



MACH MIT

TV InFo



Nr. 3/2021

Turnverein Jahn 1908 e.V. - Zizenhausen

Liebe Mitglieder, Freunde und Gönner unseres Vereins!

Die Pandemie scheint dem Ende entgegen zu gehen. Aufgrund der Inzidenzen in den letzten Tagen (Stand 25.05.2021) konnten erste Schritte zur vorsichtigen Wiederaufnahme des Sportbetriebes unternommen werden. Bis alles wieder durchstartet, kann es aber nach den Sommerferien werden.

Dann müssen wir uns alle wieder aufraffen, die Gewohnheiten und Bequemlichkeiten der letzten Monate abzulegen und das Training wieder aufnehmen. Denn nicht nur das Sport bekanntlich der Gesundheit dient, es dient auch der Geselligkeit. Und auch die ist in den vergangenen Monaten zu kurz gekommen. Natürlich müssen wir auch weiterhin vorsichtig sein, das Virus ist nicht ausgerottet und immer präsent. Es wird uns noch lange beschäftigen. Versuchen wir in den nächsten Wochen und Monaten wieder zu einem geregelten Vereinsleben zu kommen. Hierzu können wir alle beitragen.

Bleibt gesund!
Stefan Tresp, Vorstand



INHALT

Turnen
Badminton
Wandern

Geplante Termine 2021

25.07.	49. Int. Wandertage, Heidenfelshalle, Abgesagt
11.u.12.09.	Offenes Stockacher Badmintonturnier, Jahnhalle
19.09.	Herbstfest 10.00 Uhr, Jahnhütte
25.09.	Festakt 150 Jahre HBTG Stockach
16.10.-17.10.	Orientierungslauf in Hindelwangen
5.12.oder 12.12	Turnschau Jahnhalle

Wir informieren sie im Stockach informiert und im Südkurier ob diese Termine stattfinden

Redaktionsschluss für nächste Ausgabe 09. August 2021

*Wer nirgends hingeht,
kann auch nirgends ankommen.*

Rumänisches Sprichwort

TV JAHN IM INTERNET:

Auf unserer Homepage: www.tv-zizenhausen.de finden Sie Aktuelles und Interessantes aus allen Abteilungen des Vereins.

Herausgeber: TV Jahn 08 e.V. Zizenhausen
Redaktion: Leonhard Fürst, Bleichestr. 52, Telefon 1053 und Mario Mulka, Bleichestr. 46, 78333 Stockach, Tel. 3074
Druck: Primo-Verlag, 78333 Stockach, Telefon 07771/9317-932
800 Exemplare, kostenlos, vierteljährlich
Unter www.tv-zizenhausen.de

AEROBIC

Zoom Training mit internationalen Spitzentrainern

Da die Sportlerinnen der Aerobic Gymnastics Gruppe seit November im Lockdown waren und ausschließlich über Zoom zu Hause trainieren konnten, begann die Motivation seitens der Sportler wie auch der Trainer nachzulassen.

Es war an der Zeit etwas Abwechslung in das langsam frustrierende Online Training zu bringen.

Deshalb engagierte das Trainerteam Kieweg kurzerhand Sergio Garcia Alcazar, den ehemaligen Präsidenten des Technischen Komitee Aerobic der FIG und spanischen Nationaltrainer, sowie Erfan Nourani, iranischen Worldcup und Weltmeisterschaftsteilnehmer.

Nourani stand dem Trainer Garcia zur Seite um den Sportlern alle Übungen in perfekter Ausführung zu präsentieren.

Es wurden 3 Workshops zu 2 Stunden gebucht zu welchen die Sportler je nach Leistungsstand eingeteilt wurden.

Alle Trainer und Kampfrichter nahmen ebenfalls daran teil.

Ziel der Workshops war das Erarbeiten neuer Elemente. Unter andern standen die dynamischen Kraftelemente Flair oder High-V, sowie die hochrangigen Stützelemente wie die Straddle Planche auf dem Programm.

Im 3. Workshop wurde der allgemeine Aufbau von Ausdauer, Kraft und insbesondere Sprungkraft erarbeitet. An diesem Lehrgang nahmen neben den Aerobisportlern auch die Stepaerobics von Silke Sommer teil.

Auch wenn die Kinder teilweise an ihre Grenzen kamen gab es neben dem erhofften Motivationsschub viele neue Impulse die sofort ins Trainingsprogramm integriert wurden, und man kann inzwischen schon erste Leistungssteigerungen erkennen.

Weitere Zusammenarbeit mit Sergio Garcia ist bereits in Planung.

Christine Kieweg

▪ Badminton ▪ Frauengymnastik ▪ Fitness-Aerobic Frauen ▪ Kinder-Jugendturnen ▪ Männer-Fitness ▪ Wandern ▪ Senioren-Sport - Er und Sie ▪ Orientierungslauf

