



Infoheft

2022/23



Scan mich!



Turngesellschaft Erbach 1888 e.V.





Liebe Mitglieder, liebe Erbacher,

ihr haltet eine neue Ausgabe unseres TGS-Info-Heftes in den Händen. Es hat sich etwas gegenüber den vergangenen Ausgaben verändert. Wir haben dem Heft einen neuen Anstrich verpasst – modern und klar, ohne inhaltliche Abstriche.

Die letzten drei Jahre haben dazu beigetragen, dass wir uns als Verein mit neuen Themen beschäftigt haben und wie wir unser ohnehin schon breites Angebot noch besser aufstellen können. In einzelnen Übungsstunden bieten wir jetzt dauerhaft ein hybrides Sportangebot an – egal ob vor Ort oder über das Internet, ihr könnt dabei sein. Das funktioniert nicht bei allen Angeboten, jedoch dort wo es möglich ist, haben wir positive Erfahrungen gesammelt.

Im Frühjahr sind wir den ersten Schritt gegangen, um unser Sportangebot für Kinder und Jugendliche zu erweitern. Unser Ziel ist, ein durchgehendes sowie vielfältiges und ausgewogenes Sportprogramm zu haben. Jedoch nicht nur für Kinder und Jugendliche, sondern auch für Erwachsene erweitern wir ständig unsere Angebote.

Wir haben gelernt, dass die Vielfältigkeit unser großer Vorteil ist, den wir auch dank unseres großartigen Vereinsheims ausspielen können.



Insofern haben wir die besten Voraussetzungen, um auch in Zukunft weiterhin gut aufgestellt zu sein und auf kommende Veränderungen gut reagieren zu können.

Mit unseren Übungsleitenden, meinen Vorstandskollegen und allen unseren Helfern haben wir sehr engagierte Menschen, bei denen ich mich ausdrücklich für ihre Arbeit bedanken möchte. Ohne euch wären wir nicht da, wo wir heute stehen!

Dann bleibt mir noch zu sagen, dass ich mich freue, wenn ihr an der ein oder anderen Veranstaltung vorbeischaud oder unsere Schnupperangebote nutzt. Ich bin mir sicher, dass das ein oder andere Programm auch für euch passend ist.

Viele Grüße

Steffen



Unser Sportangebot				
MO	15:00-16:00	Happy Little Rockets (6-10 Jahre)	K	S. 36
	16:30-17:30	Bewegungswerkstatt (ab 8 Jahre)	K/J	S. 37
	17:30	Abnahme Sportabzeichen	K/J/E	
	17:30-19:00	Er- und Sie-Gymnastik/Bewegung (im Winter)	E	S. 63
	18:00-19:30	Yoga Stufe I – II	E	S. 56
	18:00-20:00	Beachvolleyball (im Sommer)	J/E	S. 41
	18:00-20:00	Hobby-Volleyballgruppe Mixed	J/E	S. 41
	19:00-20:00	Full Body-Work-out	J/E	S. 60
	20:00-21:30	Yoga und Meditation	E	S. 57
	DI	14:30-15:20	Kinderturnen (4-6 Jahre)	K
15:30-16:30		Kinderturnen (4-6 Jahre)	K	S. 34
16:00-17:30		Ganzkörperkräftigung - sanft und effektiv	J/E	S. 42
16:30-17:30		Eltern-Kind-Turnen (1-4 Jahre)	K	S. 31
19:00-20:15		Outdoor FitCamp	J/E	S. 44
19:30-20:45		Variationen von Aerobic, Tabata, Kantaera und Work-out	J/E	S. 46
MI	09:45-10:45	Eltern-Kind-Turnen	K	S. 32
	14:45-16:00	Rope Skipping Gruppe 1 (Anfänger 1.-4. Klasse)	K	S. 38
	18:00-19:00	Rope Skipping Gruppe 2 (Fortgeschrittene ab 5. Klasse)	K/J	S. 39
	18:30-20:00	Er- und Sie-Gymnastik/Bewegung (im Sommer)	E	S. 63
	19:00-20:00	Gymnastik für Seniorinnen	E	S. 61
	19:00-20:00	Zumba	J/E	S. 47
	20:00-21:00	Hula-Hoop	J/E	S. 50
	20:00-21:30	Ganzkörperkräftigung - sanft und effektiv	J/E	S. 48
DO	16:00-17:00	Leichtathletik Männer/Senioren (im Winter)	E	S. 66
	19:30-20:30	Step-Aerobic - Bauch, Beine, Po	J/E	S. 52
	20:00-22:30	Badminton	J/E	S. 51
FR	08:30-10:00	Yin & Yang Yoga	E	S. 58
	10:00-11:15	Yoga für Gelenke und Rücken	E	S. 59
	10:00-11:00	Krabbeltturnen (ca. 6-18 Monate)	K	S. 30
	15:00-16:00	Zumba Kids (Grundschulalter)	K	S. 35
	17:00-18:30	Leichtathletik (ab 16 Jahre)	J/E	S. 40
SA	09:00-10:00	Outdoor FitCamp	J/E	S. 44
	09:00	Nordic Walking für Einsteiger/Fortgeschrittene (im Sommer)	E	S. 64
	10:00	Nordic Walking für Einsteiger/Fortgeschrittene (im Winter)	E	S. 64
	10:00-11:00	Eltern-Kind-Turnen (1-4 Jahre)	K	S. 33
SO	10:00-11:30	Leichtathletik	J/E	S. 66
	10:00-11:30	Leichtathletik und Trainieren für das Sportabzeichen	E	S. 66
		Wandern (nach Vereinbarung)	E	S. 62
tgl.		Kraftwerk (nach Anmeldung)	J/E	S. 54

01 Neues von der TGS Erbach





Deutsche Vizemeisterin im leichtathletischen Fünfkampf kommt von der TGS Erbach

Am 18. September 2021 fanden im nordrhein-westfälischen Bergisch Gladbach die Deutschen Mehrkampfmeisterschaften des DTB statt.

Daran nahmen zwei Athletinnen der TGS Erbach teil. Magdalena Priester und Anja Udersbach starteten in ihren Altersklassen jeweils im leichtathletischen Fünfkampf und im Schleuderball-Einzelwettbewerb.

Mit einem starken Auftritt konnte sich Magdalena Priester (rechts im Bild) dabei gleich zwei Medaillen erkämpfen: Mit einer neuen persönlichen Bestleistung von 52,631 Punkten wurde sie deutsche Vizemeisterin im leichtathletischen Fünfkampf der W20+. Dies resultierte aus den beiden persönlichen Bestleistungen im Schleuderball (46,74 m) und im Kugelstoßen (9,80 m). Im

Einzelwettbewerb Schleuderball erreichte sie den dritten Platz.

Anja Udersbach wurde im selben Wettbewerb gute Sechste und erreichte somit ebenfalls den Endkampf mit acht Teilnehmerinnen. Im leichtathletischen Fünfkampf der W30+ belegte sie dank solider Leistungen in einem für diese Altersklasse ungewöhnlich großen Feld den fünften Platz.

Anja Udersbach

Anzeige

RHEINGAUER
VOLKSBANK

nah | direkt | persönlich

**Mitglied.
Miteinander.
Mitverdienen.**

Wir machen den Weg frei.

**Starke Gemeinschaft.
Bereits über 17.000 Mitglieder.**

Als Mitglied sind Sie Teilhaber unserer Bank – und das lohnt sich! Profitieren Sie von einer attraktiven Dividende und weiteren Vorteilen.

Werden Sie jetzt Mitglied – oder stocken Sie Ihre Anteile auf.

Die MiteinanderBank.



Erster Kindersachenflohmarkt der TGS Erbach

Am 26. März veranstalteten wir unseren ersten Kindersachenflohmarkt in der Erbacher Turnhalle.

Durch den Umstand, dass durch Covid-19 lange Zeit keine Flohmärkte stattfinden konnten, wollte die TGS Erbach Familien, die in der schweren Zeit finanzielle Einbußen hatten, unterstützen und ihnen die Möglichkeit bieten, günstig Kleidung und andere benötigte Sachen für Kinder zu erstehen.

Die etwa 30 Stände waren im Nu ausgebucht, der Flohmarkt wurde unter Einhaltung eines strengen Hygienekonzeptes großzügig geplant und konnte in der Halle wetterunabhängig durchgeführt werden. Die Kaffee- und Kuchentheke im gegenüberliegenden

Vereinsheim mit Terrasse wurde bei herrlichem Sonnenschein sehr gut angenommen, vorbeikommende Wanderer und Spaziergänger freuten sich ebenfalls über das Angebot.

Insgesamt kam von den Besuchern ein überwiegend positives Feedback, wozu auch die vielen Parkplätze nebst Einweisern, der Lageplan und Händedesinfektion beigetragen haben.

Während der Veranstaltung wurden Geldspenden für die Organisation „Eltille-Helping-Hands“ gesammelt und die Standbetreiber konnten am Ende Sachspenden für Ukraine-Flüchtlinge abgeben - gerade dabei kam einiges zusammen. Die Organisatoren sortierten anschließend alles und so standen für ankommende

Familien mit Kindern viele Dinge griffbereit zur Verfügung.

