

TVK ZEITUNG

Das Magazin für die Mitglieder des Turnvereins Kögernheim



Dance4Fun

Schon gewusst? Beim Turnverein werden
jetzt wieder die Tanzschuhe geschnürt!

Seite 22

Hallo liebe TVK-Mitglieder,
der Turnverein 1862 Kögernheim freut sich, euch die neue
Vereinszeitung präsentieren zu können. Gerne möchten
wir auf diesem Weg unsere aktuellen Aktivitäten, sowie
zukünftige Planungen vorstellen.





Impressum

Herausgeber:

TV 1862 Köngernheim e.V.

55278 Köngernheim

www.tv-koengernheim.de

Verantwortlich:

Armin Stauß

Gaustraße 7

55278 Köngernheim

Vereinsregister:

Amtsgericht Mainz

Registernummer: VR1376

Redaktion:

Benedikt Husse

Christian Zimmermann

sowie die jeweils genannten Autoren

Auflage:

250

© 2025 TV 1862 Köngernheim e.V.

Gruß des Vorsitzenden

Liebe Mitglieder, liebe Freunde und Unterstützer unseres Turnvereins,

mit großer Freude darf ich euch die erste Ausgabe unserer neuen Vereinszeitung vorstellen! Schon lange Zeit hatten wir den Wunsch, unsere eigene Zeitung zu schaffen, um die Ereignisse und Entwicklungen rund um unseren Verein festzuhalten und mit den Mitgliedern zu teilen. Nun ist es endlich soweit!

Die Umsetzung war ein echtes Gemeinschaftswerk, bei dem viele unserer engagierten Übungsleiterinnen und Übungsleiter aktiv mitgewirkt haben. Ihnen gilt an dieser Stelle mein besonderer Dank im Namen des Vorstands.

Unsere Übungsleiterinnen und Übungsleiter stellen einige ihrer gewohnten, veränderten oder ganz neuen Sportangebote vor. Außerdem blicken wir auf unsere gelungenen und erfolgreichen Veranstaltungen zurück. Auch die Mitgliederzahlen entwickeln sich weiterhin positiv. Das alles zeigt, dass unser Verein lebendig ist und dass unsere Angebote gut angenommen werden.

Neben dem Rückblick auf das zurückliegende Jahr enthält diese Ausgabe auch wichtige Informationen für das vor uns liegende Jahr. So findet ihr hier auch eine Übersicht der geplanten Termine für das Jahr 2025. Ich hoffe, dass viele von euch die Gelegenheit nutzen, bei unseren Aktivitäten und Veranstaltungen dabei zu sein und gemeinsam mit uns sportlich, aktiv und gesellig zu bleiben. Denn dafür ist unser Turnverein in Köngernheim da.

Besonders würde ich mich persönlich darüber freuen, wenn viele von euch der Einladung zur Mitgliederversammlung am 3. April 2025 folgen. Der persönliche Austausch mit euch ist mir wichtig und keine Angst, man darf dabei auch still beobachten.

Ich wünsche euch aber jetzt erstmal viel Freude beim Lesen!

Mit sportlichen Grüßen

Armin Stauf

1. Vorsitzender

Turnverein 1862 Köngernheim e.V.

Der aktuelle Vorstand des TV 1862 Köngernheim

In der Mitgliederversammlung am 29. Februar 2024 wurde der Vorstand zuletzt neu gewählt. Er setzt sich nun aus den folgenden alten und neuen Mitgliedern zusammen und steht Euch für Fragen gerne zur Verfügung.

