



## Neues vom Turnverein 1882 Harheim e. V.

---

Liebe Mitglieder,

allmählich hält der Frühling Einzug im schönen Harheim und man kann wieder vermehrt Sport im Freien betreiben. Das schöne Wetter hebt ja bekanntlich auch die Stimmung und wir hoffen, alle sind weiterhin gesund und munter.

[Lockdown-Bingo](#)  
[Hallennutzung](#)  
[Online-Angebote](#)



### **Lockdown-Bingo**

Das Lockdown-Bingo geht in die Verlängerung, damit wir auch in der Zuhause-Phase fit und beweglich bleiben und dabei auch Spaß haben. Bis zum 07.03. habt Ihr noch die Gelegenheit, mal reinzuschauen und mitzumachen. Traut Euch, es lohnt sich bestimmt.

### **Hallennutzung**

Wir alle sind durch den Lockdown ja immer noch stark in unseren Freizeitaktivitäten eingeschränkt. Da ist der Gedanke, dass man sich in der großen Turnhalle zu zweit oder mit der Familie mal wieder so richtig austoben könnte, natürlich reizvoll. Ein paar Vereine bieten das auch bereits an.

Wir, der Vorstand des TVH, haben uns lange Gedanken darüber gemacht und hin und her überlegt. Wir sind aber zu dem Schluss gekommen, dass der Aufwand für die Öffnung für private Turnstunden einfach zu groß ist. So können wir mit unseren personellen und ehrenamtlichen Ressourcen weder die Aufsicht, noch die wichtigen Hygiene- und Reinigungsvorschriften gewährleisten.

Sobald wir wieder grünes Licht bekommen, nehmen wir den Sportbetrieb, im Rahmen der Möglichkeiten, schnellstmöglich wieder auf. Bis dahin bitten wir euch noch um Geduld.

Vielleicht schaut ihr euch inzwischen mal unser online Programm an oder macht bei unserem TVH-Lockdown-Bingo mit. Viel Spaß dabei!!!



## Online-Angebote

Wir haben unser Online-Angebot ausgebaut. Folgende Angebote werden zur Zeit digital für alle Mitglieder 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

**Fitness Mix** mit Mel Lopata  
Mittwochs, 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

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

Die Anmeldung erfolgt per E-Mail über die Geschäftsstelle Sportbetrieb:  
[sportbetrieb@tv-harheim.de](mailto:sportbetrieb@tv-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.

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!