



2021

Ausgabe 28

TGS - INFO

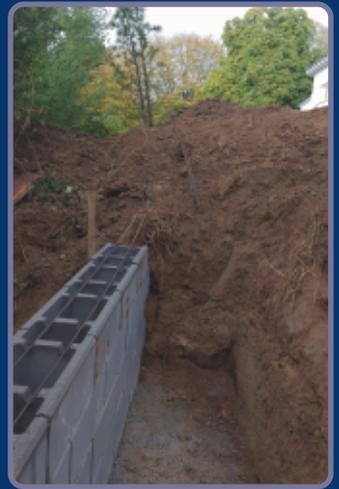
www.tgs-erbach.de



Mach Sport vor Ort!



Turngesellschaft Erbach 1888 e.V.





**Liebe Mitglieder der TGS Erbach,
liebe Erbacher Bürgerinnen und Bürger,
liebe Sportlerinnen und Sportler,**

nach langwieriger, viele Klippen umschiffender Bauzeit wurde Ende 2019 endlich unser neues TGS-Vereinsgebäude mit einer stimmungsvollen Feier eingeweiht. So richtig konnten wir uns jedoch bisher aufgrund der dann einsetzenden Corona-Pandemie noch nicht an den uns nun zur Verfügung stehenden tollen Nutzungsmöglichkeiten erfreuen.

Völlig überraschend für uns alle, wurde auf die Corona-Pandemie mit längeren Lockdown-Phasen reagiert. Für unser Vereinsleben bedeutete dies einen massiven Eingriff, sodass kurzfristig alles zum Erliegen kam. Auch alle bis dahin lange geplanten Workshops und Sonderveranstaltungen, wie beispielsweise die Ausrichtung des Gau-Wandertages 2020 mit angeschlossenem Fest "Krach am Bach", auf die wir uns schon sehr gefreut hatten, mussten abgesagt werden.

Als im Sommer 2020 endlich Lockerungen möglich wurden, wollten wir unseren Mitgliedern, gerade auch in dieser Situation, wieder Bewegung für einen gesünderen Alltag anbieten. Sehr engagiert und mit vielen Teilnehmern starteten so nach der langen Auszeit Anfang Juni die ersten Sportgruppen mit einem Training im Freien. Seit Jahren macht es uns die Gruppe Outdoor FitCamp schon vor, dass dies auch seine Reize hat.

Unsere flexiblen Übungsleiterinnen und Übungsleiter haben schnell ein auf die eigene Gruppe passendes Konzept gefunden. An vielen Tagen sah man nun rund um unser Vereinsgebäude und auf der Vereinsterrasse, auf dem Schulhof der Sonnenblumenschule, auf dem Bolzplatz und entlang des Bachhöller Wegs die verschiedensten aktiven Sportgruppen. Auch der neue Sportplatz wurde rege genutzt – natürlich alles unter den extra dazu erstellten, vereinsinternen Hygieneregeln.

Das hat allen so viel Spaß gemacht, dass sogar gewünscht wurde, das Sportangebot auch zukünftig und auch über den Winter als Freiluftveranstaltung weiterzuführen. Denn was gibt es Schöneres, als bei Dehnungsübungen oder Entspannung nach dem Training in den Himmel oder auf naturnahe Vegetation zu schauen. Eingeschränkt konnte über den Sommer sogar wieder ein Hallentraining stattfinden.

Auch für die vielen Kindergruppen wurden tolle Konzepte ausgearbeitet, um den Sport unter diesen strengen Hygienebedingungen weiter zu ermöglichen. Mit Alltagsmaterialien zur Einmal-Nutzung oder eigenen Sportgeräten galt es, eine abwechslungsreiche Stunde zu gestalten.

Wie es bis jetzt aussieht, müssen wir auch zukünftig sehr flexibel reagieren und kurzfristig den Sport in die Natur verlegen oder alternative Lösungen suchen, um eine Ansteckung mit dem Virus zu vermeiden.

Grüßwort

Nachdem es dann im Herbst/Winter zu nass für Außen-Angebote wurde, haben unsere Übungsleiterinnen und Übungsleiter wieder Mittel und Wege gefunden, unseren Aktiven weiterhin ein tolles Angebot zu unterbreiten.

Bei uns hat nämlich inzwischen auch die Digitalisierung Einzug gehalten. Ohne weitere Unterstützung haben die Trainerinnen und Trainer Lösungen gesucht, haben Videos im Wohnzimmer aufgenommen und an die Sportler übermittelt oder bieten über Online-Stunden live vor dem Laptop oder Handy ihre wöchentliche Sportstunde an. Auch viele Links zu bereits bestehenden Online-Work-outs wurden verteilt.

Herzlichen Dank allen für dieses herausragende Engagement.

Wir hoffen, dass uns unsere Mitglieder weiterhin mit ihrer Mitgliedschaft unterstützen und dass neue Mitglieder die Gemeinschaft, vor allem auch beim Sport in der Natur, schätzen lernen. Wir sehen außerdem eine weiterhin bestehende Mitgliedschaft als Wertschätzung unserer ehrenamtlichen Arbeit an.

Jeder Interessierte kann sich bei den Übungsleiterinnen und Übungsleitern der TGS Erbach über das aktuelle Sportangebot informieren oder einfach in eine Sportstunde kommen und schnuppern. Neue Angebote werden auch über die Presse, Aushänge und über die Homepage oder Facebook bekannt gemacht.

Wir wünschen viel Spaß beim Lesen des neuen TGS-Info-Heftes, vor allem Gesundheit und weiterhin viel Spaß beim Training.

Mit sportlichen Grüßen
Gerda Kauzmann
Vorsitzende TGS Erbach

Weingut Thomas Kohlhaas

WEINBAU IN DER



FAMILIE SEIT 1592

Eberbacher Str. 21 - 65346 Eltville-Erbach - Tel: 06123-63174

Weingut & Straußwirtschaft - Informationen unter:

www.weingut-kohlhaas.de

Liebe Sportfreundinnen und Sportfreunde,

unser neues Vereinsheim ist fertig. Wir haben viel investiert und viel eingebracht. Unsere Motivation war und ist:

Verein braucht Gemeinschaft – ein Vereinsheim gibt Gemeinschaft

Das Vereinsheim ist ein zentraler Treffpunkt für alle Vereinsmitglieder.

Die Turngesellschaft als vielschichtiger Verein umfasst alte wie junge Sportler, Tänzer wie Leichtathleten, Seilspringer wie Kraftsportler, Wettkämpfer wie Feierabendsportler.

Und doch sind alle diese Sportler „TGS“ler.

Gemeinschaft und damit eine gemeinsame Identität wird geschaffen durch gemeinsame Aktionen. Ob Mitgliederversammlungen, Vorstandssitzungen, Vereinsfeiern – das verbindende Element ist das Vereinsheim.

Verein braucht Zentrum – das Vereinsheim schafft dieses Zentrum

Ein Vereinsheim ist nicht ausschließlich der Austragungsort, aber es ist die zentrale Mitte bei vielen Veranstaltungen. Und wir haben hier ein Vereinsheim, das für alle Erbacher zentral gelegen ist – gut für unsere vielen Senioren und für die Kinder sicher zu erreichen.

Turnhalle und Vereinsheim schaffen neue Möglichkeiten wie ein Kinderturnen mit parallelem Erwachsenensport oder eine unkomplizierte Ausweichmöglichkeit, sollte die Halle gesperrt sein.

Das Vereinsheim ist Start- und Endpunkt für die verschiedensten Aktivitäten wie Outdoor FitCamp, Nordic Walking oder Wandern.

Verein braucht Gestaltungsspielraum und Veränderung für Zukunft

Nur wenn ein Verein Zukunft hat – und Zukunft hat er dann, wenn er auf die Bedürfnisse seiner Mitglieder eingeht –, lassen sich die Menschen begeistern und sie werden bereit sein, sich einzubringen und neue Ideen zu entwickeln.

Die TGS hat, auch wenn sie das Turnen noch in ihrem Namen trägt, nicht das eine, zentrale Sportangebot. Im Laufe ihres Bestehens hat sie sich



Aktivitäten

immer wieder neu erfunden, Sportarten kamen und Sportarten gingen.

Mit diesem Vereinsheim haben wir einen zentralen Baustein für die Zukunft, für die Attraktivität der TGS gelegt. Der Verein wird damit zum "Inkubator" für engagierte Mitglieder, Neues auszuprobieren: Gemüsegarten, Barfußpfad, Tai-Chi, vielleicht Parcours, vielleicht Jumping Fitness: Die Zukunft wird es zeigen. Die TGS bietet einen sicheren Rahmen, sich auszuprobieren, für Ideen zu werben und – im eigentlichen Wortsinn – Raum zu geben.

Und damit gewinnt unser Verein Dynamik und bleibt ein lebendiger Verein, attraktiv und offen.

Das Vereinsheim steht also für Gemeinschaft, Identität, Zentrum, Gestaltungsmöglichkeiten, Lebendigkeit, Zukunft.

Aber wie ein **Verein Gemeinschaft braucht**, so gilt auch: **Gemeinschaft braucht Vereine**.

Erbach wird die „Perle des Rheingaus“ genannt und bekannt ist der Ausruf: „Erbach mei Erbach was biste so schee“. Diese Schönheit beruht für mich aber nicht nur auf den schönen Häusern und Plätzen, sondern wesentlich auf dem Engagement und der Vielfalt der Vereine in Erbach. Orte brauchen starke, engagierte, lebendige Vereine.

Und wir sind froh, mit dem Land, dem Kreis und der Stadt Partner an unserer Seite zu haben, die das genauso sehen und Vereine fördern.

Wir hätten es nicht geschafft ohne die unentgeltlichen Übungsstunden unserer Übungsleiterinnen und Übungsleiter.

Wir hätten es nicht geschafft ohne die Unterstützung des Landes, des Kreises und der Stadt.

Wir hätten es nicht geschafft ohne die Hilfe unserer Sportverbände.

Wir hätten es nicht geschafft ohne die vielen privaten und gewerblichen Geld- oder Sachspenden.

Daher an dieser Stelle unser herzlicher und aufrichtiger Dank an alle, die zum Gelingen dieses Vereinsheims beigetragen haben.

Richard Kauppert



Eröffnungsfeier des neuen TGS-Gebäudes

Am 10.11.2019 war es endlich so weit: Im gerade fertiggestellten TGS-Vereinsgebäude war in dem großen, mit Teppichen ausgelegten Spiegelsaal eine Bühne aufgebaut und Gäste wurden empfangen. Auf diese Veranstaltung hatten wir uns sooo lange gefreut. Es war schon ein Kraftakt – über diese vielen arbeitsreichen Jahre!

Unsere Gäste Petra Müller Klepper, Abgeordnete des Hess. Landtags, Frank Kilian, Landrat des Rheingau-Taunus-Kreises, und Patrick Kunkel, Bürgermeister der Stadt Eltville, waren eingeladen und überbrachten uns Grußworte.

Manfred Schmidt, Vorsitzender Sportkreis Rheingau-Taunus, und – in Vertretung für den LSB H – Werner Koch, stellv. Vorsitzender Sportkreis Rheingau-Taunus, haben uns von sportlicher Seite beglückwünscht. Viele Erbacher Vereinsvertreter, Bürger, Baufachleute und TGS-Mitglieder haben mit uns gefeiert.

Nach unserem Jubiläumsjahr mit verschiedensten großen Veranstaltungen hatte alles im Januar 2014 auf der Loreley angefangen, als wir uns zu einem Zukunfts-Workshop zusammenfanden, um zu überlegen, wie es mit unserem Verein zukünftig weitergehen soll. Wir hatten festgestellt, dass unseren 800 Mitgliedern die Erbacher Halle an nur zweieinhalb Tagen zur Verfügung steht.

Wir haben Sportgruppen, die schon sehr lange mit großem Erfolg die Halle nutzen, wie beispielsweise das Frauenturnen. Viele nachfolgende Generationen konnten aber aufgrund unserer geringen Hallenzeiten keine Sportangebote bekommen.

Deshalb hatten wir damals, neben vielen anderen Ideen, als Vision und großes Ziel definiert, einen weiteren Sportraum an unser bestehendes Vereinsheim anzubauen.

