

TS TURNER BLÄTTCHE

Ausgabe 2021/22

Vereinsnachrichten der Turnerschaft Geisenheim 1848 e.V.



WIR STARTEN WIEDER DURCH !

Grußwort des ersten Vorsitzenden Reiner Kettner

Liebe Mitglieder der Turnerschaft Geisenheim,
sehr geehrte Damen und Herren,

ich wünsche Ihnen und Ihren Familienangehörigen ein ruhiges und besinnliches Weihnachtsfest. Möge das kommende Jahr uns Erleichterungen bringen und die Pandemie beendet werden können. Alle sehnen sich nach einem wieder normalen Leben, nach Freiheit und Gesundheit. Das wünsche ich uns allen für 2022.

Das vergangene Jahr hat den Vorstand, wie auch schon 2020, stark gefordert. Hygienekonzepte mussten erstellt, geändert und ergänzt werden. Dabei waren Vorgaben des Landes, des Kreises, des Landessportbundes und mehrerer Fachverbände zu berücksichtigen. Mehrfach mussten wir den Sportbetrieb herunterfahren, was auch zu einem Mitgliederschwund führte. Die Herzsportgruppe kann den Sportbetrieb voraussichtlich sogar erst im kommenden Jahr wieder aufnehmen.

Zurzeit befassen wir uns daher auch mit der Gewinnung und Rückgewinnung von Mitgliedern. Hierfür haben wir eine Arbeitsgruppe gegründet, die gute Konzepte entwickelt hat. Im Zuge dessen hat der Vorstand auch beschlossen, diese Ausgabe unserer Vereinszeitschrift großflächig zu verteilen, um vielleicht Ihr Interesse zu wecken, einmal unverbindlich an unserem Trainingsbetrieb teilzunehmen. Schnuppern Sie ruhig bei mehreren Gruppen hinein, damit Sie sich einen Eindruck verschaffen können. Sie haben vier Wochen Zeit, sich zu überlegen, ob Sie Mitglied werden möchten. Während dieser Zeit sind Sie natürlich gegen Verletzungen oder Unfälle versichert.

Für das kommende Jahr planen wir zusätzlich mehrere kostenpflichtige Kurse, z.B. Zumba, Yoga oder ein spezielles Lauftraining, an denen auch Nichtmitglieder teilnehmen können, sofern noch freie Plätze vorhanden sind.

In der Mitgliederversammlung für die Jahre 2020 und 2021 wurden in den Vorstand gewählt:

Frank Wünsch – 2. Vorsitzender,
Maximilian Lamm – Kassierer,
Markus Höhn – Schriftführer,
Helmut Höhn – 1. Beisitzer,
Holger Wünsch – 2. Beisitzer,
Anke Winkler - weitere Beisitzerin
Ich wurde als 1. Vorsitzender bestätigt.

Impressum

Herausgeber:
Turnerschaft Geisenheim
Neustraße 8
65366 Geisenheim

Verantwortlich für den Inhalt:
Andrea Wünsch
Im Jungenthal 9
65385 Rüdesheim
Tel. 06722/910746

Redaktion:
Anke Winkler, Andrea Wünsch

Satz: Andrea Wünsch

Kostenlos erhältlich bei:

Vorstandsmitgliedern, Übungsleitern, Rheingauer Volksbank, Nassauische Sparkasse, Kulturzentrum „Scheune“, Edeka, Rheingau-Apotheke

Auflage: 4000 Stück

2022 wollen wir mit neuem Mut und Elan den Verein voranbringen. Der Breiten- und Reha-Sport ist unsere Passion und da sind wir gut aufgestellt.

Ich danke den Übungsleiterinnen und Übungsleitern, der Abteilungsleiterin und den Abteilungsleitern, der Jugendwartin sowie den Vorstandskollegen für ihren Einsatz zum Wohle des Vereins und seiner Mitglieder. Den Mitgliedern danke ich für ihre Treue zum Verein trotz widriger, aber nicht beeinflussbarer Umstände.

Mit sportlichen Grüßen

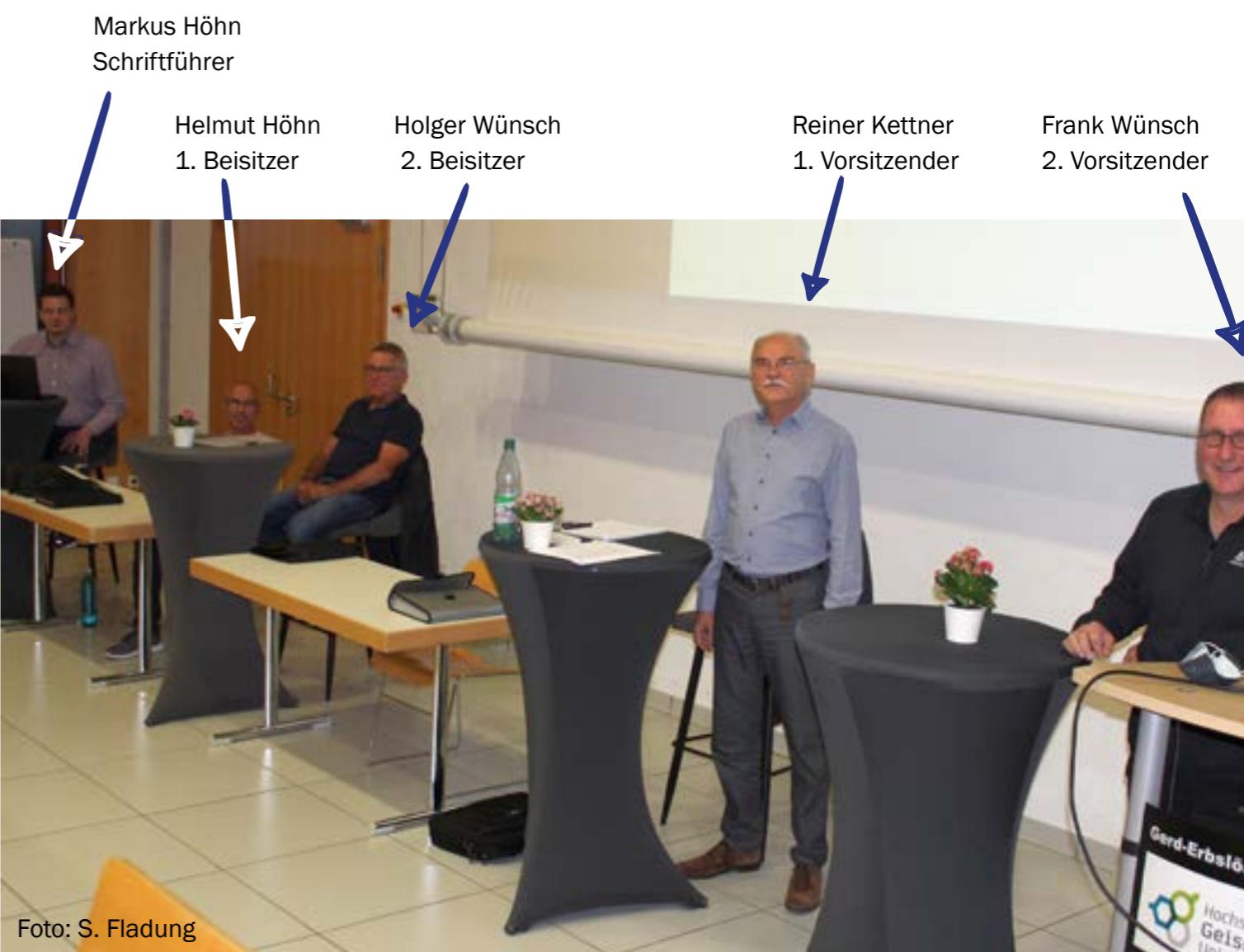
Reiner Kettner,
1. Vorsitzender der Turnerschaft Geisenheim 1848 e.V.

