



Turnverein 1861 Aspisheim e.V.

**Magst Du Sport und Spaß in geselliger Runde? Möchtest Du Dich im Ort engagieren?
Fehlt Dir ein Sportangebot? Hättest du Ideen, die Du gerne umsetzen würdest?**

Dann bist Du beim TVA genau richtig!

Der TVA stellt sich gerne vor. Wir haben für jeden etwas! Einige Sportangebote für Erwachsene werden derzeit trotz Corona auf dem Sportplatz Aspisheim bei trockenem Wetter mit dem notwendigen Abstand und den erforderlichen Hygienemaßnahmen durchgeführt. Sobald ein Sportbetrieb im Innenbereich wieder uneingeschränkt möglich ist, finden die Trainingseinheiten in der Gutenbornhalle in Aspisheim statt bzw. (die Montagssportgruppe) im Dorfgemeinschaftshaus in Horrweiler.

Möchtest Du im Jugendbereich etwas bewegen? Fehlt Dir ein Angebot (wie wäre es mit Handball, E-Sports,)? Bist Du an einer Aus-/Weiterbildung zum Trainier, Schiedsrichter oder Vereinsmanager interessiert? Talent für Kommunikation (z. B. Vereinszeitung) vorhanden? Wir haben zahlreiche Möglichkeiten und unterstützen Dich dabei! Auch wären wir froh um Zuwachs im Vorstand und Mithilfe bei Veranstaltungen, wenn sie denn wieder erlaubt sind. Bei Interesse meldet Euch bitte bei Madeleine Raemy unter 06727 / 8505 oder kommt gerne zu unserer Generalversammlung am Mittwoch, 23.09.2020, ab 19.30 Uhr in der Gutenbornhalle.

Unser Sportangebot:

Montag je nach Quartal von 19.30 - 20.30 Uhr oder 20.45 - 21.45 Uhr
Fitnessgymnastik für Erwachsene im Dorfgemeinschaftshaus Horrweiler
mit der Übungsleiterin Silvia Kutzner

Inhalte und Ziele der Fitnessgruppe für Frauen und Männer sind (mittels Eigengewicht und diversen Kleingeräten, wie Stabys, Hanteln, etc.) die allgemeine, körperliche Fitness zu verbessern und zu erhalten. Schwerpunkte sind dabei Rücken- und Körpermitte, in Einbeziehung der gesamten Körpermuskulatur. Des Weiteren Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems (z. B. durch Walken oder anderen Ausdauerübungen).

Ansprechpartner(/in) sind [Silvia Kutzner \(Silvia.Kutzner@online.de, 06727/1707\)](mailto:Silvia.Kutzner@online.de) und [Herbert Seckler \(Herbert.Seckler@online.de, 06727/8214\)](mailto:Herbert.Seckler@online.de).

Dienstag 16.00 - 17.00 Uhr **Kinderturnen** für Kindergartenkinder 3 - 5 Jahre
mit der Übungsleiterin Nicole Matysek & Team

Spielerisch werden durch abwechslungsreiche Bewegungsparcours und Gruppenspiele die Grundfertigkeiten z. B. Balancieren, Hüpfen, Schwingen und Rollen trainiert.

17.00 - 18.00 Uhr **Kinderturnen** für Grundschul Kinder 6 - 10 Jahre
Mit der Übungsleiterin Nicole Matysek & Team

Durch abwechslungsreiche Übungsstunden mit viel Spaß bei Sport und Bewegung werden die Grundfertigkeiten vertieft und erweitert.

Das Kinderturnen kann infolge Corona derzeit leider noch nicht stattfinden!

Ansprechpartner(/in) ist [Nicole Matysek \(06727/8971 950\)](#).

Dienstag 19.00 - 20.00 Uhr
Fitnessgymnastik für Erwachsene mit der Übungsleiterin Gaby Vogt
derzeit bei trockenem Wetter auf dem Sportplatz in Aspisheim

Rückentraining & ein bisschen mehr.....! Überwinde den inneren Schweinehund und trainiere mit uns! Stark im Kreuz - entspannt durch den Alltag, wer wünscht sich das nicht? Es erwartet Dich ein ganzheitliches Körpertraining, wie Kräftigung der Rumpfmuskulatur, Mobilisations- Dehnungsübungen um die Beweglichkeit deiner Wirbelsäule zu fördern. So beugst Du aktiv gegen Rückenbeschwerden vor und erhältst dir ein rücken-gerechtes Verhalten im Alltag. Dabei werden u. a. Therapiekreisel, Smoveys, Brasils, Elastikbänder, Pilatesbälle; Flexibars, Steps oder auch nur ein Handtuch als Hilfsmittel eingesetzt.

Ansprechpartner(/innen) sind [Hiltrud Butz \(hiltrud-butz@web.de, 06727/8872\)](#) und [Sigrun Reis \(sigrun.reis@reis-luff.de, 06727/88 81\)](#).

Dienstag 20.00 - 21.00 Uhr
Frauengymnastik für Junggebliebene mit der Krankengymnastin Mecht-hild Klos, derzeit bei trockenem Wetter auf dem Sportplatz in Aspisheim

Ansprechpartner(/innen) sind [Astrid Schmidt \(astridbschmidt4@gmail.com, 06727 / 5252\)](#) und [Erika Weinmann \(h.e.weinmann@gmx.net, 06727 / 8373\)](#).

Mittwoch 18.00 - 22.00 Uhr

Die **Freizeitradler** (ca. 18 Personen aus Aspisheim, Horrweiler, Gensingen und Ober-Hilbersheim) treffen sich in Aspisheim am Friedhof. Die Touren sind für alle Altersgruppen (auch Frauen sind herzlich willkommen) gut geeignet. Die durchschnittlich 8 - 12 Radler fahren dabei ca. 30 bis 40 km. E-Biker sind herzlich willkommen. Interessenten wenden sich bitte an [Ernst Webler \(webler@freenet.de, 0178/1795 392\)](#) oder [Guido Börner \(boerner.guido@t-online.de, 0170/4782 851\)](#) oder kommen direkt zum Ausgangspunkt.

Donnerstag 16.00 - 17.00 Uhr
Eltern-Kind-Turnen ab Krabbelalter bis 3 Jahre
mit der Übungsleiterin [Nadine Baumgarten](#)

Hier können schon die ganz Kleinen zusammen mit Mama u. Papa / Oma u. Opa ihre ersten Turnversuche starten und soziale Kontakte in einer gemütlichen Runde knüpfen. Der Spaß an der Bewegung und das gemeinsame Ausprobieren steht an erster Stelle.

Das Eltern-Kind-Turnen soll ab 03.09. wieder starten. Dazu ist - Corona-bedingt - eine Voranmeldung erforderlich.

Ansprechpartner(/in) ist [Nadine Baumgarten \(Otte-nadine@web.de, 06727/897 595\)](#).

Freitag 18.30 - 19.30 Uhr
Männersportgruppe

Unter dem Pseudonym „**Männersportgruppe des TVA**“ (MSG) verbergen sich ca. 20 Personen. Die MSG hat dabei zahlreiche Aktivitäten im Angebot.

„**Body Steel Workout**“ ist das sportliche Kernelement der MSG. Zu den Übungen mit Isabel Hernandez erscheinen üblicherweise 8 - 10 Personen. Die Bandbreite der Teilnehmer reicht von Ende 40 bis >70 und ist auch für eher weniger sportliche Männer bzw. Personen mit gesundheitlichen Einschränkungen hervorragend geeignet. Im Wesentlichen geht es um die körperliche Ertüchtigung durch Gymnastik, Dehnen, etc.!

19.30 - 20.30 Uhr

Im Anschluss an die Gymnastik findet für den sportlich aktiveren Teil noch **Volleyball** statt. Alle aktiven und ehemaligen Ballsportler sind da jederzeit in der Lage mitzuwirken.

Weiterhin finden zahlreiche **gesellschaftliche & sonstige sportliche Aktivitäten** über das gesamte Jahr verteilt statt. Sportabzeichen, Skatabende, Skifahren, Kegeln, Badminton- bzw. Darts-Turnier sind fester Bestandteil im Jahresprogramm der MSG, sowie gemeinsame Wanderungen und einige alljährliche Events (lassen sie sich überraschen).

Ansprechpartner(/in) ist **Horst Röschert** (horst.roeschert@online.de, 0151/2703 95 95)

Wir sehen dich hoffentlich demnächst beim TVA!