



JAHRESSCHAU 2020



O-100

Ihr Verein für alle Generationen

TV ACHERN



Turnen ist Vielfalt.

 Badischer
Turner-Bund e.V.





**Gemeinsam
allem
gewachsen**

**Gemeinschaft kommt nicht
von allein. Gemeinschaft
kommt von schaffen.
Darum unterstützen wir
Sportler, Künstler, Unter-
nehmer vor Ort und all
die anderen, die sich für
andere stark machen.**



**Sparkasse
Offenburg/Ortenau**

Inhalt

1. Vorwort	3
2. Übersicht „Turnen ist Vielfalt“ im TV Achern	5
3. Wir über uns Vorstellung 3 Vorstände und Mitgliedsbeiträge, Mitgliedsbeiträge, Mitgliedsstruktur, Anzahl Übungsleiter	6
4. Unsere Angebote:	
Kinderturnen:	
• Babys in Bewegung	8
• Eltern-Kind-Turnen	9
• Vorschulturnen	10
• Spielturnen	11
Wettkampfsport:	
• Gerätturnen Mädchen	
6 bis 8 Jahre	12
9 bis 12 Jahre	13
ab 13 Jahre	14
• Rhythmische Sportgymnastik	
6 bis 8 Jahre	15
8 bis 12 Jahre	16
• Rhythmische Sportgymnastik / Tanz	
12 bis 14 Jahre	17
• Gymnastik und Tanz	
ab 15 Jahre	19
• Fechten	21
Gymwelt	
• Was ist Gymwelt	22
• Gymwelt im TV Achern (Übersicht)	23
Fitness und Gesundheit:	
• Aktiv bis 100 (2 Gruppen)	24
• Bodystyling	26
• Fit Mix (Frauen 3)	27
• Fit und Aktiv 70+ (Frauen 2)	29
• Fitness an Geräten	31

Inhalt

• Gesundheitssport (Frauen 1).....	32
• Gesundheitssport (Frauen 4).....	33
• Männerfitness.....	34
• Seniorengymnastik.....	35
• Walking.....	36
• Wirbelsäulengymnastik.....	38
• Yoga.....	39

Natursport | Spiel:

• Freizeit- und Ballspiele.....	40
• Basketball.....	41
• 4XF - Fitness.....	42
• Schwimmen.....	43
• Garde und Showtanz.....	45

Rehasport:

• Sport in der Krebsnachsorge	46
-------------------------------------	----

Vorwort

Turnen ist Vielfalt !

Das gilt nicht nur für unseren Turnverein in Achern. Deshalb hat der Badische Turnerbund diesen Slogan für sich und dem Verband angegliederten Turnvereinen auf seine Fahnen geschrieben.

Die Turnvereine haben in den letzten Jahrzehnten einen riesigen Wandel in ihrer Angebotspalette erfahren. Der Kern der Turnbewegung, das Gerätturnen, ist in der heutigen Zeit lediglich ein Bereich im Portfolio der Turnvereine. Die Vereine haben sich an die Nachfragen angepasst. Die größte Mitglieder- und Angebotszahl ist inzwischen der Gesundheitssport mit all seinen Facetten. Lediglich der Kinderturnbereich hat weiterhin Konjunktur. Vom Babyalter bis zu den Spielturngruppen der 10jährigen, erfahren hier die Kinder die Vielfalt des Turnens. Dabei schulen sie sämtliche motorischen Grundeigenschaften, die auch für andere Sportarten Voraussetzungen sind.

Der wettkampforientierte Turnsport hat in den letzten Jahren im gesamten Verbandsbereich stark nachgelassen. Dies liegt zum einen an den körperlichen Voraussetzungen der Kinder und Jugendlichen, genauso wie am zeitlichen Aufwand, den nur noch wenige neben der Ganztagschule oder der „G8“ Gymnasien auf sich nehmen wollen bzw. können. Auf der anderen Seite ist die Suche nach qualifizierten Trainern im Turnsport ebenso schwierig, da sich die beruflichen Arbeitsbedingungen sehr verändert haben. So können inzwischen nur noch wenige Turnvereine am Wettkampfwesen in den turnerischen Kerndisziplinen wie Gerätturnen, Rhythmische Sportgymnastik, Trampolinturnen, Röhrrad, ... teilnehmen. Die Anforderungen in den Wettkämpfen sind allerdings eher höher geworden, da ja in der Spitze ein internationaler Vergleich und damit ein Druck auf die Spitzensportler kommt. Der leistungsorientierte Turnsport und Spitzensport kann daher nur noch in wenigen Turnsportzentren mit den entsprechenden Trainern und Hallenkapazitäten durchgeführt werden.

Vielfalt des Turnens zeigt sich aber nicht nur in der Vielfalt des Angebotes.