Weitere kleinere Anregungen aus dieser Veranstaltung wurden schnell umgesetzt. Der zusätzliche Sportraum war aber weiterhin ein sehr ersehntes Ziel.

Die Entscheidung der Stadt Eltville, unser bestehendes Vereinsheim auf dem alten Sportplatz



Aktivitäten

abzureißen, um den Sportplatz für Wohnbebauung zu verkaufen, kam für uns dann doch sehr kurzfristig, sodass wir kaum Gelder für einen Neubau ansparen konnten. Trotzdem war diese Chance für uns sehr verlockend, um bei dieser Gelegenheit unseren großen Wunsch nach weiterem Sportraum umzusetzen.

Auch die Aussicht auf einen neuen Sportplatz mit neuer Ausstattung begeisterte uns.

Denn der alte Sportplatz war in die Jahre gekommen, der Aschebelag in schlechtem Zustand und nicht mehr zeitgemäß.

So haben wir die große Chance auf ein neues Vereinsheim nach intensiven Beratungen ergriffen und viele Ideen und Anregungen dazu gesammelt.

Im „Ausschuss neues Vereinsheim“ haben sich dann wechselnd engagierte Vorstandsmitglieder gefunden, die in das Projekt intensiver eingestiegen sind. Nach vielen Sitzungen mit Politikern und Vereinen und großem Einsatz für ein neues TGS-Vereinsheim auf passendem Grundstück wurde dann detaillierter geplant.

Die vielen ersten Vorschläge in direkter Turnhallennähe konnten nicht umgesetzt werden.

Aber am Bolzplatz am Bachhöller Weg war ein verwilderter, von Kindern kaum genutzter Bereich. Dort ließen sich auch die nötigen Versorgungsanschlüsse entsprechend verlegen.

Mitglieder und Vorstand hatten in der langen Planungszeit mehrfach abgestimmt, die Gelegenheit auf ein neues Vereinsheim zu nutzen und das Gebäude, notfalls scheinbarweise, zu bauen. Unser Ziel war immer noch, zusätzlichen, vereinseigenen Sportraum zu schaffen.

Zügig hatten wir einige Angebote eingeholt und über ein Jahr mit ersten Planungen verbracht, die sich jedoch aufgrund eines fehlenden Innenausbaus nicht umsetzen ließen.

Wir haben dann ein Architektenteam gefunden, das uns unsere lange durchdachten Ideen und Vorstellungen schnell über einen Bauantrag umsetzen konnte. Alle Verwaltungsstellen haben uns dabei umfassend unterstützt und für uns unbürokratisch Lösungen gefunden.





Nun begann eine Zeit mit Beantragen von Fördergeldern und Bitten um Spenden.

Jede Gelegenheit wurde genutzt, Gelder zu akquirieren. Wir haben beispielsweise einen Spendenlauf organisiert, das Konzert der Big Band der Bundeswehr mit unterstützt, unendlich viele Kuchen für Eltvital und andere Veranstaltungen gebacken, uns mit einem Stand am Erbacher Weihnachtsmarkt beteiligt und vieles mehr.



Die Ausgaben wurden dabei radikal reduziert, was für alle eine sehr harte Zeit bedeutete.

Die Banken haben uns zusätzlich entsprechend unterstützt. Aus Kostengründen wurde erst der Anbau (Materiallager, Büro und Schuppen) weggelassen. Nach langen, intensiven Verhandlungen um den finanziellen Ersatz für unser ehemaliges Vereinsgebäude haben wir schließlich, statt der anfangs angesetzten 70 T€, einen Betrag in Höhe von 150 T€ erhalten. Mit diesem Ersatzbetrag haben wir dann den großen Schritt gewagt, den Bauantrag eingereicht und die ersten Arbeiten beauftragt. Der Bereich Büro/Materiallager wurde nun wieder mit eingepplant.



So entstand zwischen 2016 und 2017 sehr schnell der geschlossene Rohbau mit fertiger Fassade. Leider ging der Innenausbau dann nur schleppend voran, vor allem dadurch bedingt, dass unsere Handwerker sehr ausgelastet waren. Dies war allerdings für uns auch ein Vorteil, da wir in dieser langen Zeit weiter Geld ansparen konnten.



An dieser Stelle gebührt vor allem unseren Übungsleiterinnen und Übungsleitern großer Dank für die über Jahrzehnte ehrenamtlichen Sportangebote für unsere Mitglieder. Dies hat uns unserem Ziel wesentlich schneller näher gebracht.

Hinsichtlich des Innenausbaus, der dann folgte, wurden die beiden Sporträume vorgezogen, sodass dort bereits ab Januar 2019 Sport stattfinden konnte. Der komplette Toilettenbereich mit Küche (am Multifunktionsraum – 1. Eingang) wurde zurückgestellt und inzwischen nur der Umkleidebereich mit Toiletten am SportTreff-Eingang genutzt.



Unser Sportprogramm hatte sich so in kurzer Zeit für alle Generationen erweitert und es sollten noch weit mehr attraktive Angebote, auch über den Sport

Aktivitäten

hinaus, hier stattfinden.

Insgesamt haben wir ein Gebäude nach ökologischen und zukunftsweisenden Gesichtspunkten erstellt. Dazu hatten wir uns auf verschiedenen Informationsveranstaltungen, z.B. des Landessportbundes Hessen, informiert.

Dadurch wurden nach vielen Beratungsgesprächen mit Fachleuten und der langen Suche nach kostengünstigen Lösungen eine PV-Anlage auf dem Dach installiert und elektronisch gesteuerte Lüfter mit Wärmerückgewinnung und Feuchtigkeitsregulierung eingebaut, die für uns gerade jetzt in der Corona-Zeit sehr von Vorteil sind. Es wurden eine Behinderten-Toilette gebaut, ein Flüssiggas-Tank eingegraben, eine sparsame Deckenstrahlungsheizung angebracht, die kurzfristig Wärme zu den Sportlern am Boden bringt, sowie sonstige Energie-Sparmaßnahmen umgesetzt. Über die Anforderungen der EnEV mussten beispielsweise die Fenster 3-fach verglast sein und das Gebäude isoliert werden.

Somit können wir im Sommer kühle Sporträume und im Winter wohlige Wärme genießen.

Die i-Tüpfelchen der Ausstattung unserer Sporträume, alle lange Zeit durch unsere aktiven Mitglieder erhofft, sind die beiden Sportböden für unsere tanzenden Sportler, die alle begeisterte Musik- und Lichtanlage, die Videowand für Sitzungen und Seminare sowie die heiß ersehnten Spiegelwände, für die etliche Kuchen gebacken wurden. An dieser Stelle nochmals allen Mitgliedern herzlichen Dank dafür!

Jetzt ging es noch um die Gartengestaltung. Es haben sich zwei Mitglieder gemeldet, die im Frühjahr 2019 eine Natur- und Gartengruppe gegründet haben. Mit ersten Helfern wurde aus gespendeten Materialien ein Barfußpfad gebaut und am Tag der Vereine im August, initiiert durch den Sportkreis Rheingau-Taunus, eingeweiht. Die Stadt Eltville hat uns noch ein Insektenhotel gespendet. Es wurden NABU-Vogelhäuschen aufgehängt. Und es ist noch der Bau von Hochbeeten zum Pflanzen und Naschen für Kinder geplant. Zum Gärtnern, Spielen und Basteln mit Naturmaterialien, vielleicht bei einer Tasse Kaffee und Kuchen mit Eltern und Großeltern, werden bald Termine veröffentlicht.

Inzwischen ist auch das Außengelände fertiggestellt. Der schräge Gartenbereich wurde mit Stützmauern





begradigt und zur Straßenseite hin sind Parkplätze und Blumenrabatten entstanden. Die als Krafraum geplante Garage ist umgesetzt und wird momentan noch mit Kraftsportgeräten ausgestattet. Im „Kraftwerk“ werden dort zukünftig mit Hanteln und sonstigen Geräten Muskeln aufgebaut.

Leider hat uns dann die Corona-Pandemie einen Strich durch unsere Ideen und Planungen gemacht. Bis heute können wir noch nicht sagen, wann wir mit unserem vielseitigen Programm richtig durchstarten können.



Seit Januar 2020 nutzt außerdem auch die Stadt Eltville für einige Wochenstunden unser TGS-Gebäude für Angebote durch das Mehrgenerationenhaus. Dadurch erhalten unsere Mitglieder und Erbacher Bürger sowohl im Sportbereich als auch weit darüber hinaus noch viel mehr Angebote unterschiedlichster Art, hier im neuen TGS-Gebäude mitten im Ort.



Wir hoffen, dass sich so weiterhin noch mehr Menschen ehrenamtlich einbringen und damit das gesellschaftliche Leben bei uns in Erbach weiter verbessern. Bereits vorbildlich aktiv sind unsere Mitglieder aber schon seit jeher.



Viele Helfer haben sich an den immer wieder anstehenden Aufgaben beteiligt, angefangen beim Roden des Grundstückes, Verlegen von Kabeln und Rohren, Einbau der Deckenstrahlungsheizung, Schleifen und Streichen von Wänden und Terrassenmöbeln, Gartengestaltung an Buddeltagen, Stellen eines Zaunes, Putzen, Einrichten, Aufräumen und so weiter.

Allen Helfern und den vielen Gönnern, die den Neubau finanziell oder auch mit Sachspenden unterstützt haben, danken wir recht herzlich für ihr Engagement.



Wir haben insgesamt viele aktive und hilfsbereite Mitglieder, hoch motivierte Übungsleiterinnen und Übungsleiter und engagierte Vorstandsmitglieder, die sich für ein gemeinsames Vereinsleben und den Sport einsetzen.

Unser neues TGS-Gebäude mit den beiden Sporträumen und entsprechender Ausstattung bietet dafür zukünftig die beste Basis für viele neue kreative Ideen.

Aktivitäten

Übrigens haben wir nun auch Radständer zum sicheren Anschließen der Räder und wünschen uns, dass unsere Mitglieder zu Fuß oder mit dem Rad zur Sportstunde kommen. Die Natur wird es uns danken.

Das nächste anstehende Projekt ist die Digitalisierung im Verein. Erste Anfänge gibt es bereits während der momentanen Einschränkungen durch Corona. Auch dafür ist unser neues Gebäude bestens gerüstet.

Damit haben wir die Vision und den späteren Auftrag an den Vorstand „Schaffen von weiterem, vereinseigenem Sportraum für die TGS Erbach“ aus dem ersten Zukunfts-Workshop auf der Loreley erfüllt.

An der kommenden Mitgliederversammlung werde ich nun meinen Aufgabenbereich als erste Vorsitzende abgeben. Für die engagierte Unterstützung bedanke ich mich herzlich bei allen Übungsleiterinnen und Übungsleitern für ihr herausragendes Sportangebot, bei allen Mitgliedern für ihre Spendenbereitschaft oder Mithilfe bei den verschiedensten Aufgaben sowie bei allen wechselnden Vorstandsmitgliedern, die den Bau des neuen Vereinsgebäudes in dieser langen Zeit mit durchgesetzt und realisiert haben, und wünsche dem neuen Vorstand alles Gute für zukünftige Vorhaben.

Gerda Kauzmann





Turnereiche im Turngärtchen am alten Vereinsheim der TGS Erbach, 1987 mitgebracht vom Deutschen Turnfest in Berlin und gepflanzt von Paul und Hildegard Bär, Werner und Christa Korn und Dieter Sälzer.

Aktivitäten

STARKER SPORT. STARKER VEREIN.

Bereits vor längerer Zeit wurde durch den Landessportbund Hessen eine Befragung der Vereine durchgeführt. In der daraufhin zugesandten Auswertung konnte man den eigenen Stand des Vereins im Vergleich zu anderen verfolgen.

Trotz bereits guter Werte wollten wir uns aber noch weiter verbessern. Dies gab den Ausschlag zu einer Bewerbung beim Landessportbund für das Kooperationsprojekt "Starker Sport. Starker Verein." der drei größten Sportverbände Hessens. Gefördert wird das Projekt durch das Hessische Ministerium des Innern und für Sport.

Unter den Bewerbern wurde die TGS Erbach mit 30 hessischen Vereinen aus insgesamt über 7000 Vereinen des LSB H ausgewählt und zum Projekt eingeladen. Schon ein bisschen stolz können wir sagen, dass wir der einzige Verein im Sportkreis Rheingau-Taunus sind, der diese Chance auf eine umfassende Beratung nutzen darf.