Geschäftsführender Vorstand

Armin Stauß

1. Vorsitzender

Tel. 06737 8711

a.stauss@tv-koengernheim.de

Eva Fiedler

2. Vorsitzende

e.fiedler@tv-koengernheim.de

Ivonna Jörg

Kassenwartin

i.joerg@tv-koengernheim.de

Benedikt Husse

Schriftführer

b.husse@tv-koengernheim.de

Erweiterter Vorstand

Till Wagner

Hallen- und Zeugwart

t.wagner@tv-koengernheim.de

Oliver Pirr

Fachwart Ballsport

o.pirr@tv-koengernheim.de

Christian Eberle

Beisitzer

c.eberle@tv-koengernheim.de

Christian Zimmermann

Beisitzer

c.zimmermann@tv-koengernheim.de

Karsten Gulden

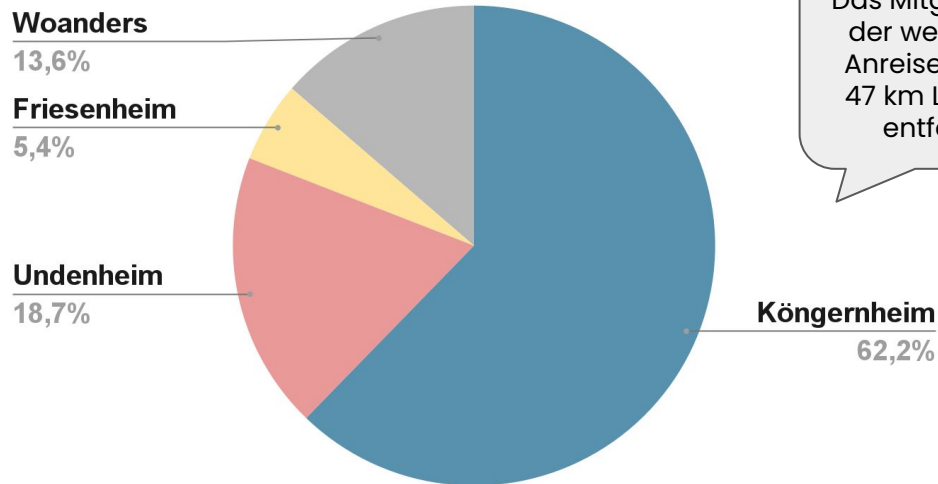
Beisitzer

k.gulden@tv-koengernheim.de

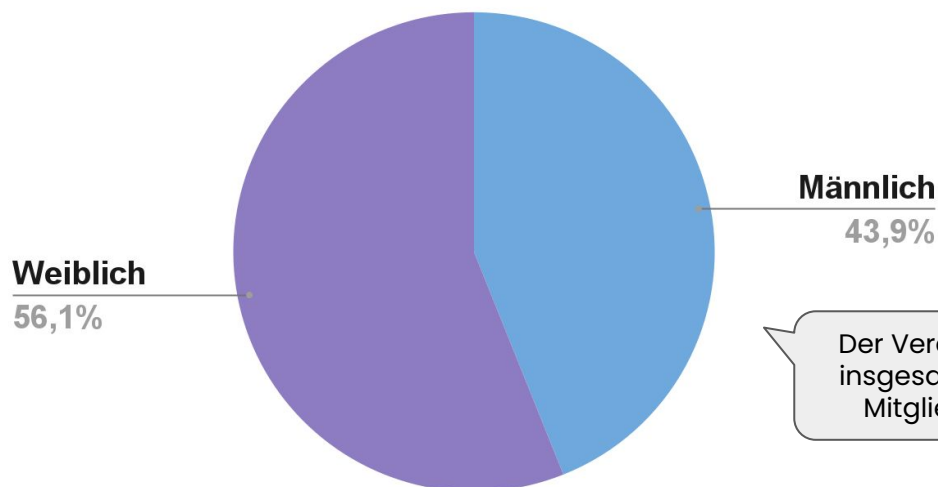


Unsere Mitglieder in Zahlen

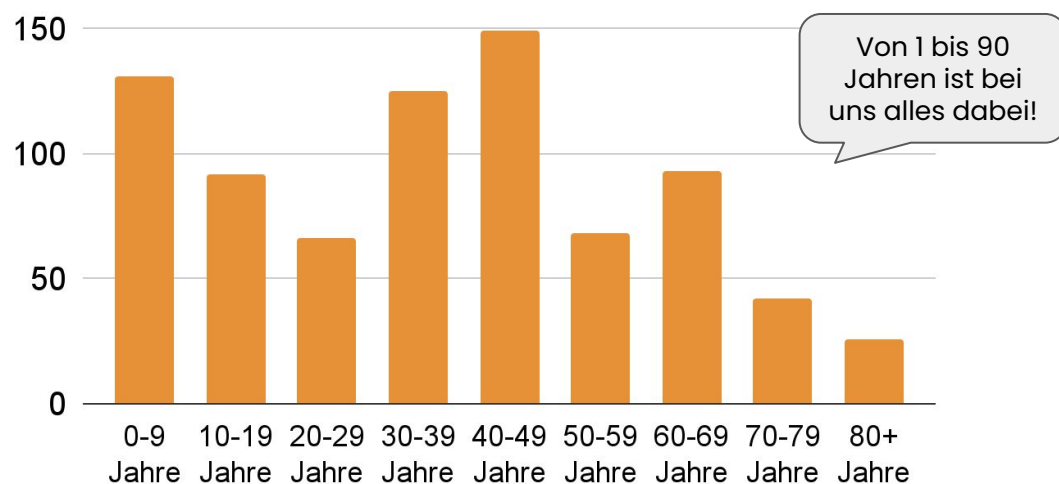
Wohnorte unserer Mitglieder



Geschlechterverteilung unserer Mitglieder



Altersverteilung unserer Mitglieder



Aktuelles Sportangebot

Nach langer Zeit sind wir endlich wieder in der Situation, dass uns neben unserer TVK-Turnhalle auch wieder die Sickingerhalle für unsere Sportaktivitäten zur Verfügung steht. Unser TVK-Sportplatz hält gerade Winterschlaf und kommt im Frühjahr dann wieder mit Kursangeboten zurück.

Alle Kurse und Übungsstunden stehen Euch als Mitglied grundsätzlich jederzeit zum Reinschnuppern offen. Wenn Ihr Interesse an einem Kurs oder einer Übungsstunde habt, kommt einfach mal vorbei oder wendet euch bei Fragen an die Übungsleiter/-innen. Die Kontaktdaten findet ihr auf unserer Homepage.

Uhrzeit	Ort			Alter	Übungsleiter
Montag					
17:00 – 18:00	TVK Halle	Bodyfit			Susanne Kröhler
17:30 – 18:30	Sickingenhalle	Dodgeball		6 – 10	Matthias Hohmann, Gunther Grünthal
18:00 – 19:30	TVK Halle	Tischtennis Jugend			Jan Mechnich, Britta Heienbrock
20:00 – 22:00	Sickingenhalle	Badminton			Marc-Sebastian Leidel
20:00 – 22:00	TVK Halle	Tischtennis			Sven Horter
Dienstag					
18:30 – 19:30	TVK Halle	Bauch Beine Po			Eva Fiedler
19:00 – 21:00	Sickingenhalle	Hallen-Volleyball			Oliver Pirr
19:30 – 21:30	TVK Halle	Jedermann Turnen			Werner Grode
Mittwoch					
10:00 – 11:00	TVK Halle	Fit und Aktiv im Alter			Sabine Stauß
16:30 – 17:30	Sickingenhalle	Alles rund um Ballsport		8 – 12	Karsten Gulden
17:30 – 18:30	Sickingenhalle	Fußball4Fun		9 – 12	Karsten Gulden
19:00 – 20:00	TVK Halle	Yoga für Körper und Geist			Tine Husse

Uhrzeit	Ort		Alter	Übungsleiter
Donnerstag				
09:00 – 10:00	Sickingenhalle	Eltern-Kind-Turnen	0,5 – 2	Kerstin Zang
15:30 – 16:30	Sickingenhalle	Eltern-Kind-Turnen	1 – 3,5	Frauke Stauß
16:30 – 17:30	Sickingenhalle	Kinderturnen	4 – 9	Frauke Stauß, Kerstin Zang
17:00 – 18:00	TVK Halle	Dance4Fun	7 – 12	Jessica Benedict, Ivonna Jörg
17:30 – 18:30	Sickingenhalle	CrossKids	7 – 11	Pia Krienke
18:00 – 19:00	TVK Halle	Bodyfit 2.0		Susanne Kröhler
ab 19.30 Uhr	Sickingenhalle	Ü30 Fußball		Michael Beck

Freitag				
20:00 – 22:00	TVK Halle	Tischtennis		Sven Horter

Samstag				
08:00 – 09:00	TVK Halle	Step Aerobic		Eva Fiedler
10:45 – 11:30	TVK Halle	Yoga für Kinder	4 – 8	Stefanie Bellin

Beim Kursangebot gibt es einen stetigen Wechsel und auch die Trainingszeiten können sich mal ändern. Die aktuellsten Informationen findet ihr auf unserer Homepage oder auf Social Media.