Aufgrund des großen Erfolgs möchte die TGS Erbach das Flohmarkt-Angebot weiter ausbauen.

Um zu erfahren wann der nächste Flohmarkt stattfindet, registrieren Sie sich für den Newsletter: flohmarkt@tgs-erbach.de

Christine Kauppert



Anzeige



FAHRSCHULE
Team

Inh.: Andreas Jurka team-fahrschule-eltville.de
Wilhelmstraße 3 - 65343 Eltille
Tel. 06123 - 90 00 10



Abständen geändert, sodass immer wieder eine andere Herausforderung auf Euch wartet.

Wir wünschen Euch viel Spaß bei unserem neuen Sportangebot.

Gerti Klaholz

Fitnessparcours in den Erbacher Weinbergen Sport und Spaß in der Natur

Der Fitnessparcours in den Erbacher Weinbergen ist ein Gemeinschaftsprojekt der TGS Erbach in Kooperation mit dem Sportamt und den Stadtwerken der Stadt Eltville.

Gerti Klaholz, Viola Krämer und Anja Udersbach haben die Idee des Projektes aus dem Workshop 2021 mitgenommen und Schritt für Schritt umgesetzt.

Der Fitnessparcours mit Sport und Spaß verspricht für jedes Alter unterhaltsame Spaziergänge in der Natur im Bereich Bachhöller Weg und in den Weinbergen Richtung Kiedrich.

Der „Rundweg“ mit 13 Stationen startet am Vereinsheim. Dort ist die gesamte Strecke auf einem Plan im Aushang der TGS angezeigt. Der Parcours endet an der Ecke Bachhöller

Weg/ Ahornstraße.

In der Gemarkung sind an Pfosten und Mauern Schilder mit dem Zeichen der TGS und der Stadt Eltville zu finden. Über das Scannen der dort eingefügten QR-Codes erhalten die Teilnehmenden jeweils zwei verschiedene sportliche Aufgaben.

Hinterlegt sind Aufwärm- und Dehnungs- sowie einfache sportliche Übungen. Im Anschluss daran wird ein Hinweis auf die nächste Station gegeben.

Auf den Wegen zwischendurch können leichte Bewegungseinheiten absolviert werden, besonders, wenn die Stationen weiter auseinanderliegen.

Die Übungen werden in regelmäßigen

Anzeige

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

Anzeige

LEHNER
Bauunternehmen GmbH
HOCH - TIEF - STAHLBETONBAU

UWE LEHNER
Maurermeister · Staatl. geprüfter Bautechniker
Gartenstraße 9
65346 Eltville-Erbach
Tel. 0 61 23 / 90 00 55



Staatsminister Kai Klose übergibt Förderbescheid zum Aufbau digitaler Angebote

Hessens Sozial- und Integrationsminister Klose hat am 6. Oktober 2021 im Rahmen der Bescheidübergabe des Landesprogramms „Ehrenamt digitalisiert“ einen Förderbescheid an die TGS Erbach übergeben. „Die hessische Landesregierung unterstützt den digitalen Wandel in ehrenamtlichen Institutionen nachhaltig“, so der Minister.

Als Verein nutzen wir die Förderung, um uns sowohl im Sportangebot als auch in der Organisation digitaler aufzustellen.

In Zeiten der Pandemie haben wir gelernt, dass Sportangebote auch digital funktionieren und einen zusätzlichen Mehrwert bieten können. Dazu möchten wir unsere Infrastruktur so weit ausbauen, dass wir

als zusätzliches Angebot zu unseren physischen Übungsstunden auch eine digitale Übertragung etablieren wollen. Dies bietet Mitgliedern die Möglichkeit, auch von unterwegs sportlich mit uns aktiv zu sein, auch wenn sie es nicht in das Vereinsheim, die Turnhalle oder auf den Sportplatz schaffen.

Dazu haben wir auch unserem Internetauftritt einen neuen Anstrich verpasst und ihn mit weiteren Inhalten angereichert. Dies ist die Basis, um unser Angebot noch breiter aufstellen zu können.

Auch haben wir mit der Stadt Eltville einen Fitnessparcours in den Erbacher Weinbergen entwickelt. Seit dem 26. Mai 2022 werden digital für alle Altersgruppen an 13 Stationen

Anleitungen für Übungen angeboten, die auf den Wanderwegen praktiziert werden können.

Der größte Themenschwerpunkt in Sachen Digitalisierung liegt jedoch in der Organisation des Vereins. Wir müssen unsere administrativen Prozesse überarbeiten und sind dabei, eine cloud-basierte Vereinsverwaltung anzuschaffen, die uns hilft, unsere Arbeitsprozesse zu optimieren und den Arbeitsaufwand zu vereinfachen und zu reduzieren. Ebenso können wir damit weitere Services für Mitglieder anbieten und die Kommunikation mit den Mitgliedern verbessern.

Die Organisation des Vereins ist heutzutage mehr als nur das reine Pflegen von Mitgliederlisten. Wir müssen uns

mit steuerlichen und datenschutzrechtlichen Themen befassen, hinzu kommen auch für uns immer mehr rechtliche Aspekte, die es zu beachten gilt.

Dies alles muss im Ehrenamt bewältigt werden.

Insofern ist die finanzielle Förderung des Landes Hessen eine hilfreiche Unterstützung, um uns auf diesem Weg weiterzuentwickeln.

Steffen Schmidt



Gauwandertag des Turngau Süd-Nassau

Veranstaltet von der TGS Erbach

Am Donnerstag, den 26. Mai 2022 (Christi Himmelfahrt) veranstaltete die Turngesellschaft Erbach den Gauwandertag des Turngau Süd-Nassau mit Start und Ziel am TGS-Vereinsheim in Erbach.

Zu dieser sportlichen Veranstaltung waren alle Mitglieder der Turn- und Sportvereine der Region, aber auch alle am Sport und Wandern Interessierten und natürlich alle Bürgerinnen und Bürger aus dem Rheingau recht herzlich eingeladen.

Zwei von Wanderwart Volker Keim geplante Wanderstrecken führten bei diesem großen Event durch unsere wunderschöne Heimat. Auch wenn die Beteiligung nicht so gut war wie in 2015, als die TGS Erbach auch Gastgeber war, starteten 179 Wanderer aus 18 Vereinen zwischen 9:00

und 10:30 Uhr. Sowohl die 8-km- als auch die 14-km-Strecke führten gemeinsam bis zum Kontrollpunkt „Kiedricher Buben-Hütte“, wo auch für Verpflegung gesorgt war. Dann konnte man wählen, ob man den kürzeren Weg über Kiedrich oder den längeren Weg über Eltville und Kiedrich zurück zum TGS-Vereinsheim gehen wollte. Beide Routen waren für geländetaugliche Kinderwagen geeignet.

Die Siegerehrung in den verschiedenen Altersklassen und die Prämierung der teilnehmenden Vereine fanden ab 15 Uhr statt. Es wird die Zahl der Starter pro Verein gewertet. Bei den Erwachsenen war die Turnerschaft Kiedrich mit 37 Teilnehmenden erfolgreich. Bei der Jugend teilten sich die Turnerschaft

Kiedrich und der TV Bad Schwalbach den Sieg. Jeweils vier Kinder starteten für die Turnerschaft Kiedrich und die Freie Turnerschaft Wiesbaden, sodass es auch hier zwei Erstplatzierte gab.

Auch wer nicht wandern konnte oder wollte, hatte die Möglichkeit, an diesem Tag das sehr umfangreiche Angebot an leckeren Speisen und Getränken zu probieren und einen abwechslungsreichen Tag mit vielen Gesprächen in geselliger Runde zu erleben.

Ein umfangreiches Rahmenprogramm beinhaltete u.a. zwei jeweils von einer Übungsleiterin geführte, etwa einstündige Fitnesswanderungen für Familien, inkl. kleiner sportlicher Betätigung an verschiedenen Stationen.

Das in Zusammenarbeit mit der Stadt Eltville ins Leben gerufene

Angebot „Fitnessparcours“ wurde an diesem Tag zum ersten Mal zugänglich gemacht. Entlang der Weinberge werden an 13 Stationen verschiedenste Übungen in den Schwierigkeitsgraden „leicht“ und „schwer“ vorgeschlagen, die für jedes Alter machbar sind. Dafür wird allerdings ein Handy benötigt, das QR-Codes scannen kann. Nun kann man auf eigene Faust jederzeit rund um Erbach diese neue Strecke abgehen.

Im TGS-Vereinsheim gab es die Möglichkeit, an einer von zwei Schnuppereinheiten „Kanga“ teilzunehmen – dieses Training ist perfekt an die Bedürfnisse von Müttern und ihren Babys angepasst.

Ebenso angeboten wurde eine Schnitzeljagd, bei der man jederzeit



und in Eigenregie auf einem Spaziergang das nächste Versteck sowie am Ende einen kleinen Schatz finden konnte.

