



20.05.-24.05.2020

Kinderfreizeit 2020

Es ist wieder so weit... der Moment, auf den Ihr so lange warten musst... Das Warten hat ein Ende, denn hier sind die aktuellen Informationen zur Kinderfreizeit 2020.

Wie jedes Jahr fahren wir fünf Tage in eine Jugendherberge und bieten Dir Spiel, Spaß und Spannung. Und vor allem eins: Zeit mit deinen Freunden – ohne Eltern.

Über Christi Himmelfahrt vom **20. bis 24.05.2020**

25.04.2020 im Haus Nidda

6. Showtanzturnier des TVH

Zum sechsten Mal findet das TVH-Showtanzturnier statt, dieses Mal am **25. April** im **Haus Nidda** (Bonames). Ob Showtanz oder HipHop, Alt oder Jung – alle Tanzstile und Altersgruppen sind gerne gesehen:

- Kinder (5-8 Jahre)
- Schüler (9-12 Jahre)
- Jugend (13-16 Jahre)
- Erwachsene (ab 17)
- Erwachsene (30+)

Nach **Anmeldeschluss am 23.3.** werden passende Kategorien festgelegt!



Auch für Nicht-Mitglieder

Sportabzeichen-News

Nach einem sehr erfolgreichen Jahr 2019 mit insgesamt 118 Sportabzeichen heißt es auch dieses Jahr wieder: „Sei dabei beim Deutschen Sportabzeichen.“

Das „Deutsche Sportabzeichen“ beinhaltet Disziplinen aus der Leichtathletik, dem Turnen, dem Schwimmsport und dem Radfahren. In den vier Kategorien Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination suchen sich die Sportler/-innen je eine Disziplin aus, die sie erfüllen müssen. Die Leistungen sind nach Alter und Geschlecht gestaffelt. Hinzu kommt der Nachweis der Schwimmfähigkeit. Auch Nicht-Mitglieder des TVH können gerne teilnehmen!

Unsere Termine 2020 auf der Bezirkssportanlage Harheim sind:

Dienstags ab 18.00 Uhr
12.05., 26.05., 23.06., 18.08., 01.09., 08.09., 22.09., 29.09.

Zum Nachweis der Schwimmfähigkeit gibt es „unsere“ Termine im Freibad **Nieder-Eschbach**. Jedoch kann jeder Bademeister die Schwimmfähigkeit für das „Deutsche Sportabzeichen“ abnehmen.

Unsere Termine im Freibad Nieder-Eschbach:

Freitags ab 18.00 Uhr
19.06., 14.08., 21.08., 28.08.

Die Termine für die Abnahme beim Geräteturnen werden wir nach



Neu im Programm

Entspannungs- und Körpertraining – „Loslassen“

Bring deinen Körper in Balance und gönne dir eine Pause vom Alltag! Wir lernen in diesem Kurs aus dem Feldenkrais® und der Eutonie, Bewegung bewusst zu erleben, und stärken uns mit Übungen aus dem Indian Balance.

Wir erholen uns mit wunderschönen Körperreisen sowie Elementen aus dem autogenen Training und der progressiven Muskelentspannung. Klänge und Schwingungen von Klangschalen führen zu einer tiefen Ruhe – sie wirken harmonisierend auf Körper, Geist und Seele. Dazu gibt es praktische Übungen und wertvolle Tipps für den Alltag. Somit lösen wir Verspannungen, werden beweglicher und tanken Energie für den Alltag.

Der Kurs beginnt am **16.01.2020**, jeweils

Donnerstag, 19:15-20:30 Uhr

Bitte bringt bequeme Kleidung und ein kleines Kissen mit!

Anmeldung über die Geschäftsstelle (geschaeftsstelle@tv-harheim.de) oder in der ersten Stunde vor Ort möglich. Kosten siehe Kursplan auf der Rückseite.



Schon getrommelt?

Drums Alive®

Nein? Dann sollten Sie es jetzt ausprobieren! Mit Drums Alive® wecken Sie die Lebensgeister und bringen Rhythmus und Bewegung zu einem großen Workout-Spaß zusammen. Zu lauter Musik trommelt man in der Gruppe mit zwei Sticks auf Gymnastikbällen. Aerobic-Elemente, Gymnastikübungen und Tanzschritte verschmelzen mit Drum-Choreografien. Einfach vorbeikommen!