Der erste Workshop, mit tollen neuen Ideen und dem Gewinnen neuer Unterstützer, hat bereits im Oktober 2019 stattgefunden. Es werden insgesamt vier Workshops und Besprechungen unter Leitung professioneller Moderatoren abgehalten – auf diese Weise erhalten wir umfangreiche Hilfestellungen für eine zeitgemäße und zukunftsorientierte Vereinsarbeit.

Wir haben schon viele neue Ideen entwickelt, die nun im nächsten Schritt umgesetzt werden.

Leider hat uns auch bei diesem Projekt Corona einen Strich durch die Rechnung gemacht. Da wir für 2020 keine Veranstaltungen umsetzen konnten, haben wir inzwischen unsere Schwerpunkte auf die Themen Digitalisierung und Unterstützung des Ehrenamtes gelegt. Sobald es wieder möglich ist, wird der nächste Workshop stattfinden.

Wer Interesse daran hat, uns zu unterstützen, kann sich gerne beim Vorstand melden. Wir freuen uns über jedes weitere Engagement.

Gerda Kauzmann



Full Body- und Pilates-Work-out

Training für den gesamten Körper, Ausdauer verbessern, Muskeln kräftigen und dehnen: Das sind Ziele, die gerade jetzt noch wichtiger werden.

So haben wir bereits seit einiger Zeit den Pilates-Termin auf den Mittwoch gelegt und montags zusätzlich ein abwechslungsreiches Work-out mit Viola Krämer begonnen. Treffpunkt waren während des Corona-Sommers der Schulhof der Sonnenblumenschule oder auch die Terrasse des TGS-Gebäudes.

Montags liegt beim „Full Body-Work-out“ der Schwerpunkt auf Tabata, mit einem abwechslungsreichen Cardio- und Ausdauer-Training. Mittwochs wird dann die Muskulatur mit ausgewählten Kräftigungs-, Dehn- und Koordinationsübungen trainiert, wobei Pilates-Übungen mit einfließen.

In beiden Übungseinheiten mobilisieren die Teilnehmer alle Gelenke, erhöhen die Beweglichkeit, haben Spaß in der Gemeinschaft und trainieren zu gegebener Zeit auch sportlich in der Natur. Bei schlechtem Wetter wird ein überdachter Bereich genutzt.

Wir hoffen, dass bald auch wieder ein Training in den Hallen stattfinden kann, denn inzwischen haben wir tolle neue Sportgeräte angeschafft, die auf die Aktiven warten.

Bis dahin wird mit eigenen Materialien (Matte, Handtuch, Wasserflaschen) gearbeitet und je nach Situation läuft auch ein Online-Training.

Gerda Kauzmann



Foto: Hermann Heibel

KRAFTWERK

Bereits 2018 wurde die Kraftsportgruppe KRAFTWERK gegründet und hat seither den Konditionsraum in der Turnhalle genutzt. Um vor allem Jugendlichen und jungen Erwachsenen ein weiteres, tolles Sportangebot anzubieten, wurde statt des an anderer Stelle eingeplanten Sportcontainers eine Garage als Krafraum geplant und inzwischen umgesetzt. Der Konditionsraum war für diesen Sport nicht geeignet, da keine schweren Geräte dauerhaft gestellt werden konnten und die Trainings-Sicherheit durch das überall vorhandene Glas nicht gewährleistet war.

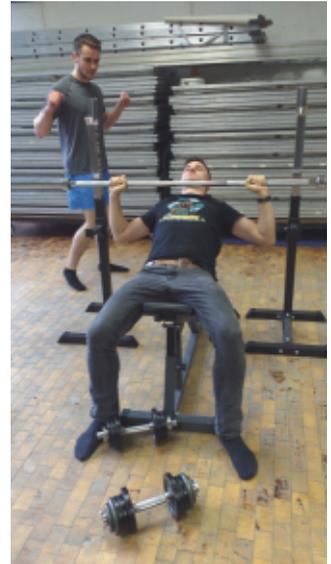
So wurde, noch lange vor der Eröffnung des TGS-Vereinsgebäudes, bereits Anfang 2019 mit der Planung und Umsetzung des Krafraumes begonnen.

Die Kraftsportler freuen sich sehr, dass nun bald dieser tolle neue Sportraum mit entsprechenden Geräten genutzt werden kann.

Muskeln aufbauen, stärker werden oder einfach nur gesund und ausgeglichen leben: Das sind die Ziele, die neben der Schule, dem Studium oder der Arbeit umgesetzt werden. Hier im Kraftwerk bekommst du alles gezeigt, was du wissen musst, um dich zu motivieren und mit den entsprechenden Geräten zu arbeiten.

Unser Krafraum wird momentan ausgestattet mit einem großen Rack mit zwei Kabelzügen, einer austauschbaren Klimmzugstange und einer Hantelbank. Dazu jegliche Variationen an Hanteln mit über 700 kg Gewichten.

Wir können ganzjährig trainieren, über ein Klimagerät die Temperatur regeln und so durch Kühlen, Wärmen und Entfeuchten für ein angenehmes Raumklima sorgen.



Mit viel Abwechslung und verschiedensten Möglichkeiten zum Aufwärmen können wir dann auch im Freien bei Sonnenuntergang trainieren und uns anschließend noch auf einen selbst hergestellten Protein-Shake treffen.

Wer zu einem Schnupper-Training kommen möchte oder sich für eine Unterstützung als Trainer oder Assistent interessiert, kann sich gerne unter

tgs.kraftwerk@gmail.com

oder unter 01 57 37 30 45 98 über WhatsApp melden.

Lars Kauzmann

TanzTreff

Schon öfter kamen Anfragen, ob wir als Verein im neuen Vereinsgebäude nicht auch Tanzen anbieten könnten. Zufällig war bereits vor längerer Zeit der Kontakt zu einem Wiesbadener Tanzclub entstanden. Über diesen Verein haben wir den Kontakt zu einem Tanzlehrer erhalten.

So fand nun seit Oktober 2019, immer jeweils am ersten und dritten Freitag im Monat, ab 19:00 Uhr der TanzTreff im TGS-Gebäude statt.

Unser Tanzlehrer Grigorij Gelfond, ein Tänzer der höchsten Turnierklasse für Standard- und Lateintänze national und international, hat alle Mitwirkenden mit Feingefühl und Freude am jeweiligen Kenntnisstand abgeholt, ist auf Wünsche der Teilnehmer eingegangen und hat so eine tanzbegeisterte Gruppe entstehen lassen.

Während einer kleinen Pause kamen alle gemütlich bei einem Gläschen Sekt oder Wein miteinander ins Gespräch.

Leider hat auch hier Corona dazu geführt, dass wir über eine lange Zeit nicht mehr tanzen konnten. Wir hoffen, dass bald der TanzTreff wieder stattfinden darf, dann allerdings mit einem anderen Tanzlehrer. Grigorij Gelfond herzlichen Dank für sein einfühlsames Engagement.

Jeder ist dann herzlich zum TanzTreff eingeladen. Auch einzelne Tanzbegeisterte sind willkommen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Mitzubringen sind lediglich geeignete Tanzschuhe zum Wechseln.

Sobald die Corona-Pandemie es wieder zulässt, werden wir über unsere üblichen Kontakte den neuen Start des TanzTreff veröffentlichen.

Auskunft und Anmeldung zum kostenpflichtigen Kurs unter info@tgs-erbach.de



Gerda Kauzmann



Aktivitäten

Yoga mit Herz

Seit Februar 2020 biete ich bei der TGS Erbach verschiedene Yoga-Kurse an.

Durch das Zusammenspiel von Körper und Geist soll über die physische Praxis der Weg zu einer tieferen Verbindung mit dem Inneren entdeckt werden. Der gesamte Körper wird gesund bewegt und gedehnt und danach fühlt man sich gut durchgearbeitet und entspannt: Während die Muskeln aktiv sind, kann der Kopf zur Ruhe kommen.

In jeder Stunde wird ein Herzthema praktiziert. Die Übungen helfen, sich in den Körper hineinzusetzen, die Gedanken vom Außen abzuwenden und eine tiefe innere Ruhe zu finden.

Die Zeit auf der Matte ist sowohl für die körperliche Anstrengung bei den Übungen als auch für das Abkoppeln von der Hektik des Tages gedacht. Man kann sich auf sich selbst besinnen und, falls man an seine Grenzen stößt, entscheiden, wie man damit umgeht.

Ich bin zertifizierte und anerkannte Yogalehrerin der Anusara® School of Hatha Yoga und bilde mich im Rahmen der Qualitätssicherung ständig weiter.

Geplant ist außerdem eine Weiterentwicklung im Yoga für Kinder und Pro-Age-Yoga, insbesondere für Menschen über 50.

Unter „Unsere Sportgruppen“ werden die derzeit vier angebotenen Kurse vorgestellt. Während des coronabedingten Lockdowns findet mittwochs von 19:30-21:00 Uhr ein zusätzlicher Online-Kurs „Rücken- und Gelenkeyoga“ statt.

Anmeldungen oder Fragen, auch zur Durchführung der einzelnen Angebote im Lockdown, unter Tel.: 01 51 41 27 72 47 oder der E-Mail-Adresse: meinyogaherz@gmail.de

Cornelia Carson



Wettkampfsaison und Sportlerehrung 2019

Gaumehrkampfmeisterschaften

Am 19. Mai 2019 fanden die Gaumehrkampfmeisterschaften des Turngau Süd-Nassau in Geisenheim statt, an denen auch drei Sportlerinnen der TGS Erbach teilnahmen. Die Gaumehrkampfmeisterschaften dienen den Athletinnen als Generalprobe für die Hessischen Mehrkampfmeisterschaften. Nora Gurske, die zum ersten Mal für die TGS Erbach an den Start ging, konnte im Leichtathletischen Fünfkampf und im Schleuderball Einzel der weiblichen Jugend 14/15 jeweils den ersten Platz belegen. Magdalena Priester startete ebenfalls im Leichtathletischen Fünfkampf und im Schleuderball Einzel der weiblichen Jugend 18/19 und siegte in den beiden Wettbewerben. Anja Udersbach belegte im Schleuderball Einzel der Frauen den ersten Platz.

Sportlerehrung der Stadt Eltville

Am 12. Juni lud die Stadt Eltville u.a. Aktive der TGS Erbach zur Sportlerehrung in die kurfürstliche Burg ein. Bei dieser traditionellen Veranstaltung werden Sportlerinnen und Sportler verschiedener Vereine für ihre besonderen Leistungen in verschiedenen Sportarten geehrt. Magdalena Priester wurde für ihren Hessenmeistertitel im Leichtathletischen Fünfkampf (100-m-Sprint, Weitsprung, Kugelstoßen, Schleuderball und 1000-m-Lauf) der weiblichen Jugend 18/19 und Katharina Moos für ihren Hessenmeistertitel im Schleuderball Einzel der Frauen geehrt. Für den Erfolg der beiden Sportlerinnen erhielt auch ihre Trainerin Anja Udersbach eine Auszeichnung. Neben den Frauen konnten auch die Männer der TGS Erbach Auszeichnungen in Empfang nehmen: Peter Spindler wurde als Hessenmeister im Leichtathletischen Vierkampf (50-m-Sprint, Weitsprung, Kugelstoßen und Schleuderball) und im Schleuderball Einzel seiner Altersklasse ebenso wie Wilfried Koch für seine drei Vize-Hessenmeistertitel (Leichtathletischer Vierkampf, Schleuderball Einzel und Steinstoßen) geehrt.

Athleten der TGS Erbach qualifizieren sich für die Deutschen Mehrkampfmeisterschaften

Am 22. Juni fanden im Rahmen des Landesturnfestes in Bensheim/Heppenheim die Hessischen Mehrkampfmeisterschaften statt. Anja Udersbach wurde im Schleuderball Einzel der Frauen mit einer Weite von 44,52 m Hessenmeisterin und qualifizierte sich damit für die Deutschen Mehrkampfmeisterschaften. Nora Gurske startete im Leichtathletischen Fünfkampf (Platz 6) und im Schleuderball Einzel der weiblichen Jugend 14/15 Jahre, wo sie mit einer neuen persönlichen Bestleistung von 32,06 m den 4. Platz erreichte und sich obenauf für die Deutschen Meisterschaften qualifizierte. Magdalena Priester startete am 25. Mai bei den Rheinland-Pfalz Mehrkampfmeisterschaften und schaffte die Qualifikation für die Deutschen Meisterschaften im Leichtathletischen Fünfkampf und im Schleuderball Einzel der weiblichen Jugend 18/19 Jahre. Im Schleuderball Einzel stellte sie zusätzlich mit 44,62 m eine neue persönliche Bestleistung auf.