Auf dem gegenüberliegenden Bolzplatz fand ein vielseitiges Kinder-Bewegungsprogramm, u.a. mit Wurfspielen, Jonglieren, einer Slackline, Stelzen und Pedalos, statt. Auf Bobbycar, Lauf- und Dreirad konnten kleine und große Kinder ihre Geschicklichkeit ausprobieren. Ebenso boten Aktive der Sparte Rope Skipping einen Seilspringparcours an.

Diese abwechslungsreichen Angebote fanden bei vielen Familien großen Anklang.

Abschließend kann man sagen, dass die Veranstaltung rundum ein Erfolg war. Den vielen ehrenamtlichen Helfern sei herzlich gedankt für ihren unermüdlichen Einsatz.

Roswitha Beblo



TGS-Herbstwanderung 2021

Für die Herbstwanderung am 10. Oktober 2021 war eine Teilstrecke des Rheinsteigs ausgewählt worden.

Bei herrlichem Sonnenschein und angenehmen Temperaturen erreichten wir mit dem Zug kurz nach 11 Uhr Oberlahnstein, den Ausgangspunkt der Wanderung.

Diese führte zur Lahnbrücke auf den gegenüberliegenden Leinpfad von Niederlahnstein. Entlang der Lahn flussaufwärts, vorbei am berühmten Ausflugslokal „Wirtshaus an der Lahn“, gelangten wir nach etwa 3 km zum Einstieg in die Ruppertsklamm. Dieses Teilstück war sehr anspruchsvoll mit überwiegend alpinem Charakter, viel Felsgeröll und teilweisem Bachlauf und führte über 230 Höhenmeter zu einem Plateau mit Sitzgelegenheit vor einer Schutzhütte. Dort hielten wir Rast und stärkten uns ausgiebig

mit Rucksackverpflegung.

Anschließend gingen wir auf leicht abschüssigen Waldwegen bei Niederlahnstein zur Mündung der Lahn in den Rhein.

Auf dem Leinpfad rheinabwärts ging es weiter zum unmittelbar am Rheinufer gelegenen Ausflugslokal „Maximilians Brauwiesen“. Auf der sonnendurchfluteten Außenanlage genossen wir bei Speis und Trank den Abschluss dieser erlebnis- und erfolgreichen, rund 14 km langen Wanderung. Diese wurde wie immer vorzüglich organisiert und geleitet von Volker Keim.

Gegen Abend fuhren wir vom Bahnhof Niederlahnstein mit dem Zug zurück nach Erbach, wo der gelungene Wandertag zu Ende ging.

Werner Korn



Mehr Bewegung in den Kindergarten Das Projekt wird fortgesetzt

Die Bethanien Kindertagesstätte Eltville-Erbach und die TGS Erbach 1888 e.V. setzen die bestehende Kooperation fort. Gerade während der Corona-Pandemie hat sich gezeigt, wie wichtig Bewegung und Übungen der Balance für die kindliche Entwicklung sind.

Das Projekt „Mehr Bewegung in den Kindergarten“ ist eine Initiative des hessischen Innenministeriums, der Sportjugend Hessen und der DAK.

Da die Bewegungsstunden mit der Übungsleitenden Viola Krämer sowohl bei den Kindern als auch bei den Kita-Eltern großartig ankommen, freuen sich die TGS Erbach 1888 e.V. und die Bethanien Kindertagesstätte, dass die Kooperation auch zukünftig fortgesetzt wird.

Die Übungsleitende Viola Krämer besucht regelmäßig zweimal im Monat die Bethanien Kindertagesstätte, um mit den Krippenkindern ein zusätzliches motorisches Angebot durchzuführen.

Die Kinder freuen sich immer sehr auf die angebotenen Stunden mit Viola, auch bei dem diesjährigen Gartenfest in der Kita hatten die Kinder viel Spaß mit dem Bewegungsparcours.

Katja Bruysten





Neuer Internetauftritt

Der Wunsch, einen neuen Internetauftritt zu gestalten und die Seite mal grundlegend zu ändern, war schon länger da, und Anfang Oktober letzten Jahres war es dann so weit.

Wir haben der Seite einen neuen Anstrich verpasst und auch die Inhalte komplett überarbeitet und angereichert. Durch den Einsatz von großflächigen Bildern oder inhaltsbezogenen Bildergalerien können wir ganz anders die vorhandenen Emotionen transportieren und unseren Verein so lebendig darstellen, wie er ist.

Die Präsentation unseres Sportangebots haben wir grundlegend neu aufgebaut und mit weiteren Informationen versehen. Jede Übungsstunde hat zusätzlich eine eigene Seite zur Verfügung bekommen, auf der wir weitere Informationen und Bilder bereitgestellt haben. Dort, wo es sich anbietet, wollen wir in der Zukunft auch mit Videos arbeiten, um kurze Auszüge der Übungsstunden zu zeigen.

Nun auch mobil optimiert

Ebenso ist unser Internetauftritt nun für die Darstellung auf diversen Geräten optimiert, sodass die Seite auch auf mobilen Endgeräten problemlos angezeigt wird. Ein Blick in die Statistiken bestätigt dies: 64 % aller Zugriffe erfolgen über Smartphones.

Apropos Statistiken

Hier folgen noch ein paar Zahlen für tiefere Einblicke: Seit der Veröffentlichung haben wir 16.100 Seitenaufrufe von 4.600 Personen

erhalten. Die zwei am häufigsten aufgerufenen Seiten sind die Startseite mit 4.000 Aufrufen sowie die Übersicht des Sportangebots (2.800 Aufrufe). Der Blogartikel über den Gauwandertag ist der am meisten gelesene Artikel, das Eltern-Kind-Turnen das Sportangebot mit dem größten Interesse und die Bank am Rosenbogen die am meisten aufgerufene Seite unseres Fitnessparcours.

Steffen Schmidt



Sportangebote für Kinder und Jugendliche

Roswitha Beblo: Hallo Steffen, im Februar haben sich einige Vorstandsmitglieder und Übungsleitende zusammengesetzt, um über unser Sportangebot für Kinder und Jugendliche zu sprechen. Was war denn der Anlass?

Steffen Schmidt: Wir haben uns einfach mal die Zeit genommen, um dieses Sportangebot genauer zu betrachten. Welche Angebote haben wir aktuell? Wie sieht es mit der Auslastung in den einzelnen Gruppen aus? An welcher Stelle können oder müssen wir uns noch anders aufstellen? Ebenfalls wollten wir uns auch mit der Frage beschäftigen, welche Angebote wir nicht anbieten wollen.

Das klingt nach konzentrierter Arbeit. Welches Ziel habt ihr euch denn gesetzt?

Es war eine sehr intensive, jedoch auch sehr anregende Arbeit mit vielen Ideen und Ansätzen, die wir verfolgen wollen. Wir sind in den Tag gestartet mit dem Ziel, dass wir ein durchgehendes sowie vielfältiges und ausgewogenes Sportangebot für Kinder und Jugendliche haben.

Da steckt sehr viel drin: durchgehend für jede Altersstufe, vielfältig, um unterschiedliche Interessen abdecken zu können und ausgewogen, da die Angebote auch zueinander passen müssen.

Uns ist klar, dass sich das alles nicht von heute auf morgen realisieren lässt

bzw. auch mit viel vorbereitender Arbeit verbunden ist. Wir dürfen nicht vergessen, dass wir hier alle im Ehrenamt arbeiten.

Welche Einstiegsangebote gibt es?

Wir haben darüber gesprochen, dass wir als Sportverein Angebote erst ab dem Krabbelalter im Programm haben. Alles davor wird über das Mehrgenerationenhaus Eltville abgedeckt, mit dem wir übrigens auch eine sehr gute Kooperation haben.

So haben wir recht spontan eine Krabbelgruppe ins Leben gerufen, zu der Eltern mit ihren Babys kommen können. Da geht es um das Erlernen erster Bewegungsabläufe, jedoch auch die Interaktion mit anderen und das im kleinen Kreis. Sobald die Kinder dann gut und sicher laufen können, haben wir unser Eltern-Kind-Turnen, gefolgt vom Kinderturnen im Programm.

Das Kinderturnen ist bereits seit Jahren bei uns im Angebot. Besteht hier überhaupt Optimierungsbedarf?

Hier haben wir schnell festgestellt, dass wir vom Angebot bereits sehr gut aufgestellt sind. Wir haben jedoch das Problem, dass die Gruppen langsam an ihre Kapazitätsgrenzen stoßen bzw. schon gestoßen sind und wir in einzelnen Gruppen keine weiteren Kinder aufnehmen können.

Deshalb starteten wir im Frühjahr einen Versuch, unser Eltern-Kind-Turnen auf Samstag auszuweiten. Einerseits, um die Gruppe an einem weiteren Wochentag anbieten zu können und andererseits, um den sonst berufstätigen Elternteilen ebenfalls die Möglichkeit bieten zu können, mit ihren Kindern zusammen zum Turnen zu kommen. Das lief so erfolgreich an, dass wir dies nach den drei Teststunden fest in unser Angebot aufgenommen haben.

Bei den beiden Gruppen für das Kinderturnen sind wir auf der Suche nach weiteren Übungsleitenden, um hier die Arbeit auf mehrere Schultern verteilen bzw. das Angebot ausweiten zu können.

