Gesundheit einfach nur gut, was gerade in dieser seltsamen Zeit eines der wichtigsten Güter ist, die man haben kann.

Hier noch ein „schon gewusst“ zum Abschluß:

„Aufenthalte in der Natur bringen die Zahl und Aktivität der Abwehrzellen wieder auf ein natürliches Niveau“
(Clemens G.Arvey, Biologe)

Also raus in die Natur, egal wie das Wetter ist und bewegen!!!



Die neue Rückenschule

Coronabedingt konnten wir auch mit diesen Kursen längere Zeit nicht aktiv sein.

Das erste Training nach dem Lockdown im Frühjahr fand Mitte Juni im Freien auf dem TSG Außengelände statt, was uns ganz neue Einblicke in den Freiluftsport ermöglichte. Ob rhythmisch zur Musik gaggernde Hühner oder die heiße Abendsonne, die unsere „gestählten“ Waden „erwärmten“, es war ein einmaliges Erlebnis auf unserem weitläufigen Vereinsgelände Sport zu machen.

Die Vormittagsgruppe hatte ihren besonderen Spaß, sie konnte ihre Füße im feuchten Gras kühlen, während die Sonne das Haupt erwärmte.

So war für jeden etwas dabei 😊

Spannend war auch bei unserem Training im Außenbereich, dass wir ja keine Toiletten zur Verfügung hatten. Somit war ein gutes Beckenbodentraining nebenbei gesichert.

Danach wechselten wir wieder in die Maingauhalle, zwar mit nur noch 60 Minuten Trainingszeit, - um den erforderlichen Hygienemaßnahmen gerecht zu werden, aber egal, Hauptsache wir konnten weiterhin etwas für unsere Gesundheit machen.

Viel zu schnell kam dann wieder ab November das nächste Aus für das Training.

Der Kontakt zu allen 3 Rückengymnastikgruppen fand wie im Frühjahr weiterhin über Whatsapp, Telefon und Email statt und es war immer wieder schön, von allen zu hören, wie sehr man sich doch auf das nächste Training freuen würde.



Gym-Aerobic

In ganz so bunten Outfits wie Jane Fonda in den 80er Jahren stehen wir zwar nicht in der Halle und ganz so knackig und jung sind wir auch nicht mehr :-D , aber Spaß haben wir alle mal.

Wir haben unsere ursprüngliche Aerobic Stunde dank unserer Trainerin auch etwas breitgefächerter gestaltet.

Wir setzen zu fetziger Musik jetzt Handgeräte mit ein und stärken somit unsere Muskulatur zusätzlich.

Ob Faszienrolle, kleine Hanteln, Aerobar oder einfach nur ein Gummiband damit wachsen die Muskeln an Bauch, Beine, Po und Arme.

Zur geistigen Fitness gibt uns Andrea immer noch eine kleine Choreografie mit verschiedenen Bewegungenabläufen/Tanzschritten mit auf den Weg.

Entspannt wird dann zum Schluß mit einer schönen Geschichte oder leichtem Stretching.

Auch wenn wir momentan vielleicht im Durchschnitt etwas älter sind, so würden wir uns über jüngere Jane Fonda's sehr freuen.

Die Geselligkeit und der Spaß kommen ebenfalls nicht zu kurz, von Winterwanderung ins Vereinsheim bis geselliger Abend in einer Kleinostheimer Gaststätte.

Da kann dann mal außerhalb der Aerobicstunde so richtig gebabbelt und getratscht werden.



Andrea Schäfer

Tel.: 06027/6839

Übungsleiterin / Gymnastiklehrerin
Rückenschullehrerin / Faszientrainerin



Trainingszeit: Montag 17.00-18.00 Uhr

Alter: 1-3 Jahre

Name: „Purzelbäumchen“
(Eltern-Kind-Turnen)



& ihre Helferinnen:

Emma Birzer



Trainingszeit: Dienstag 16.00-17.00 Uhr

Alter: 3-6 Jahre

Name: „Tanzmäuse“



Monika Krausert



Antonia Bleuel



Trainingszeit: Mittwoch 16.30-18.00 Uhr

Alter: 6-9 Jahre

Name: „Torbellino“



Sabine Rohn



Wir sind die **Torbellinos**, das bedeutet Wirbelwind und das wir dem Namen gerecht werden, dass zeigen wir unseren 3 Trainerinnen Andrea, Antonia und Sabine auch regelmäßig 😊

Aber trotz allem herumgewirbel, können wir auch recht diszipliniert sein und sind mit Spaß und Freude im Training dabei.

