

JAHRESSCHAU 2022

O-100

Ihr Verein für alle Generationen

www.tv-achern.de

TV ACHERN 



Wir schwitzen nicht, das ist Glitzer

GYMWELT 



Mehr als nur ein Glücksmoment.

Wir bringen mehr Bewegung in unsere Gesellschaft.

Gerade jetzt ist Zusammenhalt wichtiger denn je. Darum machen wir uns für die stark, die sich für die Gemeinschaft stark machen.

Wir unterstützen zahlreiche Sport-, Kunst- und Kulturvereine in der Region und sorgen so für jede Menge Glücksmomente.

Weil's um mehr als Geld geht.



**Sparkasse
Offenburg/Ortenau**

Inhalt

1 Vorwort	3
2 Jahreshauptversammlung 2021	5
3 Rückblick	6
4 Unsere Angebote:	
Kinderturnen:	
• Mach mit - Werd' fit!	14
• Eltern-Kind-Turnen	16
• Eltern-Kind-Turnen	17
• Vorschulturnen	18
• Spielturnen	19
Wettkampfsport:	
• Wettkampfangebot	20
• Fechten	25
• Gerätturnen Mädchen 9 bis 12 Jahre	27
• Rhythmische Sportgymnastik 6 bis 8 Jahre	28
8 bis 12 Jahre	29
• Rhythmische Sportgymnastik / Tanz 12 bis 15 Jahre	30
• Gymnastik und Tanz ab 15 Jahre	31
Gymwelt	
• Auszeichnung	32
• Gymwelt im TV Achern (Übersicht)	33

Inhalt

Fitness und Gesundheit:

• Männergymnastik.....	36
• Funktionsgymnastik Frauen 3 - Cardio Fit - Fit Mix	37
• Fitness an Geräten.....	38
• Bodystyling.....	39
• Osteoporose-Vorsorge Frauen 2 - Fit und aktiv 60+.....	40
• Qualitätssiegel und Zertifizierung Seniorenfrendliches Turn- und Sportverein	43
• Gesundheitsgymnastik Frauen 1.....	44
• Seniorengymnastik 1	45
• Seniorengymnastik 2	46

Natursport | Spiel:

• Schwimmen.....	47
• Showturnen Mädchen.....	48
• Basketball.....	51

Rehasport:

• Sport in der Krebsnachsorge	53
-------------------------------------	----

Vorschau:

• Komm in unser Team	54
• Sponsoren	56

Vorwort

Endlich treffen wir uns wieder!

Nach zwei Jahren, in denen das Vereinsleben fast zum Erliegen kam, können wir seit September 2021 für alle Gruppen wieder das Trainingsangebot öffnen. Zunächst noch mit Einschränkungen, doch inzwischen wieder ohne Beschränkung.

Zu Beginn unseres Wiedereinstiegs in die Trainingssaison im September 2021 gab es viele neue organisatorische Herausforderungen. Nachdem dies nun gelungen war, haben wir uns entschlossen unser TV Achern Vereinsheft mit unseren Angeboten wieder auflieben zu lassen.

Die Einschränkungen seit März 2020 haben alle Vereine sehr hart getroffen.

Nicht nur, dass das wöchentliche Treffen mit Gleichgesinnten gestoppt werden musste, sondern auch sämtliche Vereinsveranstaltungen konnten die letzten beiden Jahre nicht durchgeführt werden.

Das Vereinsleben ist jedoch in unserem Land ein wesentlicher Bestandteil des sozialen Lebens. Die Vielfalt an Vereinen in Deutschland ist einzigartig. Hier können sich Menschen treffen, die ihr Hobby mit Gleichgesinnten teilen, vertiefen und nach außen tragen um andere damit zu unterhalten, motivieren, beeindrucken. Dabei werden nicht nur die fachlichen Ziele des Vereins intensiviert, sondern durch ein ehrenamtliches Engagement sich für seine Mitmenschen eingesetzt. Das bedeutet, die fachliche Kompetenz ist "nur" eine Seite im Vereinsleben, aber vor allem das soziale Miteinander können hier alle Generationen aktiv miterleben.

Das dieses Miteinander einmal fast gänzlich zum Erliegen kommen wird, war in nicht vorhersehbar.

Doch es betraf alle Vereine, Institutionen, Schulen, Betriebe...

Welche Herausforderungen dies bedeutete hat jeder selbst erleben müssen.

Für das Vereinsleben, hieß es nach der ersten Betroffenheit und Stillstandes, nun kreativ zu werden. Hier stellte sich nun die Kreativität der Vereinsträger heraus. Die Vorstandschaft und ÜbungsleiterInnen des TV Achern haben sich einiges einfallen lassen, um den Kontakt zu ihren Gruppenmitgliedern nicht zu verlieren. Einige Beispiele werden hier angefügt.

Auch die Jahreshauptversammlungen standen vor Herausforderungen. Die Ämter hatten große Toleranz für die zeitliche Durchführung der vorgegebenen Versammlungen. Nachdem erste Möglichkeiten zur waren, wurde im Sommer 2021 die Jahreshauptversammlungen von 2020 und 2021 zeitgleich durchgeführt.

Jahreshauptversammlung 2021

Seit Januar 2022 ist das Aufatmen über diese Einschränkungen deutlich hörbar. Erste Ziele zum Besuch und Durchführung von Großveranstaltungen wie dem Landesturnfest in Lahr oder Vereinsveranstaltungen wie die Vereinsmeisterschaften/Kinderturntag und ähnliches können nun wieder angegangen werden.

Doch es ist nicht zu übersehen, dass alle Vereine an Mitgliedern in dieser Zeit verloren haben.

Vor allem der Nachwuchs zwischen 10 und 25 Jahren ist nicht wieder zurück gekehrt. Dies trifft den Verein doppelt schwer.

Nicht nur active Gruppenmitglieder fehlen im wöchentlichen Training und deshalb können manche Gruppen nicht mehr erhalten werden.

Vor allem die zukünftigen ÜbungsleiterInnen und Vereinsehrenamtliche werden meist aus der eigenen Jugend gewonnen. Doch dies fehlt nun.

Bis zum Alter von ca. 12 Jahren werden die Kinder oft von den Eltern gebracht oder begleitet. Dieser Nachdruck fehlt im jugendlichen Alter. Hier ist das Engagement der Jugendlichen selbst gefragt. Viele haben nun den Weg zurück in die Vereine nicht mehr gefunden. Ebenso einige TrainerInnen.

Doch auch die älteren Teilnehmerinnen und TrainierInnen haben die Freizeit während der Coronazeit anderweitig genutzt oder nun den Absprung ins Privatleben genutzt.

Hier fehlen da durch die ÜbungsleiterInnen um die Angebotsvielfalt aufrecht zu erhalten.

Der Verein steht vor großen Herausforderungen, die durch die Corona Einschränkungen weiter verschärfte werden.

Doch wir sollten alle die Vielfalt des Vereinslebens, egal mit welchem Vereinsinhalt, in Deutschland schätzen. Um ein Fortleben der Vereine zu erhalten, benötigt es vor allem Engagement für ein gemeinsames Zusammenleben, bei dem ich meine Leidenschaft für und mit anderen teile. Diese Gemeinschaft ist bereichert durch die, die dies miterlebt und ist mit keinem Geld zu kaufen.

Komm in unser Team und erlebe die Gemeinschaft

Tanja Malin, Vorstand Sport & Marketing

Die Mitgliederversammlung am Freitag, 30.07. im Bürgersaal hat der Vorstandschaft ihr Vertrauen geschenkt.

Das Vorstandsteam wurde einstimmig für die nächsten zwei Jahre wieder gewählt. Herzlichen Dank den Anwesenden für ihr einstimmiges Vertrauen.

Den Beisitzern in der Vorstandschaft herzlichen Dank für ihr ehrenamtliches Mitgestalten am Vereinsleben.

Gerade nach den letzten schwierigen Monaten, welches für sämtliche Vereine eine Herausforderung bedeutet, kommt es nun darauf an, mit positiver Energie in die Zukunft zu starten. Mit viel Engagement und Kreativität haben die ÜbungsleiterInnen und Vorstandschaft ihre Mitglieder so gut wie möglich durch diese Krisenzeit begleitet. Hierfür sei den Mitgliedern und Freunden des Vereins für ihre Vereinstreue gedankt.

Wir blicken gemeinsam positiv in die kommende Saison, damit wir wieder gemeinsam unserem Hobby nachgehen können.

Vorstand Verwaltung	Uschi Hamerski
Vorstand Sport/Öffentlichkeitsarbeit	Tanja Malin
Vorstand Finanzen/Mitgliederverwaltung	Irina Huber
Schriftführerin	Claudia Dohr
Beisitzer:	
_ Kinderturnen	Silke Würthner
_ Wettkampfsport	Lisa Vierneisel
_ Ältere	Gudrun Nagel
_ Sport in der Krebsnachsorge	Lioba Zimmer
_ Kulturveranstaltungen (z.B. Ausflüge, Geburtstag)	Christel Riehle
_ Jugendleiterin (gewählt am 24.7.2021)	Carolin Wicht, Lisa Seiter

Rückblick

Seit März 2020 mussten wir alle mit großen Einschränkungen zurecht kommen.