Reiner Kettner

ist seit 1985 Mitglied bei der Turnerschaft und seit dem Jahr 1990 als Übungsleiter Badminton sowie seit 2000 als Abteilungsleiter Ballsport aktiv.

Auf der Mitgliederversammlung 2011 wurde er zum 2. Vorsitzenden gewählt, nachdem dieser Posten fünf Jahre lang unbesetzt war.

Seit 2016 hat er das Amt des 1. Vorsitzenden inne.

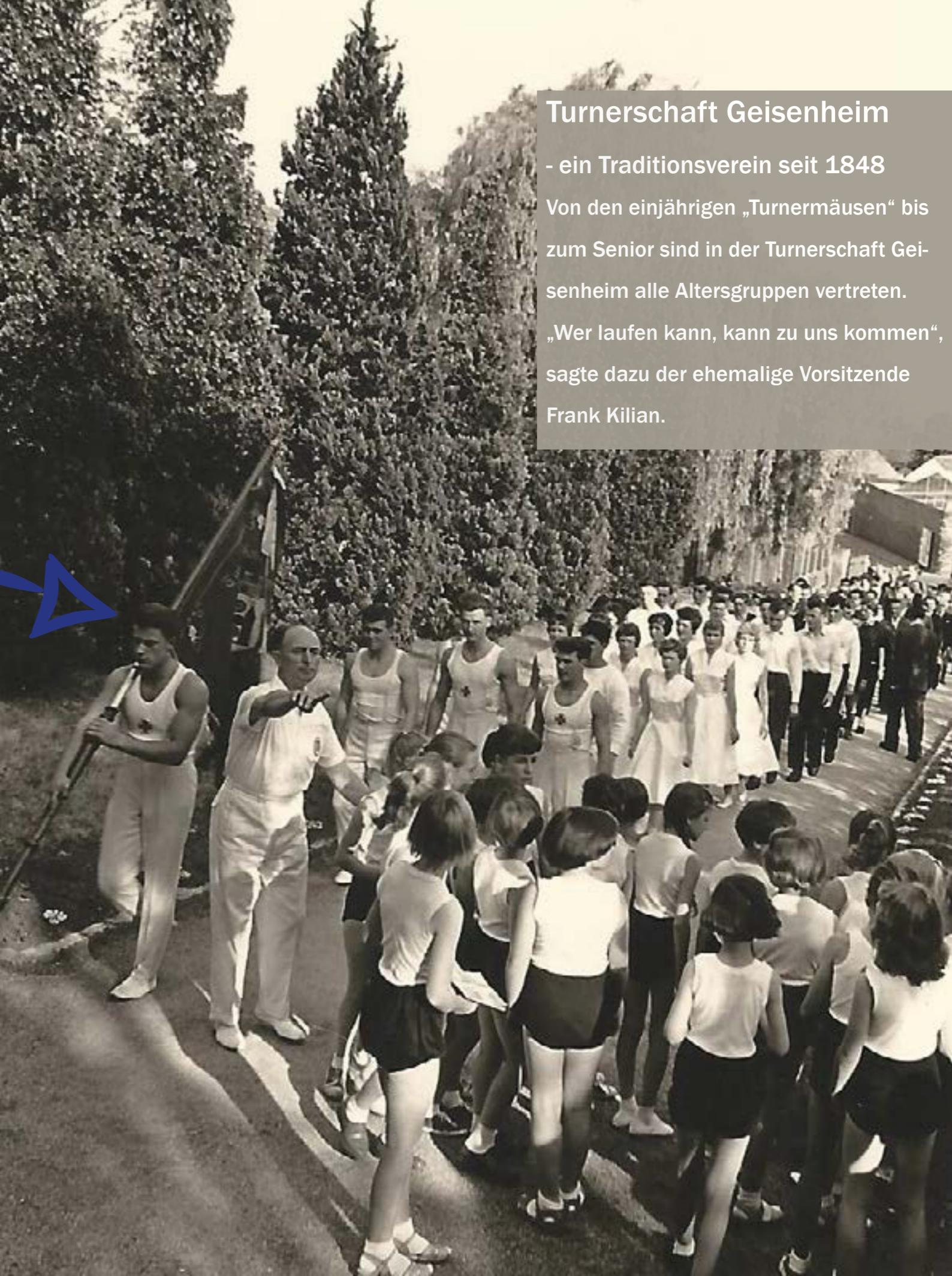


Ehrungsabend im Weingut Freimuth

Wir können nicht nur sportlich, wir können auch feiern. Jedes Jahr im Oktober/November werden langjährige und besonders aktive Mitglieder der Turnerschaft Geisenheim geehrt. Dieses Mal wurde sogar zu einer 75sten Mitgliedschaft geehrt - Martin Vogel - der selbst jahrelang Übungsleiter der Herzsportgruppe war und den sein Großvater damals zum Turnen gebracht hatte.

Für 60 Jahre Mitgliedschaft wurden Paul Binstadt und Alfred Christ geehrt, 50 Jahre sind Karin Höhn und Irene Schimani schon vereinszugehörig.

Besonders erfreulich ist, dass auch Übungsleiter und -leiterinnen viele Jahre im Verein tätig sind: Laura Schädel 10 Jahre, Petra Derstroff, Daniel Becker, Martin Söhn 20 Jahre und Reiner Kettner 30 Jahre. Ehrengast und ehemaliger Vorsitzender des Vereins Frank Kilian gratulierte allen Turnerinnen und Turnern herzlich.



Turnerschaft Geisenheim

- ein Traditionsverein seit 1848

Von den einjährigen „Turnermäusen“ bis zum Senior sind in der Turnerschaft Geisenheim alle Altersgruppen vertreten.

„Wer laufen kann, kann zu uns kommen“, sagte dazu der ehemalige Vorsitzende Frank Kilian.

~~Kreisgruppe~~ Ringe um Pfad



Männer-Turn-Verein Geisenheim a. Rh.

