

## **Bericht Fitness- Mix 2019**

Das Frauenturnen unter der Leitung von Carolin Renz und Tina Zimmermann findet jeden Dienstag von 20.30 - 21.30 Uhr statt.

Wir bieten ein Fitness- Angebot für Frauen, die ihre Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit verbessern wollen und Spaß an sportlicher und gesunder Bewegung haben.

Die Übungsstunde ist in mehrere Teile aufgebaut. Die Schwerpunkte liegen beim Ausdauerbereich durch Step - Aerobic und beim Krafttraining durch Bauch- Bein- Po-Übungen. Mit dem Einsatz von Handgeräten, wie Bällen, Stäben, Thera-Bändern und Schwing Sticks, werden alle wichtigen Muskelgruppen des Körpers angesprochen und trainiert. Die Stunde wird mit gezielten Dehnübungen beendet.

Bei schönem Wetter haben wir uns in Schlierbach im Wald zum Walken getroffen.

Derzeit besteht unsere Gruppe aus ca. 14 Frauen.

### **Termine:**

Am 23.07.2019 sind wir vor der Sommerpause gemeinsam ins Deutsche Haus gelaufen.

An der Jahresabschlussfeier des TSG, am 07.12.2019, hat eine Frauengruppe bei der Bewirtung geholfen.

Am 17.12.2019 sind wir nach Aichelberg ins Sportheim gelaufen und haben dort unsere interne Weihnachtsfeier gefeiert.

## Bericht Turnakrobatik 2019

Trainingszeit: Montag 18:00 – 19:45 Uhr

Übungsleiterinnen: Sigrid Delles, Katrin u. Carolin Renz

Zu Beginn des Jahres stand bei den Turnakrobaten, wie immer, das Ausprobieren von neuen Figuren und Elementen an oberster Stelle. Fleißig wurden die verschiedensten Pyramiden ausprobiert. Im Sommer kristallisierte sich unser diesjähriges Motto „Sitzengeblieben“ heraus. An der alljährlichen Weihnachtsfeier sollte mit Stühlen geturnt werden.

Ein besonderes Highlight war die Vertikaltuchauführung von Michael Dressler und Sina Wenzlaff. Die beiden zeigten an zwei Tüchern Luftakrobatik vom Feinsten.

Beide Auftritte klappten sehr gut. Die vielen Trainingseinheiten hatten sich mal wieder gelohnt!

Das Jahr 2019 war ein Jahr des Umbruchs. Was sich in den letzten Jahren bereits ankündigte, wurde im vergangenen Jahr dann tatsächlich konkret. Die alten Hasen gingen in „Turnrente“. Die Jahresabschlussfeier war das letzte gemeinsame Projekt des Trainerteams. Zum Jahreswechsel übernahmen Sina Wenzlaff und Caprice Wahler die Turnakrobatik-Gruppe.

# Bericht: Jazzgymnastik

2019

Freitag: 17<sup>30</sup> - 19<sup>00</sup>

Leitung S. Dello

Auch die Jazztanzgruppe schaut zusammen mit ihrer Trainerin auf 30 aktive Jahre zurück. Für das 70-jährige Jubiläum des TSG hatte man sich vorgenommen, mindestens 3 verschiedene, in früheren Jahren aufgeführte Tänze, neu einzustudieren. Aber in der Realität war das schwerer umzusetzen, als gedacht. Das Üben in einzelnen Gruppen kostete viel Zeit, ~~die~~ vor allem für den 3. Tanz fehlte. So kam man auf die Idee, zu „Singing in the Rain“ und einen Charleston, noch einmal „Skyfall“ und „Golden Eye“ anzuhängen. Diese beiden Titel hatte man bereits am 16.11.19 beim Graufrauentag in Wüdingen vorgeführt, u. zw. in neuen goldenen Kleidern, gewahrt von Frau Sabine Heinemann. Erstmals wurden alle teilnehmenden Gruppen dort bewertet. Unsere Bollen erreichten in allen Bereichen gute und sehr gute Noten.

Am Vorabend der Jahresabschlussfeier galt es, zusammen mit der Aerobikabteilung die Gemeindehalle festlich zu dekorieren, und nach der Kinderweihnachtsfeier wieder aufzuräumen. Alles klappte

# Bericht: Gymnastik für Junggebliebene

2019

Donnerstag: 19<sup>00</sup> - 20<sup>15</sup> Uhr

Leitung: S. Delles

Vor 30 Jahren beschwerte sich eine Zellerin:  
"Für alle möglichen Altersgruppen gibt es beim  
TSG Gymnastikstunden, was für unser Lebens-  
alter nicht."