Die Turnvereine haben sich auch dem gesellschaftlichen Wandel und dadurch der Vielfalt der Mitglieder, Trainingszeiten, Trainingsorten, Mitglieds- bzw. Kursgebühren angepasst. Die Turnvereine sind immer wieder offen und bereit für neue Angebote. Ebenso für Trendsportarten, neue Gerätschaften oder neue Angebotsstrukturen.

Nur durch diesen stetigen Wandel, bei dem die Grundsäulen des Turnsport nicht vernachlässigt, aber dennoch Innovationen mit offenen Armen gerne angenommen werden, können



die Turnvereine auch im 21. Jahrhundert Maßstäbe setzen. Denn der Deutsche Turnerbund ist der größte Verband für Gesundheits- und Präventivsport, hat die meisten weiblichen Mitglieder, ist im Kinderturnen „die Wiege des Sports“. Er hat die meisten qualifiziert ausgebildeten Übungsleiter.

Eine solche vielfältige Vereinsstruktur gibt es weltweit nur im deutschsprachigen Raum. In einer Gemeinschaft Sport zu treiben und regelmäßig soziale Kontakte zu pflegen und das hauptsächlich im ehrenamtlichen Engagement. Dazu benötigt es der gemeinschaftlichen Leidenschaft für das Turnen.

Tanja Malin
Vorstand Sport und Öffentlichkeitsarbeit TVAchern

»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

Übersicht „Turnen ist Vielfalt“ im TV Achern

Wettkampfsport

- ☞ Gerätturnen
 - ☞ Mädchen 6-8 Jahre
 - ☞ Mädchen 9-12 Jahre
 - ☞ Mädchen ab 13 Jahre
- ☞ Rhythmische Sportgymnastik
 - ☞ 6-8 Jahre
 - ☞ 8-12 Jahre
- ☞ Rhythmische Sportgymnastik / Tanz
 - ☞ 12-14 Jahre
- ☞ Gymnastik und Tanz
 - ☞ ab 15 Jahre
- ☞ Fechten

Kinderturnen

- ☞ Babys in Bewegung
- ☞ Eltern-Kind-Turnen
- ☞ Vorschulturnen
- ☞ Spielturnen

Gymwelt

- ☞ Fitness und Gesundheit
 - ☞ Aktiv bis 100 (sind 2 Gruppen)
 - ☞ Bodystyling
 - ☞ Fit – Mix (Frauen 3)
 - ☞ Fit und Aktiv 65+
 - ☞ Fitness an Geräten
 - ☞ Gesundheitsgymnastik Frauen 1
 - ☞ Gesundheitsgymnastik Frauen 4
 - ☞ Männerfitness
 - ☞ Seniorengymnastik
 - ☞ Walking
 - ☞ Wirbelsäulengymnastik
 - ☞ Yoga
- ☞ Natursport/Spiel
 - ☞ Ballsport
 - ☞ Basketball
 - ☞ Parcour
 - ☞ Schwimmen
 - ☞ Tanz u. Vorführungen
 - ☞ Garde- und Showtanz
- ☞ Rehasport
 - ☞ Walking
 - ☞ Sport in der Krebsnachsorge



Wir über uns

Unser Verein hat über ca. 850 Mitglieder; betreut in 31 Gruppen. 1/3 der Mitglieder sind unter 18 Jahre alt, 1/3 über 65 Jahre; alle Mitglieder werden in vielen verschiedenen Gruppen von bis zu 30 qualifizierten Übungsleitern Woche für Woche unterrichtet und trainiert.

Von Gerätturnen über rhythmische Sportgymnastik, Mutter-und Kindturnen, Vorschulturnen, Schwimmen, Sport nach Krebs bis hin zu Yoga, Fechten, Bodystyling, Walking, Wirbelsäulengymnastik und Sport für Hochbetagte deckt unser Verein alle Sportarten eines modernen Turnvereins ab.

All diese Leistungen können Sie als aktives Mitglied für folgende Jahresbeiträge ab dem 01.01.2020 nutzen:

Erwachsene aktiv:	€ 70,00
Jugendliche bis 18 Jahren:	€ 50,00
Familien aktiv:	€ 120,00

Der Turnverein Achern freut sich selbstverständlich auch über **passive Mitgliedschaften**. Sie helfen uns, unser hochqualifiziertes Angebot auch in Zukunft auszubauen und aufrecht zu erhalten:

Erwachsene passiv:	€ 50,00
Jugendliche passiv:	€ 35,00
Familien passiv:	€ 95,00

Der TV Achern wird seit 2018 von **3 geschäftsführenden Vorständen** nach außen und innen vertreten.