Bitte beachtet bei den Kursen für Kinder die genauen Altersangaben. Diese wurden von den Übungsleiterinnen und Übungsleitern sehr bewusst genau so festgelegt und sind aus Gründen des Trainingsziels und der Gleichbehandlung nicht diskutierbar.

Verein bedeutet... den Funken entzünden

Ein leuchtender Abend: Das Osterfeuer des TVK

Ostersamstag, 30. März 2024 – Da war doch was? Der Turnverein Köngernheim entzündete sein traditionelles Osterfeuer und durfte zahlreiche Besucher begrüßen. Schon seit vielen Jahren findet das Osterfeuer oberhalb der Untermühle statt – ein besonderer Dank geht daher auch diesmal an die Familie Jordan für ihre erneute Unterstützung und Erlaubnis, dieses Gelände zu nutzen.

Die gesamte Veranstaltung stand in diesem Jahr jedoch auf der Kippe: In den letzten Jahren war der Grünschnitt leider immer weniger geworden. Unsere zahlreichen Aufrufe über Social Media und die Presse, Grünschnitt für uns zurück zu halten, stießen auf große Resonanz. Danke dafür!



Ein weiterer Dank gilt den kleinen Geldspenden, die unsere Abholer erhalten haben. Diese Spenden und kleine "frische" Aufmerksamkeiten entschädigen die fleißigen Helfer für ihre wertvolle Arbeit – immerhin erfordert das Einsammeln und Aufschichten des Materials jede Menge Zeit, Kraft und Ausdauer.

Der Ostersamstag bescherte uns wunderschönes Wetter, und so fanden deutlich mehr Gäste den Weg zum Feuerplatz, als wir erwartet hatten. Leider war dadurch das Essen, welches unser Küchenteam vorbereitet hatte, schneller vergriffen als geplant. Chili und Würstchen waren im Nu leer. Dennoch tat das der guten Stimmung überhaupt keinen Abbruch.

Bei einbrechender Dunkelheit wurde das Osterfeuer schließlich entzündet, was nach wochenlanger Nässe zu einer größeren Herausforderung wurde.



In geselliger Runde, bei guter Laune und vielen netten Gesprächen, konnten wir gemeinsam einen schönen heiteren Abend erleben.

Der Turnverein bedankt sich von Herzen bei allen Gästen, Helfern und Unterstützern für dieses wunderbare Fest und freut sich schon auf das nächste Osterfeuer in Köngernheim!



Traditionelles Leberknödelessen begeistert die Vereinsmitglieder

Am Montag, den 8. April 2024 war es wieder soweit: Der Turnverein lud zu seinem traditionellen Leberknödelessen in die vereinseigene Turnhalle ein, wie jedes Jahr am Montag der Köngernheimer Kerb. Auch diesmal war die Veranstaltung restlos ausgebucht und die Atmosphäre in der TVK-Halle hätte kaum besser sein können.

Die Gäste konnten sich im Voraus zwischen dem Klassiker "Leberknödel mit Sauerkraut und Püree" sowie einem Angebot aus Brat- und Currywurst, Pommes usw. entscheiden. Auch eine vegetarische Bratwurst stand erstmals mit auf der Speisekarte, sodass für wirklich Jeden etwas dabei war.

Die Küchenmannschaft konnte die Gäste überzeugen und das tolle Team aus Helfern sorgte für einen reibungslosen Ablauf.

Besonders erfreulich war wieder die treue Teilnahme vieler "älterer" Vereinsmitglieder, die Jahr für Jahr diesen Abend in Gesellschaft genießen.

Insgesamt war es ein rundum gelungener Abend, an dem nicht nur das Essen, sondern auch das Miteinander im Vordergrund stand.

Der Vorstand freut sich bereits auf das nächste Leberknödelessen und die kommenden geselligen Veranstaltungen und hofft, dass Alle bei der nächsten Kerb wieder dabei sind.



J

Jordan's

UNTERMÜHLE

www.jordans-untermuehle.de





Kaffeeklatsch beim TV Kögernheim

Aus einer nächtlichen Idee wurde ein neues schönes Event für die Bewohnerinnen und Bewohner aus Kögernheim.

Der TVK lud am 22. September 2024 zum ersten Kaffeeklatsch um 15 Uhr in die TVK-Halle ein. Der Einladung sind ca. 70 Personen, Jung und Alt, gefolgt. Zur Begrüßung gab es einen Secco oder Trauben-Secco für die ankommenden Gäste. Natürlich wurden auch die Kinder bedacht und sie durften sich etwas aus der Süßigkeiten-Box nehmen.

Es gab zahlreiche Kuchen, Muffins, Torten und Brezeln. Für jeden Geschmack war etwas dabei. Und das Angebot wurde zu unserer großen Freude sehr gut angenommen.

Viele Kuchen waren bereits nach der ersten Stunde leer geputzt.

Die Kinder haben sich in dieser Zeit mit Malen, Basteln oder auch selbsterstellten Tattoos beschäftigt. Die Seniorinnen und Senioren hatten in ihren Gruppen sehr viel Gesprächsbedarf und die ersten Komplimente für dieses gelungene Event folgten bereits nach kurzer Zeit.

Der TVK wird dieses Event gerne im Jahr 2025 wiederholen und hofft auch da auf zahlreiches Erscheinen. Wir bedanken uns recht herzlich bei den vielen Helfern, ohne die dieses Event nicht hätte stattfinden können.

Jessica Benedict

Verein bedeutet... spielend Spaß haben



Bingo Abend – voller Saal und beste Stimmung

Am 9. November 2024 hieß es wieder "It's Bingo Time!" in der Turnhalle des TV 1862 Köngernheim. Zum zweiten Mal veranstaltete der Verein den beliebten Bingo-Abend und der Ansturm war überwältigend: Alle 100 Plätze waren in weniger als einer Woche ausgebucht und die Warteliste wuchs.

