Sonderausgabe MeinVerein - Gymnastik

Herzlich willkommen im Team!
Wir freuen uns riesig über hochkarätige Verstärkung in unserer Abteilungsleitung! Kristin Verholen hat unseren „Hilferuf“ gehört und bereichert unser Team seit Mai mit vollem Einsatz.

Derzeit schnuppert Kristin noch in alle Bereiche hinein, um in Ruhe herauszufinden, wo sie künftig fest die Fäden in die Hand nehmen möchte. Doch schon jetzt ist sie ein absoluter Gewinn für uns: Ihr erfrischender, lebendiger Input bringt genau den richtigen frischen Schwung in unser kleines Team und schenkt uns allen einen riesigen Motivationsschub!

Mit Kristin an Bord freuen wir uns wahnsinnig darauf, die Gymnastikabteilung gemeinsam neu zu gestalten. Wir sind gespannt, wo die Reise hingeht, und sagen:
Schön, dass du da bist, liebe Kristin!

Simone und Karin

Hallo, liebe Vereinsmitglieder!

Ich darf mich heute vorstellen!

Wer mich noch nicht kennt: ich bin die „Neue“ neben Simone Rudolph und Karin Broistedt, die die Geschicke der Gymnastikabteilung mit viel Einsatz und Engagement lenken. Leider bin ich die Einzige, die sich nach der letzten Mitgliederversammlung im April zu einer Mitarbeit bereit erklärt hat. Im Moment laufe ich quasi nebenher, um Einblick zu bekommen in die vielfältigen und komplexen Aufgabenbereiche der Abteilungsleitung. Als „Nur-Anwender“ gymnastischer Übungen macht man sich keinen Kopf, was alles zu tun ist, um den Trainingsbetrieb, so wie wir ihn heute kennen, zu organisieren und aufrechtzuerhalten.

Warum tue ich mir das an? Ich bin glücklich, dass es mir mit 71 Jahren so gut geht! Was ich unter anderem den vorzüglichen Übungsleitern der Gymnastikabteilung verdanke!

Denn ein sehr komplizierter Beinbruch vor drei Jahren hat mich abrupt in das Rentendasein katapultiert. Als ich nach drei Monaten häuslicher Verbannung endlich wieder halbwegs laufen konnte, stellte sich mir die Frage: was kann ich für meinen Körper tun? Und da ich in Bösinghoven wohne, bot sich der TSV an. Einzeltraining im Fitness-Studio in der Vergangenheit hat mir nicht wirklich Spaß bereitet. Ich brauche die Gruppe – mit Musik, mit Tratsch und Lachen! Und so wächst man in einen Verein hinein mit der Erkenntnis, dass nicht nur Bewegung zählt, sondern auch und gerade die sozialen Kontakte, der Austausch miteinander. Und ehrlich: das Kommunizieren und Organisieren haben wir Frauen und Mütter doch schon per Evolution in die Wiege gelegt bekommen!!

Also, Mädels, traut euch! Jede kleine Hilfe zählt! Frischer Wind und neue Ideen halten unseren Verein lebendig!

Mein persönlicher Nutzen in der Vereinsarbeit besteht u. a. darin, mich kontinuierlich mit dem Thema „Digitalisierung“ auseinander setzen zu müssen. Also habe ich schon eine entsprechende Fortbildung abonniert……natürlich für Senioren!

Und was gibt es sonst über mich zu wissen? Als ehemalige Apothekerin mit Sechstagewoche und Notdiensten genieße ich es, frei über meine Zeit verfügen zu können, und so nehme ich jede Möglichkeit wahr, meine Kinder in Frankfurt und Mainz zu besuchen oder an Ausflügen, Museumsbesuchen und Wanderungen teilzunehmen, die sich mir bieten.

Ich weiß: es kann ganz schnell vorbei sein!

Kristin Verholen, im September 2026

Aktuelles aus der Gym

Wir freuen uns mit 2 neuen Kurskonzepten unser Angebot für euch erweitern zu können. Aktuell sind wir in der Planungsphase, wir starten nach den Herbstferien!

Erlebe DAYO - Yoga trifft Tanz!

Du möchtest das Beste aus zwei Welten erleben? Dann halte dir schon bald ein Plätzchen frei, denn wir planen einen brandneuen Schnupperkurs für dich: **DAYO (Dance Yoga)**!

DAYO kombiniert die klassischen, kraftvollen Elemente des Yoga mit fließenden, tänzerischen Bewegungen. Hier geht Achtsamkeit eine harmonische Symbiose mit der Freude am Tanz ein. Freue dich auf leichte Flows, bewusstes Atmen und Musik, die berührt. Das Training aktiviert Körper sowie Geist und wirkt gleichzeitig tief entspannend auf dein vegetatives Nervensystem.