Du hast vorhin von Vielfalt und Ausgewogenheit gesprochen. Wie sehen denn hier die Pläne aus?

Mit Beginn der Schule sind die Kinder in einem Alter, in dem sich individuelle Interessen entwickeln und dem wollen wir mit unseren Angeboten Rechnung tragen. Daher stellen wir unser Angebot auf drei Säulen: erstens Bewegung und Leichtathletik, zweitens Rope Skipping, und als neue Säule kommt Tanz hinzu. Und für jede dieser drei Säulen möchten wir Angebote haben, die auf die entsprechenden Bedürfnisse der Kinder und Jugendlichen eingehen.

Dazu kommt, dass wir immer

Folgeangebote haben wollen, wenn Kinder aus einzelnen Gruppen herauswachsen oder wechseln wollen.

Lass uns das vertiefen. Was verbirgt sich denn hinter den drei Säulen?

Im Bereich Bewegung und Leichtathletik geht es um Freude an Bewegung und Vorbereitung für das Sportabzeichen. Im Grundschulalter lernen die Kinder die Kombination aus Bewegung und Leistung mit Spielen und Musik. Dann geht es weiter mit Elementen wie Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Verbesserung der Koordination.

Für Jugendliche, die Interesse an Wettkämpfen haben, möchten wir eine zusätzliche Stunde in der Woche anbieten. Dazu schauen wir gerade, wie sich das realisieren lässt.

Und dann kommt ab einem gewissen Alter noch der Kraftsport dazu. Hier

haben wir mit dem Neubau unseres Vereinsheims inklusive eines Kraftraums neue Möglichkeiten, die wir für Angebote nutzen wollen.

Unser Rope-Skipping-Angebot ist ja nichts Neues. Was plant ihr denn hier?

Stimmt, und wahrscheinlich hat jeder Erbacher schon mal Auftritte unserer Rope-Skipping-Mädels bei diversen Festen gesehen. Generell haben wir drei Gruppen im Angebot: Die Einstiegsgruppe im Grundschulalter, dann die fortgeschrittenen Jugendlichen und unsere Wettkampfgruppe. Letztere ist leider durch die letzten beiden Jahre nicht mehr aktiv, jedoch möchten wir auch hier wieder dahin kommen, eine solche Gruppe zu etablieren. Es braucht aber Zeit, bis die jüngeren Mädels heranwachsen, und auch wir müssen in Sachen Übungsleitende unsere Hausaufgaben erledigen.



Neu ist zumindest im Kinder- und Jugendbereich der Tanz?

Jein, wir hatten in den letzten Jahren immer mal wieder für eine kurze Zeit einzelne Angebote, die sich jedoch aus unterschiedlichen Gründen nicht etablieren konnten. Hier wollen wir nochmal einen Versuch starten. Seit Juni haben wir für Grundschüler freitags Zumba Kids im Angebot.

Daran anschließend möchten wir gerne für Jugendliche weitere Tanzangebote aufbauen und haben diesbezüglich schon zwar keine spruchreifen, jedoch ganz konkrete Vorstellungen. Da könnte sich im zweiten Halbjahr noch etwas entwickeln.

Das klingt nach sehr großartigen Ausblicken und auch viel Arbeit, die da noch vor euch liegt. Wie viel Zeit habt ihr euch gegeben?

In der Tat sind wir alle sehr zufrieden aus dem Tag rausgegangen. Wir wissen, dass sich nicht alles von heute auf morgen umsetzen lässt – schon gar nicht im Ehrenamt. Vor allem lastet der Großteil der Arbeit auf den Schultern der Übungsleitenden, die das in ihren Alltag integrieren müssen. Daher lässt sich das nicht wie bei Firmen in Zeitpläne packen und sagen, bis dann müssen wir die Ziele erreicht haben.

Wir sind mal gestartet und haben gesagt, wenn wir das alles in diesem Jahr erreicht haben, können wir extrem zufrieden sein. Wir sind auf einem guten Weg und arbeiten daran, dass wir noch mehr engagierte Menschen finden, die Spaß daran haben, mit uns im Ehrenamt zu arbeiten.

Vielen Dank für das informative Gespräch.

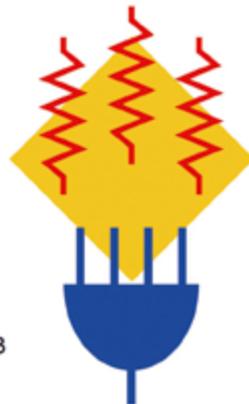
Anzeige

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



Anzeige

Julias



Gutshotel · Café · Hofladen



DURCHGEHEND
GEÖFFNET

Julias Gutshotel · Rheinallee 2 · 65346 Eltville-Erbach
Tel.: 06123 / 934 99 54 · E-Mail: julias@gutshotel-rheingau.de · www.julias-gutshotel.de



Wanderungen

Auch in 2021 und 2022 wurde gewandert, obwohl uns Corona stark ausgebremst hat.

Im Laufe dieser Zeit hat sich ein kleiner Teilnehmerkreis von acht bis 15 Personen zusammengefunden.

Bei der Brunnenwanderung wurden die Leitungen der Trinkwasserrohre von Erbach nachverfolgt. Später wusste jeder Teilnehmer, wie das Trinkwasser in seine Wohnung kommt und welche Qualität es hat.

Der Höhepunkt aller Wanderungen war wohl die Erstürmung der Ruppertsklamm. Hier führte uns der Weg von Oberlahnstein über die Ruppertsklamm nach Niederlahnstein. Die Strapazen waren aber beim Abschluss in den Maximilian Brauwiesen schnell vergessen.

Bei der Wanderung rund um Kiedrich war der knöcheltiefe Matsch das besondere Ereignis. Aber auch hier wurden wir zum Abschluss durch eine Grillparty im Garten entschädigt.

Das waren drei Beispiele unserer Wanderungen.

Leider holt uns das Alter immer wieder ein, sodass ich im Jahr 2023 kein Wanderwart mehr sein werde. Ich hoffe, es findet sich ein Nachfolger oder eine Nachfolgerin.

Volker Keim





25 JAHRE

Andrea Uhlich
Anja Udersbach
Elke Popp-Debo
Gerda Kauzmann

50 JAHRE

Helga Schüssler
Maria Sommer

> 50 JAHRE

Ellen Sauer: 75 Jahre
Karl Josef Nägler: 55 Jahre

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

Ehrenvorsitzende

Dieter Sälzer

Gerda Kauzmann

Ehrenmitglieder

Brigitte Jung

Doris Lebert

Elfriede Hanika

Elfriede Knorr

Ellen Sauer

Gertrud Knobloch

Gisela Fischer

Heidi Schwarz

Heinz Mahl

Helga Schüssler

Hilde Apel

Inge Dohn

Ingrid Görner

Karl Josef Nägler

Margot Leukel

Marlene Schmitt

Richard Kremer

Roland Knobloch

Rudolf Kremer

Theresia Hauptmann

Volker Keim

Werner Korn

02 Unser Sportangebot





Krabbelturnen

Kinder von ca. 6 bis 18 Monate



Zeit: Freitag, 10:00-11:00 Uhr

Ort: Vereinsheim

Übungsleitende: Christine Kauppert

Im Krabbelturnen treffen sich bis zu acht Krabbelkinder von ca. sechs bis 18 Monate. Teilnehmen können Minis, die bereits etwas krabbeln, evtl. selbstständig ins Sitzen kommen oder im Vierfüßler gehen können. Sie müssen noch nicht sicher laufen können, auch Robben ist erlaubt, denn im Vereinsheim erkunden sie spielerisch kleine Hindernisse, erleben die Welt vor und hinter der großen Spiegelwand oder erfahren erstmals, wie es ist, durch einen großen Tunnel zu krabbeln. Sie lernen verschiedene Kleinmaterialien kennen, sind begeistert von dem tollen Farbwechselspiel unserer

Lichtanlage und lauschen der sanften Musik.

Unser Ziel ist es, euch kleine Anregungen auch für die Förderung zu Hause mitzugeben, den Austausch mit anderen Mamas oder Papas zu ermöglichen, erste Spielkontakte zu knüpfen sowie einen leichten Übergang zu den Eltern-Kind-Gruppen bei Christina Zeinar zu schaffen.

Anmelden könnt ihr euch mit Name, Adresse, Alter des Kindes sowie Telefonnummer unter christine.kauppert@tgs-erbach.de.

Wenn ihr noch Fragen habt, meldet euch auch gerne.



Eltern-Kind-Turnen

Kinder von 1 bis 4 Jahre



Zeit: Dienstag, 16:30-17:30 Uhr

Ort: Turnhalle

Übungsleitende: Christina Zeinar

Bereits in jungen Jahren lernen Kinder durch gemeinsames Turnen und Toben mit den Eltern, Spaß und Sport im Verein zu leben.

Durch die Kombination aus Bewegung und Sprache werden spielerisch verschiedenste Sinne gefördert und die Persönlichkeitsentwicklung positiv gesteigert.

