

Osterpost

Abteilungen Fitness und Gymwelt



Ostern 2026

Inhalt

- halbjährliche Einwahl in bestehende Sportangebote ist nicht mehr nötig
- neue Sportangebote
- Saisonangebote starten
- Gruppen-Events
- Gymwelt: Hier sind noch Plätze frei
- 10 Jahre Sandra Iannitto
- Dein Ehrenamt

Einwahl

Vor einem halben Jahr änderten wir den Rythmus in dem man sich in die Fitnessgruppen neu einwählen konnte.

Ich befasste mich zum ersten Mal damit solche Anfragen zu bearbeiten. Glücklicherweise mit Hilfe von Conny Fuchs aus der Geschäftsstelle.

Mir fiel auf, dass mindestens 75% der Teilnehmer unbedingt in ihren Gruppen bleiben wollten. Und es eigentlich nur Stress bedeutete, sich so schnell wie möglich neu anzumelden. Bestätigung fand ich in Dialogen mit unseren Übungsleitern, Teilnehmern und der Geschäftsstelle. Also beschlossen wir, dass es das letzte Mal sein würde.

Es ist nicht mehr notwendig sich neu in bestehende Sportangebote einzuwählen. Jedoch ist es wichtig eine Mail an fitness@tsge.de oder gymwelt@tsge.de zu senden und sich ordentlich abzumelden, wenn man ein Sportangebot komplett verlässt.

Neue Sportangebote

Folgende neue Sportangebote starten ab der Kalenderwoche 16 in der Abteilung Fitness:

Bodystyle mit Waldemar:
Mittwoch von 18:30 - 19:45 Uhr
im kleinen Saal der Erlenhalle.

Nachdem Waldemar dieses Jahr bereits erfolgreich mit Soft Bodystyle gestartet ist, wurde der Wunsch nach einer fordernderen Variante laut. Er kommt diesem Wunsch nun nach.

Intensiv Yoga mit Waldemar:
Donnerstag 11:30 - 12:30 Uhr im
kleinen Saal der Erlenhalle.

Intensiv Yoga (oft Power oder Vinyasa Flow) ist ein dynamischer, kraftvoller Stil, der Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer durch fließende Bewegungen fördert.

Strong Nation mit Kamila:
Freitag von 16:30 - 17:30 Uhr in
der Kampfsporthalle.

Bei gutem Wetter wird sie generell mit euch draußen Sport machen.

STRONG Nation ist ein hochintensives Ganzkörper-HIIT-Workout (High Intensity Interval Training), das Musik und Bewegung perfekt synchronisiert.

Ausführliche Beschreibungen zu den Sportangeboten findet ihr auf unserer Homepage und in Anlage A.

In allen Fitnessgruppen sind noch Plätze frei.

Saisonangebote

Dieses Jahr starten wir mit halbjährlichen Saisonangeboten in die ihr euch einwählen könnt. Diese enden mit dem Beginn der Herbstferien. Die Sportangebote werden nur an festen Terminen stattfinden, welche in Anlage B mit der ausführlichen Beschreibung mit aufgelistet werden.

Für diese Angebote meldet ihr euch bitte per Mail an. Die passende Emailadresse wird auch mit aufgelistet.

Unsere Übungsleiter haben vielseitige Fertigkeiten und es wurde Zeit euch diese zu Teil werden zu lassen.

"Line-Dance Gym" mit Pilar:
Jeden zweiten Montag von
16:30 - 17:30 Uhr im Limespark
oder nach Absprache.

Hier werden der bekannte Line-Dance mit Aspekten verschiedener Tanzrichtungen benutzt um sich mit Spaß an der Bewegung in kognitiver Fitness und Koordination zu üben. Das Tempo wird an die Bedürfnisse der Teilnehmer angepasst.

"Qui Gong und Klang" mit Sandra:
Jeden dritten Freitag und jeden
ersten Sonntag im Monat.

Erlebe die perfekte Balance aus Bewegung und Entspannung. Erst fließende Qui Gong Übungen und dann tiefes Loslassen bei einer Klangmeditation. Weitere Details wie die genauen Termine findest du in Anlage B.

Saisonangebote

Outdoortraining mit Kamila jeden zweiten Sonntag um 10 Uhr auf dem Sportplatz neben dem Vereinsgebäude.

Sie wird aus ihrem gesamten Repertoire schöpfen. Es wird sehr abwechslungsreich.

Die Termine befinden sich bei der genaueren Beschreibung in Anlage B.

Gruppen-Events

Dieses Jahr wird es auch bei uns in der Gymwelt mehr Events geben. Behaltet die Website und die öffentlichen Kanäle gut im Blick, damit ihr nichts verpasst.

Den Anfang machen Kamila und Eliza. Sie kombinieren Strong Nation mit Zumba

Termin 30. Mai um 10 Uhr im großen Saal der Erlenhalle.

Gymwelt: Hier sind noch Plätze frei

Auch in der Abteilung Gymwelt sind noch Plätze frei. Folgende Sportangebote freuen sich über Verstärkung:

- Morning Workout und Circl Mobility
- Wochenstart-Workout
- Fußballtennis für Männer
- Rückengymnastik mit Waldemar
- Wochenmitte Workout
- Soft Bodystyling
- Pilates
- Wochenend-Workout

Details findet ihr im aktuellen Sportprogramm.

