



Sport im TuS Erbstorf



Fitness



Fußball



Gymnastik



Tennis



Tischtennis

Newsletter 1/2021

Liebe Vereinsmitglieder,

seit dem 02.11.2020 ruht auch bei uns der Spiel- und Sportbetrieb wegen der Corona-Pandemie (Lockerungen ab 08.03. siehe im Artikel „Corona-Aktuell“). Doch so ganz ohne Sport waren wir in dieser Zeit nicht. Die Übungsleiter*innen, Mannschaften und Kurse waren und sind sehr kreativ. Was trotz Sport-Lockdown für die Fitness unternommen wurde und wird, könnt ihr an einigen Beispielen in diesem Newsletter nachlesen. Eine tolle Idee hatten die U7 Fußballer. Trainer Kjell Kietzmann lobte einen Malwettbewerb für seine Mannschaft aus. Zehn Kinder haben daran teilgenommen und schöne Bilder rund um den TuS und Fußball gemalt.

Aktuelle Informationen, unsere Sportangebote und weitere interessante Themen über den TuS findet ihr auch auf unserer Homepage. Dort werden wir auch über den jeweils aktuellen Stand zum Sportbetrieb und zu den erforderlichen Hygienemaßnahmen informieren.

Im Februar hätte die Mitgliederversammlung stattfinden sollen. Diese haben wir aus den bekannten Gründen verschoben. Sobald es wieder möglich sein wird Veranstaltungen durchzuführen, werden wir den neuen Termin für die Mitgliederversammlung rechtzeitig bekanntgeben.

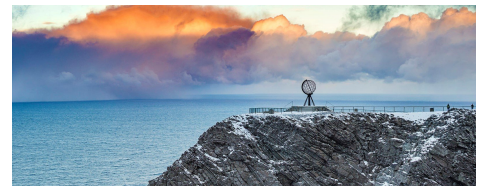


Aus dem Verein

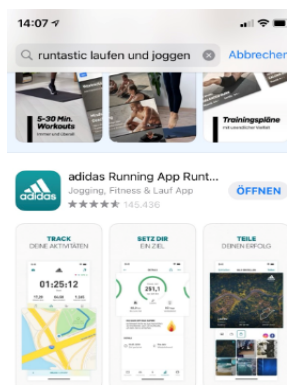
TuS Erbstorf Oster-Challenge - Lauf zum Nordkap

Wir möchten mit euch zu einem Traumziel am Ende Europas laufen, dem Nordkap. Von Erbstorf bis zum Nordkap sind es 2.755 km. Der Startschuss fällt am Montag, 15.03., das Ziel wollen wir am Montag, 12.04. erreicht haben. Um dieses ambitionierte Ziel zu erreichen, hoffen wir auf viele Läuferinnen und Läufer jeder Altersgruppe aus dem gesamten Verein.

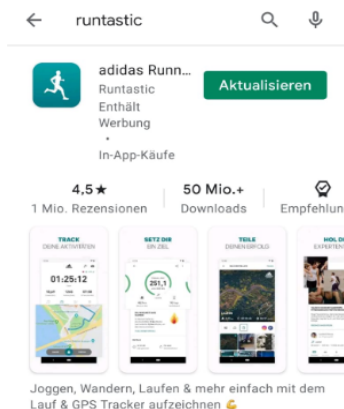
Wie funktioniert das? Ganz einfach, jeder Teilnehmende **läuft oder geht** individuell so oft man möchte auf selbstgewählte Strecken. Die absolvierten Kilometer werden über eine App aufgezeichnet und zu der TuS-Gesamtleistung addiert. Wir wollen für dieses Gemeinschaftserlebnis die kostenlose **App „Runtastic“** nutzen.



IOS (iPhone)



Android (Smart-Phone)



Beispiel-Einladungslink, siehe Schritt 2 oder 3

K F hat dich eingeladen Test auf adidas Running beizutreten. Mach mit:

https://www.runtastic.com/groups/test-192842?share_locale=de&utm_source=runtastic.lite&utm_medium=ios&utm_campaign=user_generate_d_sharing&utm_content=group.runtastic



