

JAHRESSCHAU 2024

TVACHERN 1861

www.tv-achern.de



0-100

Ihr Verein für alle Generationen





LIEBLINGS
VEREIN.DE

Turnen
ist Vielfalt.

DTB
DEUTSCHER TURNER BUND

Inhalt

Vorwort	3
Mitgliederstatistik	4
Erfolgreiche Jahreshauptversammlung 2024	5
Rückblick – Das war	6
Kinderturnen – Was ist das?	14
Unsere Angebote:	
• Eltern-Kind-Turnen	15
• Vorschulturnen	16
• Bubenturnen	19
• Gerätturnen Mädchen	20
6 bis 8 Jahre	20
9 bis 12 Jahre	21
• Showturnen – Mädchen ab 12 Jahren	22
• Gymnastik	23
Rhythmische Gymnastik – Mädchen 6-8 Jahre	23
Rhythmische Gymnastik – Mädchen 9-11 Jahre	24
Rhythmische Gymnastik/Tanz – Mädchen 12-13 Jahre	26
Rhythmische Gymnastik/Tanz – Mädchen ab 14 Jahre	27
• Fechten	28
• GYMWELT - Was ist das?	30
• Fitness und Gesundheit	31
Bodystyling	31
Calisthenics Workout	32
Fitnessstraining an Geräten	33
Gesundheitsgymnastik – Fit im Alter	34
Fit und Aktiv	35
Fit Mix	36
Männerfitness	37
• Seniorenfreundlicher Turnverein – Was ist das?	39
Seniorengymnastik 1	40
Seniorengymnastik 2	41
Fitness an Geräten	31
• Rehasport	42
Sport in der Krebsnachsorge	42

Inhalt

• Kursangebote.....	43
Wirbelsäulengymnastik.....	44
Yoga-Kurs.....	45
Zumba.....	46
• Basketball.....	48
• Gymnastik-Abteilung.....	50
Das kommt	54
#Beative Woche	56
Sponsorenvereinbarung	60
Komm in unser Team	62
Werbevereinbarung	63
Beitrittserklärung	64

Vorwort

Der Sport stärkt Arme, Rumpf und Beine, vertreibt die öde Zeit und stärkt uns in Vereinen in der Einsamkeit. (Zitat unserer ältesten Übungsleiterin)

Unsere älteste Übungsleiterin Christel Riehle leitet die Gruppe „Fit im Alter“ in der nicht nur sie über 80 Jahre ist.

Der Verein als erweiterte Familie – nicht nur die körperliche Betätigung wird in unseren Sport- und Turnvereinen trainiert, nach Corona hatten alle wieder das Bedürfnis nach sozialen Kontakten. Für die sozialen Kontakte sind unsere Vereine eines der stärksten Bindeglieder in unserer Gesellschaft.

Vor allem in den Seniorengruppen wird dieses soziale Miteinander geschätzt und gepflegt. So gehen manche Gruppen regelmäßig nach dem Training in ein Gasthaus oder trinken noch in der Halle auf einen Geburtstag einer Teilnehmerin. Besuche bei den Mittturnerinnen zum Geburtstag oder bei Krankheit sind ebenso dabei. Da viele Ältere inzwischen alleinstehend sind, sind diese Gruppen sehr geschätzt. Viele Familien sind vor allem berufsbedingt nicht mehr vor Ort, so können vor allem bei den älteren Mitgliedern die Mittturnerinnen als „erweiterte Familie“ unterstützen.

Auf der Titelseite unseres diesjährigen Vereinsheftes sind Familien, Mamas mit ihren Kindern. Einige davon turnen sogar gemeinsam in der Turnstunde, andere Mütter konnte der Verein als Übungsleiter oder Helferinnen gewinnen. So können sie mit ihren Kindern gemeinsam die Turnstunde gestalten. Der Verein unterstützt diese Eltern mit Aus- und Fortbildungen oder steht ihnen mit Rat und Tat zur Seite.

Bei den Eltern- und Kindgruppen turnen sowohl die Kinder als auch die Eltern. Diese Gruppen wird sehr gerne von den Papas zum gemeinsamen Sport treiben genutzt. Auch der Trainingstermin am Freitagnachmittag hilft den Vätern dieses Angebot wahr zu nehmen.

In den Gruppen bis zum Jugendalter werden so einige Kontakte nicht nur bei den Kindern, sondern auch unter den Eltern geknüpft. Dies hilft im täglichen Leben sowohl Neuzugereisten als auch Alleinerziehenden Eltern oder Eltern die unser deutsches Vereinsleben nicht kennen.

Ein solches soziales Netzwerk kann über ein aktives Vereinsleben gefunden werden und wird in unserer veränderten Gesellschaft benötigt. Um dies weiter pflegen zu können, braucht es die Vereine. Vereine leben aber nicht nur von seinen Mitgliedern, sondern vor allem von den Mitarbeitern, Übungsleiter*innen und Trainern. Dieses ehrenamtliche Engagement ist ein Grundpfeiler der Vereine und die Vergütung welches die Trainer erhalten, ist nicht der Hauptgrund sich zu engagieren.

Obwohl wöchentliche Präsenz und Verantwortung für die anvertraute Trainingsgruppe, eine gewisse „zeitliche Gebundenheit“ bedeutet, ist das, was die Gruppe dem Übungsleiter zurück gibt, mehr als ein Ausgleich.

Tanja Malin | Vorstand Sport & Öffentlichkeitsarbeit | TV Achern 1861 e.V.

Mitgliederstatistik

Der TV Achern hat nach der Corona Zeit seine Mitgliederzahlen wieder steigern können. Nach dem ersten Quartal 2024 hat der TV Achern wieder 800 Mitglieder.

Diese werden wöchentlich von 28 Übungsleiter*innen und ihren Helferinnen trainiert.

Seit dem großartigen Neubau der Jahnhalle können wir mit den meisten Gruppen in der Jahnhalle das Training anbieten. Da wir die Halle mit maximal drei Gruppen parallel anbieten können, sind weitere Hallen fast nicht mehr notwendig. Somit können die vielen Kleingeräte zentral für alle Angebote genutzt werden.

In folgenden Bereichen können wir 2024 Trainingsgruppen anbieten:

- Kinderturnen: Eltern- und Kinderturnen, Vorschulturnen
- Wettkampfsport: Gerätturnen Mädchen und Jungen, Gymnastik, Fechten
- Fitness-Gesundheitssport
- Rehasport
- Weitere Angebote aus der GYMWELT
- Kursangebote

70 % unserer Mitglieder können jede Woche in der Turnhalle durch unsere qualifizierten und motivierten Übungsleiter*innen betreut werden.

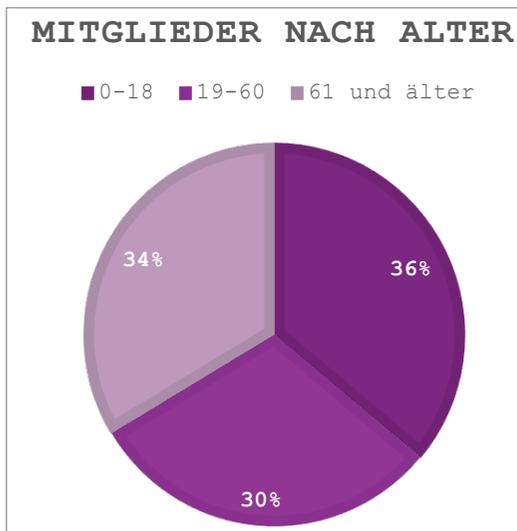
Dieses ehrenamtliche Engagement unserer Trainer und Übungsleiter*innen ist die tragende Säule des Vereinslebens.