Unsere Trainerinnen lernen uns nicht nur, wie man schön tanzt, sondern wir erlernen auch turnerische Elemente, versuchen spielerisch mit einem Handgerät zu tanzen und natürlich gehören auch die Grundelemente des Balletts dazu.

Damit das auch alles gut klappt, bis wir unseren nächsten Auftritt z.B. beim Tanztheater haben, müssen wir natürlich immer regelmäßig und pünktlich ins Training kommen, denn nur so können wir gemeinsam als Gruppe etwas erlernen und das stärkt nicht nur unser Selbstbewusstsein sondern auch unsere Fitness und unsere Koordination.

Wie alle Gruppen, konnten wir 2020 uns kaum treffen, von den wenigen Momenten hatte unsere Trainerin Gott sei Dank ein paar schöne Bilder gemacht.

Wir hoffen, wir können 2021 wieder durch die Halle wirbeln!



Die **Tanzmäuse** sind unsere kleinsten Tänzerinnen in unserer Abteilung.

Hier versuchen wir Trainerinnen - Andrea, Moni und Emma – die kleinen Mädels langsam und mit viel Phantasie an die verschiedenen Tanz-, Musikstile und Bewegungsformen heranzuführen.

Auch hier steht für uns im Vordergrund, dass alle viel Spaß haben und sie ihre Fähigkeiten in diesem Bereich freien Lauf lassen können.

Leider konnte 2020 das Tanztheater nicht stattfinden und somit wurde unser Training im vergangenen Jahr nicht gekrönt durch einen Auftritt der an Putzigkeit keine Konkurrenz findet 😊

Das die Kleinen Spaß am experimentieren haben, sieht man auf den Bildern, wo sie mit Luftballons ausprobieren durften, was so alles geht.





Wenn es laut wird in der Halle. Montags um 17 Uhr, dann stürmen keine Fußballer oder Handballer die Halle, nein, das sind die jüngsten der TSG, die „**Purzelbäumchen**“ kullern in die Halle.

Im Schlepptau hat jedes von ihnen einen persönlichen Gehilfen an der Seite, der ihnen den Weg bzw die Turngeräte bereitwillig aufbaut. Denn wer mal eine gaaaanz große Persönlichekeit werden will, muss schon in jungen Jahren anfangen, die richtigen Leute für sich arbeiten zu lassen 😊

Danach geht es mit der Animation der vielen persönlichen Fitnesstrainer los. Da mutieren Mütter, Väter oder Oma und Opa zu Sängern oder Tänzer. Da ist es grad egal ob der Ton richtig getroffen wird, Hauptsache die kleinen Prinzessinnen und Superhelden in Windeln haben ihren Spaß.

Wenn der Eröffnungsgesang verklungen ist, dann wird die Kletter- und Bewegungslandschaft eeeendlich freigegeben und es gibt kein halten mehr. Da wird ausprobiert „bis der Arzt kommt“, was bei uns Gott sei dank noch nicht der Fall war.

Irgendwann spielen leider die Erwachsenen die Spielverderber und räumen einfach alles wieder auf, denn viel zu schnell ist die Stunde vorbei, aber bevor alle wieder aus der Halle purzeln dürfen, wird der Mattenwagen bestiegen und alle singen lauthals „Husch husch husch die Eisenbahn...“ und die „Purzelbäumchen“ werden durch die Halle geschoben.

Stampfen, klatschen und ein markerschütternder Schrei und das gleich 3x bildet immer den Abschluß der Stunde – die Megaraketen werden gezündet.