Sport im TuS Erbstorf



Fitness



Fußball



Gymnastik



Tennis



Tischtennis

- Schritt 1:** App auf das Smart- oder iPhone herunterladen und sich mit dem richtigen Vor- und Nachnamen registrieren.
- Schritt 2:** Meldet euch mit dem Einladungslink aus der E-Mail zur Community **TuS Erbstorf Oster-Challenge** an oder fordert euch den Link bei unseren Kassenwart Jörg Schmelter an: megafelli53@gmx.de oder Tel.: 0160 6854984.
- Schritt 3:** Sofern ihr den Link bei Jörg angefordert habt erhaltet ihr von Jörg per E-Mail oder WhatsApp einen Einladungslink. Meldet euch mit dem Link zur TuS Erbstorf Oster-Challenge an.
- Schritt 4:** Vom 15.03. bis 12.04. viele Kilometer laufen oder gehen, damit wir unser Ziel, das Nordkap, erreichen.
- Schritt 5:** Jeden Tag wird der aktuelle Kilometerstand auf unserer Homepage bekanntgegeben.
- Schritt 6:** Die Läuferinnen/Geherinnen und Läufer/Geher mit den meisten Kilometern möchten wir prämiieren. Folgende gemischte Altersgruppen werden dazu gebildet:
- bis 10 Jahre - bis einschl. Jahrgang 2011
 - 11-15 Jahre - Jahrgang 2010 bis einschl. Jahrgang 2006
 - 16-40 Jahre - Jahrgang 2005 bis einschl. Jahrgang 1981
 - 41-60 Jahre - Jahrgang 1980 bis einschl. Jahrgang 1961
 - ab 61 Jahre - ab Jahrgang 1960
- Schritt 7:** Prämierung. Wann, wie und wo wird noch festgelegt.

Wir hoffen, dass ihr fleißig Kilometer für unsere gemeinsame TuS Erbstorf Oster-Challenge sammelt. Wir wünschen euch viel Spaß.

Corona Aktuell (Stand 08.03.2021)

Seit dem 08.03.2021 dürfen sich maximal fünf Personen aus zwei Haushalten gemeinsam sportlich betätigen. Bis zu 20 Kinder und Jugendliche bis 14 Jahre und max. zwei betreuende Personen dürfen im Außenbereich auch in festen Gruppen Sport treiben.

Folgendes ist beim TuS zu beachten und einzuhalten:

- Der ab 08.03.2021 gültige Belegungs- und Zeitplan ist zu beachten. Der Plan ist auf unserer Homepage zu finden!
- Es dürfen sich maximal fünf Personen aus zwei Haushalten gemeinsam sportlich betätigen
- Bis zu 20 Kinder und Jugendliche bis 14 Jahre zuzüglich max. zwei betreuende Personen dürfen im Außenbereich auch in festen Gruppen Sport treiben. Die Abstandsregeln gelten hier nicht.
- Die Trainer/Übungsleiter haben darauf zu achten, dass in nicht wechselnder Gruppenzusammensetzung trainiert wird. Dazu ist eine Liste mit den Namen zu erstellen und tagesaktuell zu führen. Diese Listen verbleiben beim Trainer/Übungsleiter.
- Vor und nach dem Training sind die Hände zu waschen.
- Der Weg zu den Plätzen erfolgt entlang der Tennisplätze, der Weg von den Plätzen auf der gegenüberliegenden Seite entlang des A-Platzes hinter der Barriere.
- Die Kabinen und Duschen bleiben geschlossen, eine Nutzung ist nicht zulässig.
- Der Kabinengang und Pauls Hütte dürfen nur von einer Person betreten werden.
- Für Eltern gelten die gültigen Kontaktbeschränkungen und Abstandsregelungen, auch auf dem Vereinsgelände.

Unsere Homepage wird ständig aktualisiert.



Sport im TuS Erbstorf



Fitness



Fußball



Gymnastik



Tennis



Tischtennis

Fußball

U7 Malwettbewerb

Eine ganz besondere Idee hatten Jugendobmann Martin Hannemann und U7-Trainer Kjell Kietzmann mit der Auslobung eines Malwettbewerbes unter dem Motto „Mein TuS Erbstorf“. Insgesamt sind zehn Bilder eingereicht worden. Allen Bildern ist zu entnehmen, dass sich die Kinder riesig darauf freuen, sich bald wieder mit ihren Freundinnen und Freunden zu treffen und gemeinsam Fußball zu spielen.

Zu jedem Wettbewerb gehört auch eine Jury. Diese bestand aus dem Vorstand, Abteilungs- und Übungsleitern.

