



## Neues vom Turnverein 1882 Harheim e. V.

---

Liebe TVH-Mitglieder,

wie Ihr sicher schon den Medien entnommen habt, gelten seit dem 8.3. neue Regeln für den Freizeit- und Amateursport. Einige Lockerungen sind vereinbart worden, die auch für den Sport in unserem Verein relevant sind, u. a. [hier](#) nachzulesen.

Darüber sind wir sehr froh, wenngleich wir nun vor der Aufgabe stehen, diese Lockerungen sinnvoll, mit Verantwortung und vor allem im Rahmen unserer personellen und räumlichen Möglichkeiten umzusetzen. Wir bitten euch noch um ein klein wenig Geduld, das Angebot wächst noch.

Hier schicken wir Euch nun **die aktuellen Angebote** der kommenden Woche. Sie sind alle für Kids und im Freien, also hoffen wir mal auf gute Wetterverhältnisse. ☺

Alle Angebote werden ab sofort wieder über [unsere Website](#) bekanntgegeben.

Leider müssen wir die Teilnehmerzahlen von Präsenzangeboten begrenzen, weswegen eine **vorherige Anmeldung** über Links auf der Website unabdingbar ist!

Parallel laufen die [Online-Angebote](#) wie in den vergangenen Wochen unverändert weiter. Auch hier sind noch Anmeldungen über [sportbetrieb@tv-harheim.de](mailto:sportbetrieb@tv-harheim.de) möglich.

Mit sportlichen Grüßen  
euer TVH

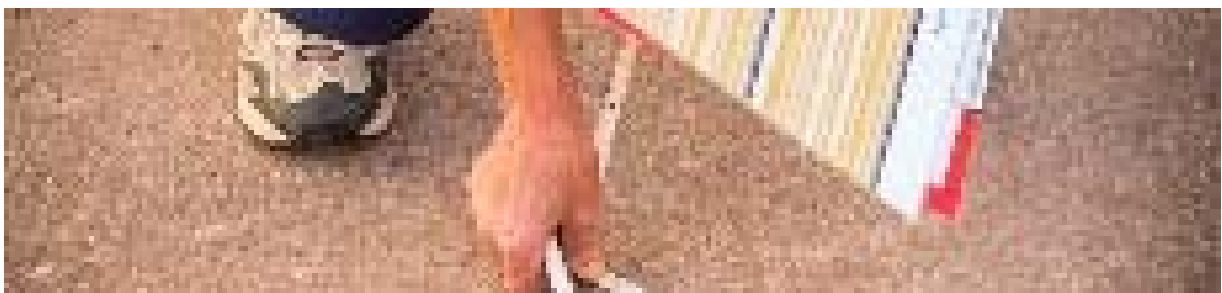
### Inhalt des Newsletters

Präsenzangebote: [Wir machen euch Kids fit fürs Sportabzeichen!](#)

Präsenzangebote: [Kondition, Kraft und Spiel](#) (für Kids)

[Online-Angebote](#)

[Ausblick auf ein neues Angebot](#)



## Wir machen euch Kids fit fürs Sportabzeichen!

Ab dem 16.3.2020 bieten unsere Trainer Kay und Adrian zwei Trainingszeiten an. Geübt werden unter anderem 800 m-Lauf, Weitsprung, Standweitsprung, Schlagball, Sprint, Sprungseilspringen, ... alles, um Euch auf die Abnahme des Sportabzeichens im Sommer vorzubereiten.

Trainiert wird in zwei Gruppen mit jeweils maximal 12 Teilnehmern:

**17:30 - 18:15 Uhr für Kinder von 6 bis 9 Jahren → [Anmeldung](#)**

**18:30 - 19:15 Uhr für Kinder von 9 bis 14 Jahren → [Anmeldung](#)**

Wichtig: Eine Teilnahme ist nur mit **vorheriger Anmeldung** über die Links möglich!

Bei sehr schlechtem Wetter muss das Training ausfallen, die Trainer informieren dann so früh wie möglich.