Das Vereinsleben kam fast gänzlich zum Erliegen. Damit müssen bis heute sämtliche Vereine zurecht kommen. Die Auswirkungen sind für die Vereine, egal ob Sportvereine, Kulturverein, Musikvereine ..., noch lange Zeit spürbar.

Die Einschränkungen durch die gesetzlichen Coronabestimmungen haben jedoch in vielen Lebensbereichen wie ein Brennglas manche Defizite beschleunigt oder besonders hervorgebracht: wenig ehrenamtliche Mitarbeiter z.B. als Trainer, Übungsleiter oder Mitglieder.

Durch die Umstellung der Schulen auf G8 und auf den Ganztagschulbetrieb sind Kinder/Jugendliche ab 12 Jahren nur mehr schwer für ein Vereinsangebot mit den wöchentlichen, ambitionierten Angeboten zu binden. Jedoch lebt jeder Sport-/Turnverein von seinem jugendlichen Nachwuchs. Denn aus diesen werden oft die eigenen ÜbungsleiterInnen gewonnen, die wiederum jüngere Kinder motiviert im Verein betreuen.

Die Altersklasse zwischen 18 und 40 ist seit längerem schon eher unterrepräsentiert. Da hier die Berufsfindung und die Familiengründung oft einen Ortswechsel mit sich bringt. Dennoch sind viele wieder zurück als Eltern im Eltern-Kind-Turnen, um ihren eigenen Kindern ihr erlebtes Vereinsleben und die turnerischen/sportlichen Bewegungsangebote näher zu bringen. Auch Fitnessangebote werden nach Berufs- und Familiengründung gerne wieder in Anspruch genommen. Vor allem bei den Erwachsenen, die selbst in mit dem Vereinsleben aufgewachsen sind.

Die Gemeinschaft zu einem Verein prägt somit von Kindheit an. Nicht nur die sportliche bzw. vereinspezifische Grundausrichtung wird vermittelt. Vor allem das soziale Miteinander, sein Hobby und seine eigenen Talente, Fähigkeiten, Fertigkeiten werden im Verein gefördert.

Durch ein aktives Vereinsleben, welches nicht nur in das wöchentliche Training meint, sondern vor allem die Vereinsaktivitäten darüber hinaus prägen diese Mitglieder bis ins hohe Alter.

Deshalb waren die Einschränkungen, das Ausbleiben der wöchentlichen Übungsstunden für alle Mitglieder sehr schwierig.

Bei den Kindern und ihren Eltern fehlten die turnerischen/sportlichen Herausforderungen und Förderungen. Mit Gleichaltrigen die körperlichen Bewegungen und das soziale Lernen in der Gruppe finden damit aus. Die Eltern mussten neben den schulischen Herausforderungen auch das Zuhause in eine "Turnhalle" verwandeln.

Bei den Älteren fehlte das wöchentliche Treffen mit Gleichgesinnten aus. Dies war vor allem für die vielen Alleinlebenden Älteren eine große Herausforderung.

Ein positiver Beschleuniger war allerdings für alle das digitale Lernen.

Nicht nur die Schüler wurden nun digital unterrichtet und damit diesem Medium schneller als geplant näher gebracht.

Auch unsere erwachsenen Mitglieder und Übungsleiter lernten was mit einem Smartphone umzugehen.

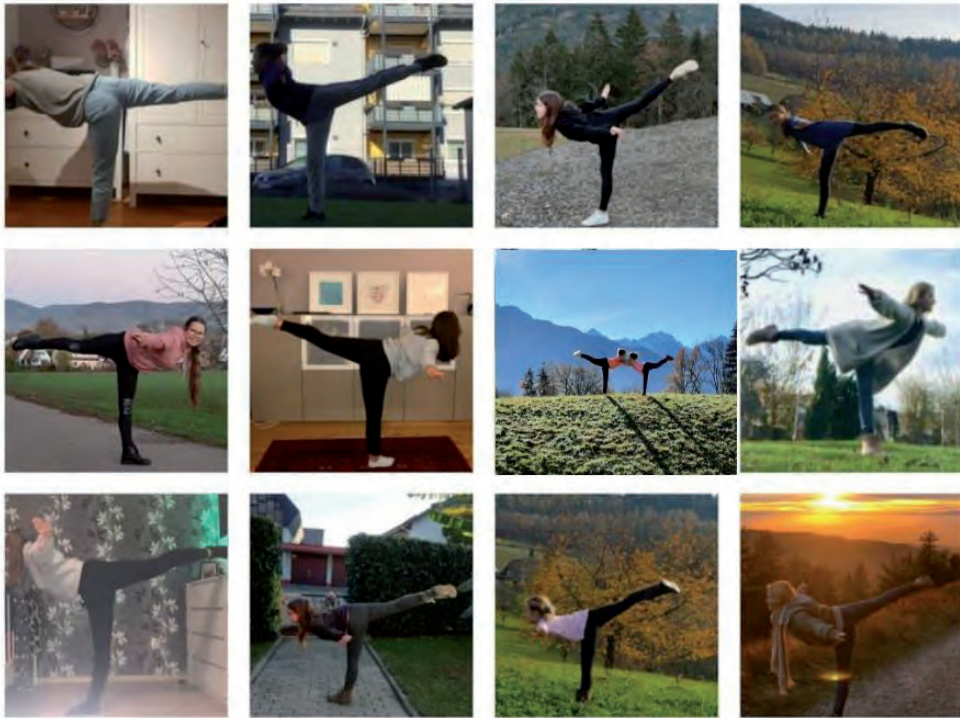
Die ÜbungsleiterInnen des TV Achern beschlossen ihren Mitgliedern die Möglichkeit zu geben, bei online Training mit ihrem bekannten ÜbungsleiterIn weiter in Bewegung zu bleiben. Im heimischen Zimmern wurden per Handy oder Computer mit bekannten Übungen weiter regelmäßig trainiert. Aber auch der Austausch zwischen den Aktiven war ein gewolltes Ziel dieses online Trainings oder wöchentliche Challenges mit Videos oder Fotos.

Hierfür allen ÜbungsleiterInnen denen dies möglich war, ein herzliches Dankeschön.

Oder hier: alle Gymnastik und Turngruppen beim "Corona - Flashmob"; die einzelnen Tanzschritte wurden von den Übungsleiterinnen nur online versendet. Im Juli 2020 konnten sie dann zum erstenmal ihr Erlerntes in ihren Gruppen üben.



Einige Vereinsaktionen z. B. an Fasnacht oder die Weihnachtsfeier wurden online durchgeführt. Z.B. Weihnachtsgrüße 2020 online auf youtube



Nikolausgeschenke für Turnnachwuchs zum Abholen

Am Samstag 12.12. wäre die Weihnachtsfeier des TV Achern in der Hornisgrindehalle gewesen, bei dem sich die kleinsten Turner und Turnerinnen ihren Familien präsentieren können.

Als Dankeschön für ihren Trainingsfleiß hat der Nikolaus kleine Geschenke dem Nachwuchs der Turnfamilie gebracht. Er hat auch in diesem Jahr an die jüngsten im Verein gedacht und hat die Geschenke bei der Geschäftsstelle des TV Achern hinterlegt. Dort konnten die Familien ihre Andenken bei einem Spaziergang abholen.

Wir wünschen allen Familien schöne Weihnachten und freuen uns euch im nächsten Jahr in der Turnhalle wieder treffen zu können.



Närrische Zeit

Die nächsten zwei Wochen wären die närrischen Wochen nicht nur in Achern.

Leider können wir dies in dieser Saison nicht bei gemeinsamen Veranstaltungen feiern.

Dennoch möchten wir mit dir gemeinsam feiern!

Was ist dein lustigstes Kostüm?

Welchen Fasnachtstanz machst am liebsten?

Wo macht ihr eure Polonaise?

Zeig uns wie ihr zu Hause Fasnacht feiert...wir feiern mit dir :-)



Im Juli 2020 bis zu den Herbstferien 2020 durften die Gruppen sich unter Auflagen wieder in der Halle treffen. Das persönliche Wiedersehen war für alle sehr groß. Leider kam der nächste Logdown zum November 2020.

Diesmal waren wir schon etwas mehr vorbereitet und konnten in einigen Gruppen ein online Training durchführen.

Wintergrüße der Turnkinder



Osterhase sagt Danke für gemalten Osterhasen

Vielen Dank für die tollen Osterhasen Bilder von euch!

Hier die Siegerfotos, die ein Dankeschön vom Osterhasen bei der Geschäft stelle des TV Achern abholen können.

Bleibt selbst auch so turnerisch aktiv :-)



Unsere städtischen Turnhallen waren weiterhin für unseren Trainingsbetrieb gesperrt.

Im Moment hatten wir für die meisten Altersgruppen ein online Trainingsangebot für euch auf die Beine gestellt. Dies ersetzte zwar kein Miteinander in der Halle, aber der Kontakt und das Training mit euren bekannten Gesichtern und qualifizierten ÜbungsleiterInnen hielt weiter fit und motivierte.

Online Training bei vielen Angeboten



a wir bis auf weiteres nicht gemeinsam in der Halle trainieren können, haben sich viele ÜbungsleiterInnen dazu entschlossen, ein Online Training für ihre Gruppenmitglieder anzubieten.

Über verschiedenste Plattformen können unsere Mitglieder virtuell aber gemeinsam mit ihren ÜbungsleiterInnen und Gruppenmitgliedern weiterhin fit bleiben.

Bei manchen Gruppen werden, neben live Trainingsangeboten auch Videos versendet, die man je nach eigenen Zeitplan in seinen Alltag einplanen kann.

Für unsere online Angebote werden keine zusätzlichen Gebühren erhoben. Alle Vereinsmitglieder haben Zugang zu den Angeboten.

In den Gruppen welche keine online Angebote umsetzen können, kann man sich über die Geschäftsstelle bei den online Angeboten erkundigen bzw. dazukommen.

Das online Training ist kostenlos für unsere Vereinsmitglieder. Zur Zeit bieten wir das online Training für folgende Angebote an:

- Männerfitness, montags 10.00 Uhr
- FitMix für Frauen, montags 19.30 Uhr
- Aktiv im Alter für Frauen über 75, dienstags 16.30 Uhr
- Yoga, dienstags 19.00 Uhr
- Rhythmische Gymnastik 9-14 Jahre, mittwochs 17.30 Uhr
- Fit und aktiv für Frauen ab 65 Jahren donnerstags 18.00 Uhr
- Gymnastik und Tanz ab 16 Jahren, donnerstags 19.00 Uhr
- Bodystyling, donnerstags 19.00 Uhr

Trainingshilfen für ältere Mitglieder bereitgestellt

Für unsere älteren Mitgliedern, die zum Teil nicht an einem online Training teilnehmen können, hat der TV Achern motivierende Trainingsanleitungen bereitgestellt.

Gerne können diese bei einem Spaziergang auf der Geschäftsstelle abgeholt werden. Einige Übungsleiter haben diese an ihre Teilnehmer auch direkt zugestellt.

Damit wir alle nicht einrosten, bleiben wir weiter in Bewegung.



Stadtrallye für die ganze Familie

Um euch die Zeit bis zum Wiedersehen in der Turnhalle zu verkürzen, haben wir für euch eine sportliche Stadtrallye zusammengestellt.

Diese könnt ihr als Familienaktion z. B. über das lange Wochenende gemeinsam erleben. Sendet das Lösungswort an tvachern@t-online.de

Gerne könnt ihr euren Übungsleiterinnen oder der Geschäftsstelle Fotos von eurer sportlichen Stadtrallye senden. Wir freuen uns auf euch!

Alle Gruppen können ohne Nachweise ins Training

Wir haben es gemeinsam geschafft!

Seit der Saison 2021/2022 im September können wir uns wieder gemeinsam in der Halle treffen. In unser Hallentraining können wir nun ohne Nachweise von Getestet, Genesen oder Geimpft. Die Hygienemaßnahmen bleiben aber weiter. Alle Gruppen können nun gemeinsam





wieder in der Halle ihrem Turnsport nachgehen. Allen Danke fürs gemeinsame Durchhalten. wieder in der Halle ihrem Turnsport nachgehen. Allen Danke fürs gemeinsame Durchhalten.

Als Dank lud der TV seine ÜbungsleiterInnen zu einem Ausflug ein.

Kurz vor den Sommerferien konnte unter Corona-Schutz Bedingungen das Training wieder starten. Diese Gelegenheit zum Treffen hat die Vorstandschaft gleich genutzt, um den ÜbungsleiterInnen des TV Achern als Dankeschön für ihr Engagement, zu einem Ausflug einzuladen. Wir trafen uns in Lauf, um nach einer kleinen Wanderung, bei der Brauwerkstatt "Spitzbuckel" einzukehren. Bei schönem Wetter konnten wir die Vielfalt der Braukunst am Spitzbuckel genießen.



Weihnachtsfeier 2021

Am 3. Advent feiert der Turnverein mit seinen Kinder- und Jugendgruppen traditionell seine Weihnachtsfeier. Da zeigen die TurnerInnen, Gymnastinnen mit ihren Gruppen ihr Können. Leider konnten wir dies 2020 nicht durchführen, sogar das Training wurde zuvor stillgelegt. Doch in diesem Jahr konnten die Gruppen zwar unter Auflagen trainieren, aber zum Glück durften wir gemeinsam unserem Hobby nachgehen. Jedoch konnten wir wegen der vorliegenden Bestimmungen keine Weihnachtsfeier wie bisher durchführen. Die ÜbungsleiterInnen haben jedoch in ihrer Trainingsstunde eine Weihnachtsstunde mit den Kinder durchgeführt. Um ihren Familien trotzdem ihr Erlerntes zeigen zu können, haben sich die Gruppen mit ihren ÜbungsleiterInnen wie geplant eine Vorführung eingeübt. Diese haben sie gefilmt und kann nun als "online Weihnachtsfeier 2021" auf der Homepage des TV Achern oder auf youtube angeschaut werden.

Vielen dank an die ÜbungsleiterInnen, die sich unermüdlich für ihre TeilnehmerInnen das ganze Jahr vorbereiten und jede Woche Verantwortung für ihre Gruppe übernehmen und einfach "da" sind. Sie sind immer Ansprechpartner für die Teilnehmer egal welchen Alters. Alles weiterhin auf dem youtube Kanal anzuschauen.

Gymnastikmädchen zeigen Showtanz für die Narrhalla Achern online

Zur 11jährigen närrischen Freundschaft der Narrhalla Achern und der Narrhalla Lachen hat die Nachwuchsgarde ihren Showtanz 2022 „Schwarzwaldmarie & Heidi“ einstudiert



Alle hoffen nun darauf wieder ein aktives Vereinsleben gestalten und miteinander feiern zu können.

Mach mit - werd'fit !



Kinderturnen



Eltern – Kind – Turnen



Für Kinder von 1,5-2,5 Jahren,
freitags, 17.00-18.00 Uhr

Für Kinder von 2,5-4 Jahren,
freitags, 16.00-17.00 Uhr

Jahnhalle



Vorschul-/Kindergartenturnen



Für Kinder von 4-6 Jahren

Freitags, 14.45-16.00 Uhr

Jahnhalle



Kinder gesund bewegen – allgemeines Turnen



Spieltturnen für Mädchen 6-8 Jahre

Dienstags, 17.00 -18.30 Uhr

Jahnhalle



www.TV-Achern.de

Geschäftsstelle, Martinstrasse 3, 77855 Achern, Tel/Fax 07841 270 555



LIEBLINGS
VEREIN.DE

Turnen
ist
Vielfalt.

DTB
DEUTSCHER TURNBUND



Eltern-Kind-Turnen von ca. 1 Jahre bis ca. 4 Jahre



Eltern-Kind-Turnen von ca. 1 Jahre bis ca. 4 Jahre



WANN	WO	WER
Freitag, 16.00 bis 17.00 Uhr (2,5 bis 4 Jahre)	Jahnhalle	Silke Würthner
Freitag, 17.00 bis 18.00 Uhr (1,5 bis 2,5 Jahre)		

Das Eltern-Kind-Turnen versteht sich als ein Familienangebot, bei dem die Kinder mit viel Freude, Spaß und Musik an die ersten Bewegungen herangeführt werden.

Die Kinder lernen zusammen mit ihren Eltern und gemeinsam mit anderen die Vielfalt des Kinderturnens kennen.

Hierbei steht das Sammeln vielseitiger Bewegungserfahrungen, mit und ohne Materialien/Geräten, im Vordergrund.

Durch Nachahmen und Probieren erleben die Kinder bei Fingerspielen, Bewegungsliedern, kleinen Spielen oder beim Kennenlernen von Gerätelandschaften mit Hilfe ihrer Eltern und der Übungsleiterinnen, die Welt des Kinderturnens.

Durch abwechslungsreiche und jedes Mal neue Gerätelandschaften, die oftmals einem Motto entsprechen, lernen die Kinder, sich frei zu bewegen und mit viel Freude, Sicherheit und Selbstbewusstsein im Umgang mit ihrem eigenen Körper zu gewinnen.



Lust mitzumachen? Dann kommt doch einfach mal vorbei!



Hotel Restaurant
SONNE EINTRACHT KG
Hauptstraße 112 • 77855 Achern
Telefon 0 78 41 / 6 45 - 0
Telefax 0 78 41 / 6 45 - 6 45
www.hotel-sonne-eintracht.com
info@hotel-sonne-eintracht.com

Vorschulturnen gemischt 4 bis 6 Jahre



WANN

Freitag, 14.45 bis 16.00 Uhr

WO

Jahnhalle

WER

Claudia Dohr, Fatma Harb,
Patricia und Christalla Brunner

Vorbereitet durch unsere Eltern- und Kindergruppe, oder als Quereinsteiger, gehen die Kinder mit ca. 4 Jahren selbständig weiter in die Kleinkinder- bzw. Vorschulgruppe. Dem immensen Bewegungsdrang wird hier, unterstützt mit Musik, mit Fang- Reaktions- und Koordinationsspielen Rechnung getragen. Auch in dieser Gruppe bilden die Gerätebahnen den Höhepunkt, die neben dem Überwinden derselben schon Ansätze im turnerischen Bereich vermitteln.

Eine wichtige Aufgabe ist es auch, das gemeinsame Tun- das „Wir-Gefühl“ - und die gegenseitige Rücksichtnahme zu fördern und zu entwickeln. Beim gemeinsamen Auf- und Abbauen ist neben dem Geräteverständnis, der Teamgedanke ein wichtiger Bestandteil der Stunde.



Spielturnen Mädchen und Jungen von 6 bis 8 Jahre



WANN

Dienstag, 17.00 bis 18.30 Uhr

WO

Jahnhalle

WER

Christine Hug-Dietrich

Der Name ist Programm "Turnen ist Vielfalt" Inhaltlich werden spielerisch Koordination, Reaktion, Ausdauer geschult. In unterschiedlichen methodischen Ansätzen wird das Miteinander und Fairplay ebenso angesprochen, wie das sportliche Bewegen. Dass Bewegung in all seinen Varianten zu einer gesunden Entwicklung der Kinder gehört, wurde immer wieder wissenschaftlich bewiesen. Das Erlernen turnerischer Fertigkeiten ist ebenso Inhalt. Das gemeinsame, spielerische, vielseitige Bewegen ist Schwerpunkt der Stunde. Altersgerechte Spielformen, Bewegungsbaustellen, Gerätebahnen, vielseitige Kleingeräte werden in jeder Stunde dabei sein.

Die Ganzheitliche Entwicklung kann durch das vielfältige Angebot des TURNENS besonders gefördert werden. Hier können sich die Kinder ohne besonderen Leistungsdruck kindgerecht entwickeln. Besondere Fähigkeiten werden entdeckt, turnerische Fertigkeiten werden in spielerischen Übungsformen erlernt. Der Leistungsgedanke steht hier nicht im Mittelpunkt, obwohl das gegenseitige Messen und Vergleichen ein kindliches Bedürfnis ist. Dies wird im Ablegen des Kinderturnabzeichens oder des „Fit wie ein Turnschuh“ Abzeichens dennoch Rechnung getragen. Da diese Inhalte im Gerätturnen in diesem Alter bei Jungen und Mädchen gleich sind, wird dies hier in einer gemeinsamen Stunde trainiert.



Wettkampfangebot



Rhythmische Sportgymnastik

Montag 6-8 und 8-11jährige

Mittwoch und Freitag 12-15jährige

Montag und Donnerstag ab 16jährige

Gymnastik und Tanz

Montag und Donnerstag 12-15jährige

Montag und Donnerstags ab 16jährige



Wettkampfangebot

Gerätturnen

Dienstag für Mädchen und Jungen 6-8jährige

Mittwoch für Mädchen 8-11jährige

Samstag Showturnen für Mädchen ab 12jährige



Wettkampfangebot

Fechten für Jungen und Mädchen

Ab 1. Juni 2022 in der Jahnhalle

Donnerstag	16.00 bis 18.00 Uhr
Samstag	12.00 bis 15.00 Uhr

Ab 2023 in der Hornisgrindehalle. Trainingstage werden noch bekannt gegeben.



Thorsten Hund



Hohbühlstraße 1
77855 Achern
fon. +(49) 0 78 41 / 68 47 22
fax. +(49) 0 78 41 / 68 47 23

mobil 0 174.212 786 8
thorsten.hund@gmx.de

Ihr Spezialist für Nagel und Klammertechnik

- Kompetenz in Fragen der Holzbau-DIN 1052.
- Verlegerichtlinien und Anwendungstechnik im Holzbau.
- Depothändler der führenden Markenhersteller z.B.

**BEA, Senco, haubold, Paslode, Bostitch,
Holz-Her, Max, Schneider**

- Schneller Lieferservice
- Leihgeräteservice
- Eigener Reparaturservice

Ab Lager lieferbar:

- Profi-Nagler und Klammergeräte
- Passende Nägel und Klammern
- Magazinschrauber und Zubehör
- Kompressoren
- Zubehör für Druckluftwerkzeuge

Fechten für Kinder ab 8 Jahre



WANN	WO	WER
Dienstag 17.00 bis 21.00 Uhr	Obersasbach Gewerbepark	Alexander Letscher
Mittwoch 17.00 bis 19.00 Uhr	„ehemaliges Striebel & John Bürogebäude“	
Donnerstag 17.00 bis 21.00 Uhr		
Freitag 17.00 bis 19.00 Uhr		
Samstags Kampfpraxis 10.00 bis 12.00 für Kinder		
Samstags Kampfpraxis 15.00 bis 17.00 Uhr für Jugendliche, Erwachsene		
Ab 1.6.2022 findet das Training in der Jahnhalle/Achern statt: Donnerstags, 16.00-18.00 Uhr und Samstags, 12.00-15.00 Uhr		
Ab 2023 findet das Fechttraining in der Hornisgrindehalle statt, genaue Zeiten werden frühzeitig bekannt gegeben		

Mit der Gründung der Fechtschule möchte Herr Letscher diese Sportart in unserer Region präsentieren und den Interessenten die Möglichkeit geben, die Fechtkunst zu lernen, um die Vorteile des Fechtens zu eigenen zu machen. In der Fechtschule DIMICO lernen Sie mit der einzigartigen Waffe wie Säbel fechten, die auch zu Olympischen Disziplinen gehört. Es werden Anfängerkurse für Kinder und Erwachsene, das Fechten für Leistungssportler, Theorie- und Praxisausbildung im Fechtssport, Intensivtraining und Kampfpraxis u.a. angeboten.

Weitere Infos über die Geschäft stelle des TV Achern, tel. 270 555, tvachern@t-online.de oder direkt bei der Fechtschule DIMICO, fechtschule.dimico@gmx.de. Verwaltung Tel: 672 64 93 oder bei Facebook unter: <https://www.facebook.com/FechtschuleDimico>

SCHECK-IN CENTER®




**TOP-FIT MIT
POWER-
FOOD!**



Fautenbacher Straße 25
77855 Achern
Tel: 07841 62870

Mo-Sa von 7-22 Uhr für Sie geöffnet.

 facebook.com/
scheck.in.achern

www.scheck-in-center.de

Gerätturnen für Mädchen 9 bis 12 Jahre



WANN

Mittwoch, 17.00 bis 19.00 Uhr

WO

Jahnhalle

WER

Anita Bahtiri

Hier werden die Grundelemente des Gerätturnens erlernt. Wie Rad, Handstand oder am Reck Felgaufschwung, Unterschwingung oder am Sprung oder Schwebebalken. Beim Aufwärmen in denen die Grundvoraussetzungen fürs Gerätturnen geschaffen werden. In methodischen Reihen werden, Rolle, Rad, Handstand... den Mädchen beigebracht. Beim Wettkampfangebot "TURN 10" können eigene Übungen durch die erlernten Elemente zusammengestellt werden. Diese Übung zeigen die Mädels bei Wettkämpfen des Ortenauer Turngaus und den Vereinsmeisterschaften.



Rhythmische Gymnastik Mädchen 6 bis 8 Jahre bzw. 1. + 2. Klasse



WANN	WO	WER
Montag, 17.15 bis 18.45 Uhr	Jahnhalle	Viola Tomas

Beim Aufwärmen üben wir schon mal die gymnastischen Grundformen, Gehen, Laufen, Hüpfen, Springen. Bei den anschließenden Dehnübungen werden wir beweglicher und unsere Muskeln werden elastischer. Danach lernen wir die gymnastischen Handgeräte wie Ball, Seil, Keule, Reifen oder Band kennen. Für jedes Alter gibt es eigene Pflichtenübungen mit Musik. Die müssen wir gemeinsam lernen. Dafür braucht es viel Fleiß. Wenn wir die dann alles zusammen machen sieht es sehr schön aus und macht auch richtig Spaß. Manchmal führen wir die Übungen an Wettkämpfen oder an der Weihnachtsfeier vor. Wenn wir nicht mit den Handgeräten was üben, bewegen wir uns passend zur Musik, damit ein Tanz daraus entstehen kann.



Nach der Weihnachtsfeier trainieren wir für Fasnacht und dürfen dort mit den älteren Mädchen gemeinsam auftreten. Auch an der Kinderfasnacht zeigen wir einen Tanz. Beim Umzug durch die Straßen von Achern können uns dann alle als Gardemädchen sehen.

Rhythmische Sportgymnastik Mädchen 8 bis 12 Jahre bzw. 3. + 4. Klasse



WANN	WO	WER
Montag, 17.15 bis 18.45 Uhr	Jahnhalle	Laura Müller

Die gelernten gymnastischen Grundformen werden hier durch alters- und leistungsgerechte Fertigkeiten erweitert. Sprünge, Stände, Drehungen sind elementare Grundfertigkeiten in den Übungen des Deutschen Turnerbundes. Die Handgeräte der Rhythmischen Sportgymnastik erweitern und intensivieren das Training.



Hier werden die schwereren und altersgerechten Kür-Übungen einstudiert. Die altersentsprechenden Pflichtenübungen des Deutschen Turnerbundes bilden die Basis der Einzel- oder Gruppenübungen.

Das Erlernte wird dann bei verschiedensten Wettkämpfen vorgeführt. Die Bewegung auf Musik ist ein weiterer Hauptbestandteil des Trainings. Zur erweiternden Bewegungsvielfalt wird an Fasnacht ein Showtanz und ein Marsch einstudiert.

Rhythmische Gymnastik und Tanz Mädchen 12 bis 15 Jahre



WANN

Montag, 18.00 bis 19.30 Uhr
Freitag, 17.30 bis 19.00 Uhr

WO

Jahnhalle

WER

Carolin Wicht,
Tanja Malin

Ab dem Jugendalter treten die Einzelwettkämpfe eher in den Hintergrund und bilden die Grundlage für Gruppengestaltungen. Im Wettkampf, Wettbewerben oder Showauftritten rückt das Team in den Vordergrund. Ab den 12jährigen Gymnastinnen nimmt der TV Achern regelmäßig an Badischen Meisterschaften im Bereich „Gymnastik und Tanz“ teil. Hierfür sind die Teile aus den Einzelübungen lediglich Elemente, die in einer kreativen Gruppengestaltung zu einer Gymnastikchoreographie mit 6-16 Teilnehmerinnen erarbeitet werden.

Das Bewegungsspektrum wird mit tänzerischen Elementen erweitert und durch eine Gruppengestaltung beim Wettkampf präsentiert.

Auftritte bei Landesgymnaestraden, Landesturnfesten sowie in närrischer Zeit bei der Narrhalla, bilden eine willkommene Abwechslung zwischen den Wettkämpfen.



Gymnastik und Tanz Mädchen ab 15 Jahren



WANN

Montag, 19.00 bis 20.30 Uhr
Donnerstag, 19.00 bis 20.30 Uhr

WO

Jahnhalle

WER

Lisa Vierneisel

Ab dem Jugendalter treten die Einzelwettkämpfe eher in den Hintergrund und bilden die Grundlage für Gruppengestaltungen.



Im Wettkampf, Wettbewerben oder Showauftritten rückt das Team in den Vordergrund. Ab den 14jährigen Gymnastinnen nimmt der TV Achern regelmäßig an Badischen Meisterschaften im Bereich „Gymnastik und Tanz“ teil. Hierfür sind die Teile aus den Einzelübungen lediglich Elemente, die in einer kreativen Gruppengestaltung zu einer Gymnastikchoreographie mit 6-16 Teilnehmerinnen erarbeitet werden. Das Bewegungsspektrum wird mit tänzerischen Elementen erweitert und durch eine Gruppengestaltung beim Wettkampf präsentiert.

Auftritte bei Landesgymnaestraden, Landesturnfesten sowie in närrischer Zeit bei der Narrhalla, bilden eine willkommene Abwechslung zwischen den Wettkämpfen.



GYMWELT ausgezeichnet



Der TV Achern wurde zu den 3 herausragenden GYMWELT Vereinen des Badischen Turnbundes ausgezeichnet.

Beim GYMWELT Preis des Badischen Turnbundes hat sich der TV Achern mit seinen vielfältigen Gruppen und Angeboten beworben.

Die vielfältigen Angebote vom Showtanz, Fitness-Gesundheits und Natursportgruppen zeichnet die GYMWELT aus.

Unter den Showtanzgruppen kennt man die Gymnastikgruppen schon seit vielen Jahren über die Stadtgrenzen hinweg. Nicht nur als Narrhallgarde zeigen sich die Mädels in der Stadt, bei den Showtanz Wettbewerben oder Showbühnen bei Turnfesten und Gymnaestraden vertreten sie gerne den Namen der Stadt.

Die Fitness-Gesundheitsgruppen sind seit Jahren fester Bestandteil des Portfolio des TV Achern. Qualifizierte ÜbungsleiterInnen betreuen im Erwachsenen Bereich unsere Mitglieder. Das qualifizierte Angebot wurde mit dem "Pluspunkt Gesundheit" des Deutschen Turnbundes ausgezeichnet, so können die Mitglieder dieser Gruppen dafür eine Teilnahmebestätigung bei ihren Krankenkassen einreichen. Unter Natursport findet sich beim TV Achern die Walkinggruppen, die es seit Beginn der Walkingbewegung auch im TV Achern gibt. Ebenso gibt es seit langer Zeit die Schwimmgruppe am Dienstag Abend. Hier haben sich zunächst Frauen der "Donnerstagsgruppe" getroffen und schwimmen als Ausgleich, nun als Aqua Gym erweitert. Die Parcoursjungs und Mädels haben sich 2006 gegründet und stellt bis heute Maßstäbe im Badischen Turnerbund.

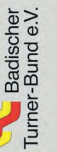
Wie die Preisübergabe im nächsten Jahr vorgenommen wird, wird sich zeigen. Wir sind sehr stolz, dass der Badische Turnerbund unser vielfältiges Angebot der GYMWELT erkannt hat und unterstützt. Mit einer solchen Motivation starten wir umso lieber ins Jahr 2021.

Das Überreichen des GYMWELT Preises ging leider nicht persönlich. Doch der Badische Turnerbund sendete uns ein herzliches Video mit den Glückwünsche. Zu sehen auf youtube: GYMWELT Preis 2020 Platzierung TV Achern

GYMWELT-ANGEBOTE und Reha-Sport		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00 Uhr Männerfitness Jahnhalle / Kursraum	09:00 Uhr Gerätefitness LBV Halle	09:30 Uhr Sport in der Krebs- nachsohle Jahnhalle / Kursraum	09:30 Uhr Sport in der Krebs- nachsohle Jahnhalle / Kursraum	09:00 Uhr Gerätefitness LBV Halle	09:00 Uhr Gerätefitness LBV Halle	10:30 Uhr Gerätefitness LBV Halle	10:30 Uhr Showturnen Jahnhalle	
10:00 Uhr Männerfitness Jahnhalle / Kursraum	11:00 Uhr Gerätefitness LBV Halle	10:00 Uhr Aktiv bis 100 Evangel. Gemeindeh 11:00 Uhr Seniorengym. Evangel. Gemeindeh	10:00 Uhr Aktiv bis 100 Evangel. Gemeindeh 11:00 Uhr Seniorengym. Evangel. Gemeindeh	16:30 Uhr Gesundheitsgym- nastik Frauen 1 Jahnhalle	16:00 Uhr Sport in der Krebs- nachsohle Jahnhalle / Kursraum	14:30 Uhr Sport in der Krebs- nachsohle Jahnhalle / Kursraum	12:00 Uhr Project Air Jahnhalle	
10:00 Uhr Schwimmen Hotel Sonne-Eintracht				17:00 Uhr Gerätturnen Mädchen 8-12 Jahre Jahnhalle	17:30 Uhr Gymnastik/Tanz 12-15 Jahre Jahnhalle	16:00 Uhr Sport in der Krebs- nachsohle Jahnhalle / Kursraum		
17:15 Uhr Gymnastik/Tanz 6-12 Jahre Jahnhalle				17:30 Uhr Rückenfit Jahnhalle / Kursraum	19:00 Uhr Bodystyling Jahnhalle	17:30 Uhr Gymnastik/Tanz 12-15 Jahre Jahnhalle		
18:00 Uhr Yoga Jahnhalle / Kursraum				19:00 Uhr Gymnastik-Tanz Jahnhalle	19:15 Uhr Bodystyling Jahnhalle	19:00 Uhr Basketball Jahnhalle		
18:00 Uhr Gymnastik/Tanz 12-15 Jahre Jahnhalle				20:00 Uhr Gerätefitness LBV Halle				
19:00 Uhr Gymnastik/Tanz ab 16 Jahre								
20:30 Uhr Cardio-aktiv Jahnhalle								



*anerkanntes qualifiziertes
Gesundheitsangebot



FITNESS-, FREIZEIT- UND
GESUNDHEITSSPORT IM VEREIN

TV ACHERN

GEMEINSAM. GESUND. GYMWELT
313x in Baden!

GYMWELT
GYMNASTIK • FITNESS IM VEREIN

Seit über 135 Jahren mitten in Achern!



ERLEBEN SIE DEN **UNTERSCHIED**



KÜCHENSTUDIO · WOHNZIMMER · POLSTERMÖBEL ·
SCHLAFSOFAS · MATRATZENSTUDIO · BOXSPRINGBETTEN ·
SCHLAFZIMMER · SPEISEZIMMER u.v.m.



PRÄSENTIERT AUF 5 ETAGEN AUF ÜBER 5.000 m² AUSSTELLUNG

Kirchstraße 6
am Adlerplatz
77855 ACHERN

Möbel Küchen
seifert
GmbH

Telefon: 07841 / 6830
info@moebel-seifert.de
www.moebel-seifert.de

Folgen Sie uns:
/moebelseifert



Wir sind für Sie da: Mo.-Fr. 10.00 – 19.00 Uhr · Sa. 9.30 – 17.00 Uhr oder nach Vereinbarung

Männnergymnastik Fit in jedem Alter



WANN

Montag, 09.00 bis 10.00 Uhr
Montag, 10.00 bis 11.00 Uhr

WO

Kursraum der Jahnhalle

WER

Christian Blender

Gymnastik wirkt wie ein kleiner Jungbrunnen. Nicht zu unterschätzen ist auch der zwischenmenschliche Aspekt. Bewegung gemeinsam mit Gleichgesinnten steigert die Motivation, bringt Freude und Bestätigung in der Gruppe und hilft, auch im Alter neue Kontakte zu knüpfen. Neben der vorbeugenden Stärkung der Gesundheit kann die Gymnastik auch die Seele auf Trab bringen.

Mit dem Slogan: „Mach mit bleib fit“ oder „Fit in den Morgen“ trifft sie sich im Gymnastikraum in der neuen Jahnhalle die neu gegründete Männergruppe. Abwechslungsreiches Ganzkörpertraining wie Kraft – Ausdauer – Beweglichkeit – Koordination – Balanceübungen – Spiele und vieles mehr werden angeboten. Die Übungen werden zielgerichtet auf die Teilnehmer abgestimmt.

Anmeldungen und weitere Auskunft nimmt die Geschäftsstelle TV Achern; Uschi Hamerski// Telef.Nr. 07841270555 an.



Funktionsgymnastik Frauen 3 Cardio Fit - Fix Mix weiblich (30+)



WANN

Montag, 20.30 bis 21.45 Uhr

WO

Jahnhalle

WER

Uschi Hamerski

Wer sich rundum fit halten möchte, ist in diesem Sportprogramm des TV genau richtig. Durch Anregung der Herz- und Kreislauftätigkeit wird die Ausdauerfähigkeit verbessert. Über eine Pulskontrolle kann jede Teilnehmerin ihrem Leistungsstand entsprechend an eine verbesserte Ausdauerfähigkeit herangeführt werden.

Übungen zur Kräftigung und Dehnung ergänzen das Programm. Durch gezieltes Kräftigungstraining wird die Muskulatur funktionell gekräftigt. Durch Wechsel von Belastung und Erholung wird ein körperliches Wohlbefinden vermittelt, Entspannungsphasen lassen den Alltagsstress vergessen.

Anregende und entspannende Musik ist dabei selbstverständlich.



Fitnessstraining an Geräten gemischt - jegliches Alter



WANN

Dienstag 09.00 bis 11.00 Uhr
 Dienstag 20.00 bis 22.00 Uhr
 Freitag 09.00 bis 11.00 Uhr
 Freitag 11.00 bis 13.00 Uhr

WO

jeweils LBV Halle am Stadion

WER

Bettina Harter
 Gudrun Nagel
 Christel Riehle

Das Training ist für Frauen und für Männer geeignet und zielt auf die Kräftigung der Muskulatur an entsprechenden Geräten.

Dieses Training dient der Erhaltung und dem Aufbau der Muskulatur.

Die Einweisung erfolgt durch eine ausgebildete und lizenzierte Fitness- und Gerätetrainerin.



Bodystyling gemischt - 20 bis 50 Jahre



WANN

Donnerstag, 19.15 bis 20.15 Uhr

WO

Jahnhalle

WER

Christine Hug-Dietrich

Wer sich gerne auf Musik bewegt und gleichzeitig etwas für seine Figur machen möchte ist hier genau richtig. Eine Vielfalt aus dem Fitness- und Gesundheitsport kommt sowohl Anfängern, Wiedereinsteiger oder Geübten gleichermaßen zu gute.



Jede Übungsstunde hat einen anderen Trainingsschwerpunkt:

Sowohl Aerobic, mit Einflüssen aus verschiedenen Tanzsparten, wie z. B. Zumba, Salsa-Aerobic, ¾ Aerobic, oder als Step-Aerobic differenziert angeboten. Kräftigungsübungen für den ganzen Körper ist in jeder Übungsstunde Bestandteil. Dafür werden die neuesten Übungen aus dem Präventivsport mit und ohne Kleingeräte durchgeführt. Neue Kleingeräte wie der „Fexi-Bar“ ist sowohl für Einsteiger wie auch für Geübte eine motivierende Herausforderung. Nicht nur Kräftigungsübungen „straffen“ die Muskulatur, sondern auch ein ausgewogenes Stretching formt die Muskulatur und lässt den Körper flexibler werden. Dadurch können, bei regelmäßigem Training, auch muskuläre Dysbalancen entgegengewirkt werden.

Eine kleine Entspannungsübung steht an jedem Ende der Stunde.



Osteoporose-Vorsorge Frauen 2 Fit und aktiv 60+ (weiblich)



WANN	WO	WER
Donnerstag, 18.00 bis 19.00 Uhr	Jahnhalle	Uschi Hamerski

Die Übungsstunden beginnen mit Ausdauertraining zur Erhaltung und Verbesserung der Leistungsfähigkeit von Herz und Kreislauf, Atmung und Stoffwechsel. Trainiert wird auch die Kraft zur Stabilisierung des Stütz- und Bewegungsapparates. Mit dem Stretching wird nicht nur zur Verbesserung der Beweglichkeit beigetragen, sondern dem Verletzungsrisiko vorgebeugt. Kleine Tänze zwischendurch lockern die Übungsstunden auf. Gehirnjogging in Verbindung mit Schrittkombinationen gehören ebenso zum Programm.



Die Gruppe ist auch außerhalb der Gymnastikstunde sehr aktiv. So gehören Schwimmen, Radfahren, zur Sauna gehen sowie kleine Wanderungen zum Programm in den Ferien, sind aber nie verpflichtend. Unterstützt wird Uschi Hamerski durch Christel Riehle.



500 viele schöne Schuhe

**SCHUH
SCHÄFER** **SHOEBOX**



ACHERN | OFFENBURG ACHERN | Hauptstraße 70

Häusliche Pflege und mehr...

SYBILLE SCHREINER

- Ambulante Kranken- und Altenpflege
- Betreuung, Hauswirtschaft, Alltagshilfen, Wundambulanz
- Tagespflege im Jahnpark
- Verhinderungspflege u. Nachtbetreuung im Jahnpark
- Wohngemeinschaften für Senioren
- Betreutes Wohnen im Jahnpark und an der Illenau

Alle Kassen
Hausnotruf!



Lebensqualität in jeder Situation
Wir helfen gerne!

Telefon 07841 4113
www.hp-schreiner.de

Martinstr. 37 · 77855 Achern · E-Mail info@hp-schreiner.de

Qualitätssiegel

Für herausragende Angebote für Ältere und Senioren und die Schaffung seniorenfreundlicher Rahmenbedingungen für seine Mitglieder verleihen wir dem

TV Achern
das Qualitätssiegel

Seniorenfreundlicher Turn- und Sportverein.

Der Verein erfüllt die vom Badischen Turner-Bund festgelegten Qualitätskriterien für die Zertifizierung zum Seniorenfreundlichen Turn- und Sportverein.

**Gültigkeitszeitraum:
bis Dezember 2025**



Gerhard Mengesdorf

Gerhard Mengesdorf
Präsident des Badischen Turner-Bundes

Sabine Reil

Sabine Reil
Vizepräsidentin Turnen (GYMWELT)

Zertifiziere und Seniorenfreundlicher Turn- und Sportverein

Der TV Achern 1861 e.V. erhält Auszeichnung „Seniorenfreundlicher Turn- und Sportverein“

Der Badische Turner-Bund hat den TV Achern mit dem Qualitätssiegel „Seniorenfreundlicher Turn- und Sportverein“ für seine vorbildliche Arbeit im Seniorenbereich ausgezeichnet. „Mit der Zertifizierung möchten wir unsere Vereine für die immer wichtigere Zielgruppe der Älteren und Senioren sensibilisieren und ihnen zudem ein Marketinginstrument an die Hand geben, um ihre qualitativ hochwertigen Vereinsangebote in der Öffentlichkeit zu platzieren“, so Sabine Reil, Vizepräsidentin des Badischen Turner-Bundes (BTB).

Kriterien für die Zertifizierung als „Seniorenfreundlicher Turn- und Sportverein“ sind neben entsprechend ausgebildeten Übungsleitern und qualifizierten Bewegungsangeboten für Menschen ab 60 Jahre unter anderem gesellige Angebote und Ausflüge sowie eine seniorenrechtliche Infrastruktur. Der TV Achern hat die Qualitätskriterien des Badischen Turner-Bundes vollumfänglich erfüllt. „Toll, dass unser Engagement für die Seniorinnen und Senioren in unserem Verein belohnt wird und wir einer der über 50 Vereine in Baden sind, die dieses Zertifikat erhalten“, freute sich Tanja Malin, Vorsitzende Sport im TV Achern über die Auszeichnung.

Beim TV Achern stehen wöchentlich mehrere Angebote wie Männerfitness, Seniorengymnastik, Aktiv bis 100 oder „Fit und Aktiv 65+“ auf dem Programm. Informationen zum Seniorenangebot des TV Achern sind erhältlich unter www.TV-Achern.de

Gesundheitsgymnastik - Frauen 1 weiblich (75+)



WANN

Dienstag, 16.30 bis 17.30 Uhr

WO

Jahnhalle

WER

Christel Riehle

Das Programm ist speziell ausgerichtet auf die Gesunderhaltung von Frauen ab 75 Jahren. Ziel ist es den Erhalt der vorhandenen Bewegungs- und Leistungsfähigkeit und günstigenfalls deren Verbesserung.

So beinhaltet die mit Musik unterlegte Stunde: funktionelle Gymnastik, muskelkräftigende Übungen mit verschiedenen Handgeräten, sowie ein Herz-Kreislauf-Training.

Spiele und Tänze verbunden mit Gedächtnis- und mentalem Aktivierungstraining, fördern gleichzeitig die Koordination und Reaktion. Hierbei ist auch für den nötigen Spaß gesorgt.



Seniorengymnastik 1 Fit bis ins höchste Alter



WANN WO

Donnerstag, 09.15 bis 10.15 Uhr

WER

Evangelisches Gemeindehaus

Gudrun Nagel

Wer rastet – rostet!

Diese bekannte Weisheit gilt besonders für ältere Menschen, denn wer sich im Alter zu wenig bewegt, wird automatisch schwächer, unbeweglicher und unsicherer.

Durch angemessene Übungen lassen sich Muskelkraft und Gleichgewicht erhalten und die koordinativen Fähigkeiten, Standsicherheit und Balance verbessern, um so lange wie möglich, die Selbstständigkeit im Alltag zu bewahren.

Unter Zuhilfenahme verschiedener Handgeräte und geeigneter Musik werden diese Inhalte am und auf dem Stuhl, nach Möglichkeit auch im Gehen, vermittelt, ebenso wie Gedächtnistraining, kleine Spiele und Tänze.

Auch über die Turnstunden hinaus finden kleine Treffs zur Pflege der Geselligkeit statt.



Senioren gymnastik 2

Aktiv und Fit



WANN WO

Donnerstag, 10.45 bis 11.45 Uhr

WER

Evangelisches Gemeindehaus

Gudrun Nagel

Sich regen bringt Segen!

Jeder weiß, dass mit zunehmendem Alter die körperliche Leistungsfähigkeit abnimmt und sich vielfältige Beschwerden einstellen können, obwohl doch jeder gesund und fit bleiben möchte!

Die erfreuliche Nachricht ist, dass jeder selbst etwas gegen den körperlichen Abbau tun kann!!

Regelmäßige Bewegung hält den Körper fit, egal in welchem Alter; Muskeln und Gelenke bleiben kraftvoll und beweglich, das Wohlbefinden verbessert sich.

In heiterer Atmosphäre werden in dieser Gruppe Ausdauer, Muskelkraft, Beweglichkeit, Koordination, Balance und Gleichgewicht am und auf dem Stuhl, auch mit div. Handgeräten und entsprechender Musik, trainiert. Kleine Spiele zum Erhalt der Konzentrationsfähigkeit und einfache Tänze gehören ebenso dazu.

Der wöchentliche Treff zum gemeinsamen Tun mit Gleichgesinnten bereitet Spaß und Freude und trägt so auch zum Wir-Gefühl bei!



Schwimmen

gemischt (jegliches Alter)



WANN

Montag, 10.00 bis 12.00 Uhr
im Sommer

WO

Hallenbad, Hotel Sonne-Eintracht
Freibad Achern

WER

Christel Riehle

Dient als Ausgleich zu anderen Bewegungsangeboten des Turnvereins. Da beim Schwimmen die Gelenke entlastet werden, wird dieses Angebot auch von denjenigen gerne in Anspruch genommen, die bei Sport in der Halle eingeschränkt sind.

Obligatorisch ist das anschließend gesellige Beisammensein und ein Jahresausflug.



Showturnen Mädchen Mädchen ab 13 Jahren

GYM WELT 



WANN

Donnerstag, 19.00 bis 20.30 Uhr
Samstag, 10.30 bis 12.00 Uhr

WO

Jahnhalle

WER

Tanja Malin

Komm auf die nächste Ebene beim Turnen. Erlebe die Gemeinschaft im Turnen nicht nur im Training, sondern bei Showvorführungen innerhalb und außerhalb von Achern.

Wir erleben gemeinsam die nächsten Elemente vor allem am Boden und Sprung. Turnen am Sprungtisch und auf der Airtrack, Akrobatikelemente bereichern die Gruppengestaltung. Mit Musik springt der Funke über...

Energie, die nur ein Lächeln kostet: Vitosol 200-F



Kostenlose Wärme von der Sonne:

- Leistungsstarker Flachkollektor zum attraktiven Preis
- Hochselektiv beschichteter Absorber für besondere Energieeffizienz
- Dauerhaft dicht und stabil durch umlaufend gebogenen Aluminiumrahmen, lieferbar in allen RAL-Farben
- Im preisgünstigen Paket mit passendem Speicher erhältlich
- Attraktive staatliche Förderung

VIESMANN

Wir beraten Sie gern:

seit über 65 Jahren

VOLZ 
HEIZUNG · KLIMA · SANITÄR

Schleif 8
Tel. (07841) 6260 0
info@volz-heizung.de

77855 Achern
Fax (07841) 250 80
www.volz-heizung.de

Ihr Friseur für die ganze Familie



Haar- und Kopfhautberatung
 Ammoniakfreie Haarfarbe (INOA)
 Trendige Schnitte und Frisuren
 Wimpern- und Augenbrauen färben
 Hochsteckfrisuren
 Echthaar Extensions
 Kérastase - Produkte

Hauptstraße 92
 77855 Achern
 Tel.: 07841 / 21892

Genießen Sie Ihren Aufenthalt bei uns in modernen und klimatisierten Räumen.

ARTHUR BAUM KG MINERALÖLHANDEL

Ihr günstiger und zuverlässiger Lieferant für:

- ✓ Heizöle
- ✓ Holzpellets
- ✓ Dieselkraftstoff
- ✓ Schmierstoffe
- ✓ Service-Tankstelle

Güterhallenstr. 7 77855 Achern Tel 07841/25951
www.baum-mineraloele.de info@baum-mineraloele.de

Basketball gemischt - ab ca. 16 Jahre

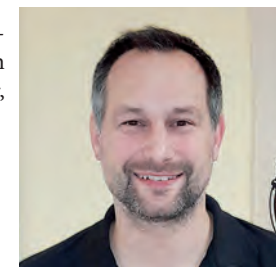


WANN	WO	WER
Freitag, 19.00 bis 21.00 Uhr	Jahnhalle	Daniel Epple

In der Basketballgruppe ist das gesamte Leistungsspektrum vertreten. Von Anfänger bis zum „Alt-prof“, von Jung bis Alt.

Im Mittelpunkt steht hier das Spiel als solches. Unter „spielen“ fi det man nicht nur im Duden „das Bewegen ohne Leistungszwang, spielen als Selbstzweck“. Klar, dass ein wetteifern nach den meisten Körben nicht ausbleibt.

Wir sind keine gemeldete Mannschaft, die in den Runden spielt, sondern eher ein bunt zusammengesetzter Haufen, der Lust zum Spielen hat. Wer ebenfalls das Basketballspiel an sich so gerne betreibt wie wir, ist immer herzlich willkommen.



MERB

MITTELBADISCHE ENTSORGUNGSGES- UND RECYCLINGBETRIEBE GMBH

Wir sind Ihre Profis für:

- Containerdienst
- Aktenvernichtung
- Kommunaler Entsorgungsdienst
- Entsorgungskonzepte
- Aktenarchivierung

Mittelbadische Entsorgungs- und Recyclingbetriebe GmbH
 Neulandstraße 9 · 77855 Achern
 Tel. +49 (0) 7841/687-0
 www.merb.de



»Bei uns punktet Ihre Treue«



Einfach mit unserem Treuepass 50 Punkte sammeln und zu einem Gutschein von 10 Euro einlösen!

APOTHEKE am Rathaus

Am Markt 10 | 77855 Achern
 Tel. 0 78 41 / 2 84 85 | Fax 29 06 69

www.apotheke-am-rathaus-achern.de

Sport in der Krebsnachsorge Rehasport



WANN WO

Donnerstag 09.30 bis 11.00 Uhr
 Freitag 14.30 bis 16.00 Uhr
 Freitag 16.00 bis 17.30 Uhr

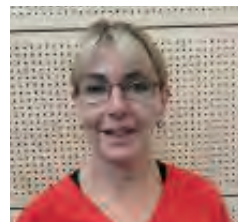
WER

Kursraum der Jahnhalle
 Kursraum der Jahnhalle
 Kursraum der Jahnhalle
 Lioba Zimmer und Petra Stehle

Die Teilnehmerinnen - vorwiegend an Brustkrebs erkrankte Frauen - sind im Alter von 35 bis 88 Jahren.

Ziel dieser Übungsstunden ist es durch eine ausgewählte Funktionsgymnastik die Beweglichkeit im Schultergürtel zu verbessern, Fehlhaltungen auszugleichen und Lymphstauungen entgegenzuwirken. Des Weiteren führt ein moderates Ausdauertraining, das teilweise auch im Sitzen durchführbar ist, zur Verbesserung der allgemeinen Leistungsfähigkeit und zur Stärkung des Immunsystems.

Nicht zuletzt soll dieses Angebot aus der Isolation heraushelfen und beim Üben mit Gleichbetroffenen Ängste abbauen und Selbstvertrauen stärken. Durch Geschicklichkeitsspiele auch mit Handgeräten und einfache Tänze sowie durch Unternehmungen außerhalb der Übungsstunden (kleinere und größere Ausflüge, Feiern und Feste im Jahresablauf) soll wieder Lebensfreude geweckt und das Leben mit einer Krankheit wie Krebs erträglicher gemacht werden.



Vorschau

Komm in unser Team

Wir suchen Dich!

Bist du gerne mit gleichgesinnten im Sport zusammen? Dann komm als Trainer in unser Team. Durch die große Nachfrage nach dem logdown suchen wir vermehrt ÜbungsleiterInnen in verschiedensten Bereichen.

Hast du selbst geturnt?

Dann verstärke unser Turnteam. Bringe dein Knowhow und Begeisterung der nächsten Generation näher.

Hast du Kinder?

Dann weißt du wie gut es schon den Kleinsten in ihrer Entwicklung tut, unterschiedlichste Bewegungsideen zu erfahren. Wenn du berufliche Erfahrung mit Kleinkindern mitbringst kannst du den Eltern weitere Ideen mit auf den Weg geben.

Bewegst du dich gerne auf Musik und hast Spaß am Tanz?