Die Jury-Mitglieder waren von der Idee und den Bildern so angetan, dass sogar Spenden für eine kleine Preisverleihung zusammengekommen sind. **Alle Bilder und wer bei der Jury-Bewertung ganz vorne lag, findet ihr auf unserer Homepage unter www.TuS-Erbstorf.de/Verein/Malwettbewerb**

U12

Einmal die Woche wird über microsoftTeams im virtuellen Bolzplatz trainiert. Alle sind mit Begeisterung dabei und die Beteiligung ist dementsprechend gut. Das Trainerteam Tom und Simon arbeiten einen wöchentlichen Technik- und Kraftteil aus und alle zwei Wochen gibt es auf Wunsch der Mannschaft 30 Minuten Yoga. Vielen Dank an Svenja für deine Yoga-Einheiten.

Einmal in der Woche steht auch eine Laufeinheit (natürlich jeder für sich) auf dem Programm oder es besteht die Möglichkeit mit den Sport-Videos von Tom und Simon fit zu halten.

Wichtig ist den Verantwortlichen mit den Jungs zu kommunizieren, sie bei der Stange und fit zu halten. Der hoffentlich baldige Re-Start wird zeigen, wie fit das Team ist.

U13



Wie alle anderen Kids sicherlich auch, sehnen sich die Spieler nach einem Wiedersehen mit den Mitspielern und nach dynamischer Bewegung an der frischen Luft. Die U13 kommuniziert unregelmäßig über eine WhatsApp-Gruppe miteinander.

Zur häuslichen Beschäftigung haben die Spieler im November ein Angebot aus drei Bereichen erhalten, von denen sie wöchentlich zwei für jeweils 30-45 Minuten selbstständig durchführen sollen.

Sie haben die Auswahl zwischen

- einem heimischen Cardiotraining (Ergometer, Crosstrainer, Stepper o.ä.),
- einem Lauftraining im Freien, der aus 20 aufeinander aufbauenden Einheiten besteht oder
- unserem Workoutspiel "HKH - Hier kämpfen Helden". Bei diesem Würfelspiel müssen zahlreiche kräftigende, koordinative und yogische Übungen gemeistert werden, bevor man das Zielfeld erreicht.



Sport im TuS Erbstorf



Fitness



Fußball



Gymnastik



Tennis



Tischtennis

U14

Das Trainerteam ist mit den 28 Kindern bzw. Jugendlichen der JSG Adendorf/Erbstorf über wöchentliche Zoom Meetings im Kontakt. Diese virtuellen Treffen finden seit Beginn des Lockdowns im November immer dienstags zwischen 17.00 und 18.30 Uhr statt. Hierbei wird eine Mischung aus sportlicher Betätigung, interaktiver Kommunikation (damit der Spaß nicht zu kurz kommt) und wöchentlichen Plänen für die Spieler*innen, die in diesen Terminen besprochen werden, verfolgt.

Dem Trainerteam ist wichtig, dass die Mannschaft einigermaßen fit aus der Zwangspause zurück kommt und man sich dann im Training primär aufs Fußballspielen konzentrieren kann. Zudem kommen die Kids nun in die Pubertät

und dabei oft auch auf „krude“ Ideen, wie z.B. das Interesse am Fußballspielen zu verlieren. Die Trainer hoffen also nicht nur auf einen guten Fitnessstand, sondern auch auf eine möglichst vollständige Mannschaft zum Restart.

Ende November wurde ein "Lauf nach Wembley" mittels einer Lauf-App ausgerufen. Ziel war es dabei, dass die Mannschaft bis zum 22.12. (dem letzten Zoom-Training vor der Weihnachtspause) so viele Kilometer zusammen läuft, wie die Strecke von Erbstorf bis zum Wembley-Stadion ist (= knapp 1.000 Kilometer). Ein virtueller Staffellauf quasi.

Als Belohnung wurde für die ausgefallene Weihnachtsfeier ein besonderes Event ausgelobt, einen Lasertag, der stattfinden soll, sobald es wieder möglich ist.

Die Lauf-Challenge wurde von der Mannschaft sehr gut angenommen. Auch die drei Besten wurden gekürt und erhalten am Tag des Events noch eine kleine Überraschung.



