



... was war neu

Dezember 2020: Die Volksbank Kurpfalz hat dem Turnverein im Jahr 2020 eine großzügige Spende von € 500 zukommen lassen, vielen herzlichen Dank dafür! Wir haben dieses Geld komplett verwendet, um neue und für Kinder interessante Geräte anzuschaffen. Annika hat die neuen Geräte gleich mal in der Mehrzweckhalle ausprobiert, nein nicht Annika, sondern natürlich ihre Kinder und sie waren begeistert! Es ist faszinierend, was es für tolle Geräte gibt und es ist überraschend auf welche Ideen Kinder damit kommen.



30.11.2020: Annika hat es geschafft und will mit einem Online Angebot die Kinder erreichen. Dazu hat sie sich folgendes ausgedacht:

Ab Dezember werde ich das Kinderturnen online via Zoom anbieten. Die Meetings der einzelnen Gruppen habe ich auf die Tage gelegt, an denen auch früher der jeweilige Kurs stattfand. Den Link und das Passwort dazu erhaltet ihr von mir in der Whats App Gruppe. Ich freue mich über alle, die daran teilnehmen möchten. Die Zeiten werden sein:

- DI 16:35-16:45 Kinder 6-24 Monate
- 17:00-17:15 Kinder 24 Monate-3 Jahre (Gruppe 1)
- 17:30-17:45 Kinder 24 Monate-3 Jahre (Gruppe 2)
- MI 16:35-16:50 Kinder 4-5 Jahre
- 17:05-17:25 Kinder 6-7 Jahre
- 17:40-18:00 Kinder 8-10 Jahre

In den Weihnachtsferien werde ich auf dem Schulhof Schilder mit Bewegungsangeboten aufhängen (Woche vom 28.12.20 bis 3.01.21) Hinweis am Eingang zur Halle. Bitte bringt einen Ball mit. Jeder ist dazu eingeladen.



23.10.2020: Antje Kiel, Direktorin vom Mit-Mach-Zirkus Hallöchen, hat bei uns Station gemacht und für unsere 3-5 jährigen Kinder einen Zirkus Workshop veranstaltet. Zum Abschluss konnten die Eltern die Erfolge ihrer Kinder bewundern.

14.10.2020: Corona verlangt auch uns viel ab. Der ständige Ärger, ob denn die Halle verfügbar ist, die ständige Angst, ob die Richtlinien für den Sport weiter verschärft werden u.s.w. Uns bleibt nur, uns den Vorschriften zu fügen und zu hoffen, dass wir alle gesund bleiben.

Als Veranstalter müssen wir Listen führen, wer denn an den einzelnen Veranstaltungen teilgenommen hat (ähnlich den Gaststätten), weiter müssen wir damit rechnen, dass uns die maximale Anzahl der Teilnehmer an einer Veranstaltung

verringert wird. Wir haben uns daher entschieden, ein System einzuführen, das neben diesen Dingen auch regelt, wer bei Überbelegung einer Veranstaltung abgewiesen werden muss. Das System verlangt von jedem, dass er sich explizit zum Besuch einer Veranstaltung anmelden muss! Umgekehrt: nur wer sich angemeldet hat kann an einer Übungsstunde teilnehmen! Das ist lästig, aber es geht nicht anders. Klickt einfach oben auf die Anmeldung und schon kann es losgehen!

22.09.2020: Wegen der Corona-Pandemie fand unsere Jahreshauptversammlung 2020 erst an diesem Dienstag abends in der Mehrzweckhalle statt. Unter Wahrung der Hygienevorschriften war alles ein bisschen distanzierter, auch die Bewirtung bestand nur aus Mineralwasser ohne Kohlensäure. Es waren nur 17 Mitglieder gekommen, wohl ein Resultat des ungewöhnlichen Termins und der allgemeinen Verhältnisse. Dennoch war die Versammlung beschlussfähig. Inhaltlich wurde insbesondere der Vorstand einstimmig wiedergewählt, Jane Bauder und Heidi Morath sind die neuen Kassenprüfer, ebenfalls nach einstimmiger Wahl. Die 1. Vorsitzende Suzanne Epp hat einem umfangreichen Bericht zu allen wichtigen Themen für den Verein vorgelegt. Die traditionellen Berichte der Übungsleiter entfielen dieses Jahr, auch die Ehrungen wurden wegen der aktuellen Verhältnisse verschoben. Die Beitragsordnung wurde so geändert, dass althergebrachte Unstimmigkeiten ausgemerzt wurden, ohne dass an der Höhe der Gebühren aber etwas geändert wurde. Alles kann im Protokoll der JHV 2020 und in der Beitragsordnung (gültig ab 1.1.2021) nachgelesen werden.

28.06.2020: Und wieder können wir einen Schritt Richtung Alltag machen. Am 1. Juli tritt eine neue Corona Verordnung in Kraft, die den Breitensport wieder möglich macht fast so, wie er vor Beginn der Pandemie angeboten war. Die einzelnen Regelungen sind im neuen Hygienekonzept des TVA festgehalten. Das eingeschränkte Kursangebot ist aufgehoben, es gilt wieder unser bisheriges Sportangebot!

09.06.2020: Mitunter bewegt sich doch etwas! Die größte Einschränkung, die wir für den Sportbetrieb in der Halle hinnehmen mussten, nämlich die Einschränkung auf maximal 9 Teilnehmer pro Übungsstunde, wurde aufgehoben. Die Stadt hat unserem Vorschlag für die Verteilung der Teilnehmer in der Halle zugestimmt. Wir haben daraufhin in der Halle geeignete Feldmarkierungen aufgeklebt (schwarz/gelb) und so können wir die Stunden jetzt doch mit 18 Teilnehmern durchführen (siehe dazu den Hallenplan). Die Anmeldung zu den Stunden ist aber dennoch notwendig! Auch bleibt die Einschränkung des Übungsangebotes bestehen (kein Kindersport, kein outdoor Sport).



Da die Übungsleiter alle gesetzlichen Vorgaben überwachen und durchsetzen müssen, bitten wir dringend, ihnen ihre Aufgabe nicht zu schwer zu machen. Vor allem muss das Hygienekonzept eingehalten werden. Wir sind sicher, es wird alles klappen. Wir sind bereit für euch!

08.06.2020: Endlich, endlich, endlich ist es wieder soweit! Nach nun drei langen Monaten können wir wieder starten, und zwar ab Dienstag, den 16. Juni 2020! Aber ... uns sind Einschränkungen und Auflagen gemacht worden, und wir sind verpflichtet, diese einzuhalten. Allem voran dürfen wir nur Gesundheitssport in der Halle machen. Welche Kurse das im Einzelnen sind zeigt die Übersicht über das eingeschränkte Angebot.

Weiterhin sind folgende Auflagen verpflichtend:

- 1) Die Teilnehmerzahl je Übungsstunde ist auf 9 Personen begrenzt; man muss sich für jede Stunde bei dem jeweiligen Übungsleiter eigens anmelden.
- 2) Die Umkleidekabinen sind geschlossen, man muss bereits umgezogen in die Halle kommen.
- 3) Im Eingangsbereich und im Flur ist ein Mundschutz zu tragen.
- 4) Die Abstandsregel von 1,5 m ist einzuhalten.
- 5) Wer eine eigene Matte hat bringt diese bitte mit. Ansonsten unbedingt ein großes Handtuch für die Matte mitbringen.
- 6) Es steht Handdesinfektionsmittel bereit, so dass man sich vor und nach dem Training die Hände desinfizieren kann.
- 7) Als Ausgang wird der 2. Fluchtweg verwendet, wenn auf die Übungsstunde eine weitere Stunde folgt.

Man darf nicht am Training teilnehmen, wenn man in Kontakt zu einer infizierten Person steht, oder seit dem Kontakt mit einer infizierten Person noch nicht 14 Tage vergangen sind. Man darf ebenfalls nicht teilnehmen, wenn Symptome eines Atemwegsinfekts oder erhöhte Körpertemperatur besteht.

Die Übungsleiter werden dafür Sorge tragen, dass auch während des Sports ausreichend Abstand eingehalten wird. Alle Übungsleiter sind über das Hygiene-Konzept des TV Altenbach informiert, die Einhaltung ist wichtig.

Alle freuen sich schon darauf, wieder mit euch Sport treiben zu können.

13.03.2020: LEIDER MÜSSEN WEGEN DES CORONAVIRUS VORERST BIS ZUM 19.04. ALLE SPORTANGEBOTE IN DER HALLE UND AUSSERHALB AUSFALLEN!

Nach der Pressemeldung vom 13. März 2020, dass die Schulen und Kitas in Baden-Württemberg ab 17. März bis nach den Osterferien (19.04) geschlossen sind, hat sich der Vorstand des Turnverein Altenbach heute dazu entschieden, ab 16. März bis 19. April einschließlich keinen Sport mehr anzubieten, weder in der Halle noch außerhalb. Diese Maßnahme ist uns nicht leichtgefallen, aber sie wird hoffentlich dazu beitragen, Zeit zu gewinnen, damit sich die Ausbreitung des Virus verlangsamt. Man muss sich dabei auch vor Augen halten, dass das Virus auch von Personen weitergegeben werden kann, die nichts davon spüren und auch keine Erkältungssymptome zeigen. Insofern müssen wir uns alle einschränken, auf ein Stück Alltag verzichten, um uns und andere damit zu schützen.

Bitte nicht vergessen: Jahreshauptversammlung am 17. März 2020

In eigener Sache - und in der aller Mitglieder: Es kommt immer wieder vor, dass Bestätigungen oder Bescheinigungen in schriftlicher Form gewünscht werden. Dagegen gibt es nichts zu sagen, aber es kostet den Verein Aufwand und Geld, das wir

uns lieber sparen möchten. Deswegen unser Wunsch: für einen solchen Fall bitte eine E-Mail Adresse angeben, an die wir schriftlich antworten können. Wir sparen uns damit die teuren Porto Kosten.

06.12.2019: Der Ausfall der Heizung in der Mehrzweckhalle und die damit verbundene Auskühlung waren gerade überwunden. So konnten wir pünktlich zum Nikolaustag unsere Nikolausfeier für die TV Kids starten. Pünktlich waren Jung und Alt sehr zahlreich erschienen:



Drei Parcours waren aufgebaut für die Vorführungen der Kinder unter Betreuung von Annika.



Auch unsere Zumba Gruppen mit Miriam präsentierten sich gekonnt auf der Bühne.



Das Wichtigste aber war unser Nikolaus, der nach Liedern und Gedichten wohlverdiente Gaben austeilen konnte.



Oktober 2019: Der Übungsstunde "Präventivgymnastik Er uns Sie" am Donnerstag morgens wollen wir einen neuen Namen geben, nämlich "Rundum fit". Dieser Name soll zeigen, dass nicht nur Prävention, also Übungen zur Verhinderung oder zum Hinauszögern von Beeinträchtigungen, angeboten werden, sondern dass auch Rehabilitation, also das Wiedererlangen körperlicher Leistungsfähigkeit nach einer Beeinträchtigung, angeboten wird. Damit ist jeder - Frau oder Mann - eingeladen, dem daran liegt, rundum leistungsfähig zu bleiben. Termin ist jeweils donnerstags 9:30 bis 10:25 Uhr.

An diesen Termin schließt sich die Übungsstunde "Seniorenfitness" mit geänderter Zeit, jetzt nämlich auch morgens von 10:30 bis 11:25 Uhr an. Danach wird die Halle pünktlich von der Grundschule belegt.

September 2019: Der Übungsbetrieb läuft etwas schleppend an. Grund ist wohl der veränderte Schulbeginn, an den die Übungszeit gekoppelt ist. Inzwischen hat sich hoffentlich alles wieder eingespielt.

Wir freuen uns sehr, dass ab sofort Annika Rückert bis auf weiteres die Leitung des Kinderturnens vertritt. Dazu hat sie drei Gruppen eingerichtet, nämlich

mittwochs 15:00 bis 15:55 Uhr: Kinder von 4 bis 5 Jahren
mittwochs 16:00 bis 16:55 Uhr: Kinder von 6 bis 7 Jahren
mittwochs 17:00 bis 17:55 Uhr: Kinder von 8 bis 10 Jahren



Waldbegehung Radweg Wenn der Radweg schon nicht befahren werden kann, wollen wir ihn wenigstens zu Fuß erlaufen....

Radweg zu Fuß: Wir haben vor, in einer gemeinsamen Wanderung die Strecke des geplanten Radweges im Wald zwischen Altenbach und Schriesheim kennenzulernen. Bei Heidis Imbiss kehren wir ein, um anschließend gestärkt den Rückweg anzutreten.

Dazu laden wir die Sonne und alle Mitglieder des Turnverein Altenbach, sowie alle Interessierte recht herzlich ein.

Wann: Sonntag, 12. Mai 11.15 Uhr
Start: Ortsmittelpunkt Altenbach

2. Februar 2019: Heute fand unsere Jahreshauptversammlung statt. Wie schon im letzten Jahr trafen wir uns im Rahmen eines Frühschoppens im Sängersheim. Das Protokoll der Versammlung kann hier eingesehen werden. Einsprüche bitte an den Vorstand melden

1. Januar 2019: Allen unseren Mitgliedern wünschen wir ein frohes und gesundes neues Jahr!

Zum Jahresbeginn gibt es ein paar Änderungen. Unsere langjährige Übungsleiterin **Eva Zuber** hat aus Altersgründen aufgehört. Ihre Gruppe hat sie in die Hände von Suzanne Epp gegeben, so dass Präventivgymnastik Er+Sie unverändert am Donnerstag angeboten wird. Von Altenbach weggezogen ist **Samantha Mandel**, die das Kleinkindturnen am Dienstag gestaltet hat. Diese Stunden werden künftig von **Annika Rückert** geführt, die ebenso ausgebildete Kindheitspädagogin (B.A.) ist. Wir wünschen ihr viel Erfolg und euch viel Spass! Neu im Programm sind ab sofort am Samstag vormittags zwei Stunden Ballspiele mit den Eltern, das von **Fidel Iglesias Polo** geleitet wird: kommt und macht mit!

Eine weitere Änderung: Wir haben die Zeitangaben für die Übungsstunden verändert. Eine Stunde umfasst 55 Minuten Trainingszeit. Im Plan steht also statt beispielsweise 17.00 bis 18:00 jetzt die Angabe 17:00 bis 17:55. Damit soll deutlich gemacht werden, dass jetzt Zeit vorgesehen ist, seine Sachen in der Halle zu packen und diese zu verlassen, damit die Teilnehmer der nächsten Stunde rechtzeitig beginnen können.

15. Oktober 2018: Der SSV Altenbach veranstaltet am 25.11.18 ab 12 Uhr im Schützenhaus auf der Kipp ein Ortspokalschießen. Wir könnten als Turnverein Altenbach eine oder mehrere Mannschaften (je 3 Personen) an den Start schicken! Wer mitmachen will meldet sich bitte per E-Mail unter vorsitz@tv-altenbach.de oder telefonisch bei Suzanne Epp 06220 9140900.

15. Oktober 2018: Marti ist wieder gesund und voller Tatendrang! Hallo Kinder - aufgepasst: während Marti leider krank war wurde das Kinderturnen mittwochs ganz toll von Luisa und Alicia vertreten. Marti freut sich jetzt schon sehr auf Euch! Und zum Glück werden Alicia und Luisa weiterhin dabei helfen.

12. Oktober 2018: Wegen der bevorstehenden Herbstferien gibt es Änderungen in den Terminen zum Beckenbodentraining. Die zukünftigen Termine: 18. Oktober, im November 8., 15., 22. und 29. und 6. Dezember. Bei Fragen ruft bitte Katharina König an unter 06220 7299.

9. Oktober 2018: Jeden Dienstag findet ganzheitliches Faszientraining in der Halle von 18.30 bis 20 Uhr statt. Es halten sich hartnäckig Gerüchte, dies sei nur etwas für Seniorinnen. Aber das ist ein Irrglaube: das ist ein Training für Jung und Alt, Frauen und Männer. Gleich welchen Leistungsstand du hast, du bist hier richtig, wenn du Lust hast, dich von Kopf bis Fuß durchzubewegen. Komm einfach mal vorbei und mach mit! Infos bei Suzanne Epp 06220 9140900.



Faszio

Ein Hoch auf den
Sommer 2018



Figurtraining



Der Radweg dauert noch ...

Ankündigung:

Neu im Angebot des Vereins ist ein Kurs zur Beckenbodengymnastik. Den Beckenboden sieht und spürt man nicht. Trotzdem kann man lernen, die Muskeln des Beckenbodens willentlich zu bewegen und durch ein Training zu stärken - ähnlich wie alle anderen Muskeln. Das Beckenbodentraining umfasst sowohl Spannungs- als auch Entspannungsübungen, welche die Muskulatur des Beckenbodens in Bewegung bringen: die ideale Prävention. Ein kräftiger und gesunder Beckenboden bietet allen inneren Organen des Verdauungs- und Ausscheidungsapparates Halt. Beckenbodengymnastik trägt zu einem positiven Körpergefühl entscheidend bei, gibt Lebenskraft und erhöht die Lebensfreude.

Katharina König ist ausgebildete Kursleiterin für Beckenbodengymnastik. Sie geht mit viel Erfahrung und neuen Impulsen an diesen Kurs heran und freut sich schon auf viele Teilnehmer. Zielgruppe: Jeder Mann/Frau. Wann: 10x donnerstags ab 20.9.18 von 18:30 bis 19:30 Uhr in der Mehrzweckhalle. Es ist notwendig, sich dafür anzumelden!

Am **6. Juli 2018** wurde der Schlußstrich unter eine Arbeit gezogen, die uns die Einführung der neuen Europäischen Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) aufgebürdet hat. Um allen Forderungen dieses neuen Gesetzes nach zu kommen, musste eine Vielzahl von Änderungen in der Vereinsverwaltung eingeführt werden. Als Ergebnis dieser Arbeit ist nach außen sichtbar ein neuer Auswahlbegriff „Datenschutz“ auf dieser Homepage, nach innen gibt es neu eine Datenschutzordnung für den Verein, die der Vorstand unter diesem Datum verabschiedet hat. Gleichzeitig wurde §16 unserer Satzung redaktionell geändert, um die bisherige Grundlage, das Bundesdatenschutzgesetz (BDSG), um die neue Datenschutzgrundverordnung zu erweitern.

Die neue Datenschutzordnung kann hier eingesehen werden.

Am **17. März 2018** fand die Jahreshauptversammlung im Sängerkheim statt, begleitet von Weißwurst und Brezeln. Satzungsgemäß wurde der Vorstand neu gewählt. Die 1. Vorsitzende Suzanne Epp und die 2. Vorsitzende Sabine Wolf wurden einstimmig wiedergewählt, für Manuela Reischer, die das Amt des Schatzmeisters niedergelegt hatte, wurde Heide Kierschke ebenfalls einstimmig gewählt. Das Protokoll zur Jahreshauptversammlung kann hier eingesehen werden.

28. Februar 2018: Neu im Angebot des Vereins ist eine Rückenschule für alle, die schon gemerkt haben, dass es im Rücken ganz gehörig ziehen kann, und für diejenigen, die genau das vermeiden wollen. Dieser klassische Kurs wird durchgeführt von Ursula Wendefeuer und findet statt ab dem 28. Februar jeweils mittwochs um 20:00 bis 21:00 Uhr, vorerst auf 5 Termine begrenzt. Es ist notwendig, sich dafür anzumelden über E-Mail an ruecken@tv-altenbach.de oder telefonisch bei Ursula 06220 9223961. Wird dieses Angebot gut angenommen, dann werden wir die Rückenschule als regelmäßiges Angebot einrichten.

8. Januar 2018: Es geht wieder los! Wir wünschen allen unseren Mitgliedern und Freunden ein frohes, gesundes und bewegtes neues Jahr!

Am **25. November 2017** fand unsere Winterfeier für die Kids in der Mehrzweckhalle statt. Um 15 Uhr begannen unsere Kinder mit ihren Vorführungen. Zumba Kids begeisterte auf der Bühne



Martinas Kinder turnten am Schwebebalken (siehe RNZ), und die Zirkusschule bot ein mitreissendes und breit gefächertes Programm.



Die zahlreich erschienenen Großeltern, Eltern, Geschwister, Freunden hatte wohl viel Freude.

Am **24. Oktober 2017** schickte uns Sven Denfeld dieses lebendige Foto vom Kleinkindturnen mit Samantha Mandel.



Am **24. Juli 2017** war eigentlich ein offenes Training unserer Zirkusschule im Waldschwimmbad geplant. Dem Wettergott aber hat es nicht gefallen. Sein Regen hat den Kindern einen großen Strich durch die Rechnung gemacht. Also sind wir in die Halle ausgewichen und haben schließlich zur Freude der Kinder die bestellten Pommes und Würstchen nicht kalt werden lassen.

