



Newsletter zum Jahresende 2023

Liebe Mitglieder und Freunde der Turngemeinde 1875 Bad Soden e.V.

Zum Jahresende möchte ich zunächst allen Übungsleiterinnen und Übungsleitern sowie allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern für Ihren Einsatz danken und auf das zurückliegende Jahr blicken. Weiterhin danke ich allen Mitgliedern, dass Ihr uns die Treue haltet.

Das Jahr begann damit, dass wir uns auf dem Neujahrsempfang der Stadt Bad Soden mit unseren Angeboten den Neubürgern und auch allen anderen Interessierten vorstellen konnten. Während unsere sportlichen und musikalischen Angebote über das gesamte Jahr sehr gut angenommen wurden, haben auch unsere traditionellen Veranstaltungen wie die Speck- und Eiertour am Ostermontag, der Vaddertag im Mai, die Bewirtung von fünf Jazzveranstaltungen im Quellenpark, das Sonntagskonzert unseres Musikzuges und der Adventskaffe am 1. Advent viele Mitglieder und Nichtmitglieder unterhalten und Freude bereitet.

Unsere Handballabteilung konnte in diesem Jahr wieder auf dem Weihnachtsmarkt einen Stand besetzen. Hier hoffen wir, dass wir im nächsten Jahr einen besseren Standplatz erhalten und das Wetter nicht so regnerisch wird. Leider haben wir auch in diesem Jahr am Sommernachtsfest keinen eigenen Stand organisieren können, da wir hierzu keine Organisatoren finden konnten. Das ist sehr schade. Eventuell finden sich für das nächste Jahr ein paar Freiwillige. Der Weg ist einfach, meldet Euch hierfür gerne beim Vorstand (a.otters@tg-badsoden.de).

Nun soll dieser Newsletter meinen Geschäftsbericht über das Jahr 2023 nicht vorwegnehmen, denn diesen werde ich in der nächsten Jahresmitgliederversammlung vortragen. Die Mitgliederversammlung haben wir im nächsten Jahr für den **17.04.2024** geplant und wir hoffen, dass diesmal mehr Mitglieder teilnehmen als in diesem Jahr. Denn die Anzahl der anwesenden Mitglieder war leider erschreckend niedrig. Es ist bedauerlich, dass wir die Arbeit des Vorstandes und der ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer nicht vor einem größeren Plenum darstellen und darlegen konnten. Ich appelliere nun auf diesem Weg an alle Mitglieder und möchte darauf hinweisen, dass es eine der wichtigsten Aufgaben und Pflichten der Mitglieder eines Vereins ist, wenigstens einmal im Jahr an der Mitgliederversammlung teilzunehmen, um über wichtige Punkte zu entscheiden. In unserer letzten Mitgliederversammlung Anfang Mai dieses Jahres haben wir z.B. die Mitgliedsbeiträge um 1,00 € pro Monat erhöht und einige Abteilungsbeiträge herabgesetzt (die künftigen Beiträge könnt Ihr der Homepage unter "Mitglieder" entnehmen). In der nächsten Mitgliederversammlung wird es wichtige Satzungsänderungen geben. Das sind essenzielle

Punkte, die nicht nur von rund 25 Mitgliedern entschieden werden sollten, wenn der Verein insgesamt über 1.400 Mitglieder hat. Aus diesem Grunde möchte ich jeden einzelnen von Euch dazu motivieren, an der nächsten Mitgliederversammlung teilzunehmen und sich den Termin jetzt schon einmal einzutragen.

Leider ist der Posten für die **Öffentlichkeitsarbeit** auf der Ebene des erweiterten Vorstandes immer noch unbesetzt. Ich möchte auch dieses Jahr darum bitten, dass sich Interessierte für diese Aufgabe bei uns melden. Bezüglich der genauen Arbeiten zu dieser Aufgabe verweise ich auf meinen letzten Newsletter vom November 2022, in welchem eine detaillierte Aufgabenbeschreibung aufgeführt war.