Stadtmeisterschaften

Am 25. August fanden in Eltville die Stadtmeisterschaften statt. Stadtmeister für die TGS Erbach wurden Magdalena Priester, Anja Udersbach, Christa Korn, Johannes Joel und Manfred Hütter. Magdalena Priester erhielt außerdem den Pokal für die beste weibliche Jugendliche und Anja Udersbach den Pokal für die beste teilnehmende Frau.

Aktivitäten

Deutsche Mehrkampfeisterschaften

In 2019 waren die Deutschen Mehrkampfeisterschaften auf drei Städte verteilt – Lemgo, Eutin und Bergen-Enkheim. Die Leichtathleten starteten am 21. September in Bergen-Enkheim. Eine weitere Neuerung war, dass die gesamten Meisterschaften an einem Tag durchgeführt werden sollten. Dies war für die qualifizierten Aktiven der TGS Erbach eine besondere Herausforderung. Magdalena Priester startete im Leichtathletischen Fünfkampf ihrer Altersklasse.

Mit soliden Leistungen erkämpfte sie sich einen starken 6. Platz. Aufgrund der engen Leistungsdichte in dieser Altersklasse fehlten ihr am Ende nur wenige Punkte zur Bronzemedaille. Im Schleuderball Einzel der Frauen konnte Anja Udersbach sich im Feld behaupten und zog in den Endkampf ein, wo sie den 8. Platz belegte.

Athleten der TGS Erbach nahmen am Schleuderballturnier teil

Am 29. September fand als Saisonabschluss das Schleuderballturnier der Turngemeinde in Winkel statt. Bei diesem besonderen Turnier hat jeder Athlet sechs Versuche, von denen letztendlich die drei weitesten Würfe zur Gesamtweite addiert werden. In der Altersklasse Frauen 18-39 Jahre gewann Anja Udersbach mit einer Gesamtweite von 132,00 m vor Katharina Moos (106,74 m). Florian Wende erreichte mit einer Gesamtweite von 119,06 m den zweiten Rang in seiner Altersklasse (Männer 18-39).

Anja Udersbach



Mehr Bewegung in den Kindergarten – das zweite Jahr

Die Bethanien Kindertagesstätte Eltville-Erbach und die TGS Erbach 1888 e.V. haben seit zwei Jahren eine bestehende Kooperation. Das Projekt „Mehr Bewegung in den Kindergarten“ ist eine Initiative des hessischen Innenministeriums, der Sportjugend Hessen und der DAK. Die Sportjugend Hessen fördert sowohl Viola Krämer als auch die Bethanien Kindertagesstätte durch Fortbildungen.

Durch die Kooperation kommt Übungsleiterin Viola Krämer regelmäßig zweimal im Monat in die Bethanien Kindertagesstätte, um mit den Krippenkindern ein zusätzliches motorisches Angebot durchzuführen.

Die Kinder freuen sich immer sehr auf die angebotenen Stunden mit Viola.

Katja Bruysten



FAHRSCHULE Team

Inh.: Andreas Jurka team-fahrschule-eltville.de

Wilhelmstraße 3 - 65343 Eltville

Tel. 06123 - 90 00 10



Herbstwanderung 2020

Bei sonnigem angenehmen Wetter trafen sich am 11. Oktober zahlreiche Wanderfreunde am TGS-SportTreff, um an der von Wanderführer Volker Keim wie immer bestens geführten jährlichen TGS-Herbstwanderung teilzunehmen.

Im Oktober 2019 hatte das Motto der etwa 14 km langen Tour "Rund um Erbach" gelautet. Damals führte die Strecke zur Margarethen Kapelle oberhalb von Hattenheim über das Terrain der Hessischen Staatsweingüter zum Schwarzen Haus. Danach ging es in Richtung Kloster Eberbach, von dort zum Hahnwaldgelände, nach Kiedrich und zurück nach Erbach, wo in einem Gutsausschank in froher Runde der Tag ausklang.

Die etwa 13 km lange Herbstwanderung in 2020 führte auch wieder in die nähere Umgebung. In Kiedrich hatten wir einen kurzen Aufenthalt an der prächtigen gotischen Kirche. Nach einem Abstecher in ein Weingut wanderten wir durch das angrenzende Sulzbachtal auf der gegenüberliegenden Anhöhe zu einem Rastplatz. Dort stärkten wir uns bei einem Umtrunk mit der Rucksackverpflegung.

Die weitere Strecke ging an der "Waldgaststätte Rausch" vorbei über den Berghang zum Ortsrand von Rauenthal, wo wir bei einer kleinen Pause den Sonnenschein und die herrliche Aussicht genossen.

Die letzte Etappe nach Eltville ging fast nur bergab und so erreichten wir bald das Rheinufer bei der Burg Crass. Von dort war es nicht mehr weit bis zum Riesenrad am Eltviller Schwimmbad. Nach einem gemütlichen Beisammensein in der dortigen Gastronomie traten wir den Heimweg nach Erbach an.

Werner Korn



Tag des Vereinssports

Der Sportkreis Rheingau Taunus hatte in 2019 die tolle Idee, einen Tag des Vereinssports im gesamten Sportkreisbereich zu veranstalten. Das war eine gute Gelegenheit, mit verschiedenen Sport- und Freizeitangeboten unser neues Vereinsgebäude so richtig zu nutzen.



Der Tag begann mit Sportangeboten aus unserem aktuellen Programm, wie beispielsweise Zumba und Step-Aerobic, um neuen Interessenten Einblicke in eine Sportart zu geben oder einfach einmal Sport anderer Gruppen ausprobieren zu können. Zeitgleich wurden im Konditionsraum die Geräte von Kraftwerk aufgebaut und auf dem Sportplatz Beachvolleyball und Leichtathletik angeboten.



Außerdem waren wir für einen Besuch von Staatssekretär Werner Koch, Landrat des Rheingau-Taunus-Kreises Frank Kilian, Bürgermeister der Stadt Eltville Patrick Kunkel und dem Vorsitzenden des Sportkreises Rheingau-Taunus Manfred Schmidt und seinem Stellvertreter Helmut Heisen eingeplant. Es sind informative Gespräche geführt worden und alle waren für ein Bild vor Ort bereit.



Als Highlight für Kinder war die Eröffnung des Barfußpfades vorgesehen. Doch aufgrund des etwas schlechten Wetters am Nachmittag war dies dann buchstäblich ins Wasser gefallen. Trotzdem hat sich ein Kind die Schuhe ausgezogen und die verschiedenen Felder getestet.



Vielen Dank allen Übungsleiterinnen, Übungsleitern und Helfern für ihren Einsatz. Unser Festausschuss hat uns den Tag über mit Leckereien und Getränken unterstützt, auch dafür vielen Dank. Außerdem gab es einen Sportler-Powershake, um die Eiweißreserven wieder aufzufüllen; wer ausgepowert war, konnte sich bei einer Fußmassage erholen.



Falls zukünftig wieder so ein sportlicher Vereinstag geplant wird, werden wir uns gerne erneut beteiligen.

Gerda Kauzmann

Foto: Christa Kaddar

Jubiläen

Vereinsjubilare

25 Jahre Mitgliedschaft 2020

Petra Meckel
Theodor Müller
Christina Zeinar

Benedikt Müller
Helga Schneider
Jürgen Zeinar

Wolfgang Müller
Elisabeth Zauner

25 Jahre Mitgliedschaft 2021

Ulrike Backes

Hannelore Keim

Wilfried Koch

50 Jahre Mitgliedschaft

Christine Basting 2020

Elisabeth Herke 2021

Harald Zerbe 2021

Über 50 Jahre Mitgliedschaft

Gisela Fischer	2020: 70 Jahre
Elfriede Hanika	2020: 60 Jahre
Theresia Hauptmann	2020: 65 Jahre
Heinz Mahl	2021: 75 Jahre
Marlene Schmitt	2020: 80 Jahre

Wir gratulieren allen Jubilaren herzlich zu ihrer langjährigen Mitgliedschaft und danken für ihre beständige Treue. Bei nächster Gelegenheit werden wir sie gebührend feiern.

Ehrenvorsitzender

Dieter Sälzer

Ehrenmitglieder

Hilde Apel
Gisela Fischer
Theresia Hauptmann
Volker Keim
Elfriede Knorr
Rudolf Kremer
Heinz Mahl
Marlene Schmitt

Christine Basting
Ingrid Görner
Lucia Hiller
Gertrud Knobloch
Werner Korn
Doris Lebert
Karl Josef Nägler
Helga Schüssler

Inge Dohn
Elfriede Hanika
Brigitte Jung
Roland Knobloch
Richard Kremer
Margot Leukel
Ellen Sauer
Heidi Schwarz

Kinder

Kinder und Jugendliche

Jugendliche und Erwachsene

Erwachsene



Eltern- und Kinderturnen*

MITTWOCH 9:45-10:45 Uhr

Übungsleiterin: Viola Krämer (Übungsleiterin C Eltern-Kind-Turnen)

* für Kinder, die schon sicher laufen können

Wenn Ihr Kind laufen kann, Spaß an der Bewegung hat und sich gerne in diesem Rahmen mit anderen Kindern und deren Eltern treffen möchte, dann sind Sie bei mir richtig. In dieser Turnstunde ist für jeden etwas dabei. Die Kinder lernen, dass Bewegung Spaß macht und werden spielerisch mit verschiedenen Turngeräten wie Ball, Kasten, Sprossenwand usw. bekannt gemacht. Viele Ideen mit Alltagsmaterialien, wie Fliegenklatschen oder Leintücher, fließen ebenfalls in die Stunde ein. Und natürlich wird auch gesungen, getanzt und gelacht. Ich freue mich auf Ihr Kommen.



Eltern- und Kinderturnen 1½-4 Jahre*

DIENSTAG 16:30-17:30 Uhr

Übungsleiterin: Bianka Keul (Übungsleiterin C Breitensport)

* für Kinder, die schon sicher laufen können

Es gibt viele Möglichkeiten, sich in der Turnhalle zu bewegen. Bei uns stehen am Anfang Tanz-, Sing- und Kreisspiele. Danach geht es auf Entdeckungsreise. Gerätelandschaften bieten eine gute Möglichkeit, die Kinder spielerisch zum Balancieren, Springen, Rollen und Rutschen anzuleiten.



Auch mit Handgeräten, wie Reifen, Bälle, Seile und Stäbe, lassen sich tolle Sachen machen. Die Kinder lernen, Regeln zu beachten und den Umgang mit Geräten. So macht sportliche Bewegung viel Spaß. Das Miteinander von Groß und Klein erzeugt neue Ideen zum Ausprobieren.



Kinderturnen 4-6 Jahre

DIENSTAG Gruppe 1: 14:30-15:30 Uhr
Gruppe 2: 15:30-16:30 Uhr

Übungsleiterin: Christina Zeinar
(Übungsleiterin C Eltern-Kind- und Kinderturnen)

Assistentin: Maya Gruber

GRUPPE 1

Im Kinderturnen gibt es viele Möglichkeiten, sich zu bewegen und zu toben. In den einzelnen Übungsstunden gibt es bestimmte Schwerpunkte, die den Kindern das Klettern, Balancieren und Stützen näherbringen sollen. Beim Kinderturnen ist für jeden etwas dabei. Der Aufbau beinhaltet sowohl leichte als auch schwere Aufgaben, die altersgerecht auf die 4- bis 6-jährigen Kinder abgestimmt sind.

Sollte es am Anfang eines Geräteparcours noch etwas schwierig sein und die Kinder benötigen Hilfe, ist es toll, am Ende einer Stunde die Begeisterung bei den Kindern zu sehen, wenn sie es nach mehrmaligem Üben alleine schaffen. Das Wichtigste für die Kinder soll der Spaß an der Bewegung sein.