Gegen 20 Uhr fiel der Startschuss für die erste von vier Runden in denen es tolle Geschenke zu gewinnen gab. An dieser Stelle möchten wir uns bei allen Unternehmen und Personen bedanken, die uns an diesem Abend mit den zahlreichen Präsenten unterstützt haben.

Unsere zweite Vorsitzende Eva Fiedler moderierte den Abend und führte mit viel Humor und Elan durch die Veranstaltung.

Während viele fleißige Helfer die Gäste mit rheinhessischen Leckereien und Getränken versorgten, erfüllte die Mischung aus stiller Konzentration und dem gelegentlichen Aufschrei „Bingo!“ die Halle mit einer großartigen Stimmung. Der Hauptpreis, eine über vier Kilogramm schwere Gans, sorgte für leuchtende Augen und großen Applaus bei der Verleihung.

Die ausgelassene Stimmung, das spannende Spiel und die vielen glücklichen Gewinner machten den Abend zu einem unvergesslichen Erlebnis. Der Bingo-Abend hat sich als echtes Highlight im Kalender des TV 1862 Köngernheim etabliert, und die Vorfreude auf die nächste Runde war bereits spürbar!

Kerstin Zang

Tischtennis



Guter Start in die Spielsaison

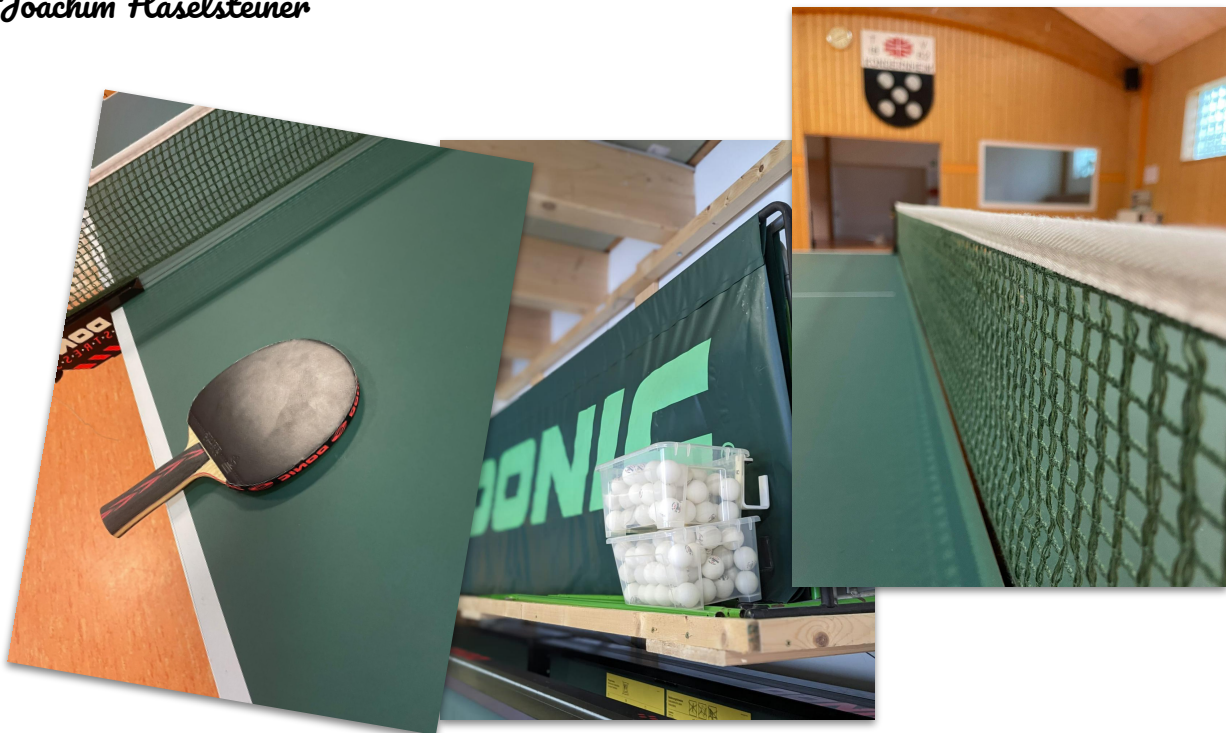
Unsere Tischtennismannschaft (SG Selzen/Köngernheim III) konnte in der 3. Kreisklasse Gruppe A die neue Spielsaison mit einem perfekten Start beginnen!

Tischtennis beim TV 1862 Köngernheim hat eine sehr lange Tradition. Doch wie es in kleinen Vereinen eben oft so ist, hängt die Entscheidung über Erfolg und Misserfolg oft an wenigen Personen.

Umso mehr freut es uns, dass wir momentan wieder von einer sehr schönen Erfolgsgeschichte berichten können. Denn unser Team aus Köngernheim konnte die ersten sieben Begegnungen der Spielsaison 2024/25 in der 3. Kreisklasse Gruppe A allesamt gewinnen. Damit hat sich unsere TT-Mannschaft an die Tabellenspitze festgesetzt.

Die Mannschaft würde sich auch sehr über Zuschauer und Interessierte am Tischtennis bei den Heimspielen freuen. Wann die Heimspiele stattfinden finden Sie auf unserer Homepage in der Rubrik Tischtennis: www.tv-koengernheim.de/tischtennis/

Sportliche Grüße
Joachim Haselsteiner



Bodyfit: 1, 2, Tabata!

Mein Name ist Susanne Kröhler. Ich bin die Übungsleiterin für die Bodyfit-Kurse beim TVK. Meine Mission: „Gemeinsam fit werden, Freundschaften schließen und mit Spaß Sport machen“.



Meine wöchentlichen Trainingseinheiten finden montags von 17.00 bis 18.00 Uhr und donnerstags von 18.00 bis 19.00 Uhr statt. Neueinsteiger sind herzlich zu einem Schnuppertraining eingeladen.

Der Bodyfit-Kurs kombiniert Krafttraining, Ausdauer und Flexibilitätsübungen, um den ganzen Körper zu stärken und die Fitness zu verbessern. In meinem Kurs werden verschiedene Übungen durchgeführt, oft mit Hilfsmitteln wie Hanteln, Bändern oder dem eigenen Körpergewicht. Die Einheiten sind dynamisch und abwechslungsreich, oft mit motivierender Musik, um die Teilnehmerinnen und Teilnehmer (ja, es gibt auch Männer in meinem Kurs!) anzuspornen.