Viel zu selten konnte diese Rakete 2020 gezündet werden.

Viele Kinder sind sicher schon zu groß, wenn wir nach dem Lockdown wieder starten können. Ich hoffe sehr, dass ich einige in anderen Stunden wiedersehe und alle in unseren Abteilungen ihren Sport für die Zukunft finden.

Vanessa Jakob

Tel.: 0170/4933136

Übungsleiterin

Christine Jakob

Tel.: 06027/5995

Betreuerin



Trainingszeit: Dienstag 17.00-18.30 Uhr

Alter: 11-15 Jahre

Name: „NoName“

Zoe Luna Jakob

Tel.: 0175/9695123

ÜL-Helferin

Talia Mack

Tel.: 0152/24868564

ÜL-Helferin

Lena Villmow

Tel.-Nr.: 0151/63327639

ÜL-Helferin



Trainingszeit: Dienstag 16.00-17.00 Uhr

Alter: 3-6 Jahre

Name: „Supergirls“



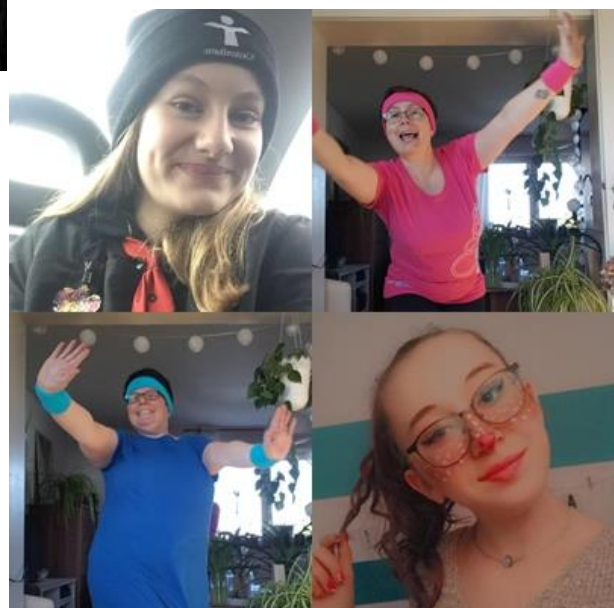
Fitnessübung für den Winter ☺

„Willst Du einen Schneemann bauen?“



Fasching mal gaaaanz anders

Da geht die Polonäse um den Esstisch, da wird das Wohnzimmer zur Partyzone, wir lassen es uns einfach nicht mies machen und haben Spaß!





**Mach mit, bleib fit!!!
Fitness für
Jedermann/frau
mit den Trainerinnen der**



Uli „Ich möchte Dir hier ein paar Übungen empfehlen“:

Rückenlage:

beide Beine sind ausgestreckt
die Arme über den Kopf lang,



wir arbeiten diagonal
dann stellst Du Dein linkes Bein auf
rechte Hand in den Nacken,
dann bringst Du Dein rechtes Bein und die linke Hand nach
oben zusammen (ausatmen)
und wieder zurück (einatmen) - 8 x



dann tippst Du für 3 x auf Dein Fuß - 1x zurück (4x) -
dann in Deiner Länge bleiben für 3x - und 1x hoch (4x).

Du entspannst Dich kurz und bearbeitest die andere Seite -
also rechts Bein aufstellen und die linke Hand in den
Nacken - und schön im Atemrhythmus bleiben.
Dein Bauchmuskeln werden sich freuen ;-)



Vierfüßlerstand:

komm auf Deine Unterarme (Unterarmstütz),
Bauchnabel nach innen ziehen,



strecke nun nacheinander die Füße nach hinten aus
und wieder zurück auf die Knie - (8x)



dann bleib gestreckt und tippe nur mit dem rechten Fuß
zu Seite und wieder ran - (8x)

Bauchnabel immer noch nach innen ziehn,

kurze Pause



dann wieder im Unterarmstütz die Füße nacheinander ausstrecken (8x) - dann gestreckt
bleiben und nur mit den linken Fuß zu Seite und ran (8x). Stärkt die Körpermitte .

