



Neues vom Turnverein 1882 Harheim e. V.

Liebe Mitglieder,

der TVH wünscht allen ein gesegnetes und gesundes neues Jahr.

Da uns das Corona-Virus und der damit verbundene (verlängerte) Lockdown noch einen Strich durch die Hoffnung auf Normalität macht, hat sich Euer Turnverein ein paar interessante und abwechslungsreiche Angebote einfallen lassen. Lasst Euch überraschen, langweilig wird es nicht!

Newsletter-Inhalte:

[Corona-Bingo](#)

[Online-Angebote](#)

[REWE-Scheine](#)



Corona Bingo

Liebe Kinder, Liebe Eltern, Liebe Mitglieder,

die Feiertage sind vorbei, alle Kekse gegessen und seit Mittwoch wissen wir: Leider ist der Sport im Verein immer noch nicht wieder möglich.

Deshalb haben wir uns etwas ausgedacht, um euch in Bewegung zu bringen:

[DAS TVH-LOCKDOWN-BINGO](#)

Hampeln, Hüpfen, Handstand... was macht Ihr am liebsten? Auf dem Zettel findet Ihr 24 Übungen auf 25 Feldern (das Logo ist ein Joker). Macht alle Übungen aus einer Reihe (horizontal oder vertikal), kreuzt die entsprechenden Felder an und werft den Zettel mit Namen und Kontaktmöglichkeit bis zum 15.02.2021 in den Briefkasten der Halle. Die farblich markierten Felder müssen in irgendeiner Weise dokumentiert werden (Video – bitte maximal 10 Sekunden lang – oder Foto per Smartphone bzw. Nennung der Schrittzahl an sportbetrieb@tv-harheim.de). Wichtig: Bitte beachtet, dass Ihr uns mit Einsendung dieser Clips oder Fotos Euer Einverständnis erteilt, diese auf der TVH-Website oder im Programm verwenden zu dürfen.

Jede*r Bingo-Sportler*in bekommt für's Mitmachen eine kleine Überraschung. Unter allen Einsendungen verlosen wir drei Büchergutscheine à 10 € der Buchhandlung Schaan.

Ob 3, 30 oder 93 – mitmachen darf natürlich jeder, so gut, wie er oder sie kann! Hauptsache, Ihr habt Spaß dabei, tut Euch nicht dabei weh und bleibt gesund und fit! Wir freuen uns ungemein auf Eure Einsendungen!

Ganz viel Spaß wünscht Euch
Eurer TVH!

Online Angebote

Solange wir leider noch nicht wieder mit dem Sport in der Halle beginnen können, setzen wir unser Angebot für Online Training fort.

Folgende Übungsstunden werden zur Zeit angeboten:

Gesund mit Rückenfit, Yoga und Pilates mit Elisabeth Welker montags, 18:45 - 19:45 Uhr und dienstags, 10:00 - 11:00 Uhr

Hochintensives Intervalltraining mit Petra Stöger – kurz HIIT – bringt dich an deine körperlichen Grenzen und lässt überschüssiges Fett schmelzen. Bei der Trainingsmethode HIIT wechselt sich immer ein hochintensiver Aktiv-Slot mit moderaten Phasen bzw. Pausen ab. Das heißt zum Beispiel: Sprinten als Power-Intervall und Gehen als aktive Relaxzeit. Mit den verschiedensten Übungen bringen wir gemeinsam den Körper in Schwung. Das Training ist ausgerichtet für Einsteiger und Fortgeschrittene im Intervalltraining.

Montags, 20:00 - 21:00 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

An weiteren tollen Angeboten arbeiten wir zur Zeit. Schaut dazu bitte regelmäßig auf unserer Homepage vorbei.

Die Anmeldung erfolgt per E-Mail über die Geschäftsstelle Sportbetrieb:

sportbetrieb@harheim.de.

Bitte dabei den gewünschten Kurs, Namen, E-Mail Adresse und eine Handy Nr. angeben. Der Link für den Kurs und die Einladung erhaltet ihr dann von uns.

Das Angebot richtet sich ausschließlich an Mitglieder des TVH.



REWE-Scheine:

Zunächst einmal vielen Dank an alle, die sich auch dieses Jahr wieder an der Rewe-Vereinsschein-Aktion beteiligt und fleißig Scheine gesammelt und eingelöst haben.

Insgesamt sind somit 7240 Stück zusammengekommen.

Folgende Anschaffungen können davon getätigt werden:

- Ein 10er-Set neue Basketball-Bälle
- Ein 10er-Set neue Fitness-Bälle
- Ein 4er-Set Leichtturnmatten (das ist besonders erfreulich, denn der TÜV hat zwei unserer alten Matten beanstandet, so dass wir diese nun austauschen und uns die Kosten für eine aufwändige Reparatur sparen können)
- Ein Streckenmessgerät (z. B. für die Sportabzeichen-Abnahme)
- Ein Badminton-Set „Premium“ (bestehend aus 10 Schlägern, einer 6er-Dose Bälle, eine Aufbewahrungstasche mit Tragegurt sowie eine Broschüre und Lehr-DVD)
- Erste-Hilfe-Koffer „Multisport“ für den Erste-Hilfe-Raum

Bleibt fit und gesund!

Sportliche Grüße sendet

Euer TVH

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!