Ziel ist es, die Ausdauer zu steigern, Muskeln aufzubauen und gleichzeitig die Koordination und Beweglichkeit zu fördern. Der Kurs eignet sich für alle Fitness-Levels, da die Übungen an die individuellen Bedürfnisse angepasst werden können.

In meinem Montags-Kurs wird das Training durch Tabata-Einheiten ergänzt. Tabata ist ein intensives Intervall-Training, das aus kurzen, intensiven Belastungsphasen und kurzen Erholungszeiten besteht. Eine typische Tabata-Session dauert 4 Minuten und besteht aus 8 Runden von 20 Sekunden maximaler Anstrengung, gefolgt von 10 Sekunden Pause. Das Training kann mit verschiedenen Übungen wie Burpees, Squats oder Liegestützen durchgeführt werden und zielt darauf ab, sowohl die Ausdauer als auch die Kraft zu verbessern. Tabata ist effektiv, da es den Stoffwechsel anregt und in kurzer Zeit intensive Ergebnisse liefert.

Ich unterstütze den Verein, weil ich die Gemeinschaft und den Zusammenhalt schätze, die er bietet. Die angebotenen Aktivitäten und Programme sind sinnvoll und bereichernd. Zudem ist es mir wichtig, lokale Projekte zu fördern, mich sozial zu engagieren, sportliche Betätigung zu unterstützen und ein positives Umfeld für andere zu schaffen.

Sportliche Grüße
Susi

Ballsport und Fussball4Fun

Hallo,

mein Name ist Karsten Gulden, ich bin 47 Jahre alt und schon seit vielen Jahren Mitglied im TVK – mit der ganzen Familie.

Im letzten Jahr habe ich meine Übungsleiter-Lizenz "Breitensport" beim DOSB erworben. Das war sehr lehrreich und die Erkenntnisse lasse ich im Training einfließen.



Aktuell biete ich zwei Kurse an:

jeden Mittwoch von 16:30–17:30 Uhr Alles rund um Ballsport für 8–12-jährige und direkt im Anschluss von 17:30–18:30 Uhr Fussball4Fun für 9–12-jährige.

Mitmachen können alle Kinder in der Altersgruppe. Grundkenntnisse werden keine benötigt. Das Training ist immer dreigeteilt: Aufwärmen, Hauptteil (Technik-/Koordinationsübungen) und zum Schluss ein Abschlussspiel, evtl. noch ein Cool-Down.

Da sich immer mehr Kinder, immer weniger bewegen und mittlerweile schon in jungen Jahren ganztags in der Schule sitzen müssen, will ich mit meinem Training die Möglichkeit zum notwendigen Ausgleich durch Bewegung für die Kinder bieten. Der Schulsport allein kann das nicht gewährleisten. Das Training dient der Gesunderhaltung / Gesundmachung der Kinder und auch die kognitiven Fähigkeiten werden verbessert. Ohne Bewegung, keine guten Noten!

In meinen Gruppen achten wir auf einen respektvollen und achtsamen Umgang miteinander. Auch hier gibt es in der Altersgruppe noch großes Entwicklungspotential bei den Kindern. Im Training achte ich darauf, dass die Kinder gefordert, aber nicht überfordert werden und sie in ganzen Stücken wieder nach Hause kommen.

Der größte Lohn ist eine freudvolle Verabschiedung der Kinder, wenn sie müde, aber froh nach Hause gehen und sich mit Worten wie... "bis nächste Woche, Karsten" auf den Weg machen.

Sportliche Grüße

Karsten

Yoga für Körper und Geist

Mein Name ist Tine Husse, ich bin 40 Jahre alt. Ich wohne in Königsröderbach und bin zusammen mit meiner Familie seit 2013 Mitglied im TVK. Gestartet sind wir im Turnverein ganz klassisch mit dem Eltern-Kind-Turnen 😊.

Seit Februar 2024 bin ich mit dem Kurs „Yoga für Körper und Geist“ (mittwochs von 19 – 20 Uhr) als Übungsleiterin tätig. Ich selbst betreibe bereits seit gut 20 Jahren Yoga, sowohl in der meditativen Form, als auch mit dynamischen Asanas (so werden die Positionen im Yoga bezeichnet) in Form von Power Yoga.



Aber worum geht es überhaupt im Kurs „Yoga für Körper und Geist“? Und wer kann alles mitmachen?

Auf jeden Fall nicht darum, eine Profi-Leistung im Verbiegen und Verrenken vorzuführen und auch nicht, sich stundenlang meditierend in den Lotussitz zu setzen. Es soll niemand Angst davor haben, beim Yoga nicht mithalten zu können oder nicht beweglich genug zu sein.

Yoga für Körper und Geist

Denn worum es tatsächlich geht, ist Körper und Geist in Bewegung mit der Atmung in Einklang zu bringen. Und hier kann jeder auf seinen eigenen Körper hören und fühlen, was guttut und was zu viel ist.

Mitmachen kann also jeder Erwachsene, der sich und seinem Körper etwas Gutes tun möchte, egal ob Mann oder Frau, alt oder jung, mit oder ohne Vorerfahrung.

Die Yogastunde läuft dann folgendermaßen ab:

Wir beginnen die Stunde immer mit einer Atemmeditation im Schneidersitz. Mit geschlossenen Augen soll der Fokus mehr und mehr auf die Atmung gelenkt werden, so dass der Kopf frei wird vom täglichen Gedankenkarussell. Denn meist kommt man schon abgehetzt in der Halle an und es fällt erstmal schwer, plötzlich still und ruhig zu sitzen und nur zu atmen. Auch das ist Training, nämlich für den Geist.

Danach folgt die Mobilisierung. Hier werden alle Körperteile und Gelenke nach und nach mit Bewegungen in Kombination mit der richtigen Atmung aufgewärmt.

Nun kommt die dynamische Durchführung von verschiedenen Asanas, meist in Kombination mit dem Sonnengruß. Dies kann und darf gerne auch etwas fordern, aber es sollte nicht überfordern. Ins Schwitzen kommt man aber auf jeden Fall.