Die Übungen kannst Du gerne auch länger oder kürzer ausführen - je nach dem wie Du Dich
damit fühlst.

Im Zoo



Das Wohn- oder Kinderzimmer wird zum „ZOO“.

Die Kinder entscheiden, welches Tier im Zoo sie spielen wollen und treffen sich im „Käfig“ (unter dem Tisch, ..in der Zimmerecke).

Die Tiere haben jetzt Ausgang und bewegen sich in ihrer Rolle entsprechend schleichend, hüpfend, kriechend usw. bis der „Wärter“ (ein Elternteil oder Kind) alle durch einen Trommelschlag (Kochlöffel auf den Topf) in ihre Käfige zurückholt.

Vor dem nächsten Ausgang schlüpft jedes Kind/Eltern in eine neue Tierrolle.

Schlafendes Ungeheuer



Ein Kind ist das „schlafende Ungeheuer“ in seiner Höhle (unter dem Tisch).

Eltern und Kinder sind die „mutigen Ritter“ und schleichen sich an, um das Ungeheuer durch Streicheln, Kitzeln, „Rufen“ usw. aufzuwecken.

Das Ungeheuer wacht plötzlich ganz ärgerlich auf und versucht die Ritter zu fangen.

Diese flüchten schnell in ihre „Burg“ (vorher vereinbarter Raum, z.B. Küche oder Flur, Bett)

Wer auf dem Weg in die Burg gefangen wird, verwandelt sich in ein Ungeheuer und muss mit in die Höhle.

Das Spiel beginnt von vorne

Ich bin der König



Ein Kind oder Elternteil bekommt eine „Krone“ aufgesetzt.

Die Krone wird vorher gemeinsam gebastelt und von den Kindern bemalt.

Der neu gekrönte „König“ darf nun über sein „Volk“ befehlen.

Er sagt: „Ich bin der König und in meinem Land müssen alle hüpfen“.

Haben Eltern und Kinder die Befehle ausgeführt, überreicht der König seine Krone einem anderen und es beginnt von neuem, diesmal mit anderen Bewegungsformeln: Zappeln, auf dem Rücken liegen, auf einem Bein stehen, laut stampfen, sich gegenseitig kitzeln.....

Zauberspiel



Ein großer „Zauberer“ (Elternteil oder Kind), verzaubert die Mitspieler z.B. in Riesen, die ganz groß werden und auf

Zehenspitzen laufen...in Mäuse, die ganz klein über den Boden

huschen...hüpfende Frösche, kriechende Schlangen, fauchende Löwen usw.

Jutta Krenz - Viel Workout in wenig Zeit

Keine Zeit, eine Stunde oder länger zu trainieren?

Mein Vorschlag Nr. 1:

- 20 Liegestütze
- 30 Squats (Kniebeugen)
- 40 Bauchmuskel-Crunches (20 gerade hoch, 20 abwechselnd rechts und links diagonal)

Das Ganze **5x hintereinander**. Dauert nur eine Viertelstunde, und Du hast viele Muskelgruppen angesprochen.

Wenn Du nicht so viele Liegestütze packst, erhöhst Du einfach die Anzahl der anderen Übungen ☺

Mein Vorschlag Nr. 2:

Tabata.

Das ist eine Form des hochintensiven Intervall-Trainings (HIIT) und bedeutet einen sehr kurzen, aber hochintensiven Wechsel zwischen Belastung und Entlastung.

Eine Übung wird mit maximaler Geschwindigkeit/Intensität **20 Sekunden** lang absolviert, dann folgen 10 Sekunden Pause.

Ein Tabata besteht aus 8 Intervallen. Das sind 4 Minuten, die sollen genauso effektiv sein wie 60 Minuten auf dem Crosstrainer.

Am besten ist hierfür natürlich Tabata-Musik, die ist schon abgestoppt, sonst muss man mit der Stoppuhr herumhantieren. Oder man muss sich sein eigenes Intervall schaffen (z.B. Refrain – Strophe etc.). Nach Gefühl ist eher schlecht, man glaubt gar nicht, wie lange 20 Sekunden werden können...