Trainingsplan JSG Adendorf/Erbstorf

Checkliste für die Zeit vom 02.12. bis 08.12.2020

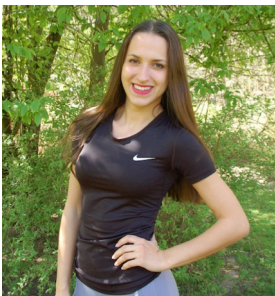
Name:

- Bis zu 5 km gelaufen und mit Runtastic getrackt
- Bis zu 10 km gelaufen und mit Runtastic getrackt
- Mehr als 10 km gelaufen und mit Runtastic getrackt
- An mindestens 2 Tagen so lange wie möglich den Unterarmstütz gehalten
- Adventsketse mit meinen Geschwistern und/oder Eltern gebacken
- An mindestens 2 Tagen mindestens 10 saubere (!) Liegestütze gemacht
- Mindestens 2 Mal den Geschirrspüler ausgeräumt
- An mindestens 3 Tagen versucht, meinen eigenen Rekord im Ball Hochhalten zu knacken
- Meinen eigenen Rekord im Ball Hochhalten geknackt
- Dribbelparcours aufgebaut und an mindestens 2 Tagen mindestens 10 Minuten lang die Hindernisse beidfüßig umdribbelt

Achtung! Hindernisse = Gegenspieler. Daher immer mit dem gegnerischen Fuß (auch wenn es nur der zweitbeste ist) um das Hindernis herum dribbeln.

Fitness/Gymnastik-Home-Fitness

Wir haben unser Angebot an Home-Fitness mit **drei Live-Online-Angeboten** erweitert.



Mittwochs von 19.30 Uhr bis 20.15 Uhr bringt uns Lea (Foto) mit einem abwechslungsreichen Bauch-Beine-Po-Programm in Schwung.

Wer sich so richtig auspowern möchte, ist im Zumba-Kurs von Steffi richtig aufgehoben. **Jeden Donnerstag von 18.30 Uhr bis 19.15 Uhr** bringt sie jede/n ins Schwitzen.

Wem der Rücken schmerzt und es etwas sanfter haben möchte ist im Rücken-Aktiv-Kurs von Sandra genau richtig. **Donnerstags von 19.30 Uhr bis 20.30 Uhr** gibt es schöne Übungen für Schulter, Nacken und Wirbelsäule, die sich nach der Übungsstunde mit einem Wohlfühlgefühl bei uns für die sportliche Aktivität bedanken.

Die Zugangsdaten zu den Kursen bekommt ihr von den Übungsleiterinnen. Die Kontaktdaten findet ihr unter www.TuS-Erbstorf.de/Home-Fitness/Online-Sport Traut euch, die drei freuen sich auf eure Anmeldungen.

Mit einem ganz neuen Angebot wollen wir am **Montag, 12.04.2021**, starten. Hildelies bietet erstmals für den TuS einen **Nordic Walking Kurs** an. Treffpunkt ist um 09.30 Uhr in Adendorf im Kirchwaldtreff. Eine Einheit dauert 90 Minuten und es sind zunächst 10 Termine geplant. Auch hierzu findet ihr alle wichtigen Informationen auf unserer Homepage. Leki Nordic Walking Sticks können ausgeliehen werden.

Ein weiterer Nordic Walking Kurs ist in Planung. Den Termin findet ihr in Kürze auf der Homepage.





Sport im TuS Erbstorf



Fitness



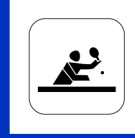
Fußball



Gymnastik



Tennis



Tischtennis



Da keiner von uns weiß, wann und ggf. mit wie vielen Personen Hallensport möglich sein wird, bereitet sich die Abteilung Fitness-und Gesundheitssport auf eine Freiluftsaison am Heidkoppelweg vor. Im Bereich der Linde bei den Tennisplätzen wurde die Barriere ausgetauscht und durch eine Edelstahlstange ersetzt. So kann die Barriere an dieser Stelle für die verschiedensten Übungen genutzt werden. Uschi Klöpfer (Foto links) hat es schon mal ausprobiert.

Weitere Sportgeräte werden auch in Schuss gebracht. Hildelies und Herr Deckert haben die Turnbänke auf Vordermann gebracht. Wir sind bereit, wenn es die Corona-Verordnung zulässt.



Weitere Informationen sind unserer Homepage zu entnehmen. Leitet den Newsletter gerne an Freunde und Bekannte weiter. Bitte macht von der Möglichkeit Gebrauch, Vorschläge, Beschwerden, Anregungen jederzeit an den Vorstand zu richten.

Der Vorstand
Erbstorf, 09.03.2021