Besonders toll: Die Leitung übernimmt unsere langjährige und beliebte Zumbatrainerin **Sabine Knapp**. Sie wird dich mit ihrer Erfahrung und Begeisterung sicher durch die fließenden Bewegungen führen. Der Kurs ist perfekt für alle, die sich bewegen, entspannen und gleichzeitig neue Energie tanken möchten.

Interesse geweckt?
Die genauen Termine und Details zur Anmeldung folgen in Kürze. Halte Augen und Ohren offen – wir freuen uns schon darauf, gemeinsam mit dir in den Flow zu kommen!

Euer Team Gym
Simone, Karin, Kristin

Mobility Dance

Erlebe Bewegung neu – befreie deinen Körper von festgefahrenen Strukturen und finde zurück zu deinem eigenen, fließenden Rhythmus.
Unser Alltag hinterlässt Spuren: Muskeln verkrampfen, Gelenke blockieren und der Körper speichert Stress in festen Mustern ab. Mobility Dance ist eine Einladung, diese Blockaden sanft aufzulösen und den eigenen Bewegungsradius auf tänzerische Weise zu erweitern.

Das erwartet dich im Kurs
- Impulse spüren: Wir nehmen uns die Zeit, jeder Bewegung von ihrem Ursprung nachzuspüren. So gewinnst du spürbar mehr Freiheit und Leichtigkeit.
- Fließende Erwärmung: Wir starten mit weichen, fließenden Bewegungen und sanftem Stretching in alle Richtungen, um den Körper aufzuwecken.
- Tänzerische Dynamik: Aus kleinen Abfolgen kommen wir vom Stand in die Fortbewegung. Wir entwickeln leichte, spielerische Choreografien und entdecken, was dein Körper alles kann – ganz ohne Leistungsdruck.
- Harmonischer Ausklang: Wir beenden die Stunde mit ausleitenden Bewegungen, die dein Nervensystem beruhigen und dich tief im Hier und Jetzt ankommen lassen.

Für wen ist der Kurs geeignet?
Der Kurs richtet sich an alle, die sich nach mehr Beweglichkeit, Körperbewusstsein und Freude am Tanzen sehnen – unabhängig von Vorkenntnissen oder Alter.

Interesse geweckt?
Die genauen Termine und Details zur Anmeldung folgen in Kürze. Halte Augen und Ohren offen – wir freuen uns schon darauf, gemeinsam mit dir in den Flow zu kommen!

Euer Team Gym
Simone, Karin, Kristin

Änderung beim Eltern-Kind-Turnen

Wichtige Änderung beim Eltern-Kind-Turnen

Aus organisatorischen Gründen stellen wir die Eltern-Kind-Gruppen von Marion Maletzki-Blank um: Ab September ist eine Teilnahme nur noch nach vorheriger Anmeldung über unser Online-Buchungssystem auf der TSV-Homepage möglich.

Für Mitglieder: Die Teilnahme ist weiterhin komplett gebührenfrei.
Für Gäste: Ihr seid herzlich willkommen und zahlt eine geringe Kursgebühr

Bitte denkt daran, euch vor jedem Kursbesuch rechtzeitig einzutragen. Wir freuen uns auf euch!

Kleine Entdecker - ganz groß

Laufen, klettern, springen und gemeinsam lachen! Unser Eltern-Kind-Turnen öffnet die Türen zu einer bunten Bewegungswelt. Hier steht der Spaß an der Bewegung, das Ausprobieren und das gemeinsame Erleben im Vordergrund – ganz ohne Leistungsdruck!

Das erwartet euch:
- Gemeinsame Zeit: Intensive Momente voller Freude erleben – abseits vom Alltagsstress.
- Motorische Förderung: Balancieren und hüpfen stärken Koordination und Selbstbewusstsein.
- Soziale Kontakte: Erste Spielgefährten für die Kleinen, Austausch für die Großen.
- Sicherer Rahmen: Spannende Gerätelandschaften zum Erkunden mit eurer Hilfe.

Wer kann mitmachen?
Alle Kinder von 1,5 bis 6,5 Jahren in Begleitung einer erwachsenen Bezugsperson (Mama, Papa, Oma, Opa...). Wichtig: Die Kinder sollten schon sicher laufen können.

Bitte mitbringen:
Bequeme Kleidung, Stopper-Socken (oder Hallenschuhe) und etwas zu trinken.

Packt die Turnschuhe ein und werdet gemeinsam aktiv! Ein k**ostenloser Schnuppertermin** ist nach vorheriger Anmeldung jederzeit möglich. Wir freuen uns auf euch!

Euer Team Gym
Simone, Karin, Kristin