Gau Süd-Nassau.

Kreis Mittelrhein.

Geisenheim a. Rh., den

19

Wettkäufe I

Am 27. Mai 1912 soll Uhu-Jugend & Vier-Jugend & Kindersport angesetzt werden.

Leichtathletik-Abteilung seit 1960

Die ersten Initialen „TSG“ wurden aus einem weißen Bettuch auf schwarze Trikots genäht. Die Abkürzung ist bis heute erhalten geblieben.

II

Uhu-Jugend & Vier-Jugend & Kindersport

III

Uhu-Jugend & Vier-Jugend & Kindersport

Mittelwettkäufe I

Uhu-Jugend & Vier-Jugend & Kindersport

II

Uhu-Jugend & Vier-Jugend & Kindersport
Uhu-Jugend & Vier-Jugend & Kindersport
Uhu-Jugend & Vier-Jugend & Kindersport

III

Uhu-Jugend & Vier-Jugend & Kindersport
Uhu-Jugend & Vier-Jugend & Kindersport
Uhu-Jugend & Vier-Jugend & Kindersport

Leichtathletik von 4 - 99 Jahren

Winter: Sporthalle Rheingauschule
Sommer: Rheingaustadion „Kellersgrube“

4 - 6 Jahre Fr. 17:00 - 18:00 Uhr

7 - 9 Jahre Mo. 18:00 - 19:00 Uhr

10 - 16 Jahre Fr. 18:00 - 19:00 Uhr

ab 17 Jahre Mo. 19:00 - 20:00 Uhr

Fr. 19:00 - 20:00 Uhr

Aktive Senioren Fr. 19:30 - 22:00 Uhr



In fünf Gruppen von 4 Jahren bis ins hohe Alter werden in der Abteilung die verschiedenen leichtathletischen Disziplinen trainiert. Unser Ziel in der Leichtathletik ist es, die sportliche Leistungsfähigkeit zu steigern, denn wir sind natürlich bemüht, möglichst viele erfolgreiche Sportlerinnen und Sportler in unseren Reihen zu haben. Daher wünschen wir uns auch, dass die Kinder und Jugendlichen an Wettkämpfen teilnehmen. Sie sollen mit erlernten Techniken unter optimalen Bedingungen ihre motorischen Fähigkeiten verbessern.

Bei der Gruppe der Kleinsten von 4 bis 6 Jahren soll die Lust an der Bewegung geweckt werden und erste Grundkenntnisse erworben werden.





In der folgenden Gruppe der 7 bis 9-jährigen werden die Grunddisziplinen Ballwurf, Weitsprung sowie Kurz- und Langstrecken trainiert. Dabei steht bei uns der Spaß im Vordergrund. Die Kinder sollen ohne Druck und Zwang an die Leichtathletik herangeführt werden. Es zeigt sich in der heutigen Zeit immer wieder, wie wichtig eine gezielte und regelmäßige sportliche Betätigung für die Gesamtentwicklung des Kindes ist. Die Leichtathletik bietet sich hier aufgrund ihrer Vielfältigkeit auch schon für jüngere Kinder hervorragend an.

Die Gruppe der 10 bis 16-jährigen arbeitet in der Wintersaison an der Kräftigung des ganzen Körpers. Wir beschäftigen uns in jeder Stunde mit einem anderen speziellen Themengebiet der Leichtathletik wie z.B. Sprint-, Antritts- und Reaktionsübungen, Sprungschulung und Wurftraining unter Berücksichtigung der Ausdauer und Technikverbesserung. In der Sommersaison wird verstärkt auf die Wettkämpfe hintrainiert. In der Hauptphase der Übungsstunde beschäftigen wir uns mit der leichtathletischen Disziplin und ihrer Technik, also z.B. Sprint, Weit- oder Hochsprung, Kugelstoß oder Speerwurf.

Bei den Gruppen ab 17 Jahren erfolgt das Training auf einer anspruchs- und leistungsbezogenen Ebene, nebenbei wird auch der Erwerb des Deutschen Sportabzeichens angestrebt.

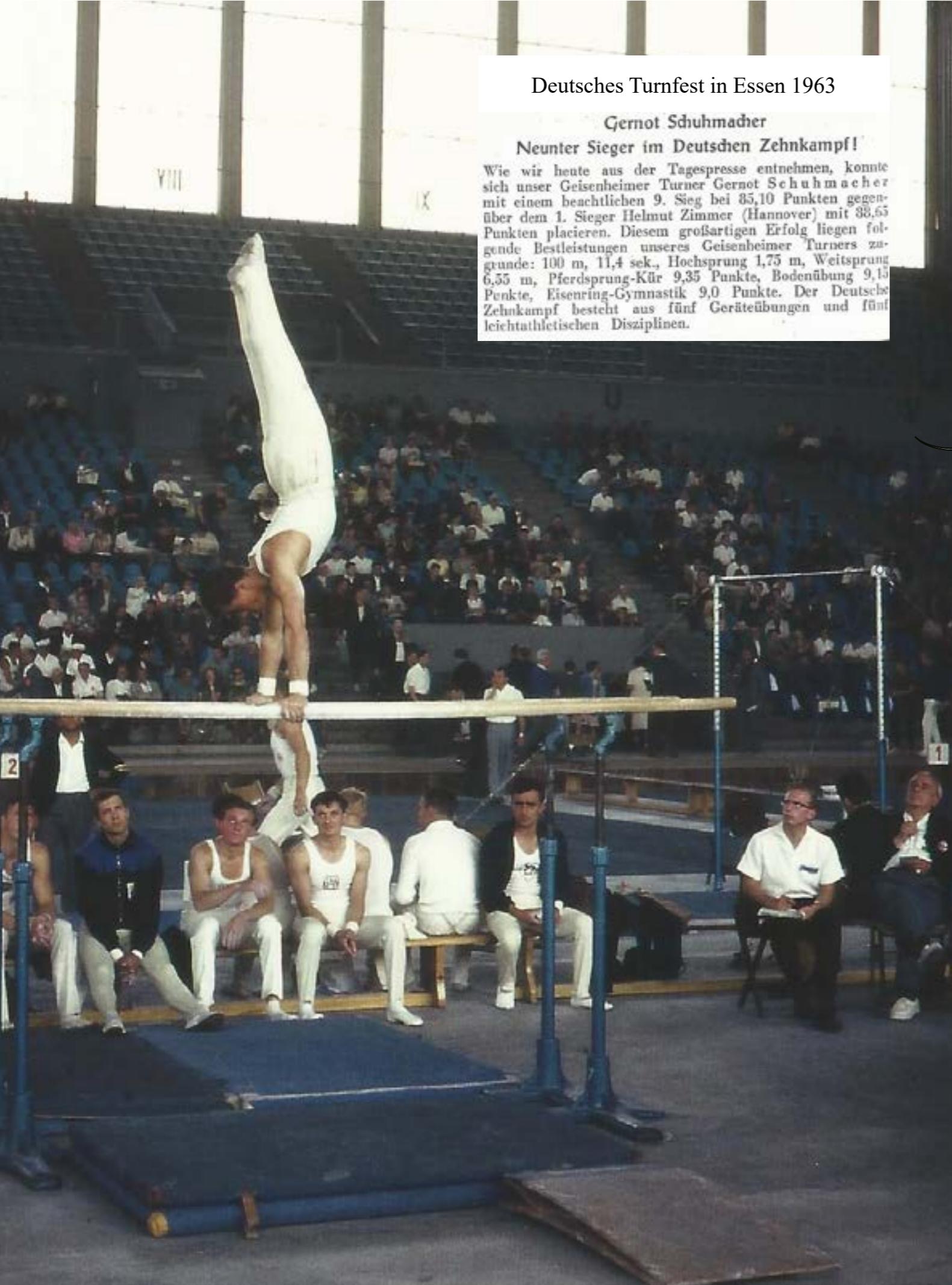
Die Gruppe der Senioren trainiert nicht leistungsbezogen, sondern eher im Rahmen des Breitensportes. Sie unterstützen die Abteilung bei den verschiedenen Veranstaltungen und Sportfesten.