Vorstand

Verwaltung
Geschäftsstelle



Uschi Hamerski

tvachern@t-online.de
Martinstraße 3
77855 Achern
Tel./Fax: 07841-270 555

Vorstand

Finanzen
Mitgliederverwaltung



Irina Huber

tv-achern-fz@gmx.de
Michelbach 1
77887 Sasbachwalden
Tel. 07841/633 99 48

Vorstand

Sport
Öffentlichkeitsarbeit



Tanja Malin

tvachern@t-online.de
Martinstraße 3
77855 Achern
Tel./Fax: 07841-270 555

In der bis zu 9köpfigen Vorstandschaft sind Vertreterinnen der Jugend, der Älteren, der Sport-nach-Krebs-Gruppen, Protokollerin, sowie weitere Beisitzerinnen mit Aufgaben, die das Vereinsleben bereichern.



Gasthaus „Hirsch“
Achern – Großweier
Großweiererstrasse 96
Tel. 07841-21643 • Fax 07841-270448
e-mail: Mike.Roegner@t-online.de



Gutbürgerliche Küche, saisonorientierte Speisekarte
Wild – und Fischespezialitäten

Biere frisch vom Faß, Ortenauer Weine

Räumlichkeiten für Familienfeier oder sonstigen Anlässen von 30 bis 120 Personen

Herrlicher Biergarten, großer Parkplatz Dienstag Ruhetag

Herzlich Willkommen bei Familie Rögner Sie finden uns unmittelbar neben der Kirche

Babys in Bewegung - mit allen Sinnen 3 bis 12 Monate



WANN	WO	WER
Freitag vormittag	Kursraum der Jahnhalle	n.n. Teilnehmer: gemischt,

Beim Kurs „Babys in Bewegung“ – Mit allen Sinnen wird Baby und Mutter Spaß an der Bewegung vermittelt, gemeinsames Bewegen, Singen und Spielen von Mutter und Kind, wie auch mit gleichaltrigen Kindern gefördert.

Bei der Babymassage kommen sich Mutter und Kind ganz nah, ein Babyparcours gibt Ideen für Zuhause.

Der Austausch zwischen den Eltern ist ein weiterer Bestandteil. Ein Kennenlerntag zu Beginn des Kurses hilft beim Einstieg, ein gemeinsamer Abschlusstag mit den Vätern rundet den Kurs ab.

Leider können wir im Moment keinen Kurs anbieten. Wir bemühen uns ab Herbst 2020 wieder einen Kurs anbieten zu können. Nähere Infos auf www.tv-achern.de oder bei der Geschäftsstelle TV Achern Tel. 07841-270 555, tvachern@t-online.de oder in der Presse

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!



Vorschulturnen gemischt 4 bis 6 Jahre



WANN	WO	WER
Freitag, 14.45 bis 16.00 Uhr	Jahnhalle	Claudia Seeger, Fatma Harb, Christalla und Patricia 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 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	WO	WER
Montag 17.00-18.30 Uhr	Hornisgrindehalle	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.

Gerätturnen für Mädchen 6 bis 8 Jahre



WANN

Montag, 17.00 bis 18.30 Uhr

WO

Hornisgrindehalle

WER

Alina Birnbreuer
Hanna Kombartzky

Hier werden die Grundelemente des Gerätturnens eingeübt.

Beim turnerischen Erwärmen werden die Voraussetzungen geschaffen. Mit den methodischen Reihen werden Rolle, Rad, Handstand...erlernt.

Bei Vorführungen und Wettkämpfen wird das Erlernte gezeigt.



Gerätturnen für Mädchen 9 bis 12 Jahre



WANN

Montag, 17.00-18.30 Uhr

WO

Hornisgrindehalle

WER

Karina Valeeva

Aufbauend auf die erlernten Grundelemente und Fähigkeiten im allgemeinen Turnen werden hier schon altersentsprechende Übungen erlernt.

Die Grundelemente werden automatisiert und verbessert. Die Grundelemente wie Rad, Rolle, Handstand werden auch auf anderen Geräten wie dem Schwebelbalken umgesetzt.

Bei Vorführungen und Wettkämpfen wird das Erlernte gezeigt.



Gerätturnen für Mädchen ab 13 Jahre



WANN

Dienstag, 16.45 - 18.30 Uhr

WO

Jahnhalle

WER

Lisa Seiter

In dieser Gruppe werden die aus den Grundelementen im Turnen das nächste Level trainiert.

Aus diesen können die altersgerechten erhöhten Schwierigkeiten einstudiert werden. Diese werden an den unterschiedlichsten Geräten einstudiert und verbessert.

In Gruppenvorführungen wird auf Musik die zusammengestellte Choreographie vorgeführt.



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



WANN

Donnerstag, 17.00 - 18.30 Uhr

WO

Jahnhalle

WER

Laura Müller

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. 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

GYMWELT



WANN

Mittwoch, 16.00 bis 17.30 Uhr
Freitag, 17.30 bis 19.00 Uhr

WO

Jahnhalle

WER

Tanja Malin, Carolin Wicht

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.

