



27.28

TSGE TENNIS-UND BALLSPORTHALLE

Die Gymwelt

OKTOBERPOST 2026

INFOS AUS DER GYMWELT UND IHREM FITNESSBEREICH

Inhalt

- wichtige Änderungen in bestehenden Sportangeboten
- bestehende Angebote mit freien Plätzen
- Saisonangebote
- Events & Ankündigungen

Ein erfolgreiches Jahr!

Ein erfolgreiches Jahr kann unsere Kamila Zymmer verzeichnen. Mit zwei Gruppen „Strong Nation“ und ihrem „Morning Workout und CircleMobility“ bewegte sie motivierte Teilnehmer durch die Woche. Für diejenigen denen das nicht reichte, kam nach Ostern auch noch der „Outdoorsport mit Kamila“ dazu. Hier lässt man sich keineswegs vom Wetter abschrecken. Egal welche Kapriolen es auch machte. Motiviert geht es nun auch in den Herbst. Denn das Outdoorangebot bleibt für ein weiteres Halbjahr bestehen. Outdoorsport mit Kamila verlangt nun nach wetterfester Sportkleidung und noch mehr Motivation und Entschlossenheit, das eigene sportliche Ziel erreichen zu wollen!



Motivation in jeder Einheit – mit Kamila.

Wichtige Ortswechsel in bestehenden Gruppen

Sandra Iannitto

- **Prävention Stressbewältigung 1 und 2**
Montags um 17:15 – 18:15 und 18:30 – 19:30 Uhr
- **Faszien-Yoga**
Donnerstags um 19:30 – 20:30 Uhr

DLRG Erlensee, Waldstraße 29A

Sandra Iannitto

- **Faszien in Bewegung 1 und 2**
Dienstags 17:15 – 18:15 und 18:30 – 19:30 Uhr

Pilar Martin-Mariscal

- **Sit-Fit**
Montags um 15:00 – 16:00 Uhr
- **Line-Dance**
Montags um 16:30 – 17:30 Uhr

Erlenhalle, großer Saal

Terminänderungen in bestehenden Gruppen

Sandra Iannitto

- **Faszien in Bewegung**

Dienstags 17:15 und 18:15 Uhr; Erlenhalle, gr. Saal

Waldemar Gromotka

- **FitMix**

Freitags 8:30 Uhr; Erlenhalle, kleiner Saal

- **Pilates**

Freitags 9:30 Uhr; Erlenhalle, kleiner Saal

Wegfall bestehender Gruppen

Zumba Gold am Montag um 18 Uhr wird aus unserem Sportprogramm gestrichen.

Wir haben noch Platz!

FREIE PLÄTZE IN MEHREREN GRUPPEN

STUHLGYMNASTIK

Sit-Fit-Workout mit Pilar

Die wildeste Stuhlgymnastik-Gruppe sucht Verstärkung

Wer denkt, dass Sport auf dem Stuhl nur etwas für Bewegungsmuffel oder die Generation „Häkeldeckchen“ ist, der hat unsere Truppe noch nicht erlebt! Bei uns wird der Stuhl nicht zum Ausruhen genutzt, sondern als Sportgerät zweckentfremdet. Wir sind eine fröhliche, leicht verrückte Sportgruppe und suchen ab sofort neue Mitstreiter für unser Sit-Fit-Workout, die lachen genau so wichtig nehmen wie Kniebeugen.

Das erwartet Dich: Ganzkörper-Workout statt Kaffeekränzchen. Vergiss langweiliges Armkreisen im Schnecken-tempo. Bei uns gibt es Sport für den ganzen Körper – von den Zehenspitzen bis zur Lachmuskulatur. Wir beweisen jede Woche aufs Neue, dass man auch im Sitzen (und Stehen am Stuhl) ordentlich ins Schwitzen kommen kann.

Unsere Geheimwaffe? Tolle, rhythmische und flotte Musik! Von mitreißenden süd(ländischen) Songs bis zu knackigen Beats, bei denen die Füße gar nicht anders können, als mitzuwippen. Wir bringen den Rhythmus in die Gelenke und den Spaß in den Alltag.



Wer kann mitmachen?

Jeder, der ...

- ... Lust auf Bewegung hat, ohne sich auf den Boden legen zu müssen.
- ... gerne in einer lustigen Gemeinschaft trainiert.
- ... Musik liebt und den Takt im Blut (oder zumindest im großen Zeh) spürt.

Egal welches Alter, egal welches Fitnesslevel – bei uns ist jeder willkommen, der Humor mitbringt. Bring einfach bequeme Kleidung, etwas zu trinken und Deine beste Laune mit.

Wann und wo wird gerockt?

- Trainingszeit:** Montags von 15 bis 16 Uhr
- Ort:** Großer Saal der Erlenhalle
- Kontakt für Fragen:** Claudia Bärbel Jörger oder per E-Mail fitness@tsge.de

Komm einfach zu einem unverbindlichen Schnuppertraining vorbei. Wir versprechen: Dein Stuhl wird danach nie wieder derselbe sein!

FITNESSANGEBOT

Intensiv Yoga mit Waldemar

Kraftvoll, fokussiert und im Gleichgewicht

Intensiv Yoga ist ein anspruchsvolleres, kraftvolleres Yogaangebot, das Körperwahrnehmung, Beweglichkeit, Stabilität und innere Konzentration in besonderem Maß fördert.

Im Vergleich zu sanfteren Yogastunden werden die Übungen länger gehalten, fließender verbunden oder gezielt intensiver aufgebaut. Dadurch werden Muskulatur, Gleichgewicht, Haltung und Ausdauer stärker gefordert.

Im Mittelpunkt stehen kräftigende Sequenzen mit statischen Haltepositionen verbinden. So entsteht ein ganzheitliches Training, das sowohl die körperliche Leistungsfähigkeit als auch das innere Gleichgewicht stärkt. Entspannungs- und Atemphasen bleiben fester Bestandteil der Stunde und sorgen dafür, dass Anspannung und Regeneration in einem ausgewogenen Verhältnis stehen.

Turn- und Sportgemeinde Erlensee 1874 e.V.

Intensiv Yoga

Mittwochs
10 Uhr bis 11 Uhr
kl. Saal der Erlenhalle

Herausforderungen
wollen angenommen
werden.

Anmeldung unter fitness@tsge.de

Wir haben noch Platz!

FORTSETZUNG DER ANGEBOTE

Faszien Intensiv

Dynamik, Kraft & Beweglichkeit

mit Sandra Iannitto

Neu!

Neu nach den Herbstferien

Dieses sportliche Format trainiert das Bindegewebe als funktionelle Einheit und verbindet modernes Faszientraining mit aktiven Bewegungsformen. Im Mittelpunkt stehen fließende Bewegungsketten, elastisches Federn und kraftvolle Dehnungen unter Muskelspannung. Diese Elemente stärken die Sehnenstrukturen, fördern die körpereigene Rückfederung und erweitern spürbar den Bewegungsumfang.

Flexible Techniken mit der Faszienrolle und gezieltes Triggern runden das Training ab, um Verspannungen zu lösen und die Regeneration zu unterstützen. Der Kurs bietet ein spürbar aktives, aber kontrolliertes Belastungsprofil für alle, die sich kraftvoll bewegen, auf gesunde Weise auspowern und ihre Fitness steigern wollen.

Donnerstag, 10:00 – 11:00 Uhr

Kleiner Saal der Erlenhalle

Nicht zu verwechseln mit Faszien-Yoga am Donnerstagabend.

Bitte mitbringen:

Matte, Faszienrolle/Kugel (wenn vorhanden) und etwas zu trinken.

Anmeldung unter fitness@tsge.de

Freie Plätze im Fitnessbereich

Sit-Fit

-  mit Pilar Martin-Mariscal
-  Montag, 15:00 – 16:00 Uhr
-  Großer Saal der Erlenhalle

Ganzkörpertraining im Sitzen – sicher, effektiv und mit viel Freude an der Bewegung.

Fitness Power

-  mit Waldemar Gromotka
-  Montag, 19:00 – 19:55 Uhr
-  Großer Saal der Erlenhalle

Abwechslungsreiches Ganzkörpertraining für mehr Kraft, Ausdauer und Fitness.

FitMix

-  mit Waldemar Gromotka
-  Freitag, 8:30 – 9:30 Uhr
-  Kleiner Saal der Erlenhalle

Ein effektiver Mix aus Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit – für einen starken Start in den Tag.

Line-Dance

dauerhaftes Angebot

-  mit Pilar Martin-Mariscal
-  Montag, 16:30 – 17:30 Uhr
-  Großer Saal der Erlenhalle

Gemeinsam tanzen, Schritt für Schritt – mit Spaß an der Musik und in netter Gesellschaft.

Anmeldung unter fitness@tsge.de

Freie Plätze in der Gymwelt

Rückengymnastik

-  mit Waldemar Gromotka
-  Montag, 20:00 – 21:00 Uhr
-  Großer Saal der Erlenhalle

Gezielte Übungen für einen starken Rücken, mehr Beweglichkeit und eine bessere Haltung.