Seit wir unsere neue Homepage haben (www.tg-badsoden.de), können aktuelle Themen über "Aktuelles", unsere Jahrestermine über "Kalender", unsere Übungsstunden über "Trainingsplan" und weitere Aktivitäten der Abteilungen über die einzelnen Seiten der entsprechenden Abteilungen verfolgt werden. Bitte besucht uns auf der Homepage, diese ersetzt unsere Vereinsnachrichten, die früher jährlich in Papierform an alle Mitglieder verteilt wurden. Die Digitalisierung hat auch uns Vereine erreicht. Die digitale Information ist zudem nicht nur umweltfreundlicher, sondern auch finanziell vorteilhafter.

Im neuen Jahr erwarten uns große Herausforderungen. Unser Verein wird im Jahr 2025 das 150. Jubiläum feiern. Hierzu wurde ein Festausschuss gebildet, der bereits mitten in der Organisation steckt. Das große Festwochenende ist für den 24. und 25.05.2025 geplant. Wir benötigen noch ehrenamtlich Mitwirkende im Bereich des Finanzausschusses für das Jubiläum. Solltet Ihr besonders gut mit Zahlen umgehen können oder Erfahrung im Controlling haben, so meldet Euch bitte beim Vorstand (a.otters@tg-badsoden.de). Wir sind auf Eure Unterstützung angewiesen.

Schließlich möchte ich Euch heute mehrere neue Kurse vorstellen. Trainieren mit smovey® und NEUROATHLETIK sind unsere neuen Angebote im Kurssystem, die unter professioneller Anleitung unseres neuen Übungsleiters Christian Beilke durchgeführt werden. Im Anschluss an diesen Newsletter könnt Ihr zu den einzelnen Kursen nachlesen (auch auf der Homepage unter "Aktuelles", um was es sich handelt. Die Kurse werden im neuen Jahr beginnen. Wir freuen uns, dass wir ein so effektives und exklusives Training für Euch im Angebot haben.

Ich wünsch Euch allen zum Jahresende alles Gute, eine besinnliche und entspannte Weihnachtszeit und einen guten Rutsch ins neue Jahr. Habt weiterhin viel Freude an Sport, Musik und ehrenamtlicher Mitarbeit.

Mit herzlichen und sportlichen Grüßen

Aytül Otters

Vorsitzende des Vorstandes der

Turngemeinde 1875 Bad Soden am Taunus e.V.

Im Dezember 2023

KURSANGEBOTE UND BESCHREIBUNGEN FÜR TG Bad Soden

NEUROATHLETIK I

Trainieren wie die Profis? Was bislang nur im exklusiven Personal Training möglich war, kannst Du jetzt erstmalig in Form eines Gruppenkurses kennenlernen.

Das neurozentrische Training stellt die Rolle des Gehirns als vorausschauendes Überlebensorgan in den Vordergrund, dessen oberste Priorität es ist, uns am Leben zu erhalten. Als Reaktion auf bedrohliche Reize oder auf unzureichende Informationen, die es uns ermöglichen, gute Vorhersagen über die Sicherheit von Bewegung zu treffen, schränkt das Gehirn unter anderem unsere Kraft, Geschwindigkeit und Flexibilität ein und nutzt Alarmsignale wie Schmerz, Müdigkeit und Unbeweglichkeit, um uns einzuschränken und vor Schaden zu bewahren.

Um den Fokus des Nervensystems vom Überleben in Richtung Performance zu verlagern, reduzieren wir zunächst die Bedrohungen - sowohl die realen als auch die vermeintlichen - aus der inneren und äußeren Umgebung des Körpers und erhöhen dann schrittweise die Bedrohungsexposition, um eine positive Anpassung zu fördern. Auf folgende Bereiche werden wir in den Trainingseinheiten ausführlich eingehen:

Visuelles System

Als wichtigste Verbindung des Gehirns zur äußeren Umgebung steht das visuelle System an der Spitze der neuronalen Hierarchie. Ein Defizit in einer der 18 visuellen Fähigkeiten könnte die Ursache für Bewegungsstörungen, Leistungsabfall und Schmerzen sein.