TURNEN!
RHYTHMISCHE
SPORTGYMNASTIK



Rhythmische Gymnastik und Tanz

Mädchen 12 bis 14 Jahre

GYMWELT



WANN

Montag, 17.30 bis 19.00 Uhr
Mittwoch, 17.30 bis 19.00 Uhr

WO

Jahnhalle

WER

Carolin Wicht

In dieser Gruppe werden sowohl die Pflichtübungen mit den vorgegebenen Handgeräten eingeübt und bei den Vereinsmeisterschaften präsentiert. Diese Übungen bilden die Grundlage für die Gruppengymnastik, die in dieser Altersklasse einen Schwerpunkt darstellt. Ergänzt werden diese Gymnastikübungen mit dem Handgerät, mit einer Gruppentanzgestaltung. Das Ziel ist der Wettbewerb „Gymnastik und Tanz“ aber auch die Vorführungen an Weihnachten und Fasnacht. In diesem Alter lernen sie ein breites Bewegungsspektrum kennen, da die Elemente aus dem Tanz die gymnastischen Elemente erweitern. Dafür ist das kontinuierliche Training Voraussetzung, da die Gruppengestaltungen eine Herausforderung darstellt.

Gymnastik/Tanz



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

VIESSMANN

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

Gymnastik und Tanz Mädchen ab 15 Jahren

GYMWELT



WANN	WO	WER
Montag, 19.00 bis 20.30 Uhr Donnerstag, 19.00 bis 20.30 Uhr	Jahnhalle	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.

Gymnastik / Tanz

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

TV ACHERN



07841/21679
Bundesstraße 13
Achern-Fautenbach
www.getraenkehauser.de

Fechten für Kinder ab 8 Jahre



WANN	WO	WER
Montag 17.00 bis 19.00 Uhr	Obersasbach Gewerbepark „ehemaliges Striebel & John Bürogebäude“	Alexander Letscher
Dienstag 16.30 bis 18.15 Uhr		
18.30 bis 20.30 Uhr		
Mittwoch 17.00 bis 19.00 Uhr		
Donnerstag 16.30 bis 18.15 Uhr		
18.30 bis 20.30 Uhr		
Freitag 17.00 bis 19.00 Uhr		
Samstag 10.00 bis 12.00 Uhr		

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 eigen zu machen. In der Fechtschule DIMICO lernen Sie mit der einzigartigen Waffe dem Säbel fechten, die auch zu Olympischen Disziplinen gehört. Es werden Anfängerkurse für Kinder und Erwachsene, das Fechten für Leistungssportler, Theorie- und Praxisausbildung im Fechtsport, Intensivtraining und Kampfpraxis u.a. angeboten.

Weitere Infos über die Geschäftsstelle 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>

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.

Was ist GYMWELT?

Das ist neu! Hier finden Sie alle fitness-, gesundheits- und freizeitorientierten Angebote des TV Achern unter dem Begriff „GYMWELT“ zusammenfasst.



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 Angebotsbreite der Bereiche „Fitness + Gesundheit“, „Tanz + Vorführungen“ und „Natursport“.

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 zusammengefassten – 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, Schwimmen Basketball, bis zum Trendsport Parcours und noch vieles mehr. 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

GYMWELT-ANGEBOTE und Reha-Sport							Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
							09:00 Uhr Männerfitness Jahnalle / Kursraum	09:00 Uhr Gerätefitness LBV Halle		09:30 Uhr Sport in der Krebsnachsorge Jahnalle/Kursraum	09:00 Uhr Gerätefitness LBV Halle		
							10:00 Uhr Männerfitness Jahnalle / Kursraum	11:00 Uhr Gerätefitness LBV Halle			11:00 Uhr Gerätefitness LBV Halle		
							10:00 Uhr Walking Illenau Parkplatz	15:00 Uhr Aktiv bis 100 Betreutes Wohnen Jahnalle	16:00 Uhr Gymnastik/Tanz 8-11 Jahre Jahnalle	16:00 Uhr Seniorengym. Jahnalle	14:30 Uhr Sport in der Krebsnachsorge Jahnalle/Kursraum	15:00 Uhr Walking Illenau	
							17:30 Uhr Gymnastik/Tanz 12-14 Jahre Jahnalle	16:30 Uhr Gesundheitssport Frauen 1 Jahnalle	17:30 Uhr Gymnastik/Tanz 12-14 Jahre Jahnalle	17:00 Uhr Gymnastik/Tanz 6-8 Jahre Jahnalle	16:00 Uhr Sport in der Krebsnachsorge Jahnalle/Kursraum	17:00 Uhr Project Air Jahnalle	
							18:00 Uhr Yoga Jahnalle	18:30 Uhr Schwimmen Freizeit/Freibad	17:30 Uhr Rückenfit Jahnalle/Kursraum	18:00 Uhr Fit und Gesund* Jahnalle	17:30 Uhr Gymnastik/Tanz 8-11 Jahre Jahnalle		
							19:00 Uhr Gymnastik/Tanz ab 15 Jahre Jahnalle		19:00 Uhr Gesundheitssport Frauen 4 Jahnalle	19:00 Uhr Bodystyling Jahnalle	18:00 Uhr Garde + Showtanz Jahnalle/Kursraum		
							20:30 Uhr Cardio-aktiv* Jahnalle	20:00 Uhr Gerätefitness LBV Halle	20:00 Uhr Sport in der Krebsnachsorge Jahnalle/Kursraum	19:00 Uhr Gymnastik-Tanz Jahnalle	19:00 Uhr Basketball Jahnalle		