Mögliche Übungen:

- Jumping Jack
- Sprints auf der Stelle
- Squats (Kniebeugen)
- Mountain Climber (in Stützposition, Knie unter den Bauch ziehen)
- Burpees (aus Bauchlage anhocken, Streck sprung, wieder in die Hocke und zurück in die Bauchlage, Arme und Beine kurz anheben)

Bauchmuskel-Crunches würde ich hier nicht empfehlen, da bei zu schneller/unsauberer Ausführung der Nackenbereich leiden kann.

Und das Ganze in **MAXIMALER GESCHWINDIGKEIT!!!!!!!**

Wenn Du denkst, Du bist am Limit, geht immer noch was!

Augentraining zur Entspannung für Zwischendurch von Melanie

1. Palmieren

Das Palmieren ist eine einfache Entspannungsübung. Setze Dich dazu bequem hin, schließe die Augen und legen beide Hände leicht gewölbt über die Augäpfel.

Die Handballen liegen dabei auf den Wangenknochen, die Fingerspitzen auf der Stirn und die Handflächen berühren dabei die Augen nicht.

Achte darauf, dass Du Deine Schultern nicht hochziehst.

Halte das Palmieren mindestens 1 Minute lang.

Lasse die Hände anschließend wieder sinken.

Nach 10 Sekunden öffne langsam die Augen. Blicke blinzeln umher.

2. Wärme

Reibe Deine Hände warm und lege sie für 15 Sekunden auf Deine geschlossenen Augen.

3. Augenhöhlenmassage

Massiere mit den Fingerkuppen den knöchernen Rand Deiner Augenhöhle, beginnend bei der Nase über die Augenbrauen bis hin zur Schläfe.

4. Öfter Blinzeln

Versuche bewusst öfter zu Blinzeln. Dadurch werden Deine Augen befeuchtet.

5. In die Ferne sehen

Versuche alle halbe Stunde in die Ferne zu schauen (weiter als 40 m). Das entspannt die Ziliarmuskeln.

6. Sonnenbad für die Augen

Schließe Dein Augen und blicke für eine halbe Minute in die Sonne. Die Wärme tut dann ihr Übriges ☺

7. schnell blinzeln

Schnell aber trotzdem locker blinzeln (1 min.). Das trainiert die Augenmuskeln und versorgt Deine Augen mit Tränenflüssigkeit.

8. Das Tor

Bei dieser Übung wird das beidseitige Sehen trainiert.

Halte dazu einen Zeigefinger in 15 cm, den anderen in 30 cm Entfernung waagrecht vor die Augen.

Fixiere abwechselnd den vorderen und den hinteren Finger.

Wenn man sich in Gedanken auf den nicht fixierten Finger konzentriert, erscheint er doppelt. Diese Übung trainiert das beidseitige Sehen.

9. Augen schließen

Einfacher geht es nicht.

Schließe eine Weile Deine Augen und entspanne Dich!

Herrlich oder?



Waldmandala

Im Wald finden sich auf kleinstem Raum unendlich viele schönen Dinge wie Blätter, Wurzeln, Nadeln, Zapfen, Baumfrüchte, Steine und vieles mehr.

Macht etwas Platz am Waldboden, sucht verschiedene Gegenstände aus dem Wald und beginnt dann aus der Mitte heraus ein Mandala zu legen.

Fügt Reihe um Reihe hinzu und lasst euer Mandala so groß und detailreich werden, wie es euch gefällt.

Mandala's haben ursprünglich eine magische, religiöse Bedeutung.
Ihre geometrischen Formen wirken sich positiv auf unsere Psyche aus.