GRUPPE 2

Beim Kinderturnen ist es wichtig, die Vielseitigkeit und den Spaß an der Bewegung zu erfahren. Beim Rennen, Hüpfen, Klettern und Balancieren lernen die Kinder, ihre Fähigkeiten auszubauen und ihre Grenzen zu erfahren, wenn ein Hindernis mal nicht zu überwinden ist.

Aus Kästen, Barren, Ringen und anderen Geräten entstehen Bewegungslandschaften, oder es gibt ein bestimmtes Motto, das die Kinder immer sehr begeistert. So geben z. B. Löwenjagd, Gletscherspalte, Piraten oder Cowboy und Indianer nur einen kleinen Einblick in die Vielfalt der Turnstunden. Die Kinder erfahren so ganz spielerisch die Vielseitigkeit des Sports.



Wie klingt die Geldanlage von heute?

Ich wär'
so gerne
Aktionär

Wertpapiere:
auch bei kleinen
Ersparnissen eine
gute Option!

Vereinbaren Sie jetzt
einen individuellen
Beratungstermin in Ihrer
Volksbank-Filiale.



**Ihre
Wiesbadener
Volksbank.**

Die Qualitätsbank.

wvb.de



Beitrittserklärung

Hiermit erkläre ich meinen Beitritt zur Turngesellschaft Erbach 1888 e.V.

Bitte alles in Druckschrift gut lesbar ausfüllen, Nichtzutreffendes bitte streichen

Name Erw.: _____ Vorname: _____ m/w, geb. am: _____

Name Erw.: _____ Vorname: _____ m/w, geb. am: _____

Kind: _____ m/w, geb. am: _____ Kind: _____ m/w, geb. am: _____

Kind: _____ m/w, geb. am: _____ Kind: _____ m/w, geb. am: _____

Straße: _____ Haus-Nr.: _____ PLZ: _____ Wohnort: _____

Telefon: _____ E-Mail: _____

Abteilung in der TGS: _____

Gerne bin ich bereit, mich im Bedarfsfall für die TGS zu engagieren und

- bei Gelegenheit einen Kuchen zu backen
- Standdienst an einer Veranstaltung zu übernehmen
- dem Übungsleiter bei Bedarf in der Stunde zu helfen
- Kindergruppen bei Veranstaltungen mit zu betreuen
- Sonstiges: _____

Den Monatsbeitrag von ___ Kind/ern, ___ Erwachsenen oder ___ Familie

Monatsbeiträge am 1.7.2019: Beitrag für Kinder und Jugendliche bis zum vollendeten 18. Lebensjahr - 6,00 €

Beitrag für Erwachsene - 8,00 €

Familienbeitrag (mit Kindern/Jugendlichen bis 18 Jahre:

falls kein eigenes Einkommen erworben wird (z.B.: Studenten etc. mit Nachweis), bis 25 Jahre) - 16,00 €

werde ich halbjährlich, wiederkehrend zum 15.2. und 15.8., sowie bei Teilnahme an Kursen die entsprechende Kursgebühr, unter dem Namen bzw. der Mitgliedsnummer des Kontoinhabers als Mandatsreferenz, von folgendem Bankkonto abbuchen lassen:

Kontoinhaber: _____ (Bitte angeben, da Mandatsreferenz)

IBAN: _____ BIC: _____

Bank: _____

Bitte schreiben Sie sehr deutlich und kontrollieren die Angaben nochmals.

Sollten der TGS Erbach bei der Abbuchung der Beiträge Kosten durch Rückbuchungen entstehen, werden diese pauschal in Höhe von 5,00 € in Rechnung gestellt und sind vom Mitglied zu tragen. Deshalb bitte Änderungen der Bankdaten kurzfristig mitteilen. Kann der Beitrag nach zwei Mahnungen nicht abgebucht werden, wird das Mitglied aus der Mitgliederliste gestrichen.

Gekündigt werden kann die Mitgliedschaft zum Ende eines Kalenderhalbjahres.

Die Datenschutzerklärung auf der TGS-Homepage (unter: www.tgs-erbach.de/datenschutzerklaerung.html) habe ich gelesen und willige zur Daten-Bearbeitung im Zuge meiner Mitgliedschaft bei der TGS Erbach ein.

Eine Bestätigung meines Beitritts erhalte ich demnächst per Mail, die Mail-Adresse habe ich oben angegeben.

Datum: _____ Unterschrift: _____
(Bei Minderjährigen Unterschrift der gesetzlichen Vertreter)

Bitte bei jeweiligem Übungsleiter/jeweiliger Übungsleiterin abgeben - Vielen Dank (Stand: 04/2016)

TGS Erbach 1888 e.V. - Vorsitzende: Gerda Kauzmann, Rheinstraße 19, 65346 Erbach - vereinsvorstand@tgs-erbach.de

Aktivitäten

SCHLOSS POTHEKE

Gesundheitsberatung Birgit Ruhl

Ringstraße 33

65346 Eltville-Erbach

Telefon: 0 61 23 - 6 24 00

Fax: 0 61 23 - 60 15 58

info@schlossapotheke-erbach.de

Wir haben für Sie geöffnet:

Montag - Samstag

8:00 - 13:00 Uhr

Montag - Freitag

14:30 - 18:30 Uhr

www.schlossapotheke-erbach.de

... unser
Lieferservice!

Erbach und Umgebung





Happy Little Rockets - Kinderturnen 6-8 Jahre

MONTAG 15:00-16:00 Uhr
Oktober-April 15:00-15:50 Uhr

Übungsleiterin: Petra Meckel (Übungsleiterin C Breitensport)

Assistentin: Salla Waller

Wenn Ihr Spaß am Hüpfen, Werfen, Springen, Laufen und Spielen habt, dann kommt vorbei!

Wir freuen uns über alle Jungen und Mädchen, die Freude an Bewegung haben und die gerne Techniken (z.B. für das Sportabzeichen) erlernen möchten. Natürlich darf der Spaßfaktor bei uns nicht fehlen. Daher kombinieren wir Bewegung und Leistung mit Spielen und Musik. Von Mai bis September sind wir auf dem Sportplatz, um für das Sportabzeichen zu trainieren. Sollte es an diesen Tagen ab 12 Uhr regnen, findet die Turnstunde in der Halle statt. Dort gelten die Zeiten vom Winter.

Bei sommerlichen Temperaturen (ab 30 °C) entfällt das Training.



Just Girls - Mädchen ab 8 Jahre

MONTAG 16:00-17:00 Uhr
Oktober-April 15:35-16:30 Uhr

Übungsleiterin: Petra Meckel (Übungsleiterin C Breitensport)

Just
Girls

Alle Mädchen, die Spaß an der Bewegung (Bodenturnen, Geräteturnen, Ballspielen, Step-Aerobic, Sportabzeichen, Schwimmen, Fahrrad fahren, Walken) haben, sind bei Just Girls genau richtig! Unsere Stunde ist sehr vielfältig und soll in erster Linie die Bewegung jedes Einzelnen individuell fördern.

Von Mai bis September trainieren wir auf dem Sportplatz und üben für das Deutsche Sportabzeichen. Sollte es an diesen Tagen ab 12 Uhr regnen, findet die Sportstunde in der Halle statt. Dort gelten die Zeiten vom Winter. Bei sommerlichen Temperaturen (ab 30 °C) entfällt das Training.



Rope Skipping Anfänger 1.-4. Klasse

MITTWOCH 15:00-16:00 Uhr

Übungsleiterinnen: **Alexandra Crowe**

(Trainerlizenz C Rope Skipping,
Kampfrichter Rope Skipping bis Landesebene)

Assistentinnen: Anna-Lena Bartenschlager,
Emma Dust, Ella Roßkopf



Spielerisch und mit viel Spaß lernen die Kinder unterschiedliche Sprünge in verschiedenen Seilarten.

Turnerische Elemente, das rhythmische Bewegen mit dem Seil und gemeinsam einstudierte Choreografien runden das Trainingsprogramm ab.

Weitere Informationen und Anmeldung zur Schnupperstunde unter info@funny-grapes.de

LEHNER
Bauunternehmen GmbH

HOCH - TIEF - STAHLBETONBAU

UWE LEHNER

Maurermeister · Staatl. geprüfter
Bautechniker

Gartenstraße 9
65346 Eltville-Erbach
Tel. 0 61 23 / 90 00 55



Grundlagen Leichtathletik ab 8 Jahre m/w

MONTAG 16:30-17:30 Uhr

Übungsleiter: Jürgen Zeinar (Lizenz als Trainer C Leichtathletik)

Assistenten: Paul Ruppert, Julian Frick

In unserer Leichtathletik-Trainingsgruppe geht es jeden Montag um Spaß an der Bewegung. Bei sommerlichem Wetter (ab 17 °C) trainieren wir auf dem Sportplatz für das Sportabzeichen. In den kälteren Monaten arbeiten wir in der Turnhalle an Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Verbesserung der Koordination.

Seit 2001 bis heute steht die teilweise gemischte Gruppe unter der Leitung von Jürgen Zeinar. Tatkräftig unterstützt wird er dabei von Nachwuchsathleten.



Rope Skipping Fortgeschrittene ab 4. Klasse

MITTWOCH 16:00-17:00 Uhr

Übungsleiterin: Anna Crowe

Assistentinnen: Ella Roßkopf, Christine Kauppert (Trainerin C Rope Skipping, Übungsleiterin C Kinderturnen, Kampfrichter Rope Skipping bis Bundesebene)



Wir trainieren zielorientiert verschiedene Sprungarten und in verschiedenen Seilen und bereiten uns auch auf Wettkämpfe und Showauftritte vor. Kraft und Ausdauer werden aufgebaut, turnerische Elemente, Rhythmus und Synchronität verbessert. Das immer zu aktueller, fetziger Musik.

Spaß und Spiel kommen dabei hoffentlich nicht zu kurz, wichtig ist uns aber auch eine gute Gemeinschaft!

Weitere Informationen und Anmeldung zur Schnupperstunde unter: info@funny-grapes.de



Leistungsgruppe Leichtathletik ab 12 Jahre

FREITAG 16:30-18:30 Uhr

Übungsleiterin: Anja Udersbach

Unsere Gruppe ist eine bunte Mischung aus Jungs und Mädchen. Gemeinsam bereiten wir uns auf die Wettkampfsaison vor, im Winter in der Turnhalle und von April bis Oktober auf dem Sportplatz. Trainiert wird der Leichtathletische Fünfkampf: eine Disziplin, in der wir bei Gaumeisterschaften und Hessenmeisterschaften – bei entsprechender Qualifikation auch bei den Deutschen Mehrkampfmeisterschaften – antreten.

Wir freuen uns immer über neue Gesichter: Wenn Ihr also Freude am Wettkampfsport habt und 12 oder mehr Jahre alt seid, dann meldet Euch unter anja_undersbach@web.de



Metzgerei Ottes

Sie planen eine Feier?

Wir bieten Ihnen unseren Partyservice an!

Auf Wunsch auch mit Porzellan und Besteck.



Mühlstrasse 3 - 65375 Oestrich - Winkel - info@metzgerei-ottes.de Tel: 06723/2077



Hobby-Volleyballgruppe Mixed

MONTAG 18:30-20:00 Uhr
Im Sommer **MONTAG und MITTWOCH** 18:00-20:00
Beachvolleyball

Übungsleiter: Otto Breitzkreuz

Wir sind eine gemischte Gruppe jeden Alters. Wir wollen ohne Stress Spaß haben, Volleyball spielen und gelegentlich an Turnieren im Hobby-Mixed teilnehmen. Wer Interesse oder Fragen hat, kann gerne vorbeischauen.

Sobald das Wetter es zulässt, spielen wir Beachvolleyball auf der Anlage auf dem Sportplatz, auch während der Ferien.



Full Body-Work-out

MONTAG 19:00-20:00hr

Übungsleiterin: Viola Krämer (Übungsleiterin C Eltern-Kind-Turnen)

In dieser Stunde mobilisieren wir die Gelenke und stärken alle Muskelgruppen nach Tabata. Das Tabata-Training ist eine Kombination von Kraft- und Cardiotraining in Intervallen. Ein Intervall besteht aus vier Wiederholungen à 20 Sekunden. Jeder kann die Übungen – auf der Matte und zum Teil mit kleinen Gewichten – nach seinem Tempo und seiner Kondition absolvieren und somit spürbar seine Fitness steigern.