Ältere Senioren - Aktiv bis 100 gemischt (80+)



WANN	WO	WER
Dienstag, 15.00 bis 16.00 Uhr	Jahnpark Achern	Christel Riehle

Der TV Achern und die häusliche Pflege S. Schreiner haben einen Kooperationsvertrag zum Bewegungsangebot für ältere Menschen abgeschlossen. 24 ältere Menschen werden im Jahnpark durch eine ausgebildete Übungsleiterin des TV Achern altersgerecht zur Bewegung angeleitet.

Es wird ein Fahrdienst der Pflege S. Schreiner, Tel. 07841 4113 angeboten, der Senioren in ihrer Wohn-gemeinschaft in Achern und Umgebung zum Training bringt und danach zurück.



Ältere Senioren im ev. Gemeindehaus



WANN	WO	WER
Donnerstag, 09.30 bis 10.30 Uhr	Evangelisches Gemeindehaus	Gudrun Nagel

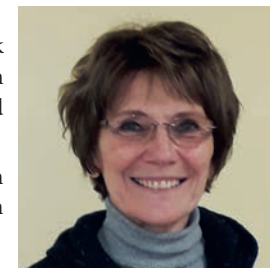
Wer rastet – rostet!

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.

Aber auch die Geselligkeit kommt nicht zu kurz. Regelmäßige Treffen und auch kleinere Ausflüge im Rahmen des Ferienprogramms bringen Spaß und Freude beim gemeinsamen Tun.



Bodystyling gemischt - 20+

GYMWELT



WANN

Donnerstag, 19.00 bis 20.00 Uhr

WO

Jahnhalle

WER

Christine Hug-Dietrich
Uschi Hamerski

Diese Fitness- und Gesundheitsstunde besteht seit über 10 Jahren. 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, Wiedereinsteigern oder Geübten gleichermaßen zu gute.

Jede Übungsstunde hat einen anderen Trainingsschwerpunkt: Sowohl Aerobic, mit Einflüssen aus verschiedenen Tanzsparten, wie z. B. Salsa-Aerobic, ¾ Aerobic, oder als Step-Aerobic differenziert angeboten.

Kräftigungsübungen sind 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 das „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 muskulären Dysbalancen entgegengewirkt werden. Eine kleine Entspannungsübung steht am Ende jeder Übungsstunde.



Funktionsgymnastik Frauen 3 Cardio Fit - Fix Mix weiblich (40+)

GYMWELT



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.



Thorsten Hund



Hohbühlstraße 1
77855 Achern

fon. +(49) 078 41/68 47 22
fax. +(49) 078 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

Osteoporose-Vorsorge Frauen 2 Fit und aktiv 70+ (weiblich)



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.





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



**BAUEN MIT
BOLD**

Allgemeiner Hochbau
Industriebau
Ingenieurbau
Umbau/Sanierung

Innovation
Partnerschaft
Wirtschaftlichkeit
Zuverlässigkeit

im Rohbau
und Schlüsselfertigbau

www.bold-bau.de

BOLD GmbH & Co. KG · Rennwiese 1 · 77855 Achern
Telefon 07841/ 203-0 · Telefax 07841 / 203-269 · mail@bold-bau.de



Fitnessstraining an Geräten gemischt - jegliches Alter

GYM WELT



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

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.



Gesundheitsgymnastik - Frauen 1 weiblich (75+)



WANN	WO	WER
Dienstag, 16.30 bis 17.30 Uhr	Jahnhalle	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.



Gesundheitsgymnastik - Frauen 4 weiblich (60+)



WANN	WO	WER
Mittwoch, 19.00 bis 20.00 Uhr	Jahnhalle	Bettina Harter

Wenn wir älter werden gilt vor allem eines: viel bewegen und wenig belasten.

Das Training kräftigt wichtige Muskulatur, das Herz-Kreislaufsystem wird gestärkt und auch die Entspannung kommt nicht zu kurz.

Teilweise arbeiten wir mit Kleingeräten wie Theraband, Hanteln oder Softbällen.