Übungen für Zuhause von Andrea

Wahrnehmungsübungen Fuß

Stehe aufrecht mit gleichmäßiger Belastung auf deinen Füßen. Spiele mit Deinen Zehen. Gib deinen Zehen verschiedene Aufgaben:

- Hebe alle 10 Zehen
- Drücke ausschließlich den großen Zeh zum Boden
- Drücke ausschließlich den kleinen Zeh zum Boden
- Führe den großen und den kleinen Zeh tief, während die die mittleren Zehen angehoben bleiben



Ballenstand

- Stell dich in den Ballenstand
- Belaste einmal vermehrt die Großzehenballen (X-Beine) im Wechsel mit den Kleinzehenballen (O-Beine)
- Gehe abwechselnd vom Ballenstand in den Fersenstand – *wiederhole das ein paarmal*



Koordination Beine und Arme

- Stehe auf dem rechten Bein, winkle das linke Bein an so dass sich dein Unterschenkel bewegen kann
- Male mit dem linken angewinkelten Bein kleine bis große Kreise über dem Boden, wechsle dann die Bewegungsrichtung
- Male mit dem linken Bein eine 8, wechsle dann die Bewegungsrichtung

Wiederhole das ganze auf dem linken Bein mit dem angewinkelten rechten Bein

- Stehe auf dem rechten Bein und male kleine bis große Kreise mit deinem linken Arm
- male eine 8, wechsle dann die Richtung

Wiederhole das ganze auf dem linken Bein und rechten Arm

- Stehe auf dem rechten Bein und verbinde die beiden vorhergehenden Übungen -> Stand auf dem rechten Bein, Kreise mit dem linken Bein, kleine bis große Kreise mit dem linken Arm
- Male die 8 mit Bein und Arm
- Male den Kreis mit dem Bein und eine 8 mit dem Arm gleichzeitig (höchste Koordinationsstufe)
-

Wiederhole das ganze auf dem linken Bein und dem rechten Arm



Stabilitätstraining mit dem eigenen Körpergewicht

- Stabilisation des Rumpfs bei Raumlageveränderung beim Kippen im Einbeinstand entlang der **Frontalebene**



- Stabilisation des Rumpfs bei Raumlageveränderung beim Kippen im Einbeinstand entlang der **Sagitalebene**



Stabilitätstraining mit einem gerollten Handtuch - Aufrechter Stand

Stell dich vor ein zusammengerolltes Handtuch.

Steige vorsichtig auf das Handtuch und versuche in einen möglichst ruhigen aufrechten Stand zu kommen

- Führe nun eine Rumpf-Knie-Beuge (Squat) durch, probiere auch hier wieder möglichst ruhig dabei zu stehen



- Führe auf dem gerollten Handtuch die Übungen mit Raumlageveränderungen durch



Ein spezieller Tipp von Fee





Back to the 80's **mit Jutta Fonda und Melanie Newton-John**



Zuerst einmal haben wir uns in echt schicke Kleidung geworfen, denn soooo einfach kann man ja kein Fitnesstraining machen.

Man braucht IMMER das passende Outfit.

Da es sich hier um die 80er handelt, empfehlen wir nach den Farben kreischend-pink, hartes-Eisiges-Blau, Neongelb, Schrei-Grün oder ähnlich schrillen Farben Ausschau zu halten.

Zwingend erforderlich sind auch:

- Stulpen, die zudem auch kräftige Waden geschickt kaschieren
- Schweißbänder an den Händen, für was auch immer
- Stirnband, damit das Gehirn schön gedrückt wird und man somit weiß, dass man eins hat (notfalls kaschiert man damit auch ne schlechte Corona-Lockdown-Frisur)

Nachdem man hier schon mächtig Körperflüssigkeiten heraustranspiert hat bis man ordnungsgemäß gekleidet ist, nimmt man sich danach zur Entspannung erst mal die passende Lektüre zur Hand und schaut, welche Übungen eigentlich zu einem passen könnten (und nicht zu anstrengend sind, man ist ja nicht mehr die Allerjüngste!)



So nun sind die wichtigsten Vorbereitungen fast abgeschlossen, man Sorge jetzt für fetzige 80er Jahre Musik und schiebe das Sofa beiseite.

OK, danach sollte man wieder eine kleine Pause einlegen, ein Käffchen schlürfen und sich durch die Musik in seine Jugend zurück träumen. Man muss sich ja vom Herumschieben der Couch erholen.