Situationsbedingt wurde das Training im Sommer im Freien und seit Mitte November über ZOOM angeboten. Somit wird ein möglichst regelmäßiges Üben sichergestellt.





Ganzkörperkräftigung

(Kurs nur nach Anmeldung, mit zusätzlicher Gebühr)

DIENSTAG 16:00-17:30 Uhr

Kursleiterin: Gerda Kauzmann (Übungsleiterin C Fitness und Gesundheit, Übungsleiterin B Haltung und Bewegung, Sport in der Prävention)

Seit September 2020 läuft der Kurs „Ganzkörperkräftigung – sanft und effektiv“, nach einer längeren Corona-Pause, als Nachfolge-Angebot für die ehemalige Rückengymnastik. Am Ablauf der Stunde hat sich nicht viel geändert. Das Gesundheitsprogramm für den ganzen Körper kräftigt präventiv oder unterstützt bei bereits auftretenden Problemen im Bereich Rücken/Rumpf. So beispielsweise bei besonderen Belastungen des Haltungs- und Bewegungsapparates, schwach ausgeprägter Muskulatur und Haltungsfehlern.

In zehn Kurseinheiten trainieren wir mit ausgewählten Kräftigungs-, Dehn- und Koordinationsübungen die Muskulatur, prägen uns aber auch rückengerechtes Bewegungsverhalten ein. Körperwahrnehmungs- und Entspannungsübungen stehen ebenfalls mit auf dem Programm.

Es findet jeweils im Frühjahr und im Herbst ein Kurs statt, dazwischen trainieren wir aber durchgehend weiter. Zu jeder Stunde müssen momentan aufgrund der Corona-Hygieneregeln eine eigene Matte, ein Handtuch, evtl. Gewichte und ausreichend Wasser, sowie bei Hallennutzung eine Mund-Nasen-Maske und Handdesinfektionsmittel, mitgebracht werden.

Krankenkassen können auf Antrag den über das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT im Bereich Prävention lizenzierten, gebührenpflichtigen Kurs bezuschussen.

Aufgrund der Corona-Vorschriften ist eine Anmeldung über info@tgs-erbach.de nötig.





4XF Outdoor FitCamp für Erwachsene und Jugendliche ab 15 Jahre

DIENSTAG 19:00-20:15 Uhr

SAMSTAG 09:00-10:00 Uhr

Übungsleiter: Steven Crowe (ÜL C Breitensport Erwachsene)
Richard Kauppert (DTB-Instructor)

Assistentin: Katrin Schneider

Die Gruppe Outdoor FitCamp trifft sich samstags um 9 Uhr und dienstags um 19 Uhr auf dem Schulhof der Sonnenblumenschule in Erbach. Bei jedem Wetter wird dort von Steven, Richard und Katrin ein abwechslungsreiches Training angeboten unter folgenden Maßgaben:

1. sinnvoller Einsatz von Geräten wie Battle Rope, Kettle Bell, Koordinationsleiter, Theraband
2. Bodyweight-Training
3. funktionelles Training
4. für alle Leistungsstufen
5. für Anfänger wie für Fortgeschrittene
6. draußen an der frischen Luft, das ganze Jahr

Der Einstieg ist jederzeit möglich, es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Jeder ist herzlich eingeladen, zu einem Probetraining zu kommen und das FitCamp einmal auszuprobieren. Es ist gleichermaßen geeignet für Frauen und Männer, egal ob alt oder jung.

Der Übungsaufbau bietet ein Ganzkörpertraining mit Cardio- und Krafterelementen und verbessert bei regelmäßigem Training die körperliche Fitness und die Beweglichkeit umfassend und nachhaltig. Das gemeinsame Training in der Gruppe motiviert zusätzlich. Der Zirkel erlaubt jedem, den Sport auf seinem Leistungsniveau zu betreiben. Dabei achten die Trainer auf die korrekte Übungsausführung, unterstützen und motivieren.

Weitere Informationen gerne unter outdoorfitcamp@tgs-erbach.de





Variationen von Aerobic/Tabata/Kantaera und Work-out

DIENSTAG

19:30-20:45 Uhr

Übungsleiterinnen: **Elke Schmitt** (Liz. Trainerin C Breitensport
Fitness-Aerobic, Kantaera Instructorin,
Bokwa Fitness Instructorin)
Natalie Bräuer

Wir starten mit einem ca. fünfminütigen Warm-up, in dem wir unserem Körper signalisieren, dass es gleich losgeht. Anschließend sagen wir mit einem 40-minütigen Aerobictraining den überschüssigen Pfunden den Kampf an. Hier erarbeiten wir jede Stunde eine leichte bis mittelschwere Choreografie mit Powermusik und verbessern damit Kondition, Koordination und Ausdauer.

Um das Training abwechslungsreich zu gestalten, bieten wir einmal monatlich auch eine Sonderstunde an, in der Alternativen wie Tabata, Kantaera, Hip-Hop-Work-out, Dance-Aerobic etc. vorgestellt werden.

Nach dem jeweiligen Cardio-Work-out folgt ein effektives Ganzkörpertraining. Die Kräftigungsübungen für Bauch, Beine, Po, Rücken etc. werden je nach Bedarf mit Hilfsmitteln wie Hanteln, Beingewichten und Therabändern, aber auch oft nur mit dem eigenen Körpergewicht durchgeführt.

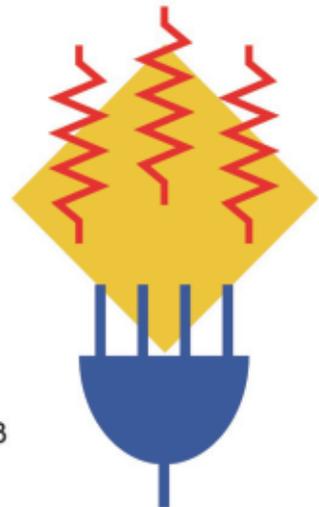


Technische Produkte

Leuchtmittel & Ersatzteile
Elektroinstallationsbedarf
Solar- & Regenwassertechnik

Jens Meckum

Eberbacher Straße 10 • 65346 Eltville - Erbach
Telefon 06123 8999 39 • Telefax 06123 8999 38
www.meckum-technik.de





Work-out mit Pilates

MITTWOCH 19:00-20:00 Uhr

Kursleiterin: **Gerda Kauzmann** (Übungsleiterin C Fitness und Gesundheit, Übungsleiterin B Haltung und Bewegung, Sport in der Prävention)

Seit Juli 2020 findet das Work-out mit Pilates-Übungen nun mittwochs (früher montags) ab 19:00 Uhr statt. Treffpunkt ist der Schulhof der Sonnenblumenschule in Erbach oder die TGS-Terrasse. Das langjährige Montagstraining findet nun von 19:00 bis 20:00 Uhr unter der Leitung von Viola Krämer als „Full Body-Work-out“ statt.

In unserer Übungseinheit am Mittwoch wird mit ausgewählten Kräftigungs-, Dehn- und Koordinationsübungen die Muskulatur trainiert, wobei Pilates-Übungen mit einfließen. Wir mobilisieren alle Gelenke, erhöhen die Beweglichkeit und haben Spaß in der Gemeinschaft beim Sport in der Natur. Bei schlechtem Wetter wird ein überdachter Bereich genutzt oder es ist auch ein Training in den Hallen möglich.

Zu jeder Stunde müssen eine eigene Matte, ein Handtuch, evtl. Gewichte und ausreichend Wasser, sowie bei Hallennutzung eine Mund-Nasen-Maske und Handdesinfektionsmittel, mitgebracht werden.

Aufgrund von Corona-Hygieneregeln bitten wir um vorherige Anmeldung unter info@tgs-erbach.de. Alternativ besteht die Möglichkeit zur digitalen Sportstunde über ZOOM.



Foto: Hermann Heibel

Jugendliche und Erwachsene



Zumba® (Kurs nur nach Anmeldung, mit zusätzlicher Gebühr)

MITTWOCH 20:00-21:00 Uhr

Kursleiterin: Alexandra Schmidt

Zumba ist ein Ganzkörper-Tanz- und Fitnesstraining, das in erster Linie zu lateinamerikanischer aber auch zu internationaler Musik durchgeführt wird. Dabei kommen verschiedene Tanzstile, wie zum Beispiel Salsa, Merengue, Reggaeton oder auch Choreografien zu Popmusik zum Einsatz, sodass die unterschiedlichen Rhythmen jeden Teilnehmer mitreißen.

Aerobic, Intervall- und Krafttraining sind die Elemente, die bei einem Zumba-Programm vereint werden, um den Körper in Form zu bringen, aber auch bestmögliche Ergebnisse hinsichtlich Kalorienverbrauch und Ausdauer zu erreichen. Die Tanzbewegungen und -schritte sind leicht zu erlernen und zielen auf folgende Körperregionen und Muskelgruppen ab: Po, Beine, Arme, Oberkörper, Bauchmuskeln und nicht zuletzt unser wichtigster Muskel überhaupt – das Herz.

Egal, ob du langjähriger Tänzer oder Einsteiger bist, Hauptsache du hast Spaß dabei, dich zur Musik zu bewegen. Wie intensiv du dabei bist, bestimmst du ganz allein.

Die Zumba-Chicás, wie sie von Trainerin Alexandra immer genannt werden, heißen dich herzlich willkommen. Komm gerne zu einer Schnupperstunde vorbei, aber sei vorsichtig, du könntest begeistert sein. 😊

Aufgrund der Lizenzgebühren kann Zumba nur in einem Kurssystem (10 Wochen pro Kurs) angeboten werden. Wenn du neugierig geworden bist, melde dich gerne bei Alexandra unter zumba@tgs-erbach.de.





Ganzkörperkräftigung

(Kurs nur nach Anmeldung, mit zusätzlicher Gebühr)

MITTWOCH 20:00-21:30 Uhr

Kursleiterin: Gerda Kauzmann (Übungsleiterin C Fitness und Gesundheit, Übungsleiterin B Haltung und Bewegung, Sport in der Prävention)

Das Gesundheitsprogramm für den ganzen Körper kräftigt präventiv oder unterstützt bei bereits auftretenden Problemen im Bereich Rücken/Rumpf. So beispielsweise bei besonderen Belastungen des Haltungs- und Bewegungsapparates, schwach ausgeprägter Muskulatur und Haltungseffern.

In zehn Kurseinheiten trainieren wir mit ausgewählten Kräftigungs-, Dehn- und Koordinationsübungen die Muskulatur, prägen uns aber auch rückengerechtes Bewegungsverhalten ein. Körperwahrnehmungs- und Entspannungsübungen stehen ebenfalls mit auf dem Programm.

Es findet jeweils im Frühjahr und im Herbst ein Kurs statt, dazwischen trainieren wir durchgehend weiter.

Zu jeder Stunde müssen momentan aufgrund der Corona-Hygieneregeln eine eigene Matte, ein Handtuch, evtl. Gewichte und ausreichend Wasser, sowie bei Hallennutzung eine Mund-Nasen-Maske und Handdesinfektionsmittel, mitgebracht werden. Bei gutem Wetter haben wir das Training auch auf der TGS-Terrasse oder dem Schulhof der Sonnenblumenschule lieben gelernt. Die durch die Sonne am Tag gespeicherte Wärme des Bodens im Rücken und die frische Abendluft im Gesicht haben uns der Natur näher gebracht und uns zusätzlich entspannt.

Krankenkassen können auf Antrag den über das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT im Bereich Prävention lizenzierten, gebührenpflichtigen Kurs bezuschussen.

Aufgrund der Corona-Vorschriften ist eine Anmeldung über info@tgs-erbach.de nötig.

Alternativ besteht die Möglichkeit zur digitalen Sportstunde über ZOOM.





Rope Skipping Fortgeschrittene ab 7. Klasse

DONNERSTAG 18:00-19:30 Uhr

Übungsleiterin: Christine Kauppert (Trainerin C Rope Skipping, Übungsleiterin C Kinderturnen, Kampfrichter Rope Skipping bis Bundesebene)

Assistentin: Isabella Albrecht

In der Gruppe beginnen wir mit einem abwechslungsreichen Aufwärmtraining und denken uns hier immer wieder neue Sachen aus.