Bewegungslandschaften bieten eine gute Ergänzung zum Alltag, hier werden Klettern, Balancieren, Ausdauer, Hand- und Fußkoordination erlernt und gefestigt, Ideen anderer ausprobiert und verändert.

Die motorischen und sensorischen Herausforderungen werden gesteigert und spielerisch die soziale und gesundheitliche Entwicklung der Kinder gefördert.

Sing-, Kreis- und Bewegungslieder sind aus dem Eltern-Kind-Turnen nicht wegzudenken und sind feste Bestandteile im Ablauf jeder Turnstunde.

Kommen Sie mit Ihrem Kind oder Ihren Kindern vorbei und machen Sie mit.

Ich freue mich darauf.





Eltern-Kind-Turnen

Kinder von 1 bis 4 Jahre



Zeit: Mittwoch, 9:45-10:45 Uhr

Ort: Vereinsheim

Übungsleitende: Christina Zeinar

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 sie werden spielerisch mit verschiedenen Turngeräten, wie Ball, Kasten, Trampolin, und kleinen Bewegungslandschaften in Gleichgewicht, Balancieren und Klettern gefördert.

Natürlich wird auch gesungen, getanzt, gekabgelt und gelacht.

Ich freue mich auf Ihr Kommen.



Eltern-Kind-Turnen

Kinder von 1 bis 4 Jahre



Zeit: Samstag, 10:00-11:00 Uhr

Ort: Turnhalle

Übungsleitende: Christina Kauppert, Christina Zeinar

Diese, im Wechsel von Christina und Christine durchgeführte Turnstunde ist in erster Linie für berufstätige Eltern gedacht, die für die anderen Sportangebote keine Zeit haben.

Wir bieten für alle Sinne ein umfangreiches Bewegungsprogramm zum Klettern, Balancieren, Schwingen, Laufen und Hüpfen. Barren, Turnkästen, Sprossenwand, Turnbänke und vieles mehr kommen dabei zum Einsatz. So entstehen Bewegungslandschaften, die erobert werden wollen. Handgeräte wie Ball, Reifen, Tücher und Schwungtuch werden ebenfalls verwendet.

Bei uns wird auch gesungen, getanzt und gelacht.

Wir hoffen, dass Ihr neugierig geworden seid und unser Angebot einfach mal ausprobiert.





Kinderturnen

Kinder von 4 bis 6 Jahre



Zeit: Dienstag, 14:30-15:20 Uhr (Gruppe 1)

Dienstag, 15:30-16:30 Uhr (Gruppe 2)

Ort: Turnhalle

Übungsleitende: Christina Zeinar, Yalda Khugani

Das Kinderturnen bietet viele Möglichkeiten, Spaß am Sport zu vermitteln.

Balance, Koordination und Beweglichkeit zielen im Kinderturnen direkt auf die Bewegungsreize der Kinder ab.

Das Spielen mit Gleichaltrigen fördert die sozialen Erfahrungen untereinander und gleichzeitig die Selbstkompetenz.

Mit ausgefallenen Hindernissen aus Turngeräten und Kleinmaterialien werden elementare Bewegungsformen wie Springen, Klettern, Balancieren, Stützen und Schwingen erlernt.

Im Umgang mit Sportgeräten, wie Reifen, Stäbe, Bälle und Tücher, werden tolle Turnstunden zu verschiedenen Themen angeboten.

So gehen wir zum Beispiel auf Löwenjagd, spielen Indianer oder sind Piraten, entdecken fremde Planeten und haben viel Spaß an der Vielfalt der Bewegung.

Komme vorbei und mache mit - ich freue mich darauf.



Zumba Kids

Kinder im Grundschulalter



Zeit: Freitag, 15:00-16:00 Uhr

Ort: Vereinsheim

Übungsleitende: Alexandra Schmidt

Zumba Kids ist die Tanz- und Fitnessparty, bei der mit Freunden bei voller Lautstärke abgerockt wird. Es ist perfekt für Kinder im Grundschulalter. Sie lernen, wie viel Spaß es machen kann, auf leichte Art und Weise Fitness in den Alltag einzubauen.

Eine Stunde Zumba Kids enthält kinderfreundliche Choreos, die sich an original Zumba-Choreografien anlehnen. Die Schritte werden detailliert erklärt, kleine Spiele gespielt und andere Kulturen kennengelernt. Die Kurse beinhalten wichtige Elemente für die Entwicklung von Kindern, wie zum Beispiel Koordination,

Gedächtnistraining sowie Kreativität.

Darüber hinaus gewinnen die Kids an Selbstvertrauen, lernen aber auch, auf andere Rücksicht zu nehmen und entwickeln ihr Selbstwertgefühl.

Wenn du neugierig geworden bist und einmal zum Schnuppern vorbeikommen möchtest, melde dich gerne bei Alexandra unter alexandra.schmidt@tgs-erbach.de.





Happy Little Rockets

Kinder von 6 bis 10 Jahre



Zeit: Montag
Mai-September 15:00-16:00 Uhr
Oktober-April 15:00-15:50 Uhr

Ort: Turnhalle oder Sportplatz

Übungsleitende: Petra Meckel, 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.



Bewegungswerkstatt

Kinder und Jugendliche ab 8 Jahre



Zeit: Montag, 16:30-17:30 Uhr

Ort: Turnhalle oder Sportplatz

Übungsleitende: Jürgen Zeinar, Sarah Zeinar, Hannah Fillmann und Paul Merntiz

In der Bewegungswerkstatt werden spielerisch die Grundlagen der Leichtathletik vermittelt.

Wir arbeiten in der Übungsstunde nicht nur an der Verbesserung der Koordination, Schnelligkeit, Ausdauer und Kraft, sondern auch an den Sozialkompetenzen der Kinder.

Langfristiges Ziel ist es, die Leistungen zu erbringen, die zum Erreichen des Sportabzeichens nötig sind.

Die Bewegungswerkstatt findet bei trockenem Wetter ab 15 °C montags von 16:30 bis 17:30 Uhr auf dem Sportplatz in Erbach statt.

An nassen Tagen und Temperaturen unter 15 °C trainieren wir in der Turnhalle im Bachhöller Weg in Erbach.

In den Ferien machen wir eine Regenerationspause.

Eltern zur Unterstützung sind immer willkommen.





Rope Skipping

Anfänger 1.-4. Klasse



Zeit: Mittwoch, 14:45-16:00 Uhr (Gruppe 1)

Ort: Turnhalle

Übungsleitende: Christine Kauppert, Alexandra Crowe

In der **Anfängergruppe** nehmen wir Kinder ab 1. Klasse, 2. Halbjahr auf, sie sollten dann bereits ca. 10 Seilsprünge flüssig springen können.

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. Jährlich proben wir für ca. 2 Auftritte.

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



Rope Skipping

Fortgeschrittene 5.-10. Klasse



Zeit: Mittwoch, 18:00-19:00 Uhr (Gruppe 2)

Ort: Vereinsheim

Übungsleitende: Anna Crowe, Anna-Lena Bartenschlager



Fotos: Luca Krämer

In die **Fortgeschrittenengruppe** steigen die Kinder bei entsprechender Leistung nach der 4. Klasse auf. Dort wird es dann schon etwas schwieriger und es gibt auch mehr akrobatische Elemente. Trotzdem kommen Spiel und Spaß nicht zu kurz, eine gute Gemeinschaft und Zusammenhalt sind uns dabei weiter wichtig. Auch hier bereiten wir uns auf Show-Auftritte,

z.B. auf dem Erdbeerfest, vor. Die Teilnehmer dieser Gruppe sind aktiv in das Vereinsleben eingebunden, so sammeln sie in der Jugendsammelwoche, helfen bei Veranstaltungen des Vereins und es werden zusätzliche Aktivitäten für die Jugendlichen geboten.



Leichtathletik

Jugendliche und Erwachsene ab 16 Jahre



Zeit: Freitag, 17:00-18:30 Uhr

Wo: Sportplatz

Übungsleitende: Anja Udersbach

Von Anfang April bis Ende Oktober treffen wir uns einmal in der Woche auf dem Sportplatz in Erbach. Dort trainieren wir die verschiedenen leichtathletischen Disziplinen Sprint, Weitsprung und Kugelstoßen, aber auch etwas ungewöhnlichere Sportarten wie Schleuderball oder Hochsprung. Gemeinsam motivieren



und unterstützen wir uns gegenseitig, um unsere Ziele, die wir uns in den einzelnen Disziplinen gesetzt haben, zu erreichen. Dabei steht vor allem der Spaß im Vordergrund.

Zu uns kann man ebenfalls kommen, wenn man sein Sportabzeichen ablegen oder vorab dafür trainieren möchte. Aber auch wenn man vorhat, in Sachen Leichtathletik für Schule oder Studium fit gemacht zu werden, ist man bei uns herzlich willkommen.

Im Winter konzentrieren wir uns seit Kurzem darauf, unsere Kraft und Ausdauer mit einem Work-out zu steigern. Man kann bequem von zu Hause aus mitmachen, da das Work-out online stattfindet.

Solltet Ihr Interesse haben, einmal bei uns auf dem Sportplatz vorbeizuschauen und mitzumachen, dann meldet euch bitte vorher unter anja.undersbach@tgs-erbach.de.