Im Anschluss folgen dann ruhigere Dehnübungen, meist im Sitzen oder Liegen auf der Matte, bis zum Schluss die Endentspannung folgt. Und nach der Anstrengung fällt es dann den meisten gar nicht mehr schwer, nur ruhig zu liegen, zu entspannen und loszulassen.

Yoga wirkt sich positiv auf den kompletten Körper aus. Rückenschmerzen und Verspannungen werden verringert und Muskeln gestärkt, eine bessere Dehnbarkeit und Flexibilität im kompletten Körper erreicht und mit der richtigen Atemtechnik kann man auch im Alltag besser zur Ruhe kommen.

Namaste

Tine

Leichte Yoga Übungen für Zuhause

Achte stets darauf, dass der Nacken lang bleibt und die Schultern nach unten ziehen. Du solltest dich auf keinen Fall verkrampfen und die Schultern hochziehen, denn das führt zu Verspannungen und Kopfschmerzen. Halte also immer bewusst die Schultern unten.

Übung 1: Setze dich bequem in den Schneidersitz und nimm ein paar tiefe Atemzüge durch die Nase ein und aus. Fokussiere dich nun etwas mehr auf deine Atmung und hebe mit der Einatmung deine Arme über die Seiten nach oben über den Kopf an. Schließe die Hände über dem Kopf in die Gebetsposition und senke mit der Ausatmung die gefalteten Hände vor deine Brust ab. Verweile mit gefalteten Händen vor deinem Herzen und halte kurz inne. Atme erneut ein und hebe die Arme wieder über die Seite an, falte sie über dem Kopf und lasse sie mit der Ausatmung wieder vor deine Brust absenken. Verweile wieder einen Moment mit gefalteten Händen vor dem Herzen.

- Wiederhole diese Bewegung/Atmung Kombination ein paar Mal -

Übung 2: Komme in den Vierfüßlerstand, die Handgelenke sollten genau unter den Schultern stehen und die Knie genau unter den Hüftknochen. Die Wirbelsäule ist neutral und gerade. Komme nun mit der Einatmung in ein leichtes Hohlkreuz und richte den Blick leicht nach oben. Mit der Ausatmung kommst du in die Gegenbewegung und ziehst den Rücken nun weit in den Katzenbuckel. Die Schulterblätter sollten richtig schön auseinander gedehnt werden, wenn der Rücken rund ist. Mit der Einatmung wieder von vorne beginnen und in das leichte Hohlkreuz ziehen.

- Auch diese Übung kann mehrmals wiederholt werden -

Übung 3: Komme nun in den Stand. Die Beine sind in eine leichte Grätsche geöffnet (oder geschlossen, dann ist es etwas schwieriger), die Fußspitzen zeigen gerade nach vorne. Mit der Einatmung hebst du nun die Arme über den Kopf und streckst sie lang zur Decke aus. Mit der Ausatmung lässt du nun zuerst den linken Arm absenken und beugst dich leicht nach links, mit der Einatmung streckst du dich wieder gerade nach oben. Mit der nächsten Ausatmung lässt du den rechten Arm zur rechten Seite sinken und beugst dich leicht nach rechts. Einatmend kommst du wieder gestreckt nach oben.

- Wiederhole diese Übung auf jeder Seite mehrmals -

Eltern-Kind-Turnen



Mein Name ist Frauke Stauß und seit 2016 bin ich im Verein als Übungsleiterin tätig. Derzeit bin ich die Übungsleiterin der Gruppe Eltern-Kind-Turnen für die "Großen" von ca. 1 - 3,5 Jahren.

Das Eltern-Kind-Turnen der Großen findet jeden Donnerstag von 15:30-16:30 Uhr in der Sickingerhalle statt.



Mein Name ist Kerstin Zang. Ich bin 2017 nach Köngernheim gezogen und seit April 2022 im Verein. Im Januar 2024 habe ich das Eltern-Kind-Turnen für die „Kleinen“ von ca. 0,5 - 2 Jahren übernommen.

Das Eltern-Kind-Turnen der Kleinen findet jeden Donnerstag von 9:00 - 10:00 Uhr in der Sickingerhalle statt.

Beim Eltern-Kind-Turnen geht es darum, dass die Kinder mithilfe ihrer Eltern erste Erfahrungen beim Spielen und Turnen sammeln. Anhand von Bewegungslandschaften entdecken sie die Welt des Kinderturnens.

Im Oktober 2024 haben wir zusammen das Kinderturnen übernommen für die Kinder von ca. 4 - 9 Jahren, ohne Eltern 😊.

Kinderturnen bietet den Kindern die Bewegungs- und Erfahrungsmöglichkeiten, die sie für ihre gesunde Entwicklung benötigen. Dabei werden die verschiedenen Geräte eingesetzt.

Wir freuen uns auf Euch und eure Kinder

Sportliche Grüße
Frauke & Kerstin

Yoga für Kinder

Wir begeben uns zusammen mit viel Spaß auf eine Phantasiereise rund um Bewegung, Achtsamkeit und Wohlbefinden.

Lerne in sanften Bewegungsabläufen Dein Körpergefühl besser kennen und steigere in ruhigen Momenten Deine Konzentration.

Erlebe, dass auch ruhige Momente Dich stark & mutig machen!



Redaktion: Hi Stefanie! Du machst seit diesem Jahr das Yoga für Kinder beim TVK. Gib uns doch mal einen kurzen Einblick über Dich und Deinen Kurs.

Stefanie: Hallo, ich heiße Stefanie Bellin, bin 33 Jahre alt und seit März 2024 Übungsleiterin beim TVK. Mein Kurs "Yoga für Kinder" für Kinder von 4 bis 8 Jahren findet immer samstags von 10:45 bis 11:30 in der TVK Halle statt.

Redaktion: Was bewegt dich dazu, dich im Verein zu engagieren?

Stefanie: Ich wollte schon immer mit Kindern zusammen arbeiten und bin dann durch ein Gespräch mit einer Freundin auf den Verein aufmerksam geworden.

Ich finde es sehr wichtig den Kindern in unserer schnelllebigen Welt, die auch oft sehr kompetitiv ist, einen Raum zu geben in dem sie entschleunigen können. Es ist wichtig sich Zeit für sich zu nehmen und auf die innere Welt zu horchen. Durch die Praxis von Yoga-Abläufen und Achtsamkeitsübungen möchte ich den Kinder nahebringen, dass jedes Gefühl seine Berechtigung hat und sie auf ihre eigene ganz individuelle Art geschätzt werden und wunderbar sind!

Redaktion: Was sind denn Achtsamkeitsübungen?

Stefanie: Ich kann euch eine zeigen, die ihr auch allein zuhause nachmachen könnt.

Eine kleine aber effektive Atemübung

Warum ist der Atem so wichtig?

Er reguliert unser vegetatives (unbewusstes) Nervensystem und kann uns helfen, in Stresssituationen wieder zur Ruhe zu kommen!

Diese Übung ist schnell umsetzbar und kann perfekt vor dem zu Bett gehen praktiziert werden 😊.

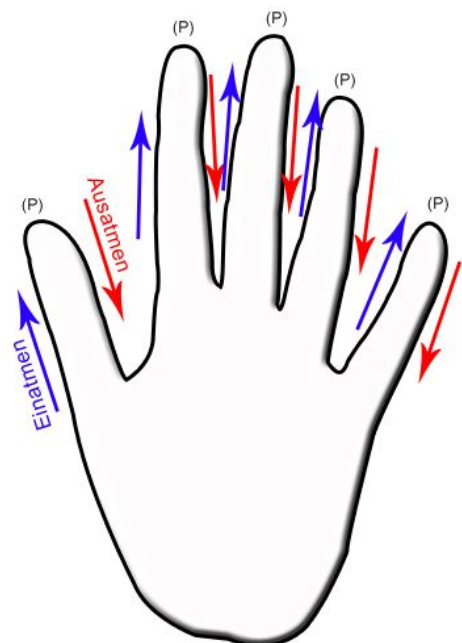
Das einzige Hilfsmittel welches man benötigt ist die eigene Hand!

Anleitung:

1. Zuerst bestimmt man zusammen eine Person, die diese Übung anleitet.
2. Diese Person hält nun eine Hand mit gespreizten Fingern nach oben, so dass jede beteiligte Person diese gut sehen kann.
3. Nun atmet man zusammen 2-3x tief ein und aus.
4. Die ausgewählte Person nimmt nun einen Finger der anderen Hand und legt diesen zu Beginn an die Außenseite des Daumens der ersten Hand.
5. Der erste Atemzug beginnt mit dem Einatmen und dem hinaufstreichen des Fingers außen am Daumen.
6. Das Ausatmen erfolgt während man den Daumen hinunter streicht.
7. So macht man es mit allen anderen Fingern.
8. Zum Schluss atmet man nochmal zusammen einmal ganz tief in den Bauch und wieder aus.

Wenn man schon etwas erfahrener ist kann man an den Fingerspitzen den Atem kurz anhalten (P).

Viel Spaß und Namaste!
Stefanie



Dance4Fun



Mein Name ist Jessica Benedict und ich lebe seit Juli 2019 in Königernheim. Ich bin 38 Jahre alt, habe 2 Mädels und bin seit September 2024 Übungsleiterin im Bereich Tanzen. Meine Tanzmäuse sind im Alter von 7 bis 12 Jahren. Getanzt und gelacht wird immer donnerstags von 17-18 Uhr in der TVK Halle.

Die Mädels und Jungs machen sich erst mit einem gemeinsamen Tanz warm und stellen sich im Anschluss in ihre Position auf, wo sie sich alle gut im Spiegel sehen. Das ist besonders wichtig, denn nur wenn man sich genau sieht, kann man seine Entwicklung von Woche zu Woche sehen.

Alle Kinder haben viel Spaß daran, sich zu bewegen und gemeinsam mit ihren Freunden Zeit zu verbringen.

Ich werde oft gefragt, warum ich diesen Kurs anbiete und welche Grundkenntnisse die Kinder brauchen. Ich finde, Kinder sollten lernen, sich mit der Musik zu bewegen, lernen was Rhythmus ist und wie man sich dazu bewegen kann. Tanzen macht viel Spaß, es macht einen frei und das ist auch das Einzige, was die Kinder in meinem Kurs mitbringen sollen: Spaß an der Musik, an den Bewegungen und an der gemeinsamen Zeit.

Gemeinsam mit Ivonna Jörg bringe ich den Kindern bei, sich zu bewegen, die Musik und den Rhythmus zu hören und zu spüren.

Was bewegt mich dazu, mich im Verein zu engagieren? Ich war schon immer ein Vereinsmensch, ich selbst habe früher zum Garde-/ Showtanz getanzt. Ich war im Hundeverein, habe meinen eigenen Hund ausgebildet und geholfen auch andere Hunde auszubilden. Mir gefällt es, im Verein tätig zu sein, denn nur so kann ein Verein leben: Durch viele helfende Hände. Ich freue mich, Mitglied und Übungsleiter im TVK Königernheim zu sein.

So und nun tanze und übe ich weiter und wünsche Ihnen/Euch alles Gute und bis bald!

Jessica



Adventsfenster des Turnvereins

Das Adventsfenster des Turnvereins wurde am Montag, den 2. Dezember 2024, feierlich an der Sickingerhalle enthüllt und fand großen Anklang bei allen Anwesenden. In stimmungsvoller Atmosphäre versammelten sich zahlreiche jüngere und ältere Vereinsmitglieder, Familien und Freunde, um gemeinsam den Beginn der Adventszeit zu feiern. Es war schön zu sehen, dass so viele zusammengekommen sind.

Bevor das liebevoll gestaltete Fenster enthüllt wurde, lauschten die Besucher – darunter viele Kinder mit leuchtenden Augen – einer stimmungsvollen adventlichen Geschichte, die die Vorfreude auf Weihnachten spürbar machte.

Nach der Enthüllung blieb genügend Zeit, das Fenster in aller Ruhe zu bewundern und die festliche Stimmung auf sich wirken zu lassen. Für das leibliche Wohl war ebenfalls bestens gesorgt: Es gab heißen Glühwein und Kinderpunsch, die an diesem milden und glücklicherweise dann auch trockenen Dezemberabend für wohlige Wärme sorgten. Zudem wurden süße Leckereien und herzhaftes Würstchen angeboten.