So kam es, dass Ende März 1990 die erste  
50+ Gymnastikstunde in der Gemeindehalle  
Zell u. A. abgehalten werden konnte. Die  
Teilnehmerzahl war in den ersten Jahren  
beachtlich. Gesundheitliche Gründe und das  
fortschreitende Alter sorgten dafür, dass die  
Gruppenstärke so nach und nach bis auf  
9 ständige Mitglieder abnahm. Die ver-  
bliebenen Damen sind aber weiterhin voll  
motiviert und zuspreekend "top-fit" und  
hoffen, dass ihnen ihre langjährige Übungs-  
leistung, trotz vieler "Handicaps", noch lange  
erhalten bleibt.

Zell u. A., 28.01.2020

Abteilung Turnen

Gruppe SENORAS

ÜL: Ingrid Miller-Schneller

### MOIN – alle zusammen !

März 2019, da war die Welt noch in Ordnung. Wir konnten regelmäßig dienstags von 09.30 bis 11.00 Uhr im Gymnastikraum der Halle und einmal monatlich dankenswerter Weise im Feuerwehrhaus trainieren und auch gelegentlich feiern.

Ganz nach dem Motto: Der Verein ist der soziale Kitt der Gesellschaft!

Der alljährliche Abschluss im Garten (Park) von Marianne ist nach vorherigem Training, z.B. Outdoor Dancing, super gelaufen.

Nach der Sommerpause wurde „gnadenlos“ weiter trainiert bis zur obligatorischen Weihnachtsfeier, die wir zur Abwechslung im „benachbarten Ausland“ im Waldeck bei bester Stimmung abhielten.

Bei der TSG – Weihnachtsfeier waren meine Damen teilweise mit dem Liederkranz auf der Bühne, und ich am Getränkewagen im Einsatz.

Im neuen Jahr begannen wir ab 14.01.20 wieder mit dem Training (Ihr merkt schon, das ist kein „Zuckerschlecken“)... bis zum besagten 17. März. Von da an - Ende mit alldem „zauberhaften Bemühen“!

Corona lässt grüßen und zwang uns zu einer Trainingspause bis 22. September – Oh Mann...

.Ah ja, darüber hinaus mussten wir, entgegen unserer sonstigen Tradition, unseren geliebten Jahresausflug ins Wasser fallen lassen.

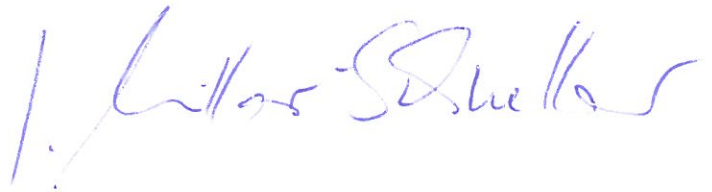
In Anbetracht dessen, dass wir 2021 unser 25 jähriges Bestehen intensiv feiern wollen, ist dies zu verschmerzen.

Mir als Übungsleiterin war es sehr wichtig, während der Corona Pause über unsere Telefonliste untereinander Kontakt zu halten und einen schönen Abend mit meinen Damen beim Italiener zu organisieren, um sich mal wieder zu sehen und einen gemütlichen Abend gemeinsam zu verbringen.

Ab 22. September konnten wir dann wieder loslegen. Leider waren nur sieben von sechzehn Teilnehmerinnen anwesend. Jedoch dieser „harte Kern“, wird mit meiner Unterstützung den Laden wieder richtig „zum Laufen“ bringen !!!

Sportliche Grüße, bleibt dran und gesund!!!

ÜL: Ingrid Miller-Schneller



P.S.:

In eigener Sache:

Im Rahmen des Kooperationsprojektes „Schule und Verein“ habe ich, in vierzehntägigem Wechsel vom 30.09.19 bis 16.03.20, jeweils von 14.00 bis 15.30 Uhr, mit Unterstützung meines Sohnes Marvin, die Sport-AG geleitet. Diese wurde unter dem Motto „Sport, Spiel, Spaß“ für 20 bis 25 Schüler der Klassen eins bis vier angeboten.

**An den Vorstand vielen Dank für den schicken Trainingsanzug. Sehr schön!!!**