Los geht's mit Warm up (uffwärme)!

Muskeln und Sehnen müssen (sollten!) geschmeidig sein, bevor wir sie im Training belasten (oder erschöpft vom Warm up zusammenbrechen).

Wir stellen uns hüftbreit und mit gestrecktem Oberkörper hin, jetzt führen wir abwechselnd die Arme über den Kopf.

Zuerst den rechten Arm - nun beugen wir uns langsam zur linken Seite.

Wenn man die Übung richtig macht, muss man eine Dehnung in der rechten Körperseite deutlich fühlen (wenns knackst, dann wars zuviel Gebeuge)

Danach nimmt man den linken Arm nach oben und beugt sich zur rechten Seite.

Dabei vergessen wir nicht zu atmen und haben ein sanftes Lächeln auf den Lippen.



Kräftigung Arm- und Schultermuskulatur

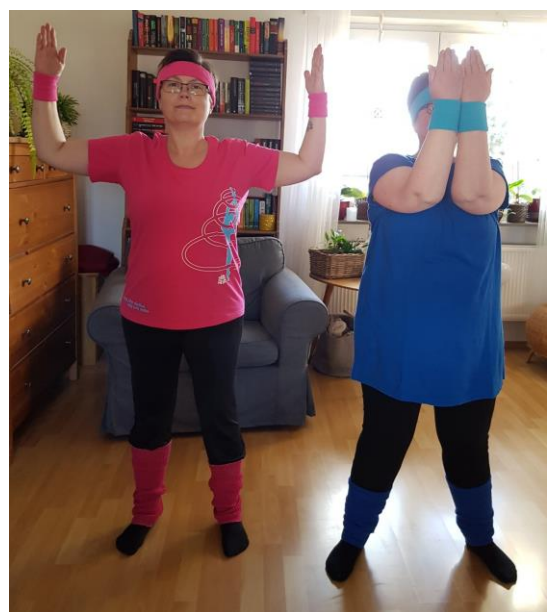
Wir nehmen eine Grätschstellung ein und beugen den Oberkörper vor und falten die Hände mit nach oben gerichteten Handrücken.

Danach langsam aufrichten und die Arme weit über den Kopf recken und zur Seite neigen. Um nicht einseitig die Muskeln zu kräftigen, bitte immer danach die andere Seite trainieren, sonst siehts danach recht komisch aus, wenn man ein einseitiger Schwarzenegger ist.



Für die zweite Übung nehmen wir beide Hände vor das Gesicht, auch sehr gut, wenn man nicht gesehen werden will!

Danach führt man die Arme im rechten Winkel zu beiden Seiten und wieder vor das Gesicht. Hartgesottene oder Fortgeschrittene „könnten“ hier nun auch Hanteln dazu nehmen. Wir sagten „könnten“, nicht müssen!



Schwerpunkt Beweglichkeit steigern, Schultern, Arme, Taille und Oberschenkel

Knie nun nieder - toi toi toi, dass du wieder hochkommst - wir drücken fest die Daumen und sind ganz bei dir in Gedanken!

Vierfüßlerstand!

Ziehe nun das rechte Knie gaaaanz weit nach vorn bis zur Brust, gut bei manchen stört jetzt der Bauch, bei anderen sucht man die Brust, das passiert, das ist menschlich!

Danach strecke das Bein ganz weit nach hinten, uffgebasst, dass nichts Zerbrechliches dahinter steht.

Hier natürlich auch ein Wechsel der Beine durchführen und immer beide Seiten gleich oft trainieren.



Wir stärken Rückenmuskeln und üben den Wechsel zwischen Spannung und Entspannung

Grätschstellung.

Knicke nun leicht in den Knien ein (wir denken es ist eh soweit, dass man vor Erschöpfung kaum noch gerade stehen kann).

Winkel die Arme nach oben an.

Nun strecke die Knie durch und stoße gleichzeitig beide Arme senkrecht nach oben (hier sollte der Ort der Übung weise gewählt sein und nicht direkt unter einer Hängelampe stattfinden).