Männnergymnastik

Fit in jedem Alter



WANN	WO	WER
Montag, 09.00 bis 10.00 Uhr - neue Gruppe Montag, 10.00 bis 11.00 Uhr - Ausgebucht	Gymnastikhalle / Jahnhalle	Christian Blender

Aufgrund der großen Nachfrage wird ab Januar/Februar 2020 ein weiterer Männergymnastikkurs angeboten. 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 sich seit ca. 4 Jahren 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. Die Gruppe besteht jetzt schon aus 17 aktiven Teilnehmern (ausgebucht).

Gebühr: Vereinsmitglieder 40 €; Nichtmitglieder: 80 €

Hinweis: Der Kurs umfasst 10 Einheiten; á 60 Minuten. Dieser Kurs kann bei der Krankenkasse eingereicht werden – je nach Kasse bekommt man einen Zuschuss! Anmeldungen und weitere Auskunft nimmt die Geschäftsstelle TV Achern; Uschi Hamerski, Tel. 07841270555 an.



Seniorengymnastik

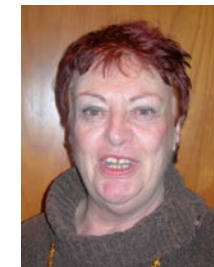


WANN	WO	WER
Donnerstag, 16.00 bis 17.00 Uhr	Jahnhalle - Gymnastikraum	Erika Längle

Besonders im Alter ist dieses vielseitige Bewegungs-, Spiel- und Gymnastikangebot wichtig.

Die allgemeine Beweglichkeit soll erhalten, sogar erhöht, den altersbedingten Krankheiten, wie Verkalkung und Knochenschwund entgegnet und die Herz- und Kreislauffunktionen angeregt und unterstützt werden.

Das Ziel sind geistige und körperliche Fitness verbunden mit Spaß an der Bewegung.



Walking Einsteiger



WANN	WO	WER
Montag, 10.00 bis 11.30 Uhr	Treffpunkt Parkplatz Illenau	Annerose Zetzsche

Alle Altersklassen mit gesundheitlichen Vorgeschichten.

Diese Gruppe ist für Einsteiger und Personen, die besonders vorsichtig beginnen müssen und einer besonderen Aufmerksamkeit bedürfen gedacht. Hier wird auf die korrekte Walkingtechnik geachtet und eingeübt.

Gewalkt wird unter dem Thema „Fürchte dich nicht langsam zu gehen, fürchte dich stehen zu bleiben.“



Walking Geübte



WANN	WO	WER
Samstag, ab 15.00 Uhr	Illenau, vor dem Foyer/Bouleclub	Sandra Vuksic

Diese besonders gelenkschonende Trainingsart dient auch dem Herz- und Kreislaufsystem. Nach Stretching/Dehnungs- und Gymnastikübungen erfolgt das „Gehen“, dem Leistungsstand entsprechend. Das Schrittempo wird nach der Pulskontrolle individuell angepasst.

Das Ziel des Walkings ist die Stabilisierung und Erhaltung der Muskulatur, die Förderung der Durchblutung, Festigung der Immunabwehr und vieles mehr im Präventions- und Rehabilitationsbereich.



Wirbelsäulengymnastik gemischt (jegliches Alter) Ganzkörperkräftigung sanft und effektiv

GYMWELT 



WANN	WO	WER
Mittwoch, 17.30 bis 18.30 Uhr	Jahnhalle - Gymnastikraum	Uschi Hamerski

Wird nur in Kursform nach vorheriger Anmeldung bei der Geschäftsstelle im Herbst und im Frühjahr angeboten

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.

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

Die Krankenkassen übernehmen die Kurskosten.



Yoga gemischt (jegliches Alter)

GYMWELT 



WANN	WO	WER
Montag, 18.00 bis 19.00 Uhr, ab 6. April	Kursraum der Jahnhalle	Uschi Gieringer

Am Montag, 06.04.20 startet ein neuer Yoga-Kurs mit 10 Einheiten.

Sanfte Asanas, Mobilisierung, Kräftigung, Sonnengruß und Entspannung sind Inhalte der Stunde. Somit ist der Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Ein Folgekurs findet im Herbst statt.

Freizeit- und Ballspiele gemischt (jegliches Alter)



WANN	WO	WER
Donnerstag, 18.00 bis 19.00 Uhr	Hornisgrindehalle	Thomas Militzer



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

Basektball gemischt - ab ca. 16 Jahre



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

In der Basketballgruppe ist das gesamte Leistungsspektrum vertreten. Von Anfänger bis zum „Altprofi“, von Jung (ab ca. 16 Jahren) 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 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.