Das diesjährige Adventsfenster an der Sickingerhalle bot eine schöne Gelegenheit, zum Ende des Jahres nochmal miteinander ins Gespräch zu kommen und die Gemeinschaft des Turnvereins zu stärken – ein gelungener Auftakt in die besinnliche Adventszeit.

Du möchtest dich auch engagieren?

Wenn Du auch Lust hast, dich im Turnverein zu engagieren, sei es im sportlichen oder im geselligen Bereich, dann sprich uns doch einfach mal an oder schreibe uns.



“We want you!”

Wir bieten außerdem:

- Eine ehrenamtliche Aufwandsentschädigung für geleistete Trainingsstunden!
- Übernahme sämtlicher Kosten, wenn du eine Trainerlizenz erwerben möchtest!
- Viele Möglichkeiten sich sportlich kreativ auszutoben!
- Eine tolle Gemeinschaft!

Fühlst Du Dich angesprochen? Dann zögere nicht und melde Dich einfach bei uns. Wir würden uns sehr freuen.

kontakt@tv-koengernheim.de

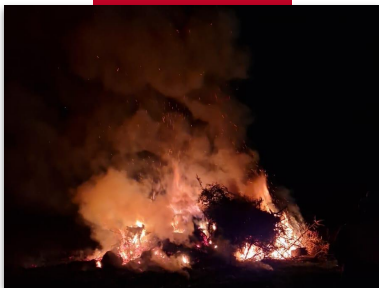
Termine für 2025



03.04.2025 19.30 Uhr

Mitgliederversammlung

Berichte aus den Abteilungen, Ehrungen, Informationen und Austausch. Wir freuen uns über jedes Mitglied, das dabei ist. Aus Kostengründen wird hierfür kein eigener Flyer ausgetragen, also besser gleich aufschreiben.



19.04.2025 19.00 Uhr

Osterfeuer

Das Feuerspektakel des Turnverein an Ostern darf nicht fehlen. Wir informieren euch separat per Wurfssendung, wenn die Planung genau feststeht.



28.04.2025 17.00 Uhr

Leberknödelessen

Am Kerbemontag tischt der Turnverein wie jedes Jahr groß auf. Auch hier informieren wir euch natürlich rechtzeitig über den Ablauf.



14.09.2025 15.00 Uhr

Kaffeeklatsch

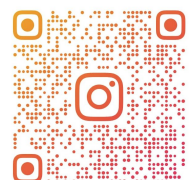
Der TVK lädt ein, kommt lasst uns beisammen sein. Bei Kaffee, einem Stück Kuchen oder Torte und wer möchte, auch Sekt, gemeinsam eine schöne Zeit verbringen.



15.11.2025

Bingo Abend

Der Bingo Abend ist in Königsheim eine Institution und wir freuen uns, ihn gemeinsam mit euch zu verbringen. Spannung und Spaß garantiert!



@TV_1862_KOENIGSHEIM

Die Seite für Kinder und jung Gebliebene



Irgendwo in dieser Zeitung hat sich ein kleiner Rabe versteckt. Kannst du ihn finden?

TVK Kids

Wusstest du schon? 🤔

Hier sind ein paar coole Fakten über unseren Verein, die du vielleicht noch nicht kanntest!

Wann wurde der Verein gegründet?

Im Jahr 1862. Unser Verein ist somit schon über 160 Jahre alt! 😊👶

Wie viele Mitglieder haben wir?

Inklusive dir sind es fast 800! 📊

Bau dein eigenes Turngerät! 🛠️

Bastelt euer eigenes Mini-Turngerät!

Mit dieser einfachen Anleitung könnt ihr z. B. eine Mini-Kletterwand für eure Lieblingsspielzeuge bauen.

Materialien:

- Leere Klopapierrollen
- Pappe
- Buntstifte oder Farben
- Schere und Kleber

Anleitung:

1. Schneide die Pappe in eine rechteckige Form für den Boden der Kletterwand.
2. Klebe die Klopapierrollen als „Hindernisse“ auf die Pappe – die Rollen könnt ihr schräg oder gerade anordnen.
3. Bemalt alles bunt und gestaltet euer Mini-Turngerät!
4. Jetzt können eure Spielzeugfiguren turnen wie echte Profis!

Malwettbewerb 🎨

Malt uns ein Bild von eurem Lieblingsmoment beim Training! Die schönsten Bilder werden in der nächsten Ausgabe abgedruckt und die Gewinner bekommen eine kleine Überraschung.



Einsendeschluss 31.03.2025



An der Selz 2, Königernheim



redaktion@tv-koengernheim.de

Lustige Bewegungsspiele für Zuhause 🏠

- **Kissen-Parcours:** Legt ein paar Kissen oder andere Hindernisse auf den Boden und versucht über sie hinweg zu balancieren, ohne sie zu berühren. Wie auf einem Schwebebalken!
- **Ballon-Volley:** Pustet einen Ballon auf und spielt ihn euch selbst oder einem Mitspieler zu. Ziel ist, dass der Ballon nicht den Boden berührt. Wie oft schafft ihr es?
- **Tier-Yoga:** Stellt euch verschiedene Tiere vor und bewegt euch wie sie: Macht den „Katzenbuckel“, „Krokodil“ oder „Schmetterling“!



Das Letzte

Wir hoffen, die erste Ausgabe unserer neuen Vereinszeitung hat euch gefallen.

Für Anregungen und Kritik sind wir offen und dankbar. Gerne nehmen wir euer Feedback direkt als E-Mail an die redaktion@tv-koengernheim.de oder auf anderem Wege entgegen. Wir freuen uns auch über Textideen von Mitgliedern aus all unseren Sportkursen.

Geneigte Sponsoren für Werbung in der nächsten Ausgabe dieser schönen TVK-Zeitung oder in den vielen anderen Bereichen unseres Turnvereins können sich natürlich ebenfalls gerne melden!

Bis zum nächsten Mal verbleiben wir mit sportlichem Gruß.

- Die TVK Zeitungsredaktion

