



Info vom TVW Vorstand

hier schlägt das Sportlerherz....

Eure TVW Oster-News

April 2021





TVW OSTER-RALLYE

Wir sind echt begeistert von Eurer Einsatzbereitschaft und aktiven Teilnahme bei unserer Oster-Rallye, Wahnsinn!

Schon jetzt befinden sich in unserer Lostrommel 558 Lose, und es werden täglich mehr.

Macht unbedingt noch mit, gerade jetzt, wenn es draußen wärmer wird, macht es noch mehr Spaß.

Es ist einfach schön, zu sehen, wie viel uns allen unser Vereinsleben bedeutet.....und wie sehr wir alle das gemeinsame Trainieren vermissen.



TVW LIVE IM WDR

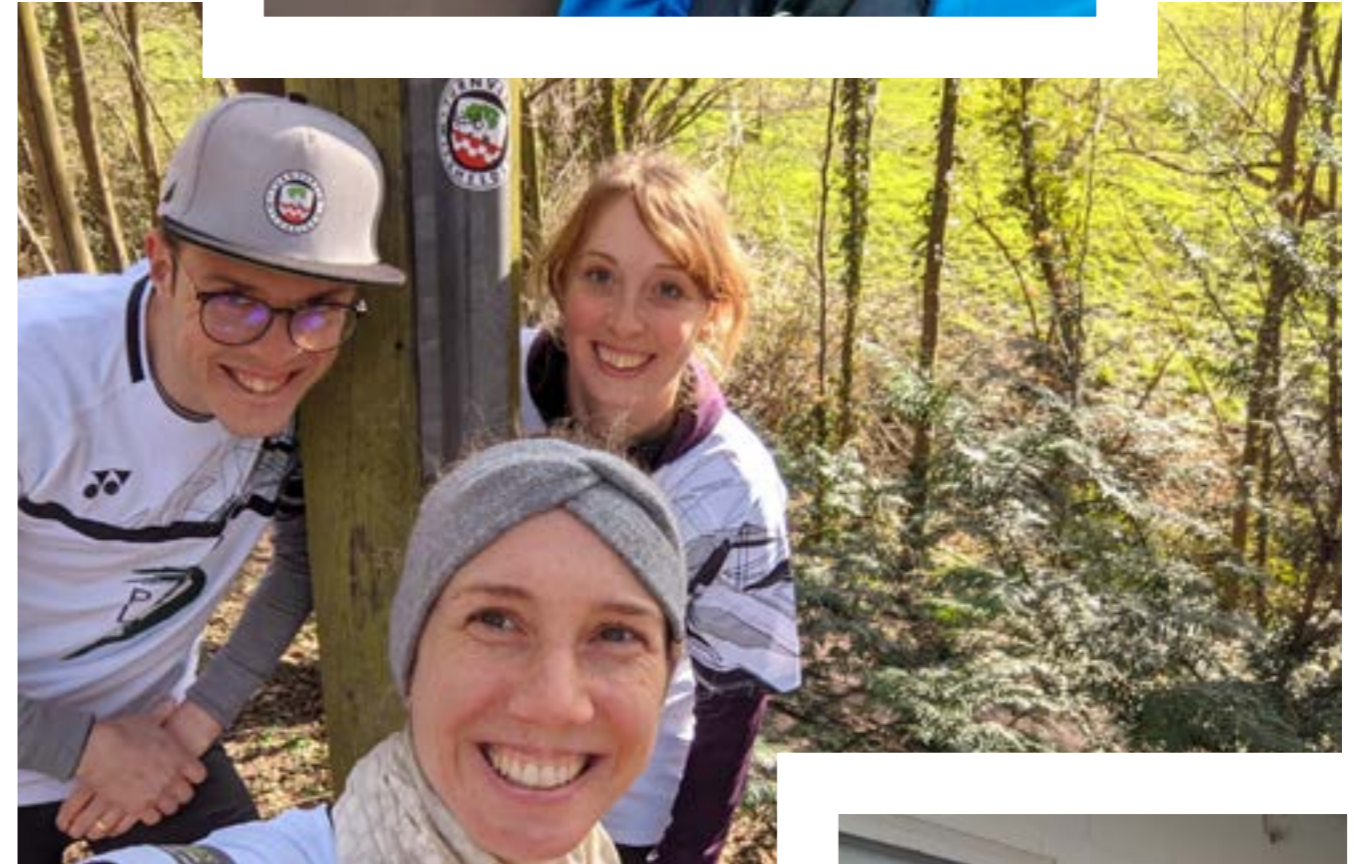
Am Mittwoch, 31.03.2021 war das Filmteam vom WDR in Witzhelden und hat Nina Windmann (Jugendwartin) und Mario Coché (Beisitzer) interviewt.