Hobby-Volleyballgruppe Mixed

Jugendliche und Erwachsene



Zeit: Montag, 18:00-20:00 Uhr

Beachvolleyball im Sommer

Ort: Sportplatz/Turnhalle

Übungsleitender: Otto Breitreuz

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.



Anzeige



ERBACH K B RHEINGAU

BESUCHT UNS
AUCH AM
WEINTREFF
ERBACH

30.6. bis 3.7.2022
08. bis 11.9.2022

Weingut Kesselbach GmbH & Co. KG
Eberbacher Straße 59 · 65346 Eltville am Rhein
Telefon +49 6123 999 60 60

gude@weingut-kesselbach.de · www.weingut-kesselbach.de

..... WEINVERKAUF NACH ABSPRACHE



Ganzkörperkräftigung – sanft und effektiv

Jugendliche und Erwachsene



Zeit: Dienstag, 16:00-17:30 Uhr
Ort: Vereinsheim
Kursleitende: Gerda Kauzmann
Gebühren: 50 €/10-Wochen-Kurs

Jeden Dienstag ab 16 Uhr treffen wir uns in lustiger Runde zum „Gesundheitsprogramm für den ganzen Körper“. Zuerst wärmen wir uns mit lockeren Übungen auf, wobei die letzten Erlebnisse noch ausgetauscht werden. Danach kräftigen wir unsere Muskeln präventiv oder unterstützen bei bereits auftretenden Problemen unterschiedlichste Körperbereiche.

Wir trainieren mit ausgewählten Kräftigungs-, Dehn- und Koordinationsübungen. Verschiedenste Sportgeräte kommen bei den Übungen abwechslungsreich zum Einsatz. Wir prägen uns auch rücken-gerechtes Bewegungsverhalten ein. Körperwahrnehmungs- und Entspannungsübungen stehen ebenfalls mit auf dem Programm. Dazu gehören beispielsweise progressive Muskelentspannung nach Jacobsen, Atemübungen und Körperreisen.

Ein Kurs läuft über zehn Kurseinheiten mit jeweils 90 Minuten, einmal im Frühjahr und einmal im Herbst. Für Mitglieder läuft das Training über das gesamte Jahr weiter. Wir treffen

uns im Spiegelsaal des TGS-Gebäudes im Bachhöller Weg 7 in Erbach in Sportkleidung und mit ausreichend Getränken.

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

Bei Interesse bitte anmelden über gerda.kauzmann@gmail.com.





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



4XF Outdoor FitCamp

Jugendliche und Erwachsene ab 15 Jahre



Zeit: Dienstag, 19:00-20:15 Uhr
Samstag, 9:00-10:00 Uhr

Ort: Schulhof Sonnenblumenschule

Übungsleitende: Steven Crowe, Richard Kauppert,
Katrin Schneider

Die automatische Timer-Stimme zählt die letzten Sekunden herunter.

Du kämpfst, um die Übung bis zum Schluss durchzuhalten.

Der Gong ertönt.

Zufrieden wechselst Du zur nächsten Übung.

Das Zirkeltraining heute hat zehn Stationen und jede Übung wird 60 Sekunden ausgeführt.

Vor Dir absolviert ein neuer Interessent den Zirkel, eng begleitet vom Trainer. Du kannst Dich noch gut an Deine erste Teilnahme erinnern. Nach dem Aufwärmen warst Du schon ziemlich aus der Puste und hast Dir nicht vorstellen können, dann nochmal zwei Durchgänge mit je zehn Übungen durchzustehen. Aber Du hast durchgehalten. Die Übungsleitenden geben zu jeder Übung unterschiedliche Schwierigkeitsstufen und motivieren. Und schon nach ein paar Wochen hast Du

festgestellt, dass Du deutlich fitter geworden bist und häufiger schwierigere Varianten bei den Übungen wählst. Muskelkater hast Du aber immer noch, wenn ab und zu eine Tabata-Einheit eingestreut wird. Das fordert ganz schön. Aber in der bunten Truppe, mit Erwachsenen und Jugendlichen, Männern und Frauen, mit unterschiedlichem Trainingsstand, macht das Work-out richtig Spaß.

Am Anfang warst Du etwas skeptisch, dass das Training draußen stattfindet, zu jeder Jahreszeit, bei jedem Wetter, in der Regel im Pausenhof der Sonnenblumenschule. Doch es ist einfach klasse, an der frischen Luft zu trainieren. Und es macht gute Laune. Das Training ist ein Ganzkörper-Training mit Cardio- und Krafftelementen, teilweise mit Geräten wie Kettlebell, Battle Rope, Kurzhanteln oder Therabändern. Alle Muskelgruppen werden angesprochen und Koordination sowie Ausdauer trainiert.



Die letzte Übung ist geschafft. Du packst den Parcours mit den anderen zusammen. Du spürst deine Muskeln. Es ist ein angenehmes Gefühl. Im Cool-down werden Deine Muskeln nochmal gedehnt und Energie strömt durch Dich hindurch. Du freust dich schon auf die nächste Einheit.

Jetzt anmelden!

outdoorfitcamp@tgs-erbach.de





Variationen von Aerobic/Tabata/Kantaera und Work-out

Jugendliche und Erwachsene



Zeit: Dienstag, 19:30-20:45 Uhr
Ort: Vereinsheim
Übungsleitende: Elke Schmitt, 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, 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.



Zumba

Jugendliche und Erwachsene



Zeit: Mittwoch, 19:00-20:00 Uhr
Ort: Vereinsheim
Kursleitende: Alexandra Schmidt
Gebühr: 40 €/10-Wochen-Kurs

Zumba ist mehr als nur ein Ganzkörper-Tanz- und Fitnessstraining, sondern vielmehr ein Lebensgefühl. Lass dich von der typischen lateinamerikanischen, aber auch internationalen Musik entführen. Lerne Tanzstile, wie zum Beispiel Salsa, Merengue, Reggaeton oder auch Choreografien zu Popmusik.

Während einer Zumba-Stunde werden Elemente aus Aerobic, Intervall- und Krafttraining miteinander kombiniert, um deinen Körper in Form zu bringen, aber auch um deine Ausdauer zu verbessern. Die Tanzschritte sind leicht zu erlernen und trainieren Po, Beine, Arme, Oberkörper, Bauchmuskeln und nicht zuletzt unseren wichtigsten Muskel überhaupt – das Herz.

Egal, ob du langjähriger Tänzer oder Einsteiger bist, die Hauptsache ist, dass du mit Spaß dabei bist und Freude daran hast, dich zur Musik zu bewegen. Wie intensiv du dabei bist, bestimmst du ganz allein.

Die Zumba-Chicás, wie sie von der Kursleitenden 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 alexandra.schmidt@tgs-erbach.de.





Ganzkörperkräftigung – sanft und effektiv

Jugendliche und Erwachsene



Zeit: Mittwoch, 20:00-21:30 Uhr
Ort: Vereinsheim
Kursleitende: Gerda Kauzmann
Gebühr: 50 €/10-Wochen-Kurs

Jeden Mittwoch ab 20 Uhr treffen sich Berufstätige oder „Abendsportler“ zur fröhlichen Trainingseinheit für den ganzen Körper. Zuerst wärmen wir uns mit lockeren Übungen auf. Danach kräftigen wir unsere Muskeln präventiv oder unterstützen bei bereits auftretenden Problemen unterschiedlichste Körperbereiche. Wir trainieren mit ausgewählten Kräftigungs-, Dehn- und Koordinationsübungen. Mit den verschiedensten Sportgeräten werden die Übungen abwechslungsreich umgesetzt. Wir prägen uns auch rückengerechtes

Bewegungsverhalten ein. Körperwahrnehmungs- und Entspannungsübungen stehen ebenfalls mit auf dem Programm. Dazu gehören beispielsweise progressive Muskelentspannung nach Jacobsen, Atemübungen und Körperreisen.

In zehn Kurseinheiten über jeweils 90 Minuten trainieren wir einmal im Frühjahr und einmal im Herbst. Für Mitglieder läuft das Training außerhalb der Kurse über das gesamte Jahr weiter. Wir treffen uns im Spiegelsaal des TGS-Gebäudes im Bachhöller Weg 7 in Erbach in Sportkleidung und mit ausreichend Getränken.



Krankenkassen können auf Antrag den über das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT im Bereich Prävention lizenzierten, gebührenpflichtigen Kurs bezuschussen. Bei Interesse bitte über gerda.kauzmann@gmail.com anmelden.





Hula-Hoop

Jugendliche und Erwachsene



Zeit: Mittwoch, 20:00-21:00 Uhr

Ort: Turnhalle

Übungsleitende: Alexandra Schmidt

Wer hätte gedacht, dass sich das Spielgerät aus Kindertagen zu einem solchen Fitnesstrend entwickeln würde? Doch tatsächlich ist es mit einem Hula-Hoop-Training möglich, Muskeln aufzubauen, Kalorien zu verbrennen und die Durchblutung zu fördern.

Um den Reifen oben halten zu können, werden Bauch-, Rücken-, Gesäß- und Oberschenkelmuskeln beansprucht. Tut man das nicht, fällt der Reifen recht schnell herunter. Der Effekt lässt nicht lange auf sich warten: Ein solches Ganzkörpertraining sorgt für eine schlankere Taille, eine straffere Haut und einen

flacheren Bauch.

Außerdem werden durch das „Hul-tern“ der Stoffwechsel in Schwung gebracht, die Durchblutung der Haut gefördert und die Organe, die die Verdauung sowie Fettverbrennung anregen, von innen massiert.

Hula-Hoop bietet eine wunderbare Vorbereitung auf andere Ausdauersportarten und ist für jedes Alter geeignet. Wenn du gerne zu einer Schnupperstunde vorbeikommen möchtest, melde dich bei Alexandra unter alexandra.schmidt@tgs-erbach.de.



Badminton

Jugendliche und Erwachsene



Zeit: Donnerstag, 20:00-22:30 Uhr

Wo: Turnhalle

Übungsleitende: Marc Röhrig, 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.





Step-Aerobic – Bauch, Beine, Po

Jugendliche und Erwachsene



Zeit: Donnerstag, 19:30-20:30 Uhr
Ort: Vereinsheim
Übungsleitende: Elke Schmitt, Natalie Bräuer

Die erste halbe Stunde steigen wir zum Aufwärmen und Power 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.



Fotos: Luca Krämer



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

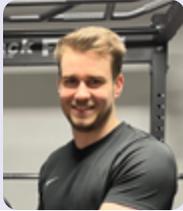
Wir haben für Sie geöffnet:
Montag - Samstag
8:00 - 13:00 Uhr
Montag - Freitag
14:30 - 18:30 Uhr

www.schlossapotheke-erbach.de

... unser
Lieferservice!
 Erbach und Umgebung 



Kraftwerk – Kraft- und Kraft-Ausdauer-Training Jugendliche und Erwachsene



Zeit: täglich nach Anmeldung
Ort: Krafraum am Vereinsheim
Übungsleitender: Lars Kauzmann

Wenn du ein anspruchsvolles Krafttraining mit einer starken Gruppenmotivation suchst, dann wird dir das TGS-Kraftwerk gefallen.

Mit oder ohne Geräte, draußen oder drinnen: Hier findest du alles, was du für dein persönliches Ziel benötigst.

Der Krafraum ist mit Kabelzügen, Klimmzugstangen, zwei Racks (Gestelle für Langhantelübungen) und vielen anderen Erweiterungen ausgestattet. Zudem besitzen wir Olympia-Langhanteln sowie ein Kurzhantel-Set von 1 bis 35+ kg.

Das Training wird für jede Altersgruppe und jeden Leistungsstand von unseren Trainern angepasst und findet regelmäßig/täglich statt.

Du findest uns hinter dem Vereinsheim in der Garage mit dem großen Schild.

Für ein Probetraining schreibe Lars, der mehr als acht Jahre Erfahrung im Kraftsport gesammelt hat, eine WhatsApp-Nachricht unter 0157 37 30 45 98 oder eine E-Mail an tgs.kraftwerk@gmail.com



Gemeinsam alles geben.

Weil's um mehr als Geld geht.

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



Ihr Vertrauen. Unser Antrieb.



Naspa

Nassauische Sparkasse



Yoga Stufe I - II

Erwachsene



Zeit: Montag, 18:00-19:30 Uhr
Ort: Vereinsheim
Kursleitende: Cornelia Carson
Gebühr: 70 €/Zehnerkarte

Dieser Kurs ist geeignet für Anfänger und Wiedereinsteiger. Als rein physisches Erlebnis hilft uns die Yoga-Praxis, auf der Matte unseren Körper und alles, was er kann, zu entdecken. Oft zeigt sie uns unsere Grenzen auf und fordert uns heraus, sich ihnen zu stellen und auch zu akzeptieren. Sie unterstützt, uns in unseren Körper hineinzusetzen und unsere Gedanken vom Außen abzuwenden und innere Ruhe zu finden.

Anusara® Yoga ist durch seine genauen Ausrichtungsprinzipien sehr schonend. Ich gehe auf individuelle Bedürfnisse, existierende Verletzungen oder Einschränkungen meiner Schüler ein und passe den Unterricht entsprechend an.

Bitte warme Socken, eine Decke und einen Pullover/eine Jacke für die Endentspannung mitbringen.

Für Vereinsmitglieder kostet die Zehnerkarte 70 €, für Nicht-Mitglieder 100 €. Voranmeldung unter 0151 41 27 72 47 oder yoga@tgs-erbach.de.

Der Kurs Yoga Stufe I – II wird auch im Hybrid angeboten, man kann also nach Anmeldung online teilnehmen.



- Kurs buchen!**
1. Account anlegen
 2. Sehen, ob der Kurs stattfindet
 3. Kurs ein- und ausbuchen



Yoga und Meditation

Erwachsene



Zeit: Montag, 20:00-21:30 Uhr
Ort: Vereinsheim
Kursleitende: Cornelia Carson
Gebühr: 70 €/Zehnerkarte

Eine ruhige, aber kraftvolle Yoga-Praxis wärmt uns auf und lenkt den Fokus nach innen. Dann sind wir bereit für eine ca. halbstündige Meditation oder Entspannungsübung, die uns Gelegenheit bietet, zur Ruhe zu kommen und zu entspannen.

Bitte warme Socken, eine Decke und einen Pullover/eine Jacke für die Meditation und Endentspannung mitbringen.

Für Vereinsmitglieder kostet die Zehnerkarte 70 €, für Nicht-Mitglieder 100 €. Voranmeldung unter 0151 41 27 72 47 oder yoga@tgs-erbach.de.



- Kurs buchen!**
1. Account anlegen
 2. Sehen, ob der Kurs stattfindet
 3. Kurs ein- und ausbuchen





Yin & Yang Yoga

Erwachsene



Zeit: Freitag, 08:30-10:00 Uhr
Ort: Vereinsheim
Kursleitende: Cornelia Carson
Gebühr: 70 €/Zehnerkarte

Yin Yoga ist eine sehr ruhige und entspannende Art, Yoga zu üben. Im Yin Yoga dreht sich alles um den Atem, das Loslassen und die Entspannung.

Die Yogapositionen (Asana) werden beim Yin Yoga länger gehalten, was durchaus etwas anstrengend werden kann, dadurch aber in eine wohltuende intensive Dehnung der entsprechenden Körperpartie führt. Blockaden lösen sich sanft auf und man kommt in eine tiefe Ruhe.

Bevor wir aber in das entspannende Yin sinken, gibt es den energetisierenden Yang-Teil. Dieser weckt uns auf, wärmt den Körper und bereitet uns perfekt für die Yin-Praxis vor.

Bitte warme Socken, eine Decke und einen Pullover/eine Jacke für die Endentspannung mitbringen.

Für Vereinsmitglieder kostet die Zehnerkarte 70 €, für Nicht-Mitglieder 100 €. Voranmeldung unter 0151 41 27 72 47 oder yoga@tgs-erbach.de.



- Kurs buchen!**
1. Account anlegen
 2. Sehen, ob der Kurs stattfindet
 3. Kurs ein- und ausbuchen



Yoga für Gelenke und Rücken und für Teilnehmer mit Bewegungseinschränkungen



Zeit: Freitag, 10:00-11:15 Uhr
Ort: Vereinsheim
Kursleitende: Cornelia Carson
Gebühr: 70 €/Zehnerkarte

Das Ziel dieser Stunden ist es, sich gesund und schonend zu bewegen sowie den ganzen Körper sanft und bewusst zu mobilisieren.

Wir arbeiten an einzelnen Yoga-Positionen, kleinen Abfolgen oder auch nur einzelnen Körperpartien. Muskeln und Sehnen werden behutsam gefordert und gedehnt. Mithilfe genauer Ausrichtungsprinzipien arbeiten wir daran, die Beweglichkeit von Gelenken zu verbessern.

Wer nach einer längeren Pause gerne wieder sachte in die Bewegung einsteigen möchte, ist in diesem Kurs genau richtig aufgehoben. Müssen muss man gar nicht und der Weg ist definitiv das Ziel. Sanftes Dehnen und

achtsame Kräftigung der Muskeln helfen, Deinen Bewegungsapparat wieder in Schwung zu bringen.

Bitte warme Socken, eine Decke und einen Pullover/eine Jacke für die Endentspannung mitbringen.

Für Vereinsmitglieder kostet die Zehnerkarte 70 €, für Nicht-Mitglieder 100 €. Voranmeldung unter 0151 41 27 72 47 oder yoga@tgs-erbach.de.



- Kurs buchen!**
1. Account anlegen
 2. Sehen, ob der Kurs stattfindet
 3. Kurs ein- und ausbuchen





Full Body-Work-out

Erwachsene



Zeit: Montag, 19:00-20:00 Uhr
Wo: Schulhof/Vereinsheim/Zoom
Übungsleitende: Viola Krämer

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.

Im Sommer findet das Training auf dem Schulhof der Sonnenblumenschule, bei schlechtem Wetter und im Winter im Spiegelsaal des TGS-Vereinsheims sowohl live als auch über ZOOM statt.