Vestibuläres System

Sendet der Gleichgewichtsapparat im Innenohr dem Gehirn gute Informationen darüber, in welche Richtung und wie schnell sich dein Kopf bewegt? Koordiniert er sich richtig mit den Augen und der Wirbelsäule?

Kraft

Sind bestimmte Bewegungen zu langsam oder verursachen Schmerzen, weil dir die Fähigkeit fehlt, alle motorischen Einheiten eines Muskels zu kontrahieren oder zu koordinieren? Bist du unflexibel, weil du nicht stark genug bist, um das Gelenk innerhalb des Bewegungsbereichs zu kontrollieren?

Geschmeidigkeit

Fehlt dir ein Bewegungsbereich, weil dein Gehirn eine unklare Vorstellung von diesem Gelenk hat? Gibt es eine große Lücke zwischen deinem aktiven und passiven

Bewegungsbereich, die dich verletzungsanfällig macht? Fehlt dir die Kraft für den Endbereich der Bewegung? Bist du flexibel, aber nicht schnell genug?

Geschwindigkeit

Lässt dich deine visuelle oder kognitive Verarbeitung einen Schritt zurück? Können sich deine Gelenke schnell bewegen, ohne dass dein Gehirn in Panik gerät? Gibt es ein Gleichgewichtsproblem, das deinen Körper dazu veranlasst, dich auszubremsen?

Ausdauer

Liefert deine Atmung deinem Körper den nötigen Treibstoff? Schränkt ein Mangel an Schnelligkeit oder Kraftausdauer die Leistung ein oder verursacht er Schmerzen? Wie sieht es mit der visuellen oder vestibulären Ausdauer aus?

Jede Trainingsstunde wird dabei unterschiedliche Schwerpunkte legen, aber stets isolierende und integrierende Übungen aus allen Bereichen (Atmung, Propriozeptives System, Visuelles System und Vestibuläres System) abdecken.

NEUROATHLETIK I

Dienstags, 20:30 - 21:30

Quereinstieg möglich

Hasselgrundhalle

Max. 15 Teilnehmer

10 Stunden

Nicht-Mitglieder 150€, Mitglieder der TG 120€

FUNCTIONAL TRAINING mit smovey®

FUNCTIONAL TRAINING mit smovey® vereint funktionelles Training mit Elementen aus dem Functional Movement Screen (FMS), Functional Range Conditioning (FRC), Kinstretch und Anatomy Trains in Training zu einem neuartigen 4-D neuro-myofaszialen Ansatz für die Körperbewegung.

Durch neuere wissenschaftliche Studien zum Recoil-Effekt (Rückstoß) der Faszien hat sich das bisherige Verständnis von Faszienlinien als reinen Kommunikationslinien hin zu Belastungs- und Kraftlinien grundlegend erweitert.

Die meisten Muskel-Skelett-Verletzungen sind auf unausgewogene Bewegungen und falsche Bewegungsgewohnheiten zurückzuführen, aber durch die Einbeziehung der vierten Dimension können wir das Verletzungsrisiko minimieren und die Leistung maximieren.

Raus mit dem Alten - traditionell haben sich Übungen für Rehabilitation, Fitness und Konditionierung des Bewegungsapparats auf die Muskeln und auf Strategien zur maximalen Belastung konzentriert, die wir gelegentlich brauchen.

Rein mit dem Neuen - jetzt ist es Zeit für neue Prinzipien, die das myofasziale Bindegewebe für ein modernes Verständnis von Bewegung und Training würdigen.

Lerne, wie du Verletzungen vorbeugen und deine Leistung mit einer ausgewogenen Bewegung maximieren kannst, die unsere wichtigste Bewegungsart einbezieht - den faszialen Rückstoß.