Übungen aus Aerobic, Zirkeltraining, Kraft- und Ausdauertraining sollen den Jugendlichen Einblicke in die Vielfalt des Sports geben. Es werden auch weiterhin noch Spiele gemacht.

Das Training baut auf das der mittleren Gruppe auf. Natürlich studieren wir auch Choreografien für Auftritte ein. Nun wird mit Profiseilen gearbeitet und die Sprünge und Kombinationen werden um einiges schwieriger und komplexer. Die Teilnehmerinnen werden zu Selbstständigkeit und Eigenverantwortung erzogen. Immer wieder machen wir auch andere, altersgerechte Aktionen, die den Teamgeist fördern und die Gruppenzusammengehörigkeit stärken sollen.



Step-Aerobic für Anfänger

Donnerstag 18:30-19:30hr

Übungsleiterin: Nicole Engelmann

Donnerstags wird hier ein Grundkurs für Step-Aerobic angeboten.

All diejenigen, die mit dem Step (noch) nicht vertraut sind, werden in dieser Übungseinheit die Stepschritte von Grund auf erlernen.

Mitzubringen sind lediglich Hallenschuhe und Getränke.



Step-Aerobic - Bauch, Beine, Po

DONNERSTAG 19:30-20:30 Uhr

Übungsleiterinnen: **Elke Schmitt** (Liz. Trainerin C Breitensport Fitness-Aerobic, Kantaera Instructorin, Bokwa Fitness Instructorin)
Doris Moos



Die erste halbe Stunde steigen wir zum Aufwärmen und Poweren mit Step-Aerobic, das insbesondere die Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur trainiert und ursprünglich als Reha-Training bei Kniegelenksproblemen entwickelt worden war, ein.

Es wird jede Stunde "step für step" eine neue Choreografie erarbeitet, die neben der Kondition auch das Gehirn fordert und am Ende in einem finalen Lied – teilweise mit Partner- oder als Gruppenchoreografie – performt wird. In dem zweiten Stundenteil widmen wir uns einzelnen Muskelpartien, die gekräftigt und gedehnt werden. Auch hier wird nach Bedarf auf Hilfsmittel wie Hanteln, Beingewichte und Therabänder zurückgegriffen



Badminton

DONNERSTAG 20:00-22:30 Uhr

Übungsleiter: **Marc Röhrig**

Assistentin: Astrid Jung

Wir spielen jeden Donnerstag von 20:00 bis 22:30 Uhr in der Erbacher Halle Badminton. Insgesamt stehen uns vier Felder zur Verfügung. Da im Laufe des Abends öfter die Gegner/-innen und Mitspieler/-innen gewechselt werden, gibt es immer neue Konstellationen.

Wir betreiben Badminton rein als Freizeitsport. Der Spaß steht im Vordergrund, die Leistung kommt aber nicht zu kurz. Interessierte sind herzlich willkommen, für Neueinsteiger liegen Schläger bereit.





KRAFTWERK – Kraft- und Kraft-Ausdauer-Training (nach Anmeldung, mit zusätzlicher Gebühr)

SONNTAG 19:00-20:30 Uhr

Übungsleiter: Lars Kauzmann (ÜL C Breitensport Erwachsene)

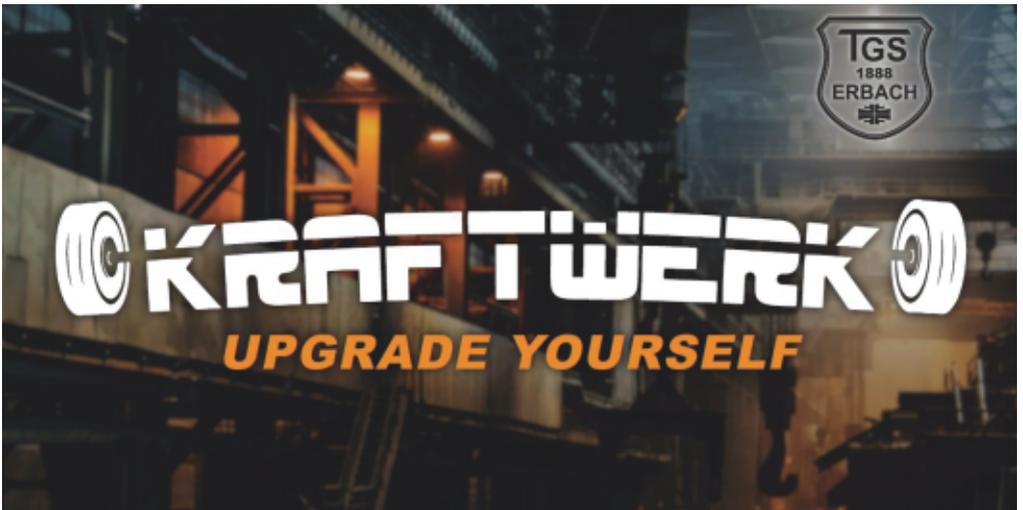
Muskeln aufbauen, stärker werden oder einfach nur gesund und ausgeglichen leben: Das sind die Ziele, die neben der Schule, dem Studium oder der Arbeit umgesetzt werden.

Hier im KRAFTWERK bekommst du alles gezeigt, was du wissen musst, um dich zu motivieren und mit den entsprechenden Geräten zu arbeiten.

Unser Krafraum wird momentan ausgestattet mit einem großen Rack mit zwei Kabelzügen, einer austauschbaren Klimmzugstange und einer Hantelbank. Dazu jegliche Variationen an Hanteln mit über 700 kg Gewichten.

Mit viel Abwechslung und verschiedensten Möglichkeiten zum Aufwärmen können wir dann auch im Freien bei Sonnenuntergang trainieren und uns anschließend noch auf einen selbst hergestellten Protein-Shake treffen.

Bitte unter tgs.kraftwerk@gmail.com oder unter 0157 37 30 45 98 über Whatsapp zu einem Schnupper-Training anmelden.





Yoga für Fortgeschrittene

(Kurs nur nach Anmeldung, mit zusätzlicher Gebühr)

MONTAG 18:00-19:30 Uhr

FREITAG 08:30-09:45 Uhr

Kursleiterin: Cornelia Carson

(Anusara Elements™ Yoga Lehrerin [200h])

Wer schon erste Erfahrungen mit Yoga gemacht hat und weiß, was Hund, Brett und Krokodil sind, der ist hier richtig. Mit Spaß und Freude widmen wir uns einer etwas fordernden Praxis und erkunden den Weg zu herausfordernden Asanas und längeren Haltephasen.

Mitzubringen sind eine Matte, sofern vorhanden, sowie eine Decke für die Ruhephase. Praktiziert wird barfuß.

Während des coronabedingten Lockdowns wird der Freitagkurs „Yoga für Fortgeschrittene“ online angeboten.



Yoga und Meditation

(Kurs nur nach Anmeldung, mit zusätzlicher Gebühr)

MONTAG 20:00-21:30 Uhr

Kursleiterin: Cornelia Carson

(Anusara Elements™ Yoga Lehrerin [200h])



Eine ruhige, aber kraftvolle Praxis wärmt uns auf und lenkt den Fokus nach innen. Dann sind wir offen und bereit für eine ca. halbstündige Meditation, die uns Gelegenheit bietet, zur Ruhe zu kommen und zu entspannen. Mitzubringen sind eine Decke, ein Pullover und warme Socken, um bei der Meditation nicht zu frieren und voll entspannen zu können. Praktiziert wird vorher allerdings barfuß.

Während des coronabedingten Lockdowns wird dieser Kurs online angeboten.



Er- und Sie-Gymnastik/Volleyball

MONTAG 20:00-22:00 Uhr

Übungsleiter: Werner Korn



Unsere Männer- und Frauengruppe, die nun schon seit 45 Jahren besteht, startet mit einem Aufwärmtraining. Danach beginnt unsere Gymnastik zur Mobilisation, Lockerung und Kräftigung des ganzen Körpers mit den Schwerpunkten Wirbelsäule, Beckenboden und Bauch. Übungen, die der Konzentration und Koordination dienen, werden eingemischt.

Anschließend spielen wir Volleyball, seniorengerecht angepasst. Diese kleine Regeländerung kommt gut an und steigert unsere sportliche Aktivität. Die Freude und der Spaß am Spiel sind weiterhin ungebrochen. Neue Mitstreiter sind herzlich willkommen.

"Willst Du bleiben im Alter fit, dann komme zu uns und mache mit!"

HEINZ NIKOLAI
WEINGUT RHEINGAU

Guter Geschmack ist von zeitloser Eleganz.
Weinbau ist ein Stück Kunsthandwerk.
Erfahrungsschatz, Tradition
und neues Wissen machen uns aus.

Katharina und Frank Nikolai

Weingut Heinz Nikolai • Ringstraße 16 • 65346 Erbach im Rheingau
Tel: 06123 – 62708 • Weingut@Heinz-Nikolai.de • Heinz-Nikolai.de



Qigong (Kurs nur nach Anmeldung, mit zusätzlicher Gebühr)

Januar-Mai und Oktober-November
MITTWOCH 11:00-12:00 Uhr

Kursleiterin: Heidi Reinhold

(Kursleiterin der Deutschen Qigong-Gesellschaft)

Langsame, fließende, geschmeidige Bewegungen im Gleichgewicht, aufgerichtet zum Himmel und verwurzelt in der Erde, verbessern die Koordination und Beweglichkeit, sorgen für eine Stärkung von Sehnen und Knochen, stärken die Blutgefäße und harmonisieren den Blutdruck. Achtsamkeit, Körperwahrnehmung und innere Ruhe werden gezielt gefördert.

Mit Qigong aktivieren und pflegen wir unsere Lebensenergie. Körperhaltungen und Bewegungen regen den Qi-Fluss an. Qigong hilft uns dabei, den Geist zu beruhigen und den Atem zu regulieren. Dysbalancen im Körper werden ausgeglichen. Sanfte Bewegungen im Außen bringen uns im Inneren zur Ruhe. Wir finden mit den Übungen einen besonderen Ort für eine kleine Auszeit im Alltag.

Der Kurs richtet sich an Erwachsene aller Altersgruppen, die Freude an den langsamen meditativen Übungen haben. In dieser traditionellen Bewegungskunst aus China vereinigen sich Heilgymnastik und Meditation. Es sind integrierende Übungen für Körper, Geist und Seele. Es gibt Übungen, die im Stehen und Gehen ausgeführt werden und stille Übungen, die im Sitzen und Liegen praktiziert werden können. Trainiert wird jeweils eine acht- oder zwölfteilige Folge aus verschiedenen Formenkreisen, wie der Fünf-Elemente-Lehre (WuXing), den Acht edlen Brokaten (BaDuanJin), dem Großen Tanz (DaWu), meditativen Übungen aus dem ZhiYiDan-Gong und den Übungen zur Stärkung von Muskeln und Sehnen (YiJinJing). Auskünfte und Beratung können bei Heidi Reinhold unter der Tel. 70 58 81 eingeholt werden.





Leichtathletik Männer/Senioren

MITTWOCH
SONNTAG

Winter: 17:00-18:30 Uhr, Erbacher Halle

Winter: 10:00-12:00 Uhr, Erbacher Halle

Sommer: 10:00-12:00 Uhr, Sportplatz

Leichtathletik und Trainieren für das Sportabzeichen (m/w)

Übungsleiter: Wilfried Koch

Unsere Aktiven können auf ein gutes Sportjahr 2019 zurückschauen. Neben den erfolgreichen Prüfungen für das Deutsche Sportabzeichen haben wir auch an zwei Sportveranstaltungen teilgenommen: Manfred Hütter (Platz 2) und Werner Korn (Platz 3) haben die TGS beim Landesturnfest in Heppenheim vertreten. Beim Gauturnfest in Winkel belegte Wilfried Koch den ersten Platz.

Trotz Corona haben wir im Jahr 2020 unseren Trainingsbetrieb nicht gänzlich eingestellt. Nach der kurzen Hallensaison und dem Lockdown im Frühjahr haben wir erst nach Freigabe durch die Stadt den Trainingsbetrieb auf dem Sportplatz wieder aufgenommen. Unsere Sportler wurden schnell aktiv und die Prüfungen für das Sportabzeichen konnten erfolgreich durchgeführt werden. Pandemiebedingt wurden in 2020 die Wettkämpfe weitgehend abgesagt. Wer Interesse hat, kann gerne mal vorbeischaun und sich informieren. Die Prüfungen für das Deutsche Sportabzeichen sind vielleicht ein erster Ansatz, seine Fitness zu verbessern.