Treffpunkt und Abholung ist vor der Sporthalle, dann gehen alle gemeinsam auf den Sportplatz. Alle Teilnehmer\*innen müssen vor und nach der Übungsstunde eine Mund-Nasen-Bedeckung tragen. Zuschauer sind leider nicht erlaubt, die Hygieneregeln sind einzuhalten.

Die Umkleidekabinen sind weiterhin geschlossen. Deshalb bitte in Sportbekleidung kommen, möglichst im Zwiebellook.



## Kondition, Kraft und Spiel

Heike bietet mittwochs zusammen mit ihren Helferinnen Clara, Deborah und Leticia ein Spiel- und Sportangebot für Kinder an. Treffpunkt ist ebenfalls vor der Sporthalle, es können jeweils bis zu 12 Sportler\*innen nach vorheriger Anmeldung teilnehmen:

**5-7 Jahre: mittwochs, 14:45-15:45 Uhr → [Anmeldung](#)**

**5-8 Jahre: mittwochs, 16:00-17:30 Uhr → [Anmeldung](#)**

**8-12 Jahre: mittwochs, 16:00-17:30 Uhr → [Anmeldung](#)**

---

## Online-Angebote

- Gesund mit Rückenfit, Yoga und Pilates mit Elisabeth Welker:

**Montags, 18:45-19:45 Uhr und dienstags, 10:00-11:00 Uhr**

- Hochintensives Intervalltraining (HIT) mit Petra Stöger

**Montags, 20:00 - 21:00 Uhr**

- Fitness Mix mit Mel Lopata:

**Montags, 19:00 - 20:00 Uhr**

- Pilates Meeting mit Ines Endreß:

**Mittwochs, 19:30 - 20:30 Uhr**

- Freeletics mit Robin Kettner (für Fortgeschrittene mit Erfahrung):

**Donnerstags, 20:15 – 21:15 Uhr**



**Ausblick: Floorball im TVH**

Nach den Osterferien ist für Mädchen und Jungs von 6-10 Jahren ein neues Sportangebot geplant: Floorball ist eine dynamische Hallensportart, die aus Skandinavien und aus der Schweiz stammt. Floorball ist mit Eishockey und Hallenhockey vergleichbar, d. h. man spielt zwar in der Halle (ohne Schlittschuhe), aber mit Bande und mit leichten Schlägern und einem gelöcherten Ball.

Das Training beginnt jeweils mit einem kurzen Aufwärmteil mit Leichtathletik-Elementen (wenn möglich im Freien). Dann folgt ein Technikteil mit den Schlägern, bevor es zum freien Spiel in der Halle kommt. Im Vordergrund stehen dabei Spaß, Spiel und Mannschaftsgeist.

**Voraussichtliche Trainingszeit:**

**Freitags, 18-19:30 Uhr**

Ob dieses Angebot tatsächlich bereits nach den Osterferien in der beschriebenen Form stattfinden kann, hängt natürlich – wie könnte es anders sein – von dem Infektionsgeschehen ab. Sollte es so nicht stattfinden können, haben die beiden Trainer Michael und Arjan geplant, zunächst mit einer angepassten Sportstunde mit Spiel- und Bewegungselementen im Freien. Genaueres werden wir dann zu gegebener Zeit bekannt geben.

Wer jetzt schon Interesse an dem Angebot hat, kann dieses schon per Nachricht an [sportbetrieb@tv-harheim.de](mailto:sportbetrieb@tv-harheim.de) anmelden. Wir kommen dann auf Dich zu!

---

**Bleibt alle sportlich, gesund und geduldig, dann meistern wir gemeinsam diese Krise.**

**Herzliche Grüße**

**Euer Vorstand**

Den Newsletter als PDF gibt es [hier](#).

---

Du erhältst diesen Newsletter, weil du Mitglied im Turnverein 1882 Harheim bist. Solltest du diesen Newsletter nicht mehr erhalten wollen, schicke ihn mit einer kurzen entsprechenden Bemerkung zurück! Vielen Dank!