Beuge nun wieder die Knie und wenn du dich nun wieder aufrichtest, dann stoße beide Arme gleichzeitig nach rechts, mal nach links, dann wieder nach oben, immer im Wechsel.

Dazwischen immer wieder die Knie beugen.



Wir dehnen die Muskeln an den Schultern und an der Rückseite der Ober- und Unterschenkel

Breiter Grätschsitz (früher waren mal mehr wie 90° Grätsche)
Die Unterarme nach Art „tanzender Kosake“ übereinander gelegt.
Beuge dich nun nach links bis der linke Ellenbogen das linke Knie berührt (viel Glück!) und
dann umgekehrt.
Armhaltung nicht verändern und Fußspitzen ranziehen.



Die 2. Übung:

Wir sitzen im Schmetterlingssitz (Fußsohlen aneinander legen)
Nun versucht, die Beine so weit wie möglich zu öffnen Richtung Boden.
Ihr könnt hier auch leicht mit den Händen nachdrücken.

Eine Variante wäre auch, dass ihr gegen eure Hände mit den Beinen drückt. Also die Hände drücken die Beine nach unten und die Beine drücken gegen die Hände, weil diese wieder nach oben wollen.



Aaaaachtung! Jetzt wird der Bauch gestrafft

Anders als in den 80er Jahren, wo man sich dafür vom Boden hochgequält hat, wählen wir die Variante, aus dem „bequemen Sitz“ nach hinten absenken.

Mehr Erklärung bedarf es hier eigentlich nicht.

Hinsetzen, Beine anwinkeln, Arme nach vorne, gerader Rücken und Kopf.

Nun langsam nach hinten absenken und dabei alles gut anspannen, sonst knallt man auf den Boden wie ein nasser Sack.



**Die Muskeln an den Oberschenkeln und am Bauch werden gekräftigt.
Wir gehen dem Hüftspeck zu Leibe und lockern die Taille.**

Diese Übung sieht nicht nur auf den Bildern wahnsinnig bekloppt und witzig aus, sie ist es auch in der Beschreibung. Ich hoffe, jeder versteht das jetzt.

Beuge den Rumpf vor, bis der Rücken waagrecht wie eine Tischplatte ist.
Schwinge die Arme weit vor und zurück und richte dich dann auf.

Mache die Übung noch einmal, aber bleibe nun in gebeugter Stellung und schwinde die Arme mit angewinkelten nach oben zeigenden Ellenbogen zurück („Hühnchenstellung“).



Wer nun das Verlangen nach einem halben Hähnchen verspührt, der hat es

- a) richtig gemacht
- b) darf sich nun eins gönnen, man hat ja schließlich auch Sport gemacht und will ja nicht ganz vom Fleisch fallen

Also guten Appetit und Danke fürs Mitmachen



Vorschau 2021

Ja Vorschau, dass würden wir gerne für Euch machen,
aber dann wären wir Hellseher.

Zum Zeitpunkt der Beendigung dieses schönen Heftchens, liegen wir alle noch
faul auf der Couch und genießen ein Schokolädchen nach dem anderen.
Man will ja auch was zum abtrainieren haben, wenn es wieder los geht.

Alles was den Vereinssport betrifft, ist geschlossen in Kleinostheim.
Wir warten auf bessere Coronazahlen und auf eine Öffnung für den Sport.

Wir glauben fest daran, dass es 2021 wieder weitergeht und stehen alle in den
Startlöchern bzw wir krabbeln von der Couch und wanken aus dem Haus.

Das Tanztheater am 20.11.2021 – auch darauf haben wir keine Antwort.
Wir sind am überlegen, ob wir einen Plan B verwirklichen können.

Lasst Euch überraschen, wir werden uns sicher was Schönes ausdenken.



Der Satz des Jahres stammt von Andrea Schäfer:

„Ein Leben ohne TSG ist möglich,
aber sinnlos!!!“

In diesem Sinne, auf in ein neues Jahr mit uns ☺