Gymnastik für Frauen ab 60

MITTWOCH 19:00-20:00 Uhr

Übungsleiterin: Viola Krämer (Übungsleiterin C Eltern-Kind-Turnen)



Durch Gymnastik für den ganzen Körper, Gleichgewichtsübungen, Koordinationstraining, Konzentrationstraining und Spiele zu flotter Musik halten wir unseren Körper fit, um im Alltag mobil zu bleiben. Auch gesellige Stunden und Ausflüge kommen bei uns nicht zu kurz.



Yoga für Anfänger

(Kurs nur nach Anmeldung, mit zusätzlicher Gebühr)

FREITAG 10:00-11:15 Uhr

Kursleiterin: Cornelia Carson
(Anusara Elements™ Yoga Lehrerin [200h])

Möchtest Du Yoga kennenlernen? Hast Du Spaß an Bewegung und möchtest Deinen Körper einmal ganz anders erfahren?

Zusammen erkunden wir erste Yogaübungen sowie einfache Abfolgen und entdecken eine ganz neue Art, uns gesund und schonend zu bewegen. Muskeln und Sehnen werden sanft gedehnt und mithilfe genauer Ausrichtungsprinzipien tasten wir uns an Hund, Brett, Krokodil und andere Asanas heran.

Praktiziert wird barfuß. Mitzubringen sind eine Matte, sofern vorhanden, und eine Decke für die Ruhephase am Ende.

Es stehen einige Matten und Auflagen zur Verfügung. Nach gründlichem Testen der Leihmatten kann jeder über mich eine dünne Mattenaufgabe bestellen. Ich berate auch gerne bei der Anschaffung einer dickeren oder besseren Matte für Fortgeschrittene.

Sobald der Sportbetrieb wieder aufgenommen werden kann, ist ein Unterrichten im großzügig ausgelegten Spiegelsaal für acht bis zehn Teilnehmer unter guten Bedingungen mit viel Abstand sichergestellt. Die Aktiven kommen mit Mund-Nasen-Schutz und fertig umgezogen an, bleiben dann auf ihrer Matte in ihrem eigenen Bereich.





Walk and Talk - Nordic Walking

SAMSTAG

09:00 Uhr (im Sommer)

11:00 Uhr (Oktober - April)

Übungsleiterinnen: Gerti Klaholz, Petra Meckel

Für Anfänger und Wiedereinsteiger, für alle Altersgruppen, für Menschen, die Spaß am Walken in der Gruppe und am Austausch miteinander haben, auch für Menschen mit körperlichen Einschränkungen ist unser neues Angebot geeignet. Ohne größeren Aufwand ist Nordic Walking ein Ganzkörper-Gesundheitstraining, das die allgemeine körperliche Fitness steigert. Es dient der Stabilisierung des Herz-Kreislauf-Systems und verbessert die Sauerstoffversorgung des Organismus. Ein hoher Kalorienverbrauch – im Vergleich zu Walking etwa 20 bis 30% mehr – unterstützt beim Abnehmen. Nordic Walking dient dem Aufbau aller Muskelpartien und der Stabilisierung der Wirbelsäule. Um die gesundheitlichen Aspekte zu vervollständigen, unterstützt es zudem die Aktivierung des Stoffwechsels. Neben all diesen gesundheitlichen Vorteilen sorgt die Bewegung an der frischen Luft mit Gleichgesinnten vor allem für Spaß und gute Laune. Die relativ leichte Technik ist einfach zu erlernen und führt schnell zu Erfolgserlebnissen. Die Intensität lässt sich individuell steuern, die Trainerinnen Gerti und Petra orientieren sich an den Möglichkeiten der Teilnehmenden. Treffpunkt ist immer am TGS-SportTreff. Interessierte können einfach kommen oder melden sich vorher bei Gerti Klaholz, Tel.: 0178 68 99 21 83 oder bei Petra Meckel, Tel.: 0157 76 13 76 52.



Wandern

SONNTAG

Termin nach Vereinbarung

Wanderführer: Volker Keim



Alle, die Lust haben zu wandern, sollten sich hier anmelden. Die Wandertermine werden kurzfristig, je nach Wetterlage, bekanntgegeben (per E-Mail und in den Schaukästen der TGS). Die meisten Wanderstrecken sind zwischen 10 und 15 km lang. Zum Abschluss kehren wir immer zum gemeinsamen Essen in eine Straußwirtschaft ein. Der Hit des Jahres 2019 war die Ehrbachklamm-Wanderung vom Rhein über den Hunsrück bis zur Mosel. Am Jahresende werden dann die Wanderungen mittels Beamer in einem Bildervortrag gezeigt.

Anmeldung unter: keim-volker@web.de

Ambitionen
fördern.

Gemeinsam
alles geben.



www.naspa.de/csr

Von Radsport bis Volleyball
– wir fördern regionale
Mannschaften, Initiativen und
Projekte im Bereich Sport.
Denn gemeinsam kommen
wir zum Ziel.

#GemeinsamAllemGewachsen

Gemeinsam
an
gewachsen



Naspa

Nassaulsche Sparkasse

Unser Sportangebot

● Kinder
 ● Kinder und Jugendliche
 ● Jugendliche und Erwachsene
 ● Erwachsene

MO	●	15:00-16:00	Happy Little Rockets - Kinderturnen 6-8 Jahre	S. 31
	●	16:00-17:00	Just Girls - Mädchen ab 8 Jahre	S. 31
	●	16:30-17:30	Grundlagen Leichtathletik ab 8 Jahre (m/w)	S. 33
	●	18:00-19:30	Yoga für Fortgeschrittene (Kurs)	S. 45
	●	18:00-20:00	Beachvolleyball (im Sommer)	S. 35
	●	18:30-20:00	Hobby-Volleyballgruppe Mixed	S. 35
	●	19:00-20:00	Full Body-Work-out	S. 35
	●	20:00-21:30	Yoga und Meditation (Kurs)	S. 45
DI	●	20:00-22:00	Er- und Sie-Gymnastik/Volleyball	S. 46
	●	14:30-15:30	Kinderturnen 4-6 Jahre	S. 26
	●	15:30-16:30	Kinderturnen 4-6 Jahre	S. 26
	●	16:00-17:30	Ganzkörperkräftigung (Kurs)	S. 36
	●	16:30-17:30	Eltern- und Kinderturnen 1½-4 Jahre	S. 25
	●	19:00-20:15	4XF Outdoor FitCamp	S. 37
MI	●	19:30-20:30	Variationen von Aerobic/Tabata/Kantaera und Work-out	S. 38
	●	09:45-10:45	Eltern- und Kinderturnen	S. 25
	●	11:00-12:00	Qigong (Kurs Januar-Mai, Oktober-November)	S. 47
	●	15:00-16:00	Rope Skipping Anfänger 1.-4. Klasse	S. 32
	●	16:00-17:00	Rope Skipping Fortgeschrittene ab 4. Klasse	S. 33
	●	17:00-18:30	Leichtathletik Männer/Senioren (im Winter)	S. 48
	●	18:00-20:00	Beachvolleyball (im Sommer)	S. 35
	●	19:00-20:00	Gymnastik für Frauen ab 60	S. 49
	●	19:00-20:00	Work-out mit Pilates	S. 39
	●	20:00-21:00	Zumba (Kurs)	S. 40
DO	●	20:00-21:30	Ganzkörperkräftigung (Kurs)	S. 41
	●	18:00-19:30	Rope Skipping Fortgeschrittene ab 7. Klasse	S. 42
	●	18:30-19:30	Step-Aerobic für Anfänger	S. 42
	●	19:30-20:30	Step-Aerobic - Bauch, Beine, Po	S. 43
FR	●	20:00-22:30	Badminton	S. 43
	●	08:30-09:45	Yoga für Fortgeschrittene (Kurs)	S. 45
	●	10:00-11:15	Yoga für Anfänger (Kurs)	S. 49
SA	●	16:30-18:30	Leistungsgruppe Leichtathletik ab 12 Jahre	S. 34
	●	19:00-20:30	TanzTreff (Kurs, jeweils am 1. und 3. Freitag im Monat)	S. 17
	●	09:00-10:00	4XF Outdoor FitCamp	S. 37
SO	●	11:00	Walk and Talk	S. 50
	●	10:00-12:00	Leichtathletik Männer/Senioren (im Winter)	S. 48
	●	10:00-12:00	Leichtathletik und Trainieren für das Sportabzeichen m/w	S. 48
	●	19:00-20:30	KRAFTWERK - Kraft- und Kraft-Ausdauer-Training	S. 44
	●	offen	Wandern (nach Vereinbarung)	S. 50

Bitte in Zeiten von Lockerungen in Bezug auf Corona bei den Übungsleiterinnen und Übungsleitern direkt anfragen, ob und in welcher Form Training angeboten werden kann. Änderungen vorbehalten. Weitere Infos im Heft oder unter www.tgs-erbach.de/sportangebot

Übungsleiterinnen und Übungsleiter

Natalie Bräuer	bokwa@tgs-erbach.de	06123/7 05 01 95
Otto Breitzkreuz	breitzkreuz.otto@gmail.com	06723/6 79 24 00
Cornelia Carson	meinyogaherz@gmail.com	0151/41 27 72 47
Alexandra Crowe	info@funny-grapes.de	06123/57 54
Steven Crowe	-	0152/09 19 48 06
Nicole Engelmann	-	
Christine Kauppert	-	06123/13 59
Richard Kauppert	outdoorfitcamp@tgs-erbach.de	06123/13 59
Gerda Kauzmann	info@tgs-erbach.de	06123/9 12 06
Lars Kauzmann	tgs.kraftwerk@gmail.com	0157/37 30 45 98
Volker Keim	keim-volker@web.de	06123/89 98 03
Bianka Keul	-	06123/99 99 29
Wilfried Koch	-	06123/6 26 56
Werner Korn	-	06123/6 22 88
Viola Krämer	-	06123/90 02 06
Petra Meckel	-	06123/6 37 13
Doris Moos	-	06123/60 53 21
Heidi Reinhold	qigong@tgs-erbach.de	06123/70 58 81
Marc Röhrig	badminton@tgs-erbach.de	06123/7 90 86 34
Alexandra Schmidt	zumba@tgs-erbach.de	0151/50 45 08 96
Elke Schmitt	bokwa@tgs-erbach.de	-
Anja Udersbach	anja_undersbach@web.de	06123/6 18 82
Christina Zeinar	-	06123/6 19 37
Jürgen Zeinar	-	06123/6 19 37



Vorstand der TGS Erbach

Gerda Kauzmann	1. Vorsitzende vereinsvorstand@tgs-erbach.de	06123/9 12 06
Steffen Schmidt	stellv. Vorsitzender steffen.schmidt@tgs-erbach.de	0151/12 13 88 05
Iris Wenk	stellv. Vorsitzende, Mitglieder-Verwaltung iris-wenk@gmx.de	06123/79 34 89
Petra Meckel	1. Kassiererin	06123/6 37 13
Gerti Klaholz	1. Schriftführerin	06123/22 10
Tanja Kreuz	2. Schriftführerin	-
Roswitha Beblo	1. Pressewartin presse@tgs-erbach.de	06123/22 44
Brigitte Jung	Beisitzerin	06123/6 29 09
Richard Kauppert	Beisitzer	06123/13 59
Conny Steinmetz	Beisitzerin	-
Jürgen Zeinar	Beisitzer	06123/6 19 37

*Postanschrift: TGS Erbach · c/o Gerda Kauzmann · Bachhöller Weg 7 · 65346 Erbach
E-Mail: vereinsvorstand@tgs-erbach.de*





IMPRESSUM

Herausgeber: TGS Erbach · 1. Vorsitzende: Gerda Kauzmann

Redaktion: Roswitha Beblo · Layout: Heinz Muskalla · Auflage: 2.000 Exemplare

TERMINE 2021

Mitgliederversammlung	28.05.2021
Gauwandertag	Termin offen
Herbstwanderung	10.10.2021
Weihnachtsmarkt Erbach	Termin offen
TGS-Weihnachtsfeier	12.12.2021



Beweg dich!