Der smoveyVIBROSWING® ist hierfür ein faszinierendes Trainingsgerät, da er sowohl durch die von den rollenden Kugeln erzeugte Vibration als auch durch die beim Schwingen generierten Fliehkräfte den Recoil-Effekt verstärkt und so auf natürliche Weise die Elastizität der Faszien und den Bewegungsumfang der Gelenke erhöht.

FUNCTIONAL TRAINING mit smovey® ist somit ein wissenschaftlich fundiertes System zur Bewegungsverbesserung, das maximale Körperkontrolle, Flexibilität und nutzbare Bewegungsbereiche entwickelt.

FUNCTIONAL TRAINING mit smovey® ist ein abwechslungs- und vielseitiges Trainingskonzept zur Verbesserung von:

- Beweglichkeit & Flexibilität
- Gelenkgesundheit
- Kraft & Stabilität
- Körperbeherrschung
- körperlicher Langlebigkeit
- Verletzungsprävention

Anstrengungsfaktor: mittel bis hoch

Geeignet für: Ausdauer, Kraftausdauer, Kraftaufbau, Mobilität, Flexibilität, Stabilität, Gleichgewicht

FUNCTIONAL TRAINING mit smovey®

Mittwochs 20:00 - 21:00

Hasselgrundhalle

Quereinstieg möglich

Max. 15 Teilnehmer

10 Stunden

Nicht-Mitglieder 100€, Mitglieder der TG 70€

WALKING mit smovey®

WALKING mit smovey® ist das ganzjährige Outdoor-Training für Anfänger und alle, die einen gesunden Ausgleich zum hektischen Tagesablauf suchen. Beim WALKING mit smovey® unterstützt der aktive Schwung mit den Armen die natürliche Aufrichtung des Körpers und bewirkt eine leichte Rotation der Wirbelsäule, wodurch die Stabilisatoren zusätzlich aktiviert werden. Zudem ist immer die leichte Vibration der Ringe zu spüren, welche sich über die Handreflexzonen auf den gesamten Körper überträgt. Im Vordergrund steht bei diesem Kurs die Verbesserung der Gesundheit und der Grundlagenausdauer I. Wir trainieren in einem niedrigen bis mittleren Belastungsbereich und fördern insbesondere die Fettverbrennung und stärken die

kardiovaskuläre Kapazität. Die integrierten Übungen zur Mobilisation, Balance und Kräftigung sind wohldosiert für ein leichtes Bodyshaping.

Anstrengungsfaktor: leicht bis mittel

Geeignet für: Ausdauer, Kraftausdauer, Abnehmen, Fatburning, Bodyshaping, Stressabbau

WALKING mit smovey®

Ganzjährig Outdoor

Treffpunkt: Parkplatz Friedhof, Eberhard-Preis-Weg

Freitags 10:00 - 11:00 Uhr

Quereinstieg möglich

Max. 15 Teilnehmer

Nicht-Mitglieder 100€, Mitglieder der TG 70€

POWERWALKING mit smovey®

POWERWALKING mit smovey® ist das ganzjährige Outdoor-Training für Fortgeschrittene und alle, die ihre Leistungsgrenzen austesten möchten. Bei diesem Kurs steht die

Verbesserung der Grundlagenausdauer II und die Steigerung der Laktatschwelle im Vordergrund. Wir trainieren in einem mittleren bis kurzzeitig hohen Belastungsbereich. Die integrierten Übungen zur Balance und Kräftigung sind anspruchsvoller und wechseln sich mit Intervalltraining ab.

Anstrengungsfaktor: mittel bis hoch

Geeignet für: Leistungssteigerung, Bodyshaping, Fatburning, Abnehmen, Kraftaufbau

POWERWALKING mit smovey®

Ganzjährig Outdoor

Treffpunkt: Parkplatz Friedhof, Eberhard-Preis-Weg

Montags 18:00 - 19:00 Uhr

Quereinstieg möglich

Max. 15 Teilnehmer

Nicht-Mitglieder 100€, Mitglieder der TG 70€