Die Leichtathletik-Trainer:

Barbara Pendelin, Andrea Bunjes, Vera Stini, Kora Rothmund, Nicolas Klinner, Isabell Berthold, Corinna Heinisch, Maximilian Lamm

Trainer der Senioren: Gerd Pribul (nicht auf dem Bild)





Die Turnabteilung

ist seit Vereinsbestehen mit zur Zeit fast 300 Mitgliedern die größte Abteilung des Vereins.

Turnen 4 - 6 Jahre, Mädchen und Jungs

Dienstags 17:00 - 18:00 Uhr

Turnhalle der Grund - und Förderschule

In der gemischten Turngruppe für 4 bis 6-jährige Kinder (ohne Eltern) geht es vor allem darum, erste Erfahrungen mit den Grundbewegungen des Turnens: Hangeln, Stützen, Schwingen, Rollen, Klettern, Schieben, Ziehen zu machen. Dabei werden die koordinativen Fähigkeiten, u.a. Gleichgewichtsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit, Kopplungsfähigkeit etc. der Kinder spielerisch gefördert.

Die Stunde beginnt mit einer gemeinsamen Begrüßung im Kreis. Im Anschluss wird sich mit Hilfe eines Aufwärmspiels aufgewärmt und auf den Hauptteil, die Bewegungslandschaft, vorbereitet.

Bevor die Kinder sich frei an der Bewegungslandschaft bewegen, werden die einzelnen Stationen kurz von den Kindern und Trainern erklärt. Dann geht es endlich los. Die Kinder bewegen sich frei in der Halle und erobern die Bewegungslandschaften. Meist werden drei große Stationen mit Großgeräten, wie z.B. dem Barren, großen Kästen, Schwebebalken, Turnbänken, Ringen etc. und mehrere kleine Stationen z.B. ein Rollbett-Parcours, „Hickelkästchen“, o.ä. aufgebaut.

Am Ende der Stunde werden alle Geräte gemeinsam mit den Kindern abgebaut und es wird ein Abschlussspiel gespielt.



Trainerinnen: L. Schädel, S. Kleeberg, Z. Yosufi

Turnen 6 - 10 Jahre Mädchen

Montags 16:30 - 18:00 Uhr

Turnhalle der Grund - und Förderschule

Das Turnen der 6 - 10-jährigen Mädchen richtet sich an alle Mädchen, die das klassische Geräteturnen erlernen möchten. Es werden auch hier die koordinativen Fähigkeiten wie Gleichgewichtsfähigkeit, Kopplungsfähigkeit, Orientierungsfähig etc. gezielt gefördert.

Zu Beginn werden gemeinsam mit den Kindern die Geräte aufgebaut. Es ist wichtig, dass die Kinder schon früh den Umgang mit den Turngeräten lernen. Geturnt wird an den klassischen Reck, Boden und (Bock-/Pferd-)Sprung.

Nach dem Aufbau werden die Muskelkraft durch ein kleines Aufwärmspiel ausgetestet. Es werden schon verschiedene Bewegungsarten und eingebaut. Dann wird gedehnt.

Nach dem



Dehnen geht es los:
Die Kinder werden in Kleingruppen an die verschiedenen Geräte aufgeteilt und erlernen dort mit Hilfe der Trainerinnen und Trainer einzelne Turnelemente und später dann auch ganze Turnabfolgen, die Turnübungen.

Turnen Mädchen II - 18 Jahre

Montags 18:00 - 19:30 Uhr

Turnhalle der Grund - und Förderschule

Das Turnen für die 11 - 18-jährigen Mädchen findet im Anschluss an die kleine Turngruppe statt. Viele Mädchen in der Gruppe sind schon lange dabei und haben schon Erfahrung im Geräteturnen. In dieser Gruppe werden eine gewisse Selbstdisziplin und der Wille, zu trainieren vorausgesetzt.

Zu Beginn der Stunde werden beim Warmlaufen auch in dieser Gruppe verschiedene turnerische Elemente wie z.B. Sprünge oder Schrittfolgen schon mit eingebaut und trainiert.

Im Anschluss an das Dehnen dürfen die Mädchen frei an den Turngeräten trainieren. Wir Trainer und Trainerinnen sind stets Ansprechpartner, geben Hilfestellungen, korrigieren fehlerhafte Ausführungen, ermutigen, Neues auszuprobieren und achten natürlich auf die Sicherheit.

Turnen 7 - 16 Jahre Jungen

Freitags 17:15 - 18:45 Uhr

Turnhalle der Grund- und Förderschule

Das Turnen der Jungs ist eine Breitensportgruppe mit Schwerpunkt Turnen und Krafttraining. Spiel und Spaß an der Bewegung sind besonders wichtig.

Zum Aufwärmen spielen die Jungs meist eine Runde Fußball. Danach wird gedehnt und die Turngeräte aufgebaut. Es werden auch hier die klassischen Turngeräte wie Barren, Reck, Boden, Sprung, Ringe geturnt. Oft wird ein Krafttraining in die Stunde mit eingebaut und ab und an gibt es auch mal eine reine Spiele-Stunde, in der verschiedene Mannschaftsspiele gespielt werden.

Die Turnabteilung ist immer auf der Suche nach Trainer*innen und Übungsleiter-Helfern. Vor allem für die Jungsgruppe freitags benötigen wir Unterstützung.