Nutzen Sie den praktischen QR Code, um sich den Fernsehbeitrag anzusehen.

1. Die Handykamera öffnen und über den QR-Code halten.
2. Sobald die Kamera den Code erfasst hat, öffnet sich automatisch die Internetseite mit dem Link zum Videobeitrag.



KLEINE IMPESSIONEN /



IMMER
AUF
WEGEN
&
TOUREN



SPORT ANGEBOTE

Im letzten Jahr haben wir oft von Euch gehört, dass Sport in der Gemeinschaft einfach am meisten Spaß macht. Auch wenn wir alle pandemie-müde sind:

bleibt in Bewegung! Nachfolgend ein Überblick, was von unseren Trainerinnen und Trainern aktuell angeboten wird.

ZUMBA

Michaela Esser hält Euch fit mit Zoom – sie freut sich riesig, auf diesem Weg mit ihren Mädels in Kontakt zu bleiben. Das Angebot wird vom WMTV Solingen aus organisiert, richtet sich aber ausdrücklich auch an alle TWW'ler!

Dienstags: 19.00 - 20.00 Uhr | Zumba
Mittwochs: 19.00 - 20.00 Uhr | Fitness-Workout wie Tabata oder HIIT (wechselnd)
Donnerstags: 19.00 - 20.00 Uhr | Zumba-Toning mit kleinen Hanteln/Wasserflaschen
Kontaktdaten: Michaela Esser 0173/2108441 | E-Mail: esser.michaela@gmx.de



BADMINTON

Unser Badminton-Team war und ist von der Pandemie natürlich besonders stark betroffen, aber auch hier wurde der Kopf nicht in den Sand gesteckt. „Trotzdem Badminton“ heißt eine Kampagne des BLV NRW, bei der es darum geht, die allgemeine Fitness insbesondere durch badmintonspezifische Kräftigungs- und Dehnübungen zu erhalten. Unser Trainings-team hat die Idee übernommen, und das Trainingskonzept um eigene Finessseinheiten in corona-konformen Kleingruppen ergänzt.

Also, ihr seht: Nach wie vor ist Stillstand keine Option für uns. Wir sind wahnsinnig stolz auf Eure Motivation, das Teamgefühl, das jede einzelne und jeder einzelne von Euch mit seiner Liebe zum TWW aufrechterhält. Zusammen schaffen wir auch noch die letzte schwere Etappe bis zum Ziel - davon sind wir fest überzeugt.



SKI

5 FRAGEN

AN: Michael Stenzel | Übungsleiter Skigymnastik
Dabei seit: 1990 | Spitzname: VLADO



Was ging Dir durch den Kopf, als Du davon erfahren hast, dass der Sportbetrieb wegen Corona eingestellt werden muss?

„Ich habe mir gedacht, es muss doch irgendeine Möglichkeit geben, Sport weiter zu betreiben und die Mitglieder dahingehend zu motivieren!“

Wie kam Dir die Idee, Deine Skigymnastik auf Skype anzubieten?

„Zu dieser Zeit hatte ich schon einige Home Office Calls über Skype, Zoom und Teams... die Technik war also schon da, und los ging's“.

Was bleibt vom digitalen Training in Erinnerung?

„Die Eigendynamik, die das Ganze nahm und die durchgehend positive Resonanz.“

Was macht den TVW für Dich so besonders?

