



Turn- und Spielverein Ober- und Niederdollendorf 1913 e. V.

Handball Leichtathletik Tischtennis Turnen Volleyball Gesundheitssport
Breitensport Gymnastik Garde-Schautanz-Sport Wandern Prellball Mutter und Kind

Liebe Mitglieder!

Dollendorf im Mai 2021

Leider hat sich unsere Vereinssituation durch Corona noch nicht geändert. Noch (!) können wir nicht miteinander Sport treiben, Gemeinschaft erleben, zusammen schwitzen, lachen, Erfolge feiern.

Doch, was uns sehr positiv stimmt, ist weiterhin Eure Treue zum Verein.

Nur miteinander schaffen wir es durch diese schrägen Zeiten.

Vielen Dank!

Wir möchten die Kommunikation innerhalb des Vereins erleichtern und Euch mit Informationen und Sportangeboten versorgen.

Wir streben die Erstellung eines **Newsletters** an, welcher potentielle Updates bezüglich der Corona-Regelungen, jedoch im Besonderen die Online-Angebote einiger ÜbungsleiterInnen, sowie Videos und Empfehlungen umfassen soll.

Die Newsletter erreichen Euch per Email über die Übungsleiter. Auch auf der Homepage werden die Neuigkeiten eingestellt.

Aufgrund der Unsicherheiten bzgl. der Versammlungsregeln haben wir beschlossen, unsere **Jahreshauptversammlung** für das Jahr 2021 in den Herbst zu verlegen.

In diesem Jahr stehen folgende Neuwahlen an:

1. und 2. Vorsitzender, Geschäftsführer, Abteilungsleiter für Gesundheitssport, Garde und Showtanz, und die Bestätigung des Jugendwartes.

Gerne nehmen wir Vorschläge für diese Ämter an!

Zum Sportbetrieb auf dem Platz müssen wir Euch leider folgendes mitteilen:

Auch wenn die Meldungen einen eingeschränkten Betrieb gestatten, bleibt unser Platz bis auf Weiteres gesperrt. Die Einhaltung der Corona-Regeln auf dem Platz können wir nicht gewährleisten da wir einer angemessenen Aufsichtspflicht nicht nachkommen können.

Unser Verein haftet für die Verstöße und die Bußgelder sind hoch. Das Geld können wir besser in anderen Sportbereichen anlegen.

Dank Eurer kräftigen Unterstützung war die **REWE-Vereinspunkte**-Aktion wieder ein toller Erfolg. Nochmal ein herzliches Dankeschön dafür!



Bankverbindungen
Kreissparkasse Köln, Kto: 0017001751, BLZ: 37050299
BIC: C0KSDE33, - IBAN: DE78 3705 0299 0017 0017 51
Volksbank Bon-Rhein-Sieg, Kto: 5500656010, BLZ 38060186
BIC: GENODED1BRS – IBAN: DE39 3806 0186 5500 6560 10



Wir sind aber zuversichtlich, dass wir bald wieder – beginnend mit Angeboten im Freien – gemeinsam Sport machen können. Wer sich bis dahin sportlich betätigen möchte, für den/die haben wir unten einige Tipps für jeden Geschmack zusammengestellt.

Wir versuchen, Euch weiterhin auf dem Laufenden zu halten.

Für Fragen, Wünsche und Anregungen stehen wir Euch als Vorstand und natürlich auch Eure Übungsleiter/-in jederzeit gerne zur Verfügung.

In diesem Sinne schauen wir positiv mit Euch in die Zukunft.

Bleibt gesund und optimistisch!

Euer Vorstand

Trainings-Tipps

Lauftraining (nicht nur für Kinder):

<https://www.leichtathletik.de/training/trueathletes-at-home/training-drinnen-draussen/uebungsvideos-fuer-junge-athleten>

Yoga (zur Dehnung und Kräftigung):

<https://www.madymorrison.com/yoga/timetoshine>

Workouts

Mady Morrison z.B. 7 DAYS – 7 Workouts

https://www.youtube.com/watch?v=IMctZ4i2FRw&ab_channel=MadyMorrison

BodyKiss mit vielen HIIT-Workouts , z.B.

https://www.youtube.com/watch?v=DI5sQ64p5pE&ab_channel=BodyKiss

Tischtennis:

<https://www.youtube.com/user/tthelden>



Bankverbindungen
Kreissparkasse Köln, Kto: 0017001751, BLZ: 37050299
BIC: COKSDE33, - IBAN: DE78 3705 0299 0017 0017 51
Volksbank Bon-Rhein-Sieg, Kto: 5500656010, BLZ 38060186
BIC: GENODED1BRS – IBAN: DE39 3806 0186 5500 6560 10



Kraftübungen:

Hier nur 2 allgemeine Tipps für Kraftübungen:

„Bring-Sally-Up“-Challenge

Mit dieser Musik, die man bei Youtube u.ä. findet, kann man unterschiedliche Übungen machen, welche große Muskelpartien ansprechen:

- Liegestütz
- Kniebeuge
- Leg-Lift: Beine geschlossen und gerade in Rückenlage anheben

7-Minute-Workout

Dieses effektive High-Intensity-Training dauert nur 7 Minuten und bringt den ganzen Körper in Form. Die 12 Übungen werden 30 Sekunden intensiv gemacht und sind unterbrochen von 10 Sekunden Pause. Es ist schon ein Klassiker geworden und man findet auf youtube viele Videos/Musik dazu. Man benötigt dazu nur sein eigenes Körpergewicht, einen Stuhl, eine Treppenstufe und eine freie Wand.

Mittlerweile gibt es auf dieser Basis auch (kostenlose) Fitness-Apps. Einfach „Seven“ eingeben.

7-Minuten-Workout



Bankverbindungen
Kreissparkasse Köln, Kto: 0017001751, BLZ: 37050299
BIC: C0KSDE33, - IBAN: DE78 3705 0299 0017 0017 51
Volksbank Bon-Rhein-Sieg, Kto: 5500656010, BLZ 38060186
BIC: GENODED1BRS – IBAN: DE39 3806 0186 5500 6560 10