10 Jahre Sandra Iannitto

**Wir sagen Danke!
In einer Farbe die du
gerne magst!**

Ich nehme diesen Moment zum Anlass mich generell bei unseren Übungsleitern zu bedanken. Ihr leistet großartige Arbeit in großartigen Gruppen. Ihr seid schon lange bei uns und das nicht ohne Grund. Ich freue mich auf diesen Sommer und alles was er anschubsen wird.

Dein Ehrenamt

Dieser Newsletter sollte für euch die Infoflut abdecken, die sich in den letzten Wochen angesammelt hat. Also kommt er im Zeitungsformat daher. Eine Zeitung hat natürlich auch Suche-Biete-Seiten. Und genau das möchte ich jetzt nutzen.

Als Abteilungsleiterin von drei Abteilungen suche ich nach wie vor Unterstützung. Ich würde mich freuen, wenn sich eine Handvoll Teilnehmer dazu bereit erklären möchte mit mir ein Team zu bilden. Wir bräuchten ein abteilungeigenes Event-Team, Jemanden der sich gerne um die Listen der Übungsleiter kümmern möchte, Jemanden der unsere Gerätschaften im Blick hat und so weiter.

Bei Interesse bitte an Claudia B. Jörger wenden.

**fitness@tsge.de
0151 22 633 089**



BEWEG DEINEN VEREIN!

Werde selbst Übungsleiter!

- Teile uns Deine Ideen und Fähigkeiten per Mail mit
- Triff Dich mit uns zur Besprechung
- Bereichere uns alle mit deinem Engagement in den Abtl. Gymwelt und Fitness!



Email an **Claudi:**
fitness@tsge.de

TSG - und Sportgemeinschaft Erlensee 1874 e.V.
Bismarck-Allee 100 • 20374 Erlensee
Kassier: Heidi Tietze
Kassenwart: Claudia B. Jörger
Internet: www.tsge.de

BEWEG DEINEN VEREIN!

Werde selbst Übungsleiter!

Lauftreff? Nordic Walking? Power Walking? Trailrunning? Frisbee Golf? OutdoorGymnastik? RadsportGruppe? StepAerobic? PowerYoga? HIIT-Yoga?...



Email an **Claudi:**
fitness@tsge.de

TSG - und Sportgemeinschaft Erlensee 1874 e.V.
Bismarck-Allee 100 • 20374 Erlensee
Kassier: Heidi Tietze
Kassenwart: Claudia B. Jörger
Internet: www.tsge.de

Osterpost Anlage A

Abteilungen Fitness und Gymwelt

Ostern 2026

Beschreibung der neuen Sportangebote

Folgende neue Sportangebote starten ab der Kalenderwoche 16 in der Abteilung Fitness:

**Bodystyle mit Waldemar:
Mittwoch von 18:30 - 19:45 Uhr
im kleinen Saal der Erlenhalle.**

Bodystyle ist ein modernes, abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit Musik. Es verbindet klassische Gymnastik mit Kräftigungs-, Haltungs-, Koordinations- und Ausdauerübungen.

Im Mittelpunkt stehen vor allem: Kräftigung der Muskulatur von Bauch, Beinen, Po, Rücken und Armen

- Verbesserung der Körperhaltung
- Förderung von Beweglichkeit und Koordination
- Stabilisation des Rumpfes
- Steigerung von Fitness und Körperwahrnehmung

Typisch für Bodystyle sind fließende Übungsfolgen im Stand und auf der Matte. Häufig werden auch Kleingeräte wie Hanteln, Therabänder, Bälle oder Pilatesbälle eingesetzt, um die Übungen intensiver und vielseitiger zu gestalten.

Die Stunde ist meist so aufgebaut:

- Aufwärmphase zur Aktivierung des Kreislaufs
- Hauptteil mit Kräftigungs- und Formungsübungen für den ganzen Körper
- Abschluss mit Dehnung, Lockerung und Entspannung

Bodystyle eignet sich für Menschen, die ihren Körper kräftigen, formen und stabilisieren möchten, ohne dass der Leistungsdruck im Vordergrund steht.

**Intensiv Yoga mit Waldemar:
Donnerstag 11:30 - 12:30 Uhr im
kleinen Saal der Erlenhalle.**

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 und mobilisierende Asanas, bewusste Atemführung sowie eine konzentrierte Ausrichtung der Bewegungen. Besonders Rumpf, Beine, Schultern und Rücken werden intensiv angesprochen. Gleichzeitig unterstützt das Training die Dehnfähigkeit, die Körperkontrolle und die Fähigkeit, auch unter Anstrengung ruhig und fokussiert zu bleiben.

Die Stunden können dynamische 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.

**Strong Nation mit Kamila:
Freitag von 16:30 - 17:30 Uhr in
der Kampfsporthalle.**

Bei gutem Wetter wird sie generell mit euch draußen Sport machen.

Strong Nation ist ein intensives, musikgestütztes Fitnessprogramm, das funktionelle Kräftigungsübungen mit Ausdauertraining verbindet. Charakteristisch ist die enge Verbindