

TSV aktuell



Jan./Feb. 2021

Monatlicher Newsletter des „TSV Gut Heil“ Heist von 1910 e.V.

Liebe Mitglieder, liebe Interessenten!

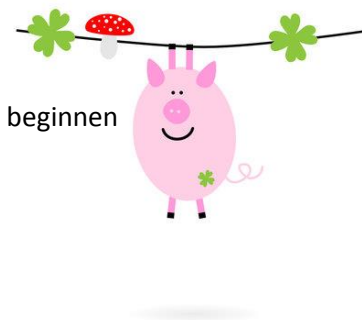
Euch und Ihnen allen ein frohes neues, vor allem aber gesundes Jahr!

Hatten wir vielleicht gehofft, im Januar langsam wieder mit dem Sport beginnen zu können, so wurden wir alle enttäuscht:

Der Lockdown wurde verlängert bis vorerst Mitte Februar!

Nachdem wir im letzten Newsletter bereits über das online-Training beim Judo berichtet haben, zeigen hier auch andere

Sparten, wie sie sich während des Lockdowns sportlich fit halten.



Ganz neu richten wir aktuell einen **Mitgliederbereich** auf unserer Website www.tsvheist.de ein. Hier finden Sie /findet Ihr ab Februar Mitmach-Aktionen, kleine Fitness-Videos, Anleitungen, um selber aktiv zu werden (oder zu bleiben) u.v.m.

Dazu fordert bitte per Mail über tsvheist@t-online.de das Passwort an, um Euch im Mitgliederbereich einloggen zu können. Wir hoffen, dass viele mitmachen!



Bleibt alle gesund!

Ihr/Euer TSV Heist

Sportlich im Lockdown – Berichte aus den Sparten

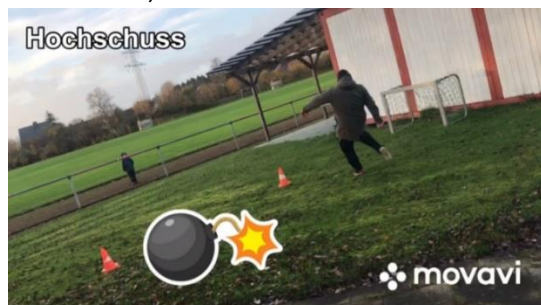
G-Junioren Fußball

Um den Fußball und den TSV in dieser Zeit nicht zu vergessen, haben sich die Trainer der G-Jugend etwas einfallen lassen: mit einem selbstgedrehten Trainingsvideo (siehe Bilder) zum Nachmachen für Zuhause überraschten sie ihre Kicker. Vier verschiedene

Übungen waren zu absolvieren: Dribbling mit Torschuss,

Hochschuss, Lattenschüssen und Ball Hochhalten. Die Kinder

ließen sich nicht lange bitten und schickten ihre einfallsreichen



Videos, z.B. Training mit Seifenblasen, Hochschuss über die Hecke des Nachbarn... Als Dankeschön fürs Mitmachen gab es Süßes von den Trainern.



Fabian Glindmeier und Daniel Spors, Trainer

Fit-Mix 50+ und Seniorengymnastik

In diesen Zeiten ist es besonders wichtig, in Bewegung und in Kontakt zu bleiben. Ich stelle dazu für meine Teilnehmerinnen meist 2x wöchentlich Videos aus YouTube in unsere Whatsapp-Gruppe. Da geht es mal um BBP, mal um Schultern, Arme oder Rücken und mal gibt es Yoga. Einige machen regelmäßig mit. Unser Gästezimmer Zuhause hat sich als Übungsraum mittlerweile bewährt 😊

Der Kontakt zu meiner Senioren-Gymnastik Gruppe ist leider schwieriger. Die Teilnehmerinnen habe ich schon mehrfach angeschrieben, da gerade dieser Gruppe der Kontakt untereinander sehr fehlt. Von den Damen 70+ höre ich, dass viele Zuhause versuchen, etwas Gymnastik zu machen oder regelmäßig spazieren zu gehen.

Der Kontakt zu den Sportlerinnen, auch mal der kleine Klönschnack vor der Stunde, fehlen mir schon sehr und ich hoffe, dass wir bald wieder starten dürfen. In diesem Sinne: bleibt fit & gesund!

Christiane Lohse, Übungsleiterin



Fitness aus dem Reich der Mitte

Tai Chi & Qigong kannst du ganz bequem von zu Hause aus mitmachen. Du brauchst nur einen ruhigen Ort, Internet, bequeme Kleidung und schon kann es los gehen. Der Kurs läuft über die Meeting-Plattform Zoom. Du musst nichts installieren, einfach nur den Zoom Link anklicken und schon bist du dabei.

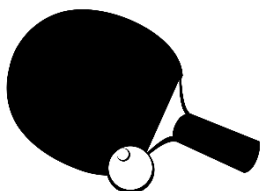
Heutzutage wird Tai Chi & Qigong zur Gesunderhaltung und einem besseren Wohlbefinden ausgeübt. Unter anderem: Lösung von Verspannungen, Haltungskorrektur, Konzentrationssteigerung, besseres Gleichgewichtsgefühl sowie mehr Gelassenheit.

Du bist herzlich willkommen. Tai Chi & Qigong ist für jeden geeignet. Probiere es doch gleich mal aus. Alternativ findest du auf der Vereins-Homepage im Mitgliederbereich immer mal wieder neue Beiträge zu Tai Chi & Qigong. Rebecca Potthoff, Trainerin



Tischtennis

Wir im Tischtennis Jugendbereich führen eine Ball Tippen Aktion durch, bei der unser/e Tischtennispieler/in den Ball 10 Mal tippen (hochhalten) muss und dabei gefilmt wird. Kreativität, z.B. wie und wo man tippt, ist jedem selber überlassen. Das fertige Video wird dann im Laufe des Februars auf unserer Vereinshomepage im Mitgliederbereich online gestellt.



Daniel Rau, Trainer

Psychomotorisches Turnen

Auch wir planen für die Kinder der Gruppe „psychomotorisches Turnen“ eine tolle Mitmachaktion, nähere Infos demnächst. Diana Tschachschal, Übungsleiterin

D-Junioren Fußball

Nachdem die Herbstrunde nach einem siegreichen Spiel ein schnelles Ende fand und an gemeinsames mannschaftliches Training in den ersten Monaten des neuen Jahres nicht zu denken war, wollten wir jedoch keine Einbußen im Bereich der Fitness und Kondition haben. So starteten wir am 06.01.2021 mit einer Laufchallenge, in der Spieler gegen die Trainer antreten.

Die 12 Spieler laufen eine selbstgewählte Strecke und reichen die dokumentierten Strecken bei den Trainern ein. Die Trainer versuchen, laufend den Kindern die Stirn zu bieten und den Sieg zu erlangen. In den ersten 3 Wochen konnten Alexander, Fabian, Ford, Gabriel, Jonne, Klaas, Mats, Matti, Mika, Ole, Oke und Aron bereits 260 km erlaufen und befinden sich mit den Trainern Andy, Tobias, Christian und Johannes (263 km) im engen Kopf an Kopf Rennen. Einen gesonderten „Wetteinsatz“ Seitens der Spieler oder Trainer gab es nicht, allerdings sollen die Läufer mit den meisten Kilometern eine kleine Aufmerksamkeit für ihr Durchhaltevermögen und ihre Anstrengungen erhalten.



Als erstes Fazit lässt sich sagen, dass die Jungs sich besser schlagen und es ein größerer Kampf ist, als vorher von den Trainern angenommen wurde. Das Engagement wird sich bei einem Neustart in fernerer Zukunft als nützlich herausstellen. Auf der Grundlage können wir weiter an unserer Technik und den spielerischen Gesichtspunkten arbeiten und gemeinsam ein Stück besser werden. Aber es wird auch nicht die letzte Challenge in dieser leider viel zu langen Corona-bedingten Zwangspause sein.

Johannes Schwichow, Trainer

Online Fitness Judo

Das Judo-Fitness Training am Samstag Vormittag hat sich etabliert. Jeden Samstag treffen sich bis zu 11 Kindern im Alter von 8-12 Jahren zum gemeinsamen Fitness. Das 45-minütige Training beinhaltet ein Aufwärmen, einen anschließenden Kraft-Ausdauer Zirkel sowie eine Entspannungseinheit am Ende. Am kommenden Samstag machen wir im Anschluss einen kleinen Biathlon Wettkampf bestehend aus einer Kombination aus Ausdauer und Koordination. Wir werden darüber berichten. Inzwischen wurde die Judo-Seite vom TSV überarbeitet. Wer noch schöne Bilder für die Seite hat, kann diese gerne zusenden.

Detlef Bosch, Trainer



Wettbewerb!

(siehe Seite 4)

Zeigt uns mit einem Foto, was Ihr im Lockdown macht, um fit zu bleiben.
Wir freuen uns auf Euer schönstes, lustigstes, aussergewöhnlichstes Foto, auf dem zu sehen ist, wie Ihr Euch fit haltet in Corona-Zeiten!



Schickt uns dieses Bild bis zum 28. Februar 2021 an tsvheist@t-online.de mit dem Betreff

@sportimlockdown kinder **oder** @sportimlockdown erwachsene **oder** @sportimlockdown family

Es gibt je Kategorie einen Preis zu gewinnen (Teilnahme nur für Mitglieder des TSV Heist)!
Die schönsten Bilder werden hier veröffentlicht (falls nicht gewünscht, bitte vermerken).

Neue Übungsleiterin

Hallo,

ich bin Jenny Zok, 32 Jahre, ausgebildete DTB-Fitnesstrainerin und neue Trainerin beim TSV Heist.

Wenn es bald wieder losgeht, werde ich den Kurs „Body Toning“ am Dienstagabend anbieten.

Gebürtig komme ich aus Hamburg und lebe mit meinem Mann seit 2016 in Haselau. Aktuell halten uns zuhause unsere zwei kleinen Jungs fit ☺.

Ein perfekter Tag für mich: Sonnenschein, meine Familie um mich, ein schönes Frühstück, ab nach draußen, Wind in den Haaren, Lachen, Toben, etwas Sport machen und entspannen.

Mein Lieblingssport: Tanzen, Joggen, Bodyweight – Cardio & Kraftübungen, Jumping Fitness und Yoga.



Ich freue mich schon jetzt sehr auf Euch und für den TSV Kurse zu geben!
Bis hoffentlich bis ganz bald und bleibt gesund und Fit.

Sportliche Grüße, Jenny

Rückblick Weihnachtsaktion 2020



Um unseren kleinen Mitgliedern eine Freude zu bereiten, hat der Vorstand an 2 Wochenenden im Dezember kleine Weihnachtsüberraschungen verteilt, aus dem Fenster des Mehrzweckraumes und natürlich kontaktlos.

Die Kinder haben sich sehr gefreut!

Mit den übrig gebliebenen Schokoladen-Weihnachtsmännern haben wir dann die Bewohner des Seniorenheims in Heist überrascht.