Pilates

-  mit Waldemar Gromotka
-  Freitag, 9:30 – 10:30 Uhr
-  Kleiner Saal der Erlenhalle

Kräftigung, Körperbewusstsein und Beweglichkeit im Einklang.

Wochen-Workout

-  mit Claudia Jörger

Wochenstart

-  Montag, 16:00 – 17:30 Uhr
-  Großer Saal der Erlenhalle

Wochenmitte

-  Mittwoch, 16:00 – 17:00 Uhr
-  Kleiner Saal der Erlenhalle

Wochenende

-  Freitag, 16:30 – 17:30 Uhr
-  Kleiner Saal der Erlenhalle

Ein abwechslungsreiches Training für Kraft, Ausdauer und ein gutes Körpergefühl zum Wochenendstart.

Anmeldung unter gymwelt@tsge.de



Saisonangebote

Winter-Qi-Gong mit Sandra

Das innere Feuer wecken: Qigong und Entspannung für den Winter

Wenn es draußen ungemütlich und kalt wird, sehnt sich unser Körper nach Wärme, Kraft und tiefer Erholung. In diesem Kurs stärken wir ganz gezielt dein Immunsystem und aktivieren deine Selbstheilungskräfte für die kalte Jahreszeit.

Durch langsame, fließende Qigong-Übungen und die sanfte Aktivierung wohltuender Druckpunkte erzeugen wir wohlige Wärme von innen heraus und lösen winterliche Verspannungen. Begleitet wird die Praxis von den beruhigenden, tiefen Klängen von Klangschalen und Gongs, die dir helfen, den Alltagsstress komplett hinter dir zu lassen. Es erwartet dich eine wohltuende Auszeit, die dir hilft, tief zu regenerieren und mit neuer spürbarer Energie und Kraft durch den Winter zu gehen.



Tag	Datum
So	01.11.2026
So	06.12.2026
So	03.01.2027
So	07.02.2027
So	07.03.2027

📍 DLRG Erlensee, Waldstraße 29A

🕒 10:00 - 11:00 Uhr

Bitte mitbringen:

Bequeme, warme Kleidung, dicke Socken, eine warme Kuscheldecke und die Lieblingstasse.

Outdoortraining mit Kamila

Ein Mal im Monat um 10:00 Uhr auf dem Sportplatz neben dem Vereinsgebäude. Kamila wird ein vielseitiges Training anbieten. Es wird eine goldene Mixtur aus Laufen gehen, Gymnastik, Intervall Training und noch viel mehr sein.

Bitte passt eure Kleidung dem Wetter an, denkt an ausreichend Wasser und achtet auf die Absprachen beim letzten Training.

Tag	Datum
Sa	24.10.2026
So	08.11.2026
So	06.12.2026
So	24.01.2027
So	21.02.2027
So	14.03.2027



Ski-Gymnastik im Wochenend-Workout mit Claudia

Ab Freitag, dem 23.10.2026, macht das Wochenend-Workout jeden Freitag bis Ostern Ski-Gymnastik.

Mit passender Musik und guter Laune wird bis zu den Osterferien an Kraft, Ausdauer, Koordination und Gleichgewicht gearbeitet. Besonders Beine, Gesäß und Rumpf bekommen dabei ordentlich etwas zu tun – Schließlich sorgen sie auf der Piste für Stabilität, sichere Kurven und kräftige Schwünge.

Mit abwechslungsreichen Übungen trainieren wir unsere Beinachsen, Reaktionsfähigkeit und Körperspannung, verbessern die Beweglichkeit und bringen ganz nebenbei auch das Herz-Kreislauf-System auf Touren.

Und keine Sorge: Auch ohne Skiurlaub lohnt sich das Mitmachen!

Die Ski-Gymnastik macht den ganzen Körper fit, bringt Energie in die dunklere Jahreszeit und sorgt dafür, dass wir mit ordentlich Schwung durchs Wochenende kommen.

Termin: Jeden Freitag um 16:30 Uhr im kleinen Saal der Erlenhalle. Bitte bequeme sportliche Kleidung und eine Matte mitbringen.



Saisonangebote

Gemeinsam Aktiv: Walken für absolute Einsteiger

AN DER FRISCHEN LUFT. OHNE LEISTUNGSDRUCK. IN BESTER GESELLSCHAFT.

Der Einstieg in ein sportlicheres Leben muss weder schweißtreibend noch einsam sein. Wer sich nach mehr Bewegung an der frischen Luft sehnt, aber vor harten Joggingrunden zurückschreckt, findet im Walking die perfekte Alternative.