Gymnastik für Seniorinnen

Erwachsene



Zeit: Mittwoch, 19:00-20:00 Uhr
Ort: Turnhalle
Übungsleitende: Viola Krämer

In dieser Gymnastikstunde mobilisieren wir sämtliche Gelenke und machen mit oder ohne Handgeräte Gleichgewichts- und Konzentrationsübungen. Wir bringen alle Muskeln (auch den Lachmuskel) auf Trab und

halten somit den Körper fit für den Alltag.

Spiele und das soziale Miteinander kommen bei uns auch nicht zu kurz.




Wandern
Erwachsene


Zeit: Sonntag,
Termin nach Vereinbarung

Wanderwart: Volker Keim

Alle, die Lust haben zu wandern, sollten hier mitmachen.

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 findet immer ein gemeinsames Essen in einer Straußwirtschaft statt.

Am Jahresende werden dann die Wanderungen mittels Beamer in einem Bildervortrag gezeigt.

Ende des Jahres beendet Volker Keim aus Altersgründen seine Tätigkeit als Wanderwart. Die TGS Erbach dankt ihm für sein großartiges Engagement in den vergangenen Jahren. Es wäre schön, wenn sich eine Nachfolgerin oder ein Nachfolger für das Amt finden würde.



Er- und Sie-Gymnastik/Bewegung
Erwachsene


Zeit: *Winter:* Montag, 17:30-19:00 Uhr
Sommer: Mittwoch, 18:30-20:00 Uhr

Ort: Vereinsheim/Sportplatz

Übungsleitender: Werner Korn

Unsere gemischte Sportgruppe besteht seit 1976.

Mit angepassten Aufwärm- und Laufübungen breiten wir uns schwerpunktmäßig auf die Gymnastik vor. Danach beginnen wir mit unseren Trainingseinheiten, die zur Mobilisation, Lockerung und Kräftigung des ganzen Körpers dienen. Hierzu benutzen wir auch leichte Gewichte.

Außerdem werden Konzentrations- und Koordinationsübungen mit einbezogen.

Im Winter findet das Training montags von 17:30-19:00 Uhr im Spiegelsaal des Vereinsheims statt. Im Sommer trainieren wir mittwochs von 18:30-20:00 Uhr auf dem Sportplatz.

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





Walk and Talk – Nordic Walking

Erwachsene



Zeit: Samstag
Sommer: 09:00 Uhr
Winter: 10:00 Uhr

Ort: nach Absprache

Übungsleitende: 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 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 20-30 % 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.

Deshalb werden zwei Gruppen angeboten: Die Gruppe mit Petra ist flott unterwegs, die Gruppe mit Gerti moderat.

Alle treffen sich an einem gemeinsamen Ausgangspunkt, der an die jeweils geplante Route angepasst ist. Hier können sich die Teilnehmenden je nach Tagesform für die eine oder die andere Gruppe entscheiden. Normalerweise treffen wir am Ende wieder aufeinander.

Interessierte melden sich bitte um 8:30 Uhr (im Winter um 9:30 Uhr) bei Gerti Klaholz (0178 6 99 21 83) oder bei Petra Meckel (0157 76 13 76 52), um den jeweiligen Startpunkt zu erfahren.

Wir freuen uns auf Euch.



Anzeige





Leichtathletik Männer/Senioren

Erwachsene



Zeit: *Winter:* Donnerstag, 16:00-17:00 Uhr
Sommer: Donnerstag, nach Absprache
ganzzjährig: Sonntag, 10:00-11:30 Uhr

Ort: Turnhalle oder Sportplatz

Übungsleitender: Wilfried Koch

In 2021 wurden coronabedingt fast alle Sportveranstaltungen abgesagt. Dennoch haben wir unsere Übungsstunden weitestgehend durchgeführt und erfolgreich die Prüfungen für das Deutsche Sportabzeichen abgelegt. Diese Prüfungen bestehen aus den vier Kategorien Ausdauer, Schnelligkeit, Kraft und Koordination. Hier gibt es verschiedene Optionen zur Auswahl, um die Herausforderungen bestmöglich meistern zu können.

Generell bieten wir das Training und die Prüfungen für das Sportabzeichen an.

Wir hoffen, dass auch wieder Wettkämpfe durchgeführt werden.

Wer Interesse hat, kann gerne mal unverbindlich vorbeischaun.



**Unser wichtigstes
Investment:
die nächste Generation.**

**Morgen
kann kommen.**

Wir machen den Weg frei.

Wiesbadener
Volksbank





Unsere Übungsleitenden

Kontakt

Alexandra Crowe	06123 57 54	funny-grapes@tgs-erbach.de
Alexandra Schmidt	0151 50 45 08 96	alexandra.schmidt@tgs-erbach.de
Anja Udersbach	0160 96 64 45 31	anja.undersbach@tgs-erbach.de
Christina Zeinar	06123 6 19 37	christina.zeinar@arcor.de
Christine Kauppert	06123 13 59	christine.kauppert@tgs-erbach.de
Cornelia Carson	0151 41 27 72 47	yoga@tgs-erbach.de
Elke Schmitt		bokwa@tgs-erbach.de
Gerda Kauzmann		gerda.kauzmann@gmail.com
Gerti Klaholz	0178 6 99 21 83	g.klaholz@online.de
Jürgen Zeinar	06123 6 19 37	
Lars Kauzmann	0157 37 30 45 98	tgs.kraftwerk@gmail.com
Marc Röhrig	06123 7 90 86 34	badminton@tgs-erbach.de
Natalie Bräuer	0170 8 05 86 25	natalie_braeuer@web.de
Otto Breitkreuz	0157 80 81 37 70	breitkreuz.otto@gmail.com
Petra Meckel		petra.meckel@tgs-erbach.de
Richard Kauppert	0175 4 17 03 26	outdoorfitcamp@tgs-erbach.de
Steven Crowe	0152 09 19 48 06	outdoorfitcamp@tgs-erbach.de
Viola Krämer	0173 6 53 52 22	
Volker Keim	06123 89 98 03	keim-volker@web.de
Werner Korn	06123 6 22 88	
Wilfried Koch	06123 6 26 56	wilfried-koch-erbach@web.de



Unsere Übungsleitenden

Lizenzen

Alexandra Crowe	Trainerlizenz C Rope Skipping, Kampfrichter Rope Skipping bis Landes- ebene
Christina Zeinar	Übungsleiterin C Eltern- und Kinderturnen
Christine Kauppert	Trainerin C Rope Skipping, Übungsleiterin C Kinderturnen, Kampfrichter Rope Skipping bis Bundes- ebene
Cornelia Carson	Anusara Elements™ Yoga Lehrerin (200h)
Elke Schmitt	Liz. Trainerin C Breitensport Fitness-Aerobic, Kantaera Instructorin, Bokwa Fitness Instructorin
Gerda Kauzmann	Übungsleiterin C Fitness und Gesundheit, Übungsleiterin B Haltung und Bewegung, Sport in der Prävention
Jürgen Zeinar	Lizenz als Trainer C Leichtathletik
Lars Kauzmann	ÜL C Breitensport Erwachsene
Petra Meckel	Übungsleiterin C Breitensport
Richard Kauppert	DTB-Instructor
Steven Crowe	ÜL C Breitensport Erwachsene
Viola Krämer	Übungsleiterin B und C Kinder/Jugendliche, Profilerverweiterung Erwachsene und Ältere



Unser Vorstand Kontakt



Steffen Schmidt
1. Vorsitzender
0151 12 13 88 05
steffen.schmidt@tgs-erbach.de



Anja Udersbach
stellv. Vorsitzende
0160 96 64 45 31
anja.undersbach@tgs-erbach.de



Iris Wenk
stellv. Vorsitzende
0151 75 00 69 03
iris.wenk@tgs-erbach.de



Petra Meckel
1. Kassiererin
petra.meckel@tgs-erbach.de



Christine Kauppert
2. Kassiererin
06123 13 59
christine.kauppert@tgs-erbach.de



Roswitha Beblo
1. Pressewartin
0157 56 26 60 99
presse@tgs-erbach.de



Alexandra Schmitt
2. Pressewartin
0151 50 45 08 96
alexandra.schmidt@tgs-erbach.de



unbesetzt
1. Schriftführerin



Cornelia Steinmetz
2. Schriftführerin
0172 8 79 35 86



Beisitzende
Brigitte Jung
Jürgen Zeinar
Richard Kauppert
Viola Krämer

Postanschrift: Turngesellschaft Erbach 1888 e.V., Bachhöller Weg 7, 65346 Eltville am Rhein

E-Mail: info@tgs-erbach.de, Internet: www.tgs-erbach.de



Impressum:

Turngesellschaft Erbach 1888 e.V.
Bachhöller Weg 7
65346 Eltville am Rhein
E-Mail: info@tgs-erbach.de
Internet: www.tgs-erbach.de

Vereinsregister: VR 5711
Registergericht: Amtsgericht Wiesbaden

Auflage: 2.000 Exemplare

Icons made by Freepik from
www.flaticon.com