Donnerstag, 20-21 Uhr



Noch Plätze frei

Iyengar®-Yoga

In den zwei Dienstagskursen Iyengar®-Yoga, geleitet von Verena van Husen, sind noch Plätze frei.

Dienstag, 17:45-18:45 Uhr für Frauen
Dienstag, 18:55-19:55 Uhr für alle

Iyengar®-Yoga besteht aus Körperhaltungen und Atemtechniken. Die

Wir suchen:

Geschäftsstellenmitarbeiter/-in

Wir suchen baldmöglichst Verstärkung für das sechsköpfige Geschäftsstellenteam (450 €-Stelle) für Tätigkeiten aus den Bereichen Übungsleiter/-innenbetreuung, Sportbetrieb und u. U. Öffentlichkeitsarbeit (z. B. Newsletter, Website). Gemeinsam wird die Aufgabenverteilung Anfang 2020 neu

strukturiert. Wir bieten eine Vergütung auf 450 Euro-Basis, freie Zeiteinteilung, Tätigkeit in Homeoffice oder im Geschäftsstellenbüro.

Der Vorstand freut sich auf Ihre Bewerbung unter geschaeftsstelle@tv-harheim.de.



korrekte Ausrichtung der Haltungen ist zentrales Element und wird mit Hilfsmitteln wie z.B. rutschfesten Matten, Gurten, Klötzen und Polstern unterstützt. Durch regelmäßiges Üben von Yogahaltungen können hier Sportliche wie Unsportliche, Junge wie Alte ein gesundes Gleichgewicht zwischen Flexibilität, Kraft, Ausdauer und Stabilität erreichen. Yoga verfeinert die Körperwahrnehmung und schult die Konzentrationsfähigkeit. Beweglichkeit und Kraft sind keine Voraussetzungen, sondern werden bei regelmäßiger Übungspraxis erworben. Kosten siehe Rückseite.

Wir suchen:

Übungsleiter/-in

Ab Sommer suchen wir eine/-n Trainer/-in für das **Basketballtraining** – aber auch für andere Disziplinen wie Geräteturnen oder Leichtathletik.

Interesse? Dann melden Sie sich gerne unter sportbetrieb@tv-harheim.de. Wir unterstützen Sie gerne auch bei der Übungsleiterausbildung!

TVH-Neuigkeiten Frühjahr 2020



Liebe Mitglieder und Freunde,

8.146 REWE-Scheine wurden gesammelt (Stand Weihnachten). „*Sie sind der Meinung, das war SPITZE!*“

Wir auch! Vielen Dank an alle fleißigen Sammler/-innen. Solche Unterstützung brauchen wir! Wir haben schon viele schöne Sachen in einem Sportkatalog für unsere Übungsgruppen ausgesucht, die wir dagegen eintauschen werden. Mehr dazu im nächsten Newsletter.

Spannend wird es auch dieses Jahr! Knacken wir wieder unseren eigenen Sportabzeichenrekord? Wie oft

werden unserer Tänzgerinnen auf dem Treppchen stehen? Wie laufen unsere neuen Sportangebote? Werden die Übungsleiter/-innen finden, die wir so dringend benötigen? ...

Und ein aktuelles Thema: Seit vielen Monaten gehen Jugendliche für mehr Klimaschutz auf die Straße. Auch wir vom TVH nehmen diese Themen ernst und versuchen, die Halle möglichst klimafreundlich zu betreiben. Aus diesem Grund werden wir in der Sporthalle

sämtliche Lichter gegen LED-Leuchten eintauschen. Förderungen durch das Land und die Stadt wurden bereits bewilligt, den Rest wird der TVH alleine stemmen. Wer auch einen Beitrag dazu leisten möchte: Über Spenden hierfür freuen wir uns!

Wir wünschen allen einen guten Start ins neue Jahr!

Herzliche Grüße

Ihr TVH-Vorstand