Wir haben:

4 Helferinnen, 4 Übungsleiterinnen in Ausbildung, 8 Übungsleiter*innen ohne Lizenz, 2 Übungsleiterinnen mit 1. Lizenzstufe, 3 Übungsleiterinnen mit der 2. Lizenzstufe der Prävention und der Zusatzlizenz Reha „Sport in der Krebsnachsorge“, 3 weitere Übungsleiterinnen mit der 2. Lizenzstufe der Prävention und Kursleiter mit speziellen Ausbildungsschwerpunkten, 2 Sportlehrer mit zusätzlichen Lizenzen und Kursleiterausbildungen, 1 Fechttrainer, eine Trainerin einer kommerziellen Ausbildung und eine Vereinsmanagerin.

Von unseren Mitgliedern sind

ca. 1/3 Kinder und Jugendliche
1/3 Erwachsene und
1/3 Senioren ab 60 Jahren.



Erfolgreiche Jahreshauptversammlung 2024



*Aller Ehren wert:
Petra Zehnle,
Thomas Stampfer
(Turnerbund),
Elisabeth Fuß,
Tanja Malin,
Silke Würthner,
Uschi Hamerski und
Carmen Fritz
(von links)*

Foto: Michael Karle

Viel Rückenwind spürt der Turnverein Achern. Die Mitgliederzahlen gehen nach der Corona-Zeit wieder nach oben. Man kann sich über engagierte und gut qualifizierte Übungsleiter freuen, muss an der einen oder anderen Stelle gar schon über Aufnahmestopps nachdenken. „Jeweils eine Landschaft von Übungsgeräten aufbauen zu müssen, limitiert zuweilen unsere Möglichkeiten“, fasst Uschi Hamerski als langjährige Vorsitzende des Vereins zusammen. Der Grundtenor der Jahresversammlung war jedoch durchweg positiv. Man freut sich, wieder mit hohem Einsatz voranzukommen.

Tanja Malin, Vorstand Sport/Öffentlichkeitsarbeit, fasste die Berichte der einzelnen Übungsleiterinnen zusammen. Deutlich wurde, dass „die Hütte“ im Bereich Kindersport und beim Eltern-Kind-Training richtig voll ist. Im Wettkampfsport hat man mit der Fechtabteilung eine hoch engagierte und erfolgreiche Truppe. Beim Reha-Sport glänzt der TV mit insgesamt drei Gruppen „Sport nach Krebs“. In der „Gymwelt“ hat man ebenfalls eine erfreulich hohe Vielfalt an qualifizierten Angeboten. Auch die Showtanz-Gruppe, die bei der jüngsten Fastnacht angetreten ist, macht weiter. Gute Erfolge hat der TV ansonsten bei den U-60-Turnerinnen und bei denen, die als Ü-60 möglichst bis ins dreistellige Alter mit Sport fit bleiben wollen.

Irina Huber stellte als Vorsitzende Finanzen ein „gesundes“ Zahlenwerk auf. Der Verein kann seine knapp 30 Leiterinnen fort- und weiterbilden und ist auch in der Lage, das notwendige Material anzuschaffen und zu pflegen. Die Mitgliederzahl, so Huber, liegt nun wieder bei ca. 870. Nach Corona hat es bislang wieder 186 neue Zutritte gegeben.

Thomas Stampfer vom Badischen Turnerbund hatte zusammen mit Uschi Hamerski viel Freude, langjährige Verantwortliche mit Urkunden und Ehrennadeln auszuzeichnen.

So erhielten Elisabeth Fuß und Petra Zehnle die silberne Ehrennadel des Vereins. Carmen Fritz wurde für 40 Jahre gar mit der goldenen Vereinsnadel geehrt. Silke Würthner wurde mit der Gau-Ehrenurkunde und der Ehrennadel in Silber des Ortenauer Turngaus ausgezeichnet.

Tanja Malin erhielt die goldene Verdienstplakette des Turnerbunds. „Um deine Leistungen für den Turnsport sind wir im Verein wie auf den überörtlichen Ebenen sehr froh“, so der stellvertretende Präsident des Badischen Turnerbunds Thomas Stampfer. Uschi Hamerski überreichte Tanja Malin seitens des Vereins einen Glaspokal mit Inschrift. „Danke, dass Du so viel Verantwortung für den Verein übernimmst.“

Von Michael Karle

Rückblick – Das war...

Fasnachtsumzug als Abschluß der Fasnachtssaison



Die Gymnastikmädchen konnten als Garde, bei strahlendem Wetter, beim großen Fasnachtsumzug in Achern dabei sein. Mit großer Freude zeigten sie sich dem Publikum, ihren Freunden und Familien. An manchen Stellen auf dem Weg war Platz und Zeit für eine kleine Hüpf-einlage.

Kinderfasnacht des TV Achern

Seit über 40 Jahren bietet der TV Achern seinen Kinder- und Jugendgruppen eine Kinderfasnacht an. Hier können sie aktiv das Programm mitgestalten, mit Tänzchen und Spielen oder zeigen einen Showtanz. Auch in diesem Jahr veranstaltete der TV Achern am Fasnachtssonntag die Kinderfasnacht in der Hornisgrindehalle.

Mit großem Helau startete die Garde mit ihrem Eröffnungsmarsch den Nachmittag. Bei kreativen närrischen Spielen konnten sich die Kinder ausprobieren. Die Mitmachtänze motivierten Klein und Groß. Besonders die Erwachsenen feierten zusammen mit ihren Kindern einen bunten Nachmittag.



Die Turnmädchen von Christine Hug-Dietrich zeigten als Zauberinnen ihr Können. Die Gymnastinnen präsentierten mit ihrem 70er Dance Party einen stimmungsvollen Showtanz. Für die Kuchenspenden bedankten sich die Nachwuchsgruppen des TV Achern.

Weihnachtsfeier des TV Achern 2023

Am Samstag des 3. Advent luden die Kinder- und Jugendgruppen zum Jahresabschluss in die Hornisgrindehalle ein.

Eine der größten Gruppen ist seit langem die Vorschulgruppe von Claudia Dohr. Die Kinder zwischen 4 und 6 Jahren werden von den 3 Helferinnen Christalla und Patrica Brunner und Lena Gärtner unterstützt. Sie brachten die Zuschauer gleich zu Beginn in ihr „Abenteuerland“. Die Nachwuchsturnern zwischen 6-8 Jahren, konnten als „Superhelden“ ihr Können zeigen. Sie wurden begleitet von Lisa Weisenborn, Corina Billingham-Drake, Nicole Rauch. Bei der Eltern-Kind-Gruppe konnten die Kleinen mit ihren Eltern ihr Tänzchen zeigen. Die Übungsleiterinnen Johanna Panter und Anke Fröhlich schwingen mit Ihnen das Tanzbein.

Dieses Jahr war das Motto der Weihnachtsfeier „1000 Träume“. Dass man als Einzelgymnastin vom Gewinn eines großen Pokals träumt, erzählte Klara Malin mit ihren beiden Wettkampfübungen.

Die Turnerinnen von Christine Hug-Dietrich mit ihrer Helferin Mila Vuksic zeigten als Zauberinnen, ihr neu Erlerntes. Die Gymnastinnen von Lea Guzik träumten in ihrer Vorführung von Weihnachten und turnen, tanzten, jonglierten mit den glitzrigen Bällen. Dass die



jüngsten Gymnastinnen 6-8 Jahre, auch von viel Glitzer träumen, zeigte die Gruppe von Sofia Hunte mit ihrer Darstellung. Die Gerätturnerinnen von Luci Bär und Sophia Schneider freuten sich in ihren Pyjamas turnerisch auf Weihnachten. Zum Abschluß katapultierten sich die Showturnerinnen mit dem Minitrampolin hoch zu den Sternen. Mit Salti und Schrauben begeisterten sie das Publikum. Die ältesten Gymnastik Mädchen von Tanja Malin, zeigten mit allen 5 Handgeräten der Rhythmischen Gymnastik, was man damit für „Kunststücke“ einzeln oder in der Gruppe gestalten kann.

Bedanken möchte sich der TV Achern bei den ehrenamtlichen Übungsleiterinnen mit ihren Helferinnen, sowie bei den zahlreichen Kuchenspendern.

Sportlerehrung der Stadt Achern

Am 21. Juli bekamen die erfolgreichen Gymnastinnen des TV Achern die Sportlerehrung der Stadt Achern im Bürgersaal und zwar für ihren 1. Platz bei den Baden-Württembergischen Wettkämpfen während des Landsturnfestes in Lahr in der Turnsparte „Gymnastik und Tanz“.

Den 8 Mädchen Lea Gunzik, Lilly Grabow, Luisa Hunte, Sofia Hunte, Amy Maier, Klara Malin, Maria Malin, Mila Vuksic gratulieren wir herzlich.



Vereinsmeisterschaften 2023

Am 15. Juli konnten die Gymnastinnen und die Turnerinnen ihre Wettkampfübung ihren Eltern und den Kampfrichterinnen zeigen.

In der Jahnhalle ging es hoch her. Knapp 60 Mädchen aus 5 Gruppen haben in den letzten Wochen ihre altersentsprechenden Übungen gezeigt.

Die jüngsten waren gerade 6 Jahre alt, die älteste Gymnastin 16 Jahre. Alle vereinte, dass sie nun endlich wieder in ihrer Halle vor über 150 Zuschauern sich zeigen konnten.

Vor allem in der Rhythmischen Gymnastik müssen sich die Gymnastinnen alleine mit ihrer Übung den Zuschauern präsentieren. Dies braucht nicht nur Können der Übung, sondern vor allem Mut. Als Belohnung dafür erhalten sie nicht nur großen Applaus, auch das gewonnene Selbstbewusstsein für andere Aufgaben z.B. in der Schule wird hier schon früh erlebt.

Beim Gerätturnen wurden bis zu vier verschiedenste Geräteübungen gezeigt. Bei manch einem Gerät benötigt es ebenfalls Mut, dies ohne Hilfe bewältigen zu können.

Der TV Achern hat sich in diesem Jahr das Motto der Vereinsmeisterschaften „Kinder stark machen“ gegeben. Für alle war dies ein tolles Erlebnis.



Baden-Württembergische Meisterschaften Säbelfechten 2023

In Eislingen bei Stuttgart fanden dieses Jahr die Baden-Württembergischen Meisterschaften im Säbelfechten statt



Wir konnten mit 3 Fechtern sehr erfolgreich daran teilnehmen. Den 7. Platz erreichte Noah Braun und und Peter Gerber den 6. Platz. Den 3. Platz erkämpfte sich Giulietta Fortino.

Wir gratulieren unseren Sportlern, zum ersten Turnier nach drei Jahren Pause. Ihr habt sehr gut gekämpft. Wir sind stolz auf euch!

Turnerinnen beim Landeskinderturnfest

Die Gerätturnerinnen konnten am Landeskinderturnfest in Offenburg am Wochenende 8. Juli teilnehmen.

Beim Kinderwahlwettkampf nahmen die beiden Teams mit ihren Übungsleiterinnen erfolgreich teil. Nach zwei turnerischen



Übungen, ging es ins Stadion. Dort mussten die Teams unter anderem eine Überraschungsaufgabe erfüllen. Die jüngeren Mädels erreichten den hervorragenden 16. Platz (von 55) und die älteren Turnerinnen den tollen 27. Platz von 44. Für alle war es das Erstemal bei einem solchen Wettkampf teilzunehmen und dann gleich bei einem solch großen Event. Es war ein tolles, erfolgreiches Erlebnis.

Ausflug der Frauengruppen nach Rottweil

Die Senioren- und Frauengruppen des TV Achern haben zum Saisonabschluss vor den Ferien ihren diesjährigen Ausflug nach Rottweil durchgeführt. Nach der Besichtigung des Thyssen-Krupp Turms mit Deutschlands höchster Aussichtsplattform, gab es eine Stadtbesichtigung der ältesten Stadt Baden-Württembergs. Der gemeinsame Ausflug wird traditionell mit Sekt begonnen und endet bei einem gemütlichen Essen.



In den Ferien können die Turngruppen nicht in die städtischen Hallen, führen aber zum Teil alternative Programme durch.

1. Handstand Challenge 2023

„Übst du noch oder Turnst du schon?“

Wo machst du deinen Handstand in den Ferien? Zeig uns deine kreativste Location oder dein phantasievollstes Outfit oder deine individuelle Beinhaltung beim Handstand.

Sende dein Foto auf unsere email: tvachern@t-online.de oder bei Instagram oder per whatsapp an deine Trainerin

Die kreativsten Bilder werden prämiert. Die ersten haben ihren Beitrag gesendet.

Motiviert, auch dabei zu sein?



Scheine für Vereine 2023

Der REWE Supermarkt hat wieder zur Aktion „Scheine für Vereine“ aufgerufen. Im letzten Jahr hatten die Mitglieder viele Scheine gesammelt und wurden eingetauscht in verschiedenste Kleingeräte. Hierfür ein „Herzliches Dankeschön“.

Dies möchten wir in diesem Jahr wieder anstreben.

Helft mit und verlangt an der Kasse die „Scheine für Vereine“; dann den QR Code scannen und für den TV Achern registrieren lassen.

TV Achern 1861 e.V. – REWE Scheine für Vereine



TV Achern

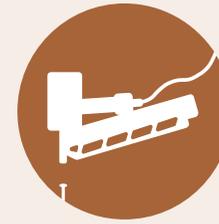
Wir sammeln Vereinsscheine!

Für mehr Leben in unserem Sportverein: Sammelt wieder Vereinsscheine und ermöglicht uns damit tolle Gratisprämien!*



Vereinsscheine gibt's vom 01.05. bis 11.06.2023

*Ausgabe der Vereinsscheine bis 11.06.2023, nur solange der Vorrat reicht, nur in teilnehmenden Märkten sowie bei Bestellung über den REWE Onlineshop (Liefer- oder Abholservice). Vollständige Teilnahmebedingungen unter rewe.de/scheinefuervereine



Hund

Befestigungstechnik



Thorsten Hund
Befestigungstechnik GmbH

Adresse:
Feldbergstraße 16a
77731 Willstätt

Tel.: 07852 4830223
Mobil: +49 (0) 174 2127868
E-Mail: info@bt-hund.de

www.bt-hund.de

Kinderturnen – Was ist das?



Was ist Kinderturnen?

Kinderturnen ist das vielseitige Spielen, Bewegen und Fertigkeitlernen an, mit und ohne Materialien/Geräte (Bällen, Klein- und Großgeräte uvm.). Es orientiert sich an den motorischen Hauptbeanspruchungsformen Koordination, Beweglichkeit, Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer. Kinderturnen bietet unseren Kindern die Bewegungs- und Erfahrungsmöglichkeiten, die sie für ihre gesunde und ganzheitliche Entwicklung benötigen und fördert wie keine andere Sportart vielseitig und umfassend alle wichtigen motorischen Grundtätigkeiten wie Krabbeln, Gehen, Laufen, Hüpfen, oder Fangen. Dabei orientiert sich Kinderturnen an den unterschiedlichen Bedürfnissen und individuellen Fähigkeiten aller Kinder. Im gemeinsamen Spielen und Bewegen mit Gleichaltrigen lernen sie nachzugeben, sich zu behaupten, einander zu helfen und zu kooperieren.

Kleinkinder (1-4 Jahre): Eltern-Kind-Turnen

Im Eltern-Kind-Turnen, verstanden als Familienangebot, lernen Kinder zusammen mit ihren Eltern/Bezugspersonen gemeinsam mit anderen Familien 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 ÜL, die Welt des Kinderturnens. Die Eltern/Bezugspersonen sind gewünschte aktive Teilnehmer*innen, bieten Unterstützung, werden Spielgefährten oder sogar selbst zum Spielgerät!

Kleinkinder (4-6 Jahre): Kleinkinderturnen

Das Kleinkinderturnen ist ein Angebot für Kinder im Alter von ca. 4 bis 6 Jahren. Dabei erobern die Kinder erstmals ohne ihre Eltern/Bezugspersonen die Bewegungsräume. Mit der sich schnell erweiternden Sprachfähigkeit beginnt in der Auseinandersetzung mit den Umgebungs- und Umweltbedingungen der erste Abschnitt für die Entwicklung der „begrifflichen Intelligenz“. Kinder beginnen zu verstehen und lösen durch Denken zunächst einfache und später immer schwierigere Bewegungsaufgaben. Die vielfältigen Angebote lassen die Turnstunden zu einer neuen Bewegungs- und Erlebniswelt werden. Durch aktives Handeln und kreativen Umgang mit ihrer Umwelt verbessern Kinder ihre Alltagsmotorik und erweitern ihr Bewegungsrepertoire.

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



WANN

Freitag, 16.00 -17.00 Uhr für 2,5 bis 4jährige Kinder
Freitag, 17.00-18.00 Uhr für 1,5 bis 2,5 jährige Kinder

WO

Jahnhalle

WER

Johanna Panter
Anke Fröhlich
Silke Würthner



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!



Vorschulturnen
gemischt 4 bis 6 Jahre



WANN

Freitag, 14.45 bis 16.00 Uhr

WO

Jahnhalle

WER

Claudia Dohr, Lena Gärtner,
Patricia und Christalla Brunner

Vorbereitet durch unsere Eltern- und Kindgruppe, 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, 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.



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

glas & raum KININGER WÖFL
PLANEN · BERATEN · AUSFÜHREN

FENSTER · TÜREN · ROLLLÄDEN · REPARATUREN
INSEKTEN- / SONNEN- / WETTERSCHUTZ

Achern · Tel. 07841.209947 · www.glas-raum.de

Carré an der Glashütte

Pflegezentrum für Senioren und junge Erwachsene

- 60 Pflegeapartments mit 24 Std. Service und Pflege im Betreuten WohnenPLUS
- Tagespflege
- Kurzzeitpflege
- Urlaubsapartments mit / oder Pflege

Betreutes Wohnen

- 60 2-Zimmer-Appartments
- 2 Wohngemeinschaften für an einer Demenz erkrankte Menschen

Infos unter **07841 8373-300**



„Pflege braucht kein Heim – Pflege braucht ein Zuhause“



Schreiners Häusliche Pflege
und mehr..



Alle Kassen
Hausnotruf!

- Ambulante Kranken- und Altenpflege
- Betreuung, Hauswirtschaft, Alltagshilfen, Wundambulanz
- Tages-, Verhinderungs- und Kurzzeitpflege
- Gästeapartments mit / ohne Pflege
- Wohngemeinschaften für Senioren
- Betreutes Wohnen
- Betreutes Wohnen PLUS mit 24 Std. Service

Infos unter **07841 4113**

Lebensqualität in jeder Situation,
wir helfen gerne!

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

www.hp-schreiner.de

Bubenturnen

Jungen 6 bis 8 Jahre bzw. 1. + 2. Klasse



WANN

Dienstag, 16.00 bis 17.30 Uhr

WO

Jahnhalle

WER

Lisa Weisenborn
Corina Bellingham-Drake
Nicole Rauch

Hier erlernen die Jungs die Grundelemente wie Rolle, Rad, Handstand und die Geräte Sprung, Reck und Barren.

Um diese turnerischen Elemente zu erlernen, benötigt es Kraft, Koordination, Beweglichkeit und Ausdauer beim Training.

Spielerische Formen motivieren in der Gruppe; doch jeder Einzelne möchte diese Grundelemente an den Geräten beim Saisonabschluss oder der Weihnachtsfeier präsentieren.

Ziel sind die altersentsprechenden Übungen vom Deutschen Turnerbund.



Geräteturnen Mädchen 6 bis 8 Jahre



WANN

Dienstag, 17.30 bis 19.00 Uhr

WO

Jahnhalle

WER

Christine Hug-Dietrich
Mila Vuksic



Hier werden die Grundlagen und die Grundelemente des Gerätturnens erlernt.

Neben Kraft- und Beweglichkeitsübungen, sind auch Koordinationsübungen für den ganzen Körper Voraussetzungen im Gerätturnen. Wenn die körperlichen Voraussetzungen geschaffen worden sind, auch an spielerischen Stationen, werden die Grundelemente im Gerätturnen wie Rad, Rolle, Handstand eingeübt. Beim Erleben der Geräte im Turnen wie Reck, Schwebebalken oder Sprung benötigt es vor allem Körperspannung und Mut.



Da diese Gruppe viele Teilnehmerinnen hat, kann mit den Helferinnen gemeinsam an Stationen geübt werden.

Geräteturnen für Mädchen 9 bis 12 Jahre



WANN

Mittwoch, 16.30 bis 18.30 Uhr

WO

Jahnhalle

WER

Luci Bär, Sofia Schneider

Die Grundelemente des Gerätturnens, wie Rad, Handstand oder am Reck Felgaufschwung, Unterschwingung oder am Sprung oder Schwebebalken werden in altersgereichten Übungen gefestigt. Aufbauend auf die Einsteigergruppe können hier die weiteren Elemente verfeinert werden.

In methodischen Reihen werden, Rolle, Rad, Handstand den Mädchen vermittelt. Beim Wettkampfangebot "TURN 10" können eigene Übungen durch die erlernten Elemente zusammengestellt werden. Diese Übungen zeigen die Mädchen bei Wettkämpfen des Ortenauer Turngaus, Badischen Turnerbundes und bei den Vereinsmeisterschaften.



Showturnen Mädchen Mädchen ab 12 Jahren

GYMWELT 



WANN

Mittwoch 18.30 bis 20.00 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...

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

GYMWELT 



WANN

Montag, 17.00 bis 18.30 Uhr

WO

Jahnhalle

WER

Sofia Hunte

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 Pflichtübungen 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.

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.

TURNEN!
GERÄTTURNEN 

Rhythmische Gymnastik
Mädchen 9 bis 11 Jahre bzw. 3. + 4. Klasse



WANN	WO	WER
Montag, 17.00 bis 18.30 Uhr	Jahnhalle	Lea Guzik

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 Pflichtübungen 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.

**TOPFIT MIT
POWER-
FOOD!**

Fautenbacher Straße 25
77855 Achern
Tel: 07841 62870

Mo–Sa von 7 bis 22 Uhr für Sie geöffnet.

SCHECK-IN **C**ENTER®

facebook.com/scheckincenter
instagram.com/scheckincenter

Rhythmische Gymnastik und Tanz Mädchen 12 bis 13 Jahre



WANN	WO	WER
Montag 18.00 bis 19.30 Uhr Freitag 17.30 bis 19.00 Uhr	Jahnhalle	Tanja Malin

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

In den altersgerechten Übungen mit dem Handgerät werden die Grundlagen für eine gemeinsame Choreografie gelegt. Die Einzelübungen werden bei den Vereinsmeisterschaften oder beim Wahlwettkampf auf Landesturnfesten/Deutschen Turnfesten gezeigt.

Beim Einüben verschiedener Tänze wird das Bewegungsrepertoire erweitert. Die gemeinsamen Tänze werden bei Vereinsveranstaltungen, Vorführungen in und um Achern präsentiert.

Bei den Showtänzen können die Mädchen an Fasnacht ihrer Phantasie freien Lauf lassen und mit entsprechen Kostümen auftreten.



Rhythmische Gymnastik und Tanz Mädchen ab 14 Jahren



WANN	WO	WER
Montag 18.00 bis 19.30 Uhr Freitag 17.30 bis 19.00 Uhr	Jahnhalle	Tanja Malin



Ab dem Jugendalter treten die Einzelwettkämpfe eher in den Hintergrund, aber 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 Landesgymnastraden, Landesturnfesten sowie in närrischer Zeit bei der Narrhalla, bilden eine willkommene Abwechslung zwischen den Wettkämpfen.



Fechten für Kinder ab 8 Jahre



WANN	WO	WER
Montag 17.00 bis 19.00 Uhr	Hornisgrindehalle	Alexander Letscher
Mittwoch 17.00 bis 19.00 Uhr	Hornisgrindehalle	
Donnerstag 16.00 bis 18.00 Uhr	Jahnhalle Achern	
Samstag 12.00 bis 14.00 Uhr	Jahnhalle Achern	

Mit der Gründung der Fechtabteilung im TV Achern, präsentiert Alexander Letscher diese Sportart in unserer Region, die auch zu Olympischen Disziplinen gehört. Er bietet den Teilnehmern die Möglichkeit die Fechtkunst mit der einzigartigen Waffe, dem Säbel, zu erlernen.

Vor allem Koordination und Kondition sind Voraussetzungen für eine treffsichere Technik. Dies wird von den Einsteigern bis zu den Turnierfechtern*innen in jedem Training geschult.

Es werden Anfängerkurse für Kinder und Erwachsene, das Fechten für Leistungssportler, Theorie- und Praxisausbildung, Intensivtraining und Kampfpraxis angeboten.

Weitere Infos über die Geschäftsstelle des TV Achern, Tel. 270 555 tvachern@t-online.de.



Ihr Friseur für die ganze Familie



Hauptstraße 92
77855 Achern
Tel.: 07841 / 21892

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

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

MERB

MITTELBADISCHE ENTSORGUNGS- 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 · Fax +49 (0) 7841/687-70
E-Mail: info@merb.de · www.merb.de

GEMEINSAM FÜR DIE UMWELT
Mein Entsorgungs- und Recycling-Berater

GYMWELT – Was ist das?

Willkommen in der GYMWELT!

Hier finden Sie alle fitness-, gesundheits- und freizeitorientierten Angebote TV Achern unter dem Begriff „GYMWELT“ zusammengefasst.

Die Marke GYMWELT wurde vom Deutschen Turner-Bund eingeführt und wird auch bei unserem badischen Fachverband, dem Badischen Turner-Bund, als einheitliches Erkennungszeichen und Qualitätssiegel für alle nicht-wettkampforientierten Vereinsangebote geführt und aufgebaut. Die GYMWELT steht dabei für die vielfältige Angebotsbandbreite der Bereiche „Fitness + Gesundheit“, „Tanz + Vorführungen“ und „Naturesport“.

Als TV Achern freuen wir uns, als einer der ersten Vereine in Baden Teil der GYMWELT zu sein! Damit möchten wir einmal mehr dokumentieren, dass uns neben Wettkampfsport und Kinderturnen auch qualitativ hochwertige Fitness- und Gesundheitssportangebote besonders am Herzen liegen. Diese – nun unter GYMWELT zusammengefasst – Angebote möchten wir auch in Zukunft forcieren und kontinuierlich weiterentwickeln. Damit tragen wir als Verein nicht nur dem steigenden Gesundheitsbewusstsein in der Bevölkerung und der steigenden Nachfrage nach entsprechenden Angeboten Rechnung, sondern möchten unseren Mitgliedern auch attraktive Sportangebote im Anschluss an ihre „Wettkampfkarrerien“, Anreize für einen (Wieder-) Einstieg in den Sport und Bewegungsmöglichkeiten bis ins hohe Alter bieten.



Effektives Training mit qualifizierten Übungsleiterinnen und Übungsleitern, gemeinsames „Auspowern“ und jede Menge Spaß bietet der TV Achern in derzeit 30 GYMWELT-Angeboten: Gymnastik/ Tanz, Fitness an Geräten, Herz-Kreislauf-Training, Aktiv bis 100, Sport in der Krebsnachsorge, Walking, Bodystyling, Basketball, bis zum Trendsport Calathenics, Garde- und Showtanz, Showturnen. Es ist für jeden etwas dabei.

In allen Stunden gilt: Einfach mal vorbei kommen und reinschnuppern. Neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind herzlich willkommen! Eine Übersicht aller GYMWELT-Angebote finden Sie in unserem „GYMWELT-Stundenplan“. Weitere Infos für alle Fragen rund um unsere Fitness-, Freizeit- und Gesundheitsangebote in der GYMWELT erhalten Sie bei unserer Geschäftsstelle Tel./Fax 07841-270 555, tvachern@t-online.de oder auf unserer Homepage: www.TV-Achern.de

Bodystyling gemischt - 20 bis 50 Jahre



WANN	WO	WER
Donnerstag, 19.15 bis 20.15 Uhr	Jahnhalle	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, ¼ 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 „Flexi-Bar“ ist sowohl für Einsteiger wie auch für Geübte eine motivierende Herausforderung.

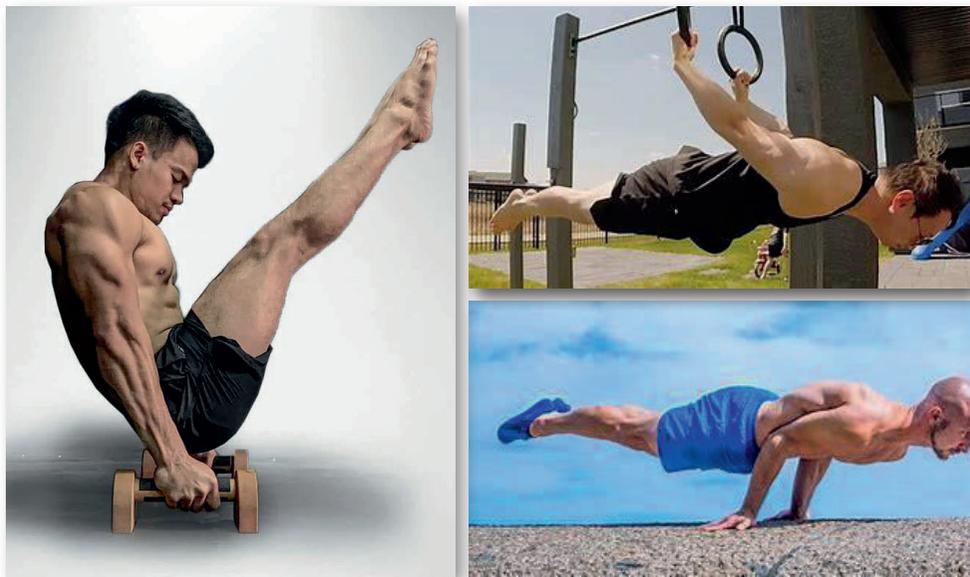
Nicht nur Kräftigungsübungen „straffen“ die Muskulatur, sondern auch ein ausgewogenes Stretching formt die Muskulatur und lässt den Körper flexibler werden. Dadurch können, bei regelmäßigem Training, auch muskuläre Dysbalancen entgegengewirkt werden.

Eine kleine Entspannungsübung steht an jedem Ende der Stunde.



Calisthenics Workout ab 16 Jahren

GYMWELT 



WANN

Samstag, 17.00 bis 19.00 Uhr

WO

Jahnhalle

WER

Samuel Hess

Die Gruppe vereint verschiedene Disziplinen und Sportarten unter einem Dach. Wir machen Breakdance, Akrobatik und Krafttraining (Calisthenics)

Was ist Calisthenics?

Kennst du die durchtrainierten Typen, die im Park stehen und sich an einem Geländer mit bei einer Human Flag sportlich austoben? Oder die Mädels, die sich an Fußballtore hängen und mit Klimmzügen auspowern? Ja? Genau diese Leute machen Calisthenics!

Calisthenics ist ein Bodyweight-Fitnesssport, der sich im New York der 2000er Jahre etabliert hat. Ursprünglich ging es darum draußen zu trainieren, möglichst jederzeit, ohne zusätzliche Gerätschaften und ohne extra ein teures Fitnessstudio dafür aufsuchen zu müssen. Das war die Geburtsstunde von Calisthenics! Was sich daraus entwickelt hat ist eine Bewegung mit unzähligen Anhängern und eines der größten Bodyweight-Erfolgsrezepte neben Freeletics und Crossfit.

Im Unterschied zu diesen bedient sich Calisthenics vor allem akrobatischen Elementen – häufig sind die Übungen ans Turnen angelehnt, wechseln zwischen Statik und Dynamik und zielen auf ein solides Ganzkörpertraining ab. Allerdings sind mittlerweile auch vermehrt Elemente aus Leichtathletik, Parcour und Gymnastik mit hineingeraten. Calisthenics eignet sich sowohl für Sport-Anfänger als auch Enthusiasten und Kraftsport-Profis, weil die Übungs- und Variationsmöglichkeiten quasi keine Beschränkung kennen – außer die deiner eigenen Kreativität.

Fitnessstraining an Geräten gemischt - jegliches Alter

GYMWELT 



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

Im Haus des LBV am Stadion

WER

Bettina Harter
Gudrun Nagel
Christel Riehle

Gerätetraining ist dafür geeignet, Muskelkraft und körperliche Fitness zu steigern und zu stärken, so wie auch Sehnen und Bänder positiv beeinflusst werden, Haltung und Aufrichtung zu verbessern.

In einer Gruppe mit Gleichgesinnten kann dies an entsprechenden Geräten trainiert werden.

Ein Beweglichkeits- und Dehnprogramm zur Lockerung der Muskulatur beendet das Training, welches von einer lizenzierten Fitness- und Gerätetrainerin betreut wird.

Dieses Angebot richtet sich an alle Altersgruppen, denn auch im fortgeschrittenen Alter erweist sich ein Gerätetraining als ideal, dem Muskelabbau und der damit verbundenen Sturzgefahr entgegenzuwirken.



Gesundheitsgymnastik - Fit im Alter 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.



Fit und aktiv weiblich (60+)

GYMWELT



WANN

Donnerstag, 18.00 bis 19.00 Uhr

WO

Jahnhalle

WER

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.



Fit Mix
weiblich (50+)



WANN	WO	WER
Montag, 19.30 bis 20.30 Uhr	Jahnhalle	Uschi Hamerski

Wer sich rundum fit halten möchte, ist in diesem Sportprogramm genau richtig. Pilates ist in dieser Stunde die Grundlage und wird abwechslungsreich angeboten.



Jede Trainingsstunde hat einen anderen Trainingsschwerpunkt. Die verschiedensten Kleingeräte ergänzen oder intensivieren die Übungen.

Übungen zur Kräftigung nach Pilates und Dehnung wirken den muskulären Dysbalancen entgegen. Durch Anregung der Herz- und Kreislauf-tätigkeit wird die Ausdauerfähigkeit verbessert.

Der Wechsel von Belastung und Erholung wird ein körperliches Wohlbefinden vermittelt, Entspannungsphasen lassen den Alltagsstress vergessen.

Anregende und entspannende Musik ist dabei selbstverständlich.



Männerfitness
Fit in jedem Alter



WANN	WO	WER
Montag: Gruppe 1 - 09.00 bis 10.00 Uhr Montag: Gruppe 2 - 10.00 bis 11.00 Uhr	Jahnhalle	Christian Blender

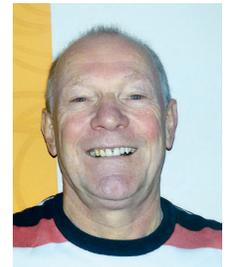
Wow – Wow – Wow.....,

die Männer-Gymnastik-Sportgruppe mit dem Slogan: „Wir starten fit in die Woche“, trifft sich einmal in der Woche zum gemeinsamen Sport. Nach der Aufwärmphase steht eine abwechslungsreiche Ganzkörpertraining mit wechselnden Schwerpunkten auf dem Programm wie Kraft, Ausdauer – Beweglichkeit – Koordination – Balanceübungen usw.

Auch Einsteiger sind jederzeit willkommen. Komm und trainiere mit uns. Wir freuen uns, haben alle auch viel Spaß dabei.

Der Kurs kann über die Krankenkasse abgerechnet werden (10 Termine) Jetzt schon den neuen Kurs-Termin vormerken: Montag, 13.05.2024

Kommt einfach mal vorbei (bitte mit Anmeldung bei der Geschäftsstelle TV Achern: tvachern@t-online.de oder 07841 - 270555





07841/21679
Bundesstraße 13
Achern-Fautenbach

www.getraenkehauser.de



**Blumen Schneider's
Weidengarten**

Kirchstr. 30
77855 Achern

Telefon (07841) 2 16 16

Seniorenfreundlicher Turnverein – Was ist das?

Der Badische Turnerbund hat 2022 den TV Achern mit dieser Zertifizierung ausgezeichnet.



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



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.



Seniorengymnastik 2



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!



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 Tänzen 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.



Kursangebote



Was sind Kurse?

Kurse sind bei TV Achern in inhaltlich aufbauende und nach 10maligen Trainingsterminen abgeschlossene Bewegungsprogramme.

Dies macht es für Neueinsteiger leicht sich an die Trainingsintensität zu gewöhnen. Ebenso für Teilnehmer die sich nicht das ganze Jahr an einen Verein binden wollen oder können.

Beim TV Achern finden Kurse im Herbst und im Frühjahr statt.

Meist beginnen die Kurse Ende September bzw. Anfang Oktober und enden in der Adventszeit. Im Frühjahr beginnen die Kurse kurz vor oder nach Fasnacht und Enden im Mai.

Die Kurse umfassen 10 Trainingstermine zu jeweils 60 Minuten.

Für die Kurse fallen separate Kursbeiträge an:

Für Mitglieder des TV Achern 40,-€ | Für Nichtmitglieder 80,-€
 Anmeldungen gehen an die Geschäftsstelle des TV Achern.

In diesem Jahr finden Kurse mit 10 Terminen statt:

- Yoga
- Zumba
- Wirbelsäulengymnastik/Rückenschule

Alle anderen Angebote des TV Achern werden als Ganzjahresangebote durchgeführt. D.h. mit dem Mitgliedsbeitrag für den TV Achern kann ich alle Angebote das ganze Jahr nutzen, egal wie oft ich in der Woche zum Training gehe. Bei einigen Angeboten des TV Achern, die mit dem „Pluspunkt Gesundheit“ ausgezeichnet sind, kann die Teilnahme bei den Krankenkasse mit einer Bestätigung eingereicht werden.



Hotel Restaurant

SONNE EINTRACHT KG

Hauptstraße 11 • 77855 Achern

Telefon 0 78 41 / 6 45 - 0

Telefon 0 78 41 / 6 45 - 645

www.hotel-sonne-eintracht.com

info@hotel-sonne-eintracht.com

Wirbelsäulengymnastik gemischt (jegliches Alter)
Ganzkörperkräftigung sanft und effektiv



WANN	WO	WER
Mittwoch, 17.45 bis 18.45 Uhr Trainingszeit: 10x im Frühjahr und 10x im Herbst	Jahnhalle - Gymnastikraum	Uschi Hamerski

Rückenkräftigung nach Pilates ist hier die Grundlage des Trainings.

Praktische Übungen, Dehnen und Kräftigen verspannter Muskulatur, verknüpft mit leicht verständlicher Theorie sollen helfen, rückengerechtes Verhalten zu erlernen, Haltungsschwächen zu beseitigen, beziehungsweise Haltungsschäden vorzubeugen und Rückenschmerzen zu lindern.

Dieser Kurs wird von Krankenkassen als Präventionstraining anerkannt.

Diese Übungsstunden werden fortlaufend als Kurs angeboten, um „Neueinsteigern“ den Anfang leichter zu machen.



Yoga-Kurs
Männer und Frauen



WANN	WO	WER
Mittwoch, 19.00 bis 20.00 Uhr Trainingszeit: 10x im Frühjahr und 10x im Herbst	Kursraum der Jahnhalle	Uschi Gieringer

Sanfte Asanas, Mobilisierung, Kräftigung, Sonnengruß und Entspannung sind Inhalte der Stunde. Somit ist der Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet

Bei Bedarf kann ein weiterer Kurs in den Sommer hinein durchgeführt werden.



Zumba
Frauen und Männer

GYM WELT 



WANN

Dienstag, 19.00 bis 20.00 Uhr
jeweils 10x im Frühjahr und Herbst

WO

Jahnhalle

WER

Carmela Mancuso

Carmela bringt euch mit den sonnigen Rhythmen durch den Frühling/Herbst.

Mit feurigen Rhythmen kommt nicht nur der Spaß an der gemeinsamen Bewegung, auch die Kalorien freuen sich über deren Abbau.

Ab April/Oktober jeden Dienstag, 19.00-20.00 Uhr in der Jahnhalle.

Anmeldungen an: Geschäftsstelle des TV Achern



**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:



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

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

Basketball
gemischt - ab ca. 16 Jahre



WANN

Freitag, 19.00 bis 21.00 Uhr

WO

Jahnhalle

WER

Daniel Epple

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

Im Mittelpunkt steht hier das Spiel als solches. Unter „Spielen“ findet man nicht nur im Duden „das Bewegen ohne Leistungszwang, Spielen als Selbstzweck“. Klar, dass ein Wettstreit 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.



Seit über 138 Jahren mitten in Achern!

GRÖSSTES
casada
STUDIO
IN BADEN



PRESTIGIÖSESTUFENDES PROJEKT
VON 2018 BIS 2019
SERVICE CHECK
KUNDENZUFRIEDENHEIT
SEHR GUT
★★★★★
4.5/5.0
Stand: 21.02.24 - 673 Bewertungen
SERVICE-CHECK.COM

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

Gymnastik-Abteilung
stellt seit Jahrzehnten die Garde der Narrhalla Achern



Am Freitag, 2.2.2024 haben die Gymnastikmädchen des TV Achern als Gardemädchen den närrischen Abend der Narrhalla Achern eröffnet. Mit diesem gelungenen Auftritt der Mädchen konnte der stimmungsvolle Abend losgehen. Der diesjährige närrische Abend war dem 70jährigen Bestehen der Garde der Narrhalla Achern gewidmet.

1954 hat Hermann Schuh die Garde in Leben gerufen, der damals Elferrat der Narrhalla Achern war und gleichzeitig das Mädchenturnen im TV Achern geleitet hat. Mit damals 6 Mädchen konnte er schon einen Gardemarsch dem Publikum präsentieren, wie es in der rheinischen Fasnacht Brauch war und heute noch ist.

Diese Kooperation zwischen Turnverein und Narrhalla Achern hat bis heute Bestand. Denn auch die Tochter von Hermann Schuh, Uschi Hamerski wurde Anfang der 1970er Jahre gefragt, ob sie eine Gardemarsch choreographieren könnte. Als Übungsleiterin der Gymnastik-Tanz Gruppe im Turnverein und auch durch die Übungsleiterausbildung selbst, konnte sie auf ihre Erfahrung und auf eine eingübte Gymnastikgruppe aufbauen. In dieser Tradition wird dies bis heute mit den Übungsleiterinnen und Aktiven der Gymnastik Abteilung des TV Achern durchgeführt.



Wenn du an Fasnacht als Gardemädchen auch mal mitmachen möchtest und bei den Aufritten und dem Acherner Umzug als Gardemädchen dabei sein willst, dann melde dich ab Herbst in den einzelnen Gymnastikgruppen.



Das kommt...

Vereinsmeisterschaften 2024

Am Samstag, 6. Juli können die Turner, Turnerinnen und Gymnastinnen ihren Eltern, Freunden, Oma, Opa und den Kampfrichterinnen ihre gelernten Übungen zeigen.

In der Jahnhalle werden ab dem Vormittag die Kinder zwischen 6 und 17 Jahren ihre erlernten Übungen präsentieren. Auf zahlreiche Unterstützer freuen sich die Kinder und Jugendlichen jetzt schon.

#BEACTIVE Woche

#BEACTIVE

Europäische Woche des Sports 23. – 30. September

Herbstferien

Unsere 4 Übungsleiterinnen für Gerätturnen bzw. Gymnastik/Tanz werden ihre Herbstferien zur weiteren Ausbildung zur staatlich anerkannten Fachübungsleiterin in den badischen Sportschulen verbringen. Wir wünschen ihnen viel Spaß, neue Erkenntnisse und viel Erfolg.



Weihnachtsfeier

Am Samstag des 3. Advent feiert der TV Achern in der Hornisgrindehalle seine Weihnachtsfeier. Die Kinder – und Jugendgruppen zeigen die ganze Vielfalt des Kinderturnens, Wettkampf- und Showturnens des TV Achern. Wir laden alle herzlich ein, unseren Turnnachwuchs tatkräftig bei unserer gemeinsamen Adventsfeier zu unterstützen.

Fasnacht 2025

In der Fasnachtsaison werden die Gymnastikgruppen wieder als Gardemädchen mit verschiedenen Märschen und Showtänzen auftreten. Ebenso wie beim Fasnachtsumzug durch Achern dabei sein.

Deutsches Turnfest 2025 in Leipzig

Wir möchten zum langersehnten internationalen Deutschen Turnfest nach Leipzig vom 28. Mai bis zum 1. Juni 2025.

Hier wird die ganze Vielfalt des Turnens präsentiert.

Bei Wettkämpfen, Fortbildungen, Showvorführungen oder Deutschen Meisterschaften kann man sowohl als Zuschauer wie auch selbst als Aktiver dabei sein. Die Vorbereitungen dafür laufen bei den ab 12jährigen Mädchen schon. Gerne können weitere Vereinsmitglieder zur Unterstützung und Besuch des Turnfestes mitkommen. Weitere Infos unter: www.turnfest.de oder in den Gruppen des TV Achern.





Alles beim TV Achern in der Jahnhalle

Montag: 10.00 Uhr Männerfitness

Montag: 19.30 Uhr Fit – Mix

Dienstag: 19.00 Uhr Zumba

Dienstag: 20.00 Uhr Fit an Geräten (LBV Halle)

Mittwoch: 17.45 Uhr Rückenfit

Mittwoch: 18.45 Uhr Yoga

Donnerstag: 18.00 Uhr Fit und Aktiv

Donnerstag: 19.15 Uhr Bodystyling

Freitag: 19.00 Uhr Basketball

Samstag: 17.00 Uhr Calathenics

GYM WELT



TVACHERN

www.beactive-deutschland.de www.TV-Achern.de

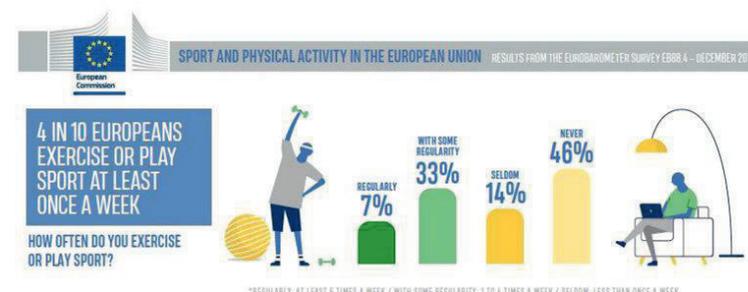


Die Europäische Woche des Sports

Die Europäische Woche des Sports findet immer vom **23. bis 30. September** statt.

Was ist die Europäische Woche des Sports?

Die Europäische Woche des Sports ist eine Initiative der Europäischen Kommission mit dem Ziel, die Menschen in Europa für ein aktiveres Leben zu begeistern. Europaweit nehmen alle EU-Mitgliedsstaaten sowie weitere Partner-Länder an der Kampagne teil. Der Deutsche Turner-Bund koordiniert die Europäische Woche des Sports in Deutschland und hat damit die Aufgabe über möglichst viele Veranstaltungen Menschen in Bewegung zu bringen und ein Netzwerk aufzubauen.



2013 hat das Eurobarometer on Sport and Physical Activity ergeben, dass sich 59% der Europäer selten oder nie bewegen. 2018 ist diese Zahl auf 60% gestiegen. Deutschland liegt noch über dem Schnitt, aber auch hier bewegen sich 38% der Menschen nie (Europa 46%). Zahlen wie diese unterstreichen die Wichtigkeit der Europäischen Woche des Sports.



#BEACTIVE





Gemeinsam bewegen wir
Deutschland!

#BEACTIVE
Europäische Woche des Sports
23. - 30. September

Gemeinsam bewegen wir
Deutschland!

#BEACTIVE

Europäische Woche des Sports
23. - 30. September

ZUM SPORT BEREIT?
KOMMT DOCH ZU ZWEIT!

**#SPORT
VEREINT
UNS**

LIEBER
**TURN
HALLEN
ROCKER!**

ALS
KONSOLEN-
ZOCKER.

DU TUST ES FÜR DICH!
ABER NIEMALS ALLEIN.

DTB 
DEUTSCHER TURNER-BUND

SPONSOREN



Info

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

- rund 800 Mitglieder;
- davon 34% Kinder und Jugendliche, 36% Erwachsene 18-65 Jahre alt und 30% Senioren;
- 29 Übungsleiter und Helfer.

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.



TV Achern, Geschäftsstelle: Martinstraße 3, 77855 Achern www.tv-achern.de
Telefon 07841 270 555

Für ihr Unternehmen

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

Variante A

Ihr Firmenlogo in unserem **jährlich erscheinenden Jahresheft** mit einer Auflage von 1500 Stück, DIN A5, kostenfrei zur Ausgabe, inklusive der TV Achern Angebotsvielfalt (mit der 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
Telefon 07841 270 555



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 Lockdown suchen wir vermehrt Übungsleiter*innen in verschiedensten Bereichen.

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



Turnverein 1861 Achern e.V.

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



WERBEVEREINBARUNG

Firma:

Anschrift: PLZ Ort

Ansprechpartner Mail

Telefon Mobil

- | | | | |
|---|--|---|---|
| Variante A
<input type="checkbox"/> Halbe Seite 70,- €
<input type="checkbox"/> Ganze Seite innen 130,- €
<input type="checkbox"/> Ganze Seite Umschlag 250,- € | Jahresheft | Variante B <input type="checkbox"/> Ihr Transparent
bei der Weihnachtsfeier
und den Vereins-
meisterschaften 130,- € | |
| | Variante C <input type="checkbox"/> Ihr Logo auf der gut besuchten
Homepage 100,- € | | Variante D <input type="checkbox"/> 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





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**