

Turn- und Sportverein Katzwang 05 e.V.



24.11.2020 **Aktuelle Informationen aus der Turnabteilung**

Liebe Sportlerin, lieber Sportler,

wir, die Trainerinnen und Trainer der Turnabteilung, möchten uns ganz herzlich für Deine Geduld und Dein Verständnis in dieser schwierigen Corona-Zeit bedanken.

Wir sagen auch Danke für eure solidarische Mitgliedschaft im TSV Katzwang. Mit euren Beiträgen stellt ihr sicher, dass unser Sportverein seine laufenden KOSTEN (zurzeit primär Fixkosten) deckt.

Uns ist bewusst, dass in diesem ganz besonderen Jahr eine große Anzahl an Trainingseinheiten der Corona-Pandemie zum Opfer fiel und noch kein Ende in Sicht ist.

Wir alle vermissen unseren gemeinsamen Sport mit Gleichgesinnten!

Aufgrund der aktuellen Corona-Entwicklung und dem noch immer sehr hohen Inzidenzwert können wir Trainer/innen euch leider noch keine Aussage hinsichtlich Wiederaufnahme des aktiven Trainingsbetriebs geben.

Um während der Zeit von geschlossenen Sportvereinen dennoch individuellen Sport zu betreiben empfehlen wir

- Sport im Freien z.B. Joggen, Radfahren, ausdauernde Spaziergänge
- Sport in den eigenen vier Wänden

Hinweis: Die folgenden Links führen zu fremden Inhalten auf fremdem websites!

Ihr seht dort Videos die nicht von uns selbst sind, die aber für Individualsport gut geeignet sind.

1. Schwerpunkte: Fit & Fun, Konditionstraining, Ausgleichsgymnastik, Gymnastik für Junggebliebene, Problemzonen-Gymnastik

- Übersicht von Videos von Gabi Fastner
<https://www.bing.com/videos/search?q=gabi+fastner&&FORM=VDVVXX>
- Herbst-Workout von Gabi Fastner (25 Min. ohne Gerät)
<https://www.bing.com/videos/search?q=gabi+fastner&docid=607986190612758612&mid=1BC29371C1A0B9F86A141BC29371C1A0B9F86A14&view=detail&FORM=VIRE>

2. **Schwerpunkte: Eltern-Kind-Turnen, Vorschulkinder-Turnen, Grundschulkind-Turnen**

- Kein Video, aber ein gut gemeinter Tipp: Die Kinder sollen lieber an die frische Luft und sich auspowern.

3. **Schwerpunkt: Tai Chi**

- 48er Form (Video von Sonja Königs Meister Ji Ming)
https://www.youtube.com/watch?v=3t74MJ_6KBQ
- Pekingform (aus dem Internet, das ist ganz gut)
<https://www.youtube.com/watch?v=eNnA4E6NLDU>

4. **Schwerpunkte: Ballett 5-7 Jahre, 7-9 Jahre, ab 9 Jahre**

- obwohl es hier heißt für Kinder bis 5 Jahre, würde Doris Tanadi sagen es ist für meine Gruppen 1-2
<https://youtu.be/uZQnDL2rfZo>
- 3. Gruppe
[Ballett Basic - YouTube](#)

Wir freuen uns darauf, dass wir euch, sobald es zulässig ist, in einer unserer zahlreichen Sportstunden wieder begrüßen dürfen.

Im Namen aller Trainerinnen und Trainern wünsche ich jeder Sportlerin und jedem Sportler
→ **Treibe Sport und bleib gesund !**



Abteilungsleiter Turnen

P.S.

Aktuelle Aussagen des Bayerischen Landessportverband (BSLV) zu Corona vom 23.11.2020:
BSLV spricht von bisher 82.000 Corona-bedingten Kündigungen in den Sportvereinen.

[Landes-Sportverband meldet «dramatischen Mitgliederrückgang» | Radio Plassenburg \(radio-plassenburg.de\)](#)

Ich stehe mit dem Vorstand des TSV-Katzwang bzgl. Kündigungen und daraus resultierenden Maßnahmen in Verbindung. Sobald eine Entscheidung vorliegt werden wir informieren.