4XF - Fitness Project Air - Gym Session (ab 15 Jahren)



WANN	WO	WER
Samstag, 17.00 bis 19.00 Uhr (Ob eine Trainingseinheit ausfällt oder verlegt wird, erfährst du in unserer Facebook Gruppe.)	Jahnhalle	Manuel Eckert

Hey, wir sind Project AIR! Als Gruppe des TV Achern, erweitern wir die Grenzen des gewöhnlichen Geräteturnens. Du interessierst dich für Parkour, Freerunning, Breakdance, Akrobatik oder Kampfsport? Dann komm vorbei, in unser freies Hallentraining. Hier hast du die Möglichkeit von anderen zu lernen oder für dich selbst zu trainieren!

Schwimmen gemischt (jegliches Alter)



WANN	WO	WER
Dienstag 19.00 Uhr im Sommer ab 18.30 Uhr	Hallenbad Freistett Freibad Achern	Christel Riehle

Die Gemeinschaft der Schwimmerinnen rekrutiert sich ursprünglich aus der ehemaligen Frauenriege 2. Zunächst war das Schwimmen am Dienstag ein erweitertes Trainingsangebot zum Donnerstag Abend. Inzwischen hat sich die Gruppe als eigenständig etabliert und betreibt ihren Sport regelmäßig und 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, bei dem sich mit der aktuellen Donnerstag's Riege zusammengeschlossen wird.



soo viele schöne schuhe

**SCHUH
SCHÄFER**

SHOEBOX



ACHERN | OFFENBURG

ACHERN | Hauptstraße 70

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

Garde- und Showtanz
Mädchen ab 15 Jahren

GYMWELT



WANN

Freitag, 18.30 bis 20.00 Uhr

WO

Jahnalle / Gymnastikraum

WER

Lisa Vierneisel

Seit vielen Jahren stellen die Gymnastikmädchen des TV Achern die Garde der Narrhalla Achern. Um Neueinsteigerinnen oder Mädchen die während den Wochentage in Lehre bzw. Ausbildung, Studium sind, trotzdem die Möglichkeit zu geben weiterhin in der Garde- und Showtanzgruppe des TV Achern zu sein, wurde diese Trainingszeit auf Freitag gelegt. Das Training für die Garde- und Showtanzgruppen unterscheidet sich in vielen Bereichen zu anderen Angeboten des TV Achern. Hier wird gezielt für diese Tänze das Training im Gymnastikraum der Jahnalle vor Spiegel eingeübt.

Für Neu- und Wiedereinsteigerinnen bestens geeignet. Schau vorbei !! Helau !!

TV ACHERN

Sport in der Krebsnachsorge Rehasport



WANN WO

WER

Gruppe 3	Donnerstag 09.30 bis 11.00 Uhr	Jahnhalle - Gymnastikraum	Annerose Zetzsche
Gruppe 2	Freitag 14.30 bis 16.00 Uhr	Jahnhalle - Gymnastikraum	Lioba Zimmer
Gruppe 1	Freitag 16.00 bis 17.30 Uhr	Jahnhalle - Gymnastikraum	Petra Stehle
Gruppe 4	Mittwoch 20.00 bis 21.00 Uhr	Jahnhalle	Petra Stehle

Die Teilnehmerinnen - vorwiegend an Brustkrebs erkrankte Frauen - sind im Alter von 35 bis 88 Jahren. Sie kommen überwiegend aus Achern und den zu Achern gehörenden Ortsteilen, jedoch reicht das Einzugsgebiet von Sasbach bis Renchen und von Freistett bis Ottenhöfen und Bad Peterstal.

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 wie-

der Lebensfreude geweckt und das Leben mit einer Krankheit wie Krebs erträglicher gemacht werden.

Die neue Gruppe 4 am Mittwoch Abend richtet sich vor allem an Menschen die nach der Krebsbehandlung zurück in den Beruf möchten. Die Krebsportgruppen werden von qualifizierten Übungsleiterinnen geführt, die für Rat und Tat zur Verfügung stehen. Hier werden die Teilnehmer vor allem wieder auf das Berufsleben vorbereitet.

Die erste Gruppe Sport in der Krebsnachsorge konnte 2019 ihr 30jähriges Jubiläum in der Illenau feiern.



Trainerteam



MERB
Mittelbadische Entsorgungs- und Recyclingbetriebe GmbH
 Neulandstraße 9 • 77855 Achern
 Tel. +49 (0) 7841/687-0 • Fax +49 (0) 7841/687-70



Gemeinsam für die Umwelt
 MERB bietet als zertifizierter Entsorgungsfachbetrieb Kommunen, Handel, Gewerbe, Industrie und Privat umfassende Entsorgungsdienstleistungen an und findet für jede noch so ausgefallene Aufgabe die passende Lösung.



Wir garantieren eine fachgerechte Entsorgung und Verwertung ihrer Abfälle unter Einhaltung aller gesetzlichen Vorgaben und Bestimmungen.