„Die Vielfaltigkeit. Es gibt für alle Altersstrukturen und Trainingszustände Ideen und Möglichkeiten. Und die hohe Identifikation mit dem Verein. Jeder 5. Witzheldener ist in einem Verein angemeldet!“

Wo trifft man Dich, wenn Du nicht Sport treibst?

„Auf der Skipiste (lach), Erntedankfest und jede Feiernmöglichkeit.“



Yoga: Xai Yang nutzt Zoom für ihre Trainingseinheiten. Was zunächst noch etwas umständlich vor dem Küchentisch praktiziert wurde, kommt jetzt wirklich professionell daher: Seit Januar hat Xi einen eigens eingerichteten Raum mit Mikrofon- und Musikanlage, die Deko bringt alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer in die richtige Stimmung. Besonders wichtig ist für Xi Yang Eure Privatsphäre: Während der Yogasitzungen seht und hört ihr die Trainerin, ihr selbst könnt aber ungestört Eure Übungen machen, ohne dabei gesehen zu werden. Probiert es doch einfach mal aus, und lasst Euch von Xi Yang den Teilnahmelink senden! Über Anregungen jeder Art zum Setup und Training freut sich Xi Yang jederzeit.
Kontakt: Xi Yang 0176/43436181 | E-Mail: yang.xi@gmx.de



Nordic Walking

BEWEGUNG IST LEBEN

Nordic Walken geht eigentlich (fast) immer:
Die Nordic Walker bleiben seit einem Jahr aktiv – allein oder in corona-konformen Kleingruppen. Und wenn Nicole das Gefühl hat, dass es Zeit für einen Frühlings-Weckruf sei, lässt sie sich was Nettes einfallen, um alle auch weiterhin zu motivieren.

Super angenommen wurde ihr letzter Aufruf „Was machen Eure Nordic Walking Stöcke so?“ – aus den vielen kreativen und witzigen Rückmeldungen hat sie uns eine liebevolle Collage erstellt. Aus den tollen Rückmeldungen geht hervor: Fast alle Nordic Walker trainieren wenigstens 1x pro Woche und halten sich fit – Kompliment, weiter so!

Eure Nicole



LEICHTATHLETHIK KINDER

Die Enttäuschung zu Beginn der Hallensaison war natürlich groß, unsere Trainerinnen und Trainer hatten sich ein tolles Hygienekonzept überlegt, um indoor weitermachen zu können, leider kam dann alles anders. Und das, obwohl sich alle Kinder zuvor so super diszipliniert an die bestehenden Corona-Regeln gehalten hatten.

Auch hier waren die Verantwortlichen gleich kreativ, und haben eine Klopapier- und Teebeutel-Weitwurf-Challenge ins Leben gerufen, die von den Kids mit viel Spaß zu Hause oder im Wald angenommen worden ist. Auch ein Familien-Workout war im Angebot, in dem nach Anleitung verschiedene Übungen gemeinsam mit der ganzen Familie praktiziert werden konnten.



Auch die Bahnläufer-Gruppe mit den Älteren bekam viele Anregungen, um die Fitness zu halten - so gab es ein „Ganz-Körper-Workout-mach-dich-fit-in-nur-10 Minuten“ oder spielerische Trainingseinheiten, die mit dem individuellen Lauftempo nach finnischem Vorbild gearbeitet haben.

Alles in Allem bekommt auch die Leichtathletikabteilung das Feedback, dass natürlich zusammen Laufen oder Trainieren am schönsten ist, und alle hoffen, dass es bald wieder zusammen funktioniert.

Eure Andrea





HERZLICHE GRÜSSE...
...und bis bald,
Euer TVW Vorstand.

NEHMEN SIE GERNE JEDERZEIT
KONTAKT MIT UNS AUF

Turnverein Witzhelden 1884 e.V.
Hauptstraße 10
42799 Leichlingen

Tel. 02174 | 38989

Internet: www.tw-witzhelden.de

WhatsApp: 0157 | 36750691

Facebook: www.facebook.com/twitzhelden/

Instagram: [instagram.com/tv_witzhelden?igshid=wp60rht55rkm](https://www.instagram.com/tv_witzhelden?igshid=wp60rht55rkm)