Dieses neue Angebot der TSGE lädt nun gezielt Anfänger dazu ein, die ersten Schritte in eine aktive Freizeit zu wagen – und das ganz ohne Leistungsdruck, dafür aber in bester Gesellschaft.

Bewegung, die guttut

Beim gemeinsamen Walken geht es nicht um Bestzeiten oder sportliche Höchstleistungen. Im Vordergrund stehen die Freude an der Bewegung und der Austausch untereinander. Das zügige Gehen schont die Gelenke, stärkt das Herz-Kreislauf-System und lässt sich wunderbar mit anregenden Gesprächen verbinden. Die Faustregel für das richtige Tempo ist denkbar einfach: Wer während des schnellen Gehens noch problemlos quatschen kann, macht alles richtig.

Entspannt starten

Damit niemand schon vor dem ersten Schritt die Puste verliert, lassen wir es ganz entspannt angehen: Wir starten mit überschaubaren Runden von etwa 30 bis 40 Minuten (ca. 2,5 bis 3 km). Das ist kurz genug, um den inneren Schweinehund gar nicht erst zu Wort kommen zu lassen, und lang genug, um den neuesten Klatsch und Tratsch auszutauschen. Niemand wird abgehängt, das Tempo richtet sich nach den Teilnehmenden.

Bei jedem Wetter

Gewalkt wird bei fast jedem Wetter – denn echtes Schmuddelwetter ist kein Grund zum Kneifen, sondern bloß eine Frage der Textilschichten. Das altbekannte Sprichwort, es gäbe kein schlechtes Wetter, sondern nur die falsche Kleidung, wird hier praktisch gelebt. Besondere Designer-Sportmode ist dafür nicht nötig. Gefragt ist eher der Mut zum Zwiebellook: Wer im Zweifelsfall aussieht wie ein bunt verpacktes, sportliches Paket, ist perfekt gerüstet. Ein Paar feste Freizeitschuhe und eine Jacke, die auch mal einen Regenschauer verträgt, reichen völlig aus. Und sollte der Wind doch einmal zu kräftig pusten, weht er zumindest die Ausreden weg und pustet den Kopf frei.

Herzlich willkommen!

Das Angebot richtet sich ausdrücklich an absolute Einsteiger, die bisher wenig oder gar keinen Sport treiben. In der Gruppe fällt der Start oft leichter, da gegenseitige Motivation und das gemeinsame Lachen im Fokus stehen. Wer etwas für seine Gesundheit tun und gleichzeitig nette Menschen aus der Umgebung kennenlernen möchte, ist herzlich willkommen.

Auf einen Blick



Treffpunkt

Parkplatz vor der
Schulsportanlage



Adresse

Konrad-Adenauer-Straße 27–29



Erstes Treffen

Montag, 19.10., um 16:15 Uhr



Kontakt

Conny Fuchs



Voranmeldungen

gymwelt@tsge.de



Ich freue mich auf viele neue Gesichter und gemeinsame Runden in der Natur!

Conny Fuchs
Übungsleiterin
Walken

Events und Ankündigungen

AKTUELLES AUS ALLEN ABTEILUNGEN DER TSG ERLENSEE

Einladung zur Abteilungsversammlung der Abteilung Kinderturnen

Am 21.10.2026 findet die diesjährige Abteilungsversammlung der Abteilung Kinderturnen statt. Im ersten Stock der Freiwilligen Feuerwehr Langendiebach geht es um 19:00 Uhr los. Geladen sind alle Eltern, deren Kinder derzeit im Kinderturnen des TSGE angemeldet sind. Themen sind unter anderem die aktuellen Angebote, potentielle Umstrukturierungen und Pläne für die Zukunft.



Mittwoch, 21.10.2026
19:00 Uhr



Freiwillige Feuerwehr Langendiebach
im Obergeschoss



Turn- und Sportgemeinde
Erlensee 1874 e.V.



Abteilungsversammlung der Abteilungen Gymwelt und Reha-Sport

Am 25.11.2026 findet die zweite Abteilungsversammlung der genannten Abteilungen im Jahr 2026 statt. Im Anschluss ist eine Jahresabschlussfeier geplant. Vorgesehen sind ein gemütliches Beisammensein und der Austausch zwischen Abteilungsleitung, Übungsleitern und Mitgliedern. Für das leibliche Wohl wird gesorgt sein.



Mittwoch, 25.11.2026
18:00 Uhr



Freiwillige Feuerwehr Langendiebach
im Obergeschoss