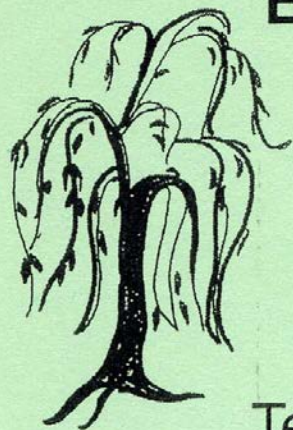


Wir sind Ihre Profis für:

- Containerdienst
- Entsorgungskonzepte
- Aktenvernichtung
- Aktenarchivierung
- Kommunalen Entsorgungsdienst

MERB - Ihr Ansprechpartner, für alles rund um Entsorgung und Recycling!

info@merb.de • www.merb.de



Blumen Schneider's Weidengarten

Kirchstr. 30
 77855 Achern

Telefon (07841) 2 16 16



#BEACTIVE
 EUROPÄISCHE WOCHE DES SPORTS
 23. - 30. SEPTEMBER

Mach mit – bleib fit !

In dieser Woche kannst du bei allen Angeboten des TV Achern schnuppern.

Wir laden dich ein am Samstag, 26.09.2020
 in der Jahnhalle

beactive day + fitness-night

www.beactive-deutschland.de



Für ihr Unternehmen

- Bieten wir eine große Aufmerksamkeit 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, 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

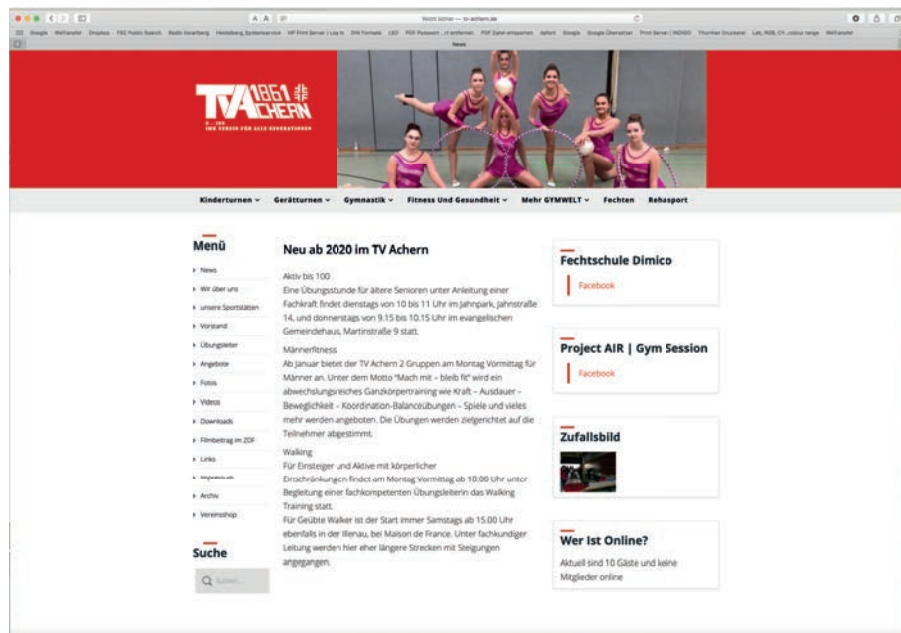
Ihr Logo auf der gut besuchten **Homepage**

100,- €

Variante D

Ihr Logo auf **Flyern** einer Abteilung!

100,- €



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

2021
Internationales
Deutsches
Turnfest
Leipzig 12. - 16. Mai

GESPANNT AUF LEIPZIG

ANMELDUNG AB 1. JUNI 2020

WEITERE INFORMATIONEN UNTER
www.turnfest.de

Gefördert durch:

Bundesministerium
des Innern, für Bau
und Heimat

Stadtkoalition
des Deutschen Bundestages

Stadt Leipzig

Foto: J. K. / Z. / W. / M. / A. / S. / T. / V. / I. / N. / F. / E. / S. / T.

„Zahlen,
wie ich will!“

Kontaktlos
bezahlen mit
dem Smartphone!

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Mehr Zeit für das, was wirklich wichtig ist.
Mit unseren digitalen Karten können Sie per Smartphone
und VR-BankingApp bezahlen! Dazu führen Sie die
girocard, Mastercard® oder Visa Karte in digitaler Form im
Smartphone mit. Wir erklären Ihnen gerne, wie das geht.
volksbank-ortenau.de

 **Volksbank**
in der Ortenau

Wir wünschen dem
TV Acherer viel Erfolg!



Möbel für's
**WOHNEN
SCHLAFEN
KOCHEN**

Einfach rundum wohlfühlen!



77855 ACHERN
Kirchstraße 6
Am Adlerplatz

Tel. 07841/6830

Wir sind für Sie da:
Mo.-Fr. 10-19 Uhr
Sa. 9.30-17 Uhr

MÖBEL
Seifert GmbH
Möbel-Groß-Auswahl
mitten in Achern
info@moebel-seifert.de
www.moebel-seifert.de