Dann bist du hier genau richtig. Gerne kannst du mit weiteren Gleichgesinnten fitnessorientierte Tanzmoves machen.

Weitere Infos erhältst du bei der Geschäftsstelle des TV Achern
Tel. 07841-270 555 tvachern@t-online.de

Natürlich geben wir jedem ÜbungsleiterIn Unterstützung, Möglichkeiten der Aus- und Weiterbildung



SPONSOREN

0-100
Ihr Verein für alle Generationen

TV ACHERN #

Info

Das sind wir: Unser Turnverein Achern 1861 e.V. hat...

- rund 900 Mitglieder;
- davon 34% Kinder und Jugendliche, 36% Erwachsene 18-65 Jahre alt und 30% Senioren;
- 29 Übungsleiter und Helfer, davon 14 Übungsleiter mit Lizenz.

Unsere Angebote gehen von den jüngsten mit 3 bis 12 Monate alten Babys bis hin zu den „Aktiv bis 100“ Senioren. Dabei können sowohl Neueinsteiger als auch sportlich und fitnessorientierte Mitglieder etwas für sich finden. Besonders ist der präventive Gesundheitssport, der seit über 25 Jahren vom Deutschen Turnerbund mit dem Qualitätssiegel „Pluspunkt Gesundheit“ ausgezeichnet wurde. Durch Auftritte unserer Sportler bei Wettkämpfen und Turnieren wird unser Verein weit über die Grenzen hinweg repräsentiert.

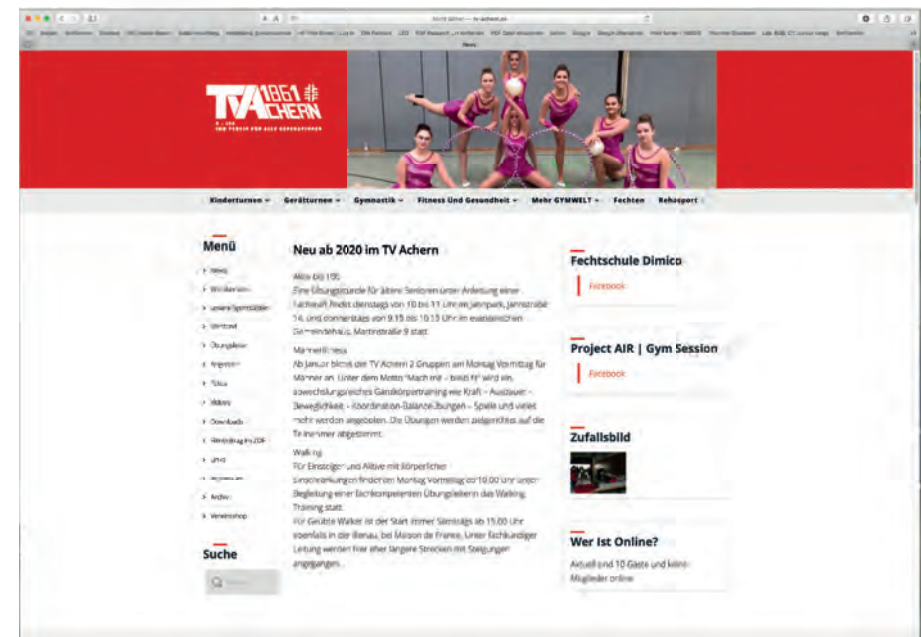
TV Achern ist ein Sportverein, der nur durch soziales Engagement funktioniert, das auf Prinzipien der Ehrenamtlichkeit und Freiwilligkeit beruht. Uns liegt am Herzen, die Sportkultur in unserer Region und Vereinstraditionen zu erhalten und weiterzuführen.

Ihre Unterstützung findet Anwendung bei

- nachhaltiger Förderung der Kinder- und Jugendarbeit;
- sozialem Engagement der Übungsleiter und Helfer;
- Unterstützung und Förderung der Aus- und Fortbildung unserer Personalkräfte;
- Erweiterung und Qualität der Angebote von 0 bis 100.

Turnen ist Vielfalt.

TV Achern, Geschäft stelle: Martinstraße 3, 77855 Achern www.tv-achern.de



Für ihr Unternehmen

- Bieten wir eine große Aufmerksamkeit in einer breiten Bevölkerungsgruppe
- Präsentationsfläche für eine spezielle Zielgruppe/Abteilung

Turnverein 1861 Achern e.V.



Im deutschen Turnerbund
Ihr Verein für Freizeit- und Breitensport,
Fitness- und Gesundheitssport
mitten in Baden!



WERBEVEREINBARUNG

Variante A

Ihr Firmenlogo in unserem **jährlich erscheinenden Jahresheft** mit einer Auflage von 1500 Stück, DIN A5, kostenfrei zur Ausgabe, mit dem gesamten Angebotspalette

Halbe Seite _____ 70,- €

Ganze Seite innen _____ 130,- €

Ganze Seite Umschlag _____ 250,- €

Variante B

Ihr **Transparent** bei der Weihnachtsfeier und den Vereinsmeisterschaften 130,- €

Variante C

Ihr Logo auf der gut besuchten **Homepage** 100,-€

Variante D

Ihr Logo auf **Flyern** einer Abteilung! 100,-€

TV Achern, Geschäftsstelle: Martinstraße 3, 77855 Achern www.tv-achern.de

Firma:

Anschrift: PLZ Ort

Ansprechpartner Mail

Telefon Mobil

Variante A

Jahresheft

Halbe Seite _____ 70,- €

Ganze Seite innen _____ 130,- €

Ganze Seite Umschlag _____ 250,- €

Variante B

Ihr **Transparent** bei der Weihnachtsfeier und den Vereinsmeisterschaften 130,- €

Variante C

Ihr Logo auf der gut besuchten **Homepage** 100,-€

Variante D

Ihr Logo auf **Flyern** einer Abteilung! 100,-€

Bemerkungen:

.....

.....

..... Gesamt Betrag €

Datum Werbepartner TV Achern



Bankverbindung: Sparkasse Offenburg/Ortenau (BLZ 664 500 50) Konto Nr. 88008266
Telefon/Fax 07841/270555, E-Mail: TVAchern@t-online.de, www.TV-Achern.de



Turnverein Achern 1861 e.V.
im Deutschen Turner-Bund
Von 0 bis 100
Ihr Verein für alle Generationen



Beitrittserklärung

Hiermit erkläre ich meinen Beitritt zum Turnverein Achern

Anrede Frau Herr

Name

(Name und Vorname in Druckschrift)

Vorname

Geburtsdatum

Straße

Wohnort

Telefon

(bei Kindern – Telefon des Erziehungsberechtigten)

E-Mail

Der Mitgliedsbeitrag beträgt jährlich:

- bis 18 Jahre € 50,00
- über 18 Jahre € 70,00 Kursgebühr Mitglieder 10 Std. à 60 Min. € 40,00
- Familienbeitrag € 120,00 Kursgebühr Nichtmitglied à 60 Min. € 80,00

Datenschutzbestimmungen:

Ich willige ein, dass der Turnverein Achern als verantwortliche Stelle, die in der Beitrittserklärung erhobenen personenbezogenen Daten wie Name, Vorname, Geburtsdatum, Adresse, E-Mail-Adresse, Telefonnummer und Bankverbindung zum Zwecke der Mitgliederverwaltung, des Beitragseinzuges und der Übermittlung von Vereinsinformationen durch den Verein verarbeitet und genutzt werden. Ich willige ein, dass der Turnverein Achern meine Daten/Bildaufnahmen für Zwecke der Öffentlichkeitsarbeit, insbesondere für seinen Internet-Auftritt, die Berichterstattung im städtischen gemeindlichen Mitteilungsblatt oder in den Medien der Sportbünde, Sportfachverbände, den örtlichen, regionalen, überregionalen Presseorganen verwendet. Mir ist bekannt, dass ich diese Einwilligung jederzeit widerrufen kann.

Der Austritt aus dem Verein ist schriftlich unter den in der Vereinssatzung genannten Bedingungen zu erklären und nur zum Ende des lfd. Kalenderjahres, spätestens zum 30. November, möglich. Bereits entrichtete Beiträge werden nicht erstattet.

Durch meine Unterschrift erkenne ich die Vereinssatzung sowie den von der Mitgliederversammlung festgesetzten Jahresmitgliedsbeitrag als verbindlich an. Hinsichtlich des Einzugs meiner Mitgliedsbeiträge verweise ich auf das SEPA-Lastschriftmandat auf der Rückseite.

x x

Ort, Datum Unterschrift (bei Kindern – Unterschrift des Erziehungsberechtigten)

Abteilung Übungsleiter / in



Turnverein Achern 1861 e.V.
 Martinstraße 3
 77855 Achern
 Tel. und Fax 07841/ 27 05 55
 E – Mail: tvachern@t-online.de
 www.tv-achern.de

Sparkasse Offenburg/Ortenau
 IBAN DE32 6645 0050 0088 0082 66
 BIC SOLADESIOFG
 Steuernummer: 01089/01594



gestalterbank.de

**Weil für jeden etwas
anderes wichtig ist.**

Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Die Genossenschaftliche FinanzGruppe
Volksbanken Raiffeisenbanken ist eine
Gemeinschaft starker Finanzpartner.
Gemeinsam finden wir die richtigen
Antworten für Sie.



 **Volksbank eG**

Die Gestalterbank