Sportabzeichengruppe

Sommer: Rheingaustadion Kellersgrube
Montags 18:00 - 19:00 Uhr



Die Sportabzeichengruppe der Turnerschaft trainiert jedes Jahr in der Freiluftsaison, um die Prüfungen für die Urkunde des Deutschen Sportabzeichens erfolgreich abzulegen. In den Jahren 2020 und 2021 war der Trainingsbetrieb pandemiebedingt stark eingeschränkt. Das Training und die Prüfungen für die Leichtathletischen Disziplinen fanden ausschließlich in den Ferien statt, um den Kontakt zu anderen Sportgruppen zu minimieren. Die Hoffnung besteht aber, dass wir in der kommenden Saison 2022 wieder nach Ostern beginnen können und somit viel mehr Übungsmöglichkeiten haben.

Für das Abzeichen müssen die Sportlerinnen und Sportler aus den Bereichen Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination jeweils eine Disziplin aus verschiedenen Angeboten wählen. Dabei gibt es drei Leistungskategorien (Bronze – Silber – Gold) bei denen die Anforderungen für Frauen und Männer altersabhängig vorgegeben sind. Zudem braucht es einen Nachweis der Schwimmfertigkeit.



Foto: W. Schönbach

Lauf- und Walkingtreff

Winter: Dienstags 18:00 - 19:00 Uhr Rheingau - Stadion
Samstags 15:00 - 16:00 Uhr Antoniuskapelle

Sommer: Dienstags: 19:00 Uhr - 20:00 Uhr Antonius - Kapelle
Freitags: 19:00 Uhr - 20:00 Uhr Antonius - Kapelle

Seit vierzig Jahren trifft sich der Lauftreff zum gemeinsamen Joggen und Walken. Seit 1996 unter der Leitung von Wolfgang und Petra Rustler. Auch wenn schon einige Lauftreffteilnehmerinnen und -teilnehmer sehr erfolgreich an Wettkämpfen teilgenommen haben, steht der Ausgleichssport zum körperlichen und geistigen Ausgleich im Vordergrund. Die Treffen finden zweimal wöchentlich statt.

Regelmäßig im September wird das DLV-Laufabzeichen abgenommen. Dort nehmen ca. 25 – 30 begeisterte Lauftrefflerinnen und Lauftreffler teil. Natürlich geht es hier nicht um Schnelligkeit, sondern nur um ununterbrochenen Dauerlauf (was auch gerne 2-Stunden-Lauf genannt wird). Seit September 2003 wird auch das Walkingabzeichen abgenommen, hier kann in verschiedenen Leistungsbereichen (30, 60 oder 120 Min.) ebenfalls ein Abzeichen erworben werden.



Walkingabzeichen-Tag 2021

Am Sonntag, 19. September 2021, konnte die Lauf- und Walkingtreffabteilung der Turnerschaft Geisenheim 7 Walkerinnen und Walkern das Walkingabzeichen von 60 Minuten und 120 Minuten überreichen. Folgende Personen wurden ausgezeichnet: 60-Minuten-Walken: Wolfgang Rustler; 120-Minuten-Walken: Hildegard Lambert, Alexandra Lubczyk, Wolfgang Schorn, Christa Roets, Gudrun Pribul und Petra Rustler



Ballsport - Badminton - Basketball

Di. u. Do. 20:00 - 22:00 Uhr Sporthalle Rheingau-Gymnasium

Badminton

Die Badmintongruppe trifft sich dienstags von 20 bis 22 Uhr in der großen Sporthalle der Rheingauschule. Es stehen acht Felder zur Verfügung. Das Doppelpiel wird meist bevorzugt. Die Gruppe ist gemischt, Jung und Alt, Männer und Frauen spielen gemeinsam und es gibt einen ständigen Wechsel der Paarungen. Jeder spielt mit Jedem. Das Leistungsniveau ist recht unterschiedlich.

Anfänger und noch nicht so versierte Spielerinnen und Spieler werden von erfahrenen Übungsleitern eingewiesen und erhalten Hilfestellungen und Anregungen, auch während des Spiels.

Donnerstags wird in der kleinen Halle der Rheingauschule von 20:00 bis 22:00 Uhr gespielt. Hier ist eine Anmeldung über ein WhatsApp-Portal vorgesehen. Es treffen sich Gruppen mit etwa gleicher Spielstärke, um gemeinsam zu spielen, ohne Wechsel der Paare.

Basketball

Das Training der Basketballgruppe ist derzeit ausgesetzt. Es ist geplant, Anfang des kommenden Jahres wieder zu starten.

Auch hier treffen Anfänger und Fortgeschrittene aufeinander, um just for fun Basketball zu spielen. Anfänger erhalten von einem erfahrenen Übungsleiter Anleitungen und Hinweise.





Tanzen

12 - 15 Jahre, Mädchen Do. 16:30 - 18:30 Uhr
16 - 25 Jahre, Frauen Mi. 20:00 - 21:30 Uhr

Turnhalle der Grund - und Förderschule
Alte Turnhalle Rheingauschule

Im Modern dance gibt es viele unterschiedliche Stilrichtungen, die kreativ kombiniert werden. Klassische Elemente wie Drehungen und Sprünge werden mit Elementen des Ausdrucktanzes oder Jazztanz etc. kombiniert. Diese werden nach einem Warm-up (Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit) einzeln oder auch in Bewegungskombinationen geübt und später in der Choreographie verarbeitet. Tanz bedeutet nicht nur sich zu Musik zu bewegen, sondern auch Musik und Emotionen über Bewegung auszudrücken. Es kann helfen, sich vom Alltag abzulenken, und auch wenn das Tanzen und Üben anstrengend sind, gibt dir die Bewegung zur Musik neue Energie.

Leider sind unsere Gruppen sehr geschrumpft. Neue Stundenpläne in der Schule, die ersten Ausbildungsplätze oder das Studium kosten viel Zeit oder liegen für die Tänzer*innen ungünstig. Deshalb freuen wir uns sehr, wenn neue Tanzbegeisterte sich bei uns melden.

Wir bieten zwei unterschiedliche Termine an (Mittwochs: 20:00 - 21:30 Uhr; donnerstags 16:30 - 18:30 Uhr), die sich inhaltlich nicht viel unterscheiden. Mittwochs haben wir einen etwas höheren Altersdurchschnitt, während donnerstags eher Schüler*innen angesprochen sind.

Gesucht: Übungsleiter und Übungsleiterinnen für weitere Sportangebote wie Basketball, Zumba, Herzsport.

Wir unterstützen Sie gerne bei der Erlangung der notwendigen Qualifikationen.

Info unter: post@ts-geisenheim.de





Mittwochsfrauen-Gymnastikgruppe

Mittwochs 20:00 Uhr

Grundschule/Turnhalle

Die Gruppe besteht aus 28 Frauen im Alter von Anfang 50 bis 80 Jahren. Ein abwechslungsreiches Programm für Herz-Kreislauf, Kräftigung der Rückenmuskulatur, Ganzkörper-Beweglichkeit, Entspannungsgymnastik sowie Gymnastik mit Musik wird angeboten.

Reigen, Ball, Pezziball, kleine Hanteln, Stab- und Fitnessschwingstäbe, Boden- und Wandgymnastik werden mit einbezogen.

Der gesellige Teil hat in der Gruppe einen großen Stellenwert, es werden Tages- und Mehrtagesfahrten sowie ein Sommerferienprogramm angeboten. Fastnacht, Grillfest und Weihnachtfeier gehören zur Freude aller ebenfalls zum festen Bestandteil.

Während der Pandemie haben wir, bis auf wenige Monate, unsere Gymnastik im Freien unter allen vorgeschriebenen Hygienemaßnahmen durchgeführt, mittlerweile sind wir alle geimpft.

Alles in Allem sind wir eine homogene, engagierte und lustige Gruppe, die schon seit fast 65 Jahren besteht.

Wirbelsäulengymnastik

Dienstags 18:15 - 19:00 Uhr

Sporthalle Rheingauschule

Unter der geschulten Aufsicht von Friederike Urbach wird dafür gesorgt, dass der Rücken gesund und beweglich wird. Wir trainieren jeden Dienstag um 18:15 Uhr zusammen in der Turnhalle des Rheingau-Gymnasiums schon seit über 15 Jahren.

Unsere Gruppe besteht aus Männern und Frauen im Alter von 40 - 70 und alle haben Spaß und Erfolg bei unserem vielfältigen Training mit Musik.

Corona konnte uns nichts anhaben und wir sind sogar nach Corona stark gewachsen.

Gymnastik Ü 50

Montags 19:00 - 20:30 Uhr

Sporthalle Rheingauschule

Die Geschichte der gemischten Seniorengymnastikgruppe Ü50 beginnt 1997. Zur damaligen Zeit gab es bei der Turnerschaft Geisenheim nur eine Montagsgruppe und eine Mittwochsgruppe, die Gymnastik anboten. Für Männer oder Ehepaare gab es kein Angebot. Schon die erste Übungsstunde wurde sehr gut besucht. Im Laufe der Jahre nahmen bis zu 25 Seniorinnen und Senioren an der Gymnastik teil. Die Gymnastik findet seit Bestehen immer **montags in der Sporthalle der Rheingauschule um 19:00 Uhr** statt. In den Sommermonaten zur gleichen Zeit auch im Rheingaustadion. Am Ende der Sommersaison treffen wir uns einmalig in einem nahe gelegenen Gutsausschank. Am Jahresende treffen wir uns traditionell im Johannisberger Winzerhaus zu unserer Weihnachtsfeier. Da im Laufe der fast 25 Jahre schon einige treue Teilnehmerinnen und Teilnehmer verstorben sind, würden wir uns sehr freuen, wenn neue Seniorinnen und Senioren, die gerne etwas für ihre Fitness tun möchten, dazu kämen.



Fit Gym

Der Kurs Fit Gym ist ein Allroundtraining und hat das Ziel, die Teilnehmenden fit für den Alltag zu machen! Durch die vielfältigen Übungen werden Ausdauer trainiert, das Herz-Kreislauf-System ge-kräftigt sowie die gesamte Muskulatur. Stretching-Übungen fördern die Beweglichkeit. Bei den ab-wechslungsreichen Übungen werden verschiedene Zusatzgeräte eingesetzt, zum Beispiel Kleinhan-teln, Bänder, aber auch mal Stepper oder Pezzibälle. Der Kurs ist für alle Altersgruppen und für jedes Fitnesslevel geeignet.

Jeden Dienstag von 18:15 Uhr bis 19:15 Uhr in der Großen Sporthalle des Rheingau-Gymnasiums (derzeit als Online-Kurs)

Kraft: „Fordere Dich heraus und habe dabei Spaß!“

Unser „Kraft“-Trainingskurs ist eine effektive Übungsstunde, die nach kurzer Zeit sichtbare Erfolge zeigt (Muskelwachstum!). Eine kräftige Muskulatur ist Voraussetzung für eine gute Haltung und beugt Beschwerden und Verletzungen im Alltag vor. Das Training wird durch ein Aufwärmprogramm eingeleitet, es folgen spezielle Kräftigungsübungen mit Wiederholungen und am Ende ein Cool-Down. Der Kurs strebt an, durch ein gezieltes Ganzkörpertraining aller wichtigen Muskelgruppen den Körper zu formen und Muskelmasse aufzubauen. Durch die Nutzung von Hanteln und Kettlebells werden die Übungen noch effektiver. Der Kurs ist für alle geeignet, da sich die Übungen individuell an jedes Leistungs-niveau anpassen lassen.

Jeden Donnerstag von 18:30 Uhr bis 20:00 Uhr (derzeit als Online-Kurs)

Yin-Yoga

Mit Yin-Yoga erreicht man durch eine sanfte Dehnung eine tiefe Entspannung. Es ist eine ideale Methode, um unser Bindegewebe geschmeidig zu halten. Mithilfe von Decken, Polstern, Kissen und Yoga-Blöcken ermöglichen wir es unserem Körper, die muskuläre (An)Spannung loszulassen. Durch schwingende Bewegungen dynamisieren wir die Faszien und machen diese geschmeidiger. Mithilfe von Tennisbällen oder Faszien-Bällen können wir die Faszien von außen stimulieren. Probieren Sie es aus und lernen Sie, auf Ihren Körper zu hören und zu spüren, was ihm guttut.

Der Kurs findet alle zwei Wochen freitags von 17:15 Uhr in der Au-la der Grundschule Emely-Salzig-Schule statt.





Kooperation mit dem St. Vincenzstift

Die TSG kooperiert seit 2012 mit dem St. Vincenzstift in Aulhausen. Dort gibt es aktuell zwei Gruppen, die Psychomotorikgruppe und die Leichtathletikgruppe.

Die Psychomotorikgruppe besteht seit Anfang des Jahres 2012 und kann maximal 10 Kinder aufnehmen. Ziel dieser Gruppe „Spiel ohne Regeln“ ist es, ein sehr individuelles und auf die persönlichen Belange der Teilnehmenden abgestimmtes Bewegungsangebot zu machen. Auf spielerische Weise soll durch gezielte Übungen die körperliche und geistige Kompetenz erhöht werden.

Die Leichtathletikgruppe besteht derzeit aus Kindern und Jugendlichen unterschiedlichen Alters, die sich einmal wöchentlich auf dem Gelände des St. Vincenzstift in Aulhausen zum Training treffen. Intention der Gruppe ist es, Menschen mit einer geistigen Behinderung durch individuelle Trainingsmethoden bzw. Übungen auf Wettkampfbedingungen vorzubereiten. Der Trainingsaufbau unterscheidet sich dabei nur unwesentlich von dem des Leichtathletikregelbetriebes der TSG. Bei gutem Wetter werden auf dem Außengelände des St. Vincenzstift unter Anderem die klassischen Disziplinen wie Laufen, Springen, Werfen trainiert. Große Erfolge werden hierbei beim Langstreckenlauf erzielt. In der Halle wird eine Kombination aus Kraft-, Ausdauer- und Koordinationsübungen durchgeführt. Die Sportlerinnen und Sportler sollen Spaß und Freude am gemeinsamen Tun erleben, soziale Kompetenz entwickeln und stärken und Wettkampfregeln kennenlernen. Im Zweijahres-Turnus nehmen die Jugendlichen mit großem Erfolg für die Vincenz-Schule an den Special Olympics National Games sowie an den Special Olympics Games teil. So fanden zum Beispiel im Sommer 2012 die Special Olympics Games in München statt, wo Teilnehmende dieser Gruppe mit Unterstützung der TSG erfolgreich gestartet sind.

Herzsport

Di. 19:30 - 20:15 Uhr

Sporthalle St. Ursula - Schule

Seit mehr als 30 Jahren bietet die Herzsportgruppe der Turnerschaft Geisenheim Menschen mit kardialen Erkrankungen die Möglichkeit, mit Gleichgesinnten ein auf ihre Leistungsfähigkeit abgestimmtes Training durchzuführen. Chronische Herzerkrankungen wirken auf den gesamten Organismus. Durch eine „Überschonung“ werden die negativen Auswirkungen der Herzerkrankung erhöht, eine der Erkrankung angepasste körperliche Betätigung wirkt dem entgegen und verbessert den Allgemeinzustand.

Die Gründungsväter der ersten Herzsportgruppe im Rheingau waren seinerzeit Günter Kahle, damals erster Vorsitzender der Turnerschaft Geisenheim, Otto Wissbandtner, seinerzeit zweiter Vorsitzender, Martin Vogel und Dr. Erich Keidl. Günter Kahle hatte nach einer Herzerkrankung gemeinsam mit seinem Arzt Dr. Keidl nach einer Möglichkeit gesucht, sich weiter sportlich zu betätigen.

Während vor 25 Jahren eine „sanfte Gymnastik“ im Mittelpunkt des Trainingsstand stand, liegen die Schwerpunkte aktuell im dosierten Krafttraining sowie auf Koordinations- und Gleichgewichtsübungen.



Herzies
2014



Reha-Sport - Schlaganfallgruppe

Dienstags 18:00 - 19:00 Uhr

Turnhalle der Grund - und Förderschule

Nach einem Schlaganfall haben viele Menschen unterschiedlichste Beeinträchtigungen. Aber wir wollen uns nicht nur auf die betroffene Seite, die offensichtlichen Einschränkungen fixieren, sondern sehen den ganzen Menschen als funktionierende Einheit. Diese Sportgruppe nimmt Rücksicht auf die Einschränkungen, fordert aber auch heraus, Neues oder Altes (wieder-) zu entdecken. In den Übungsstunden wird der ganze Körper beansprucht und auch Konzentrationsübungen mit Bewegung kombiniert.

Corona+Winter=Sport? Bericht eines Mitglieds der TSG.

Donnerstagabend 18:30 Uhr :

Unser Wohnzimmer gleicht einem Fitnessstudio – Matten liegen aus, Kettlebells und Hanteln sind griffbereit, Musik läuft. Die gesamte Familie starrt gebannt auf den Monitor unseres Laptops und wartet auf Zitas Anweisungen.

Wie kommt's?

Seit Spätherbst 2020 gab es coronabedingt kein Fußball, kein Karate, keine Leichtathletik und kein Turnen, Wetter zum Laufen und Radfahren auch meist bescheiden. Anfangs wurden die Übungspläne (z.B. Bewegungsadventskalender) noch wahrgenommen oder eigene Karate-Sessions veranstaltet, aber zu Beginn dieses Jahres war „irgendwie“ die Luft raus.

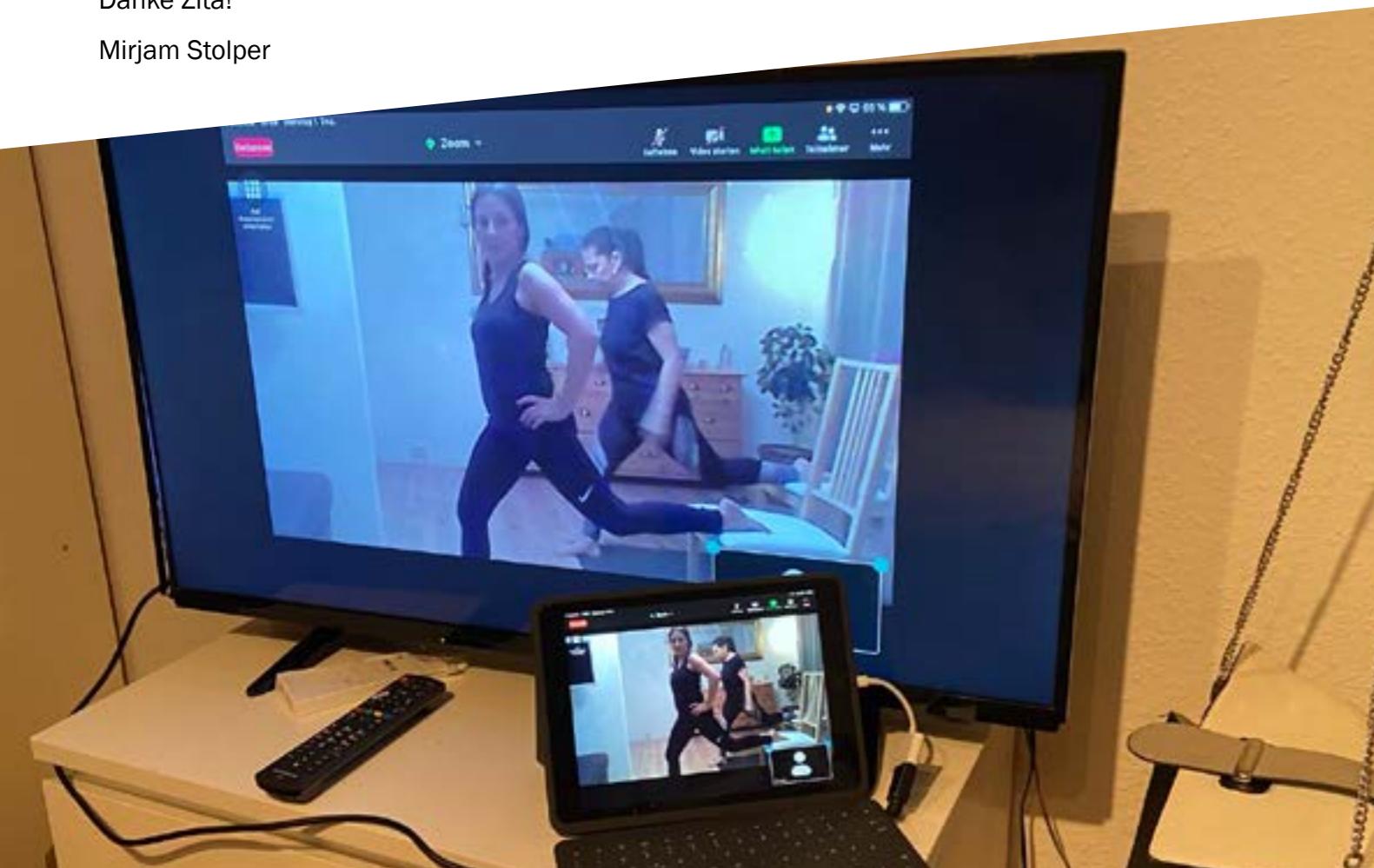
„Ihr könnt ja mit mir Sport machen“ schlug ich meinem Mann und den Kindern vor (denn Zita bot schon seit November dienstags FitGym über ZOOM an). Zunächst gab es Einwände wie „da machen doch nur Frauen mit“ oder „nee, dann sieht man uns ja“.

Trotz des Protests einigten wir uns auf ein Probetraining ohne Kamera und so machte die gesamte Familie mit: der eine mal mehr, mal weniger intensiv, teilweise mit Karatetechniken, aber alle waren anschließend zufrieden. Und weil wir so motiviert waren, nahmen wir donnerstags auch noch beim Kraftausdauer-Training teil.

Mittlerweile haben wir in unserem Keller ein ganzes Materiallager (Matten, Hanteln, Bälle, Steps ...) und mitten im Lockdown „Sport-Termine“ für die gesamte Familie!

Danke Zita!

Mirjam Stolper



Mitgliedsantrag

- weiblich
 männlich

Vorname _____

Nachname _____

Straße, Nr. _____

PLZ, Ort _____

Geb. Datum _____

Telefon _____

Email _____

Bankverbindung:

IBAN _____

BIC _____

Bank _____

Kontoinhaber _____

- Lastschrift halbjährlich
 Lastschrift jährlich

Einzelbeitrag

6,00 € pro Monat 0 - 18 Jahre

8,00 € pro Monat 19 - 64 Jahre

6,00 € pro Monat 65+

6,00 € studentischer Beitrag bei Vorlage des Studierendenausweises

Familienbeitrag

16,00 € pro Monat

Bitte alle Familienangehörigen mit Geburtsdatum nennen.

Passive Mitgliedschaft

4,00 € pro Monat

Herzsport

10,00 € pro Monat

Wählen Sie aus folgenden Sportangeboten:

- Turnermäuse
 Turnen
 Leichtathletik
 Ballsport
 Basketball
 Badminton
 Gymnastik und Tanz
 Fitgym
 Rückenfit
 PowerGym
 Mittwochsfrauen
 Senioren
 Tanz
 Yoga
 Lauf- und Walkingtreff
 Rehasport
 Herzsport
 Schlaganfall
 Integrativsport
 Sportabzeichen
 anderes und zwar _____
- Ort, Datum _____
- Unterschrift _____
- Bitte senden Sie das Formular an:
- Turnerschaft Geisenheim 1848 e.V.
Neustraße 8
65366 Geisenheim
Tel.: 06722 75422
- E-Mail: post@ts-geisenheim.de
www.ts-geisenheim.de



Wintertrainingsplan 21/22

gefördert vom:



Leichtathletik		
4 - 6 Jahre, gemischte Gruppe	Fr. 17:00 - 18:00 Uhr	Sporthalle Rheingauschule
7 - 9 Jahre, gemischte Gruppe	Mo. 18:00 - 19:00 Uhr	Sporthalle Rheingauschule
10 - 16 Jahre, gemischte Gruppe	Fr. 18:00 - 19:00 Uhr	Sporthalle Rheingauschule
ab 17 Jahre, gemischte Gruppe	Mo. 19:00 - 20:00 Uhr Fr. 19:00 - 20:00 Uhr	Sporthalle Rheingauschule
Aktive Senioren	Fr. 19:30 - 22:00 Uhr	Sporthalle Rheingauschule
Lauftreff		
Gemischte Gruppe	Di. 18:00 - 19:00 Uhr Sa. 15:00 - 16:00 Uhr	Rheingau - Stadion Antoniuskapelle
Walking - Gruppe	Di. 18:00 - 19:00 Uhr Sa. 15:00 - 16:00 Uhr	Rheingau - Stadion Antoniuskapelle
Turnen		
1 - 3 Jahre, Turnermäuse	Di. 17:00 - 18:00 Uhr	Sporthalle Rheingauschule
4 - 6 Jahre, gemischte Gruppe	Di. 17:00 - 18:00 Uhr	Turnhalle der Grund - und Förderschule
7 - 10 Jahre, Mädchen	Mo. 16:30 - 18:00 Uhr	Turnhalle der Grund - und Förderschule
11 - 15 Jahre, Mädchen	Mo. 18:00 - 19:30 Uhr	Turnhalle der Grund - und Förderschule
ab 7 Jahre, Jungen	Fr. 17:15 - 18:15 Uhr	Turnhalle der Grund - und Förderschule
Ballsport		
Badminton	Di. 20:00 - 22:00 Uhr Do. 20:00 - 22:00 Uhr	Sporthalle Rheingauschule
Basketball ab 14 J., gemischte Gruppe	Mo 20:00 - 22:00 Uhr	Sporthalle Rheingauschule
Gymnastik		
Senioren., gemischte Gruppe	Mo. 19:00 - 20:00 Uhr	Sporthalle Rheingauschule
Gymnastik, Frauen	Mi. 20:00 - 21:30 Uhr	Turnhalle der Grund - und Förderschule
Fit - Gym, gemischte Gruppe	Di. 18:15 - 19:15 Uhr	Sporthalle Rheingauschule
Rückenfit, gemischte Gruppe	Di. 18:15 - 19:00 Uhr	Sporthalle Rheingauschule
Power - Gym, gemischte Gruppe	Do. 18:15 - 19:45 Uhr	online
Faszien / Yoga, gemischte Gruppe	jede zweite Woche Fr. 17:15 - 18:45 Uhr	Aula Grund - und Förderschule
Tanzen		
12 - 15 Jahre, Mädchen	Do. 16:30 - 18:30 Uhr	Turnhalle der Grund - und Förderschule
16 - 25 Jahre, Frauen	Mi. 20:00 - 21:30 Uhr	Alte Turnhalle Rheingauschule
Rehasport		
Herzsportgruppe, gemischte Gruppe	Di. 19:30 - 20:15 Uhr	Sporthalle St. Ursula - Schule
Schlaganfallgruppe, gemischte Gruppe	Di. 18:00 - 19:00 Uhr	Turnhalle der Grund - und Förderschule
Integrativsport St. Vincenzstift		
Psychomotorik	Do. 16:00 - 17:00 Uhr	Therapiezentrum St. Vincenzstift
Leichtathletik Special Olympics	Do. 17:15 - 18:15 Uhr	Therapiezentrum St. Vincenzstift

Neue Kurse ab Januar 2022. Weitere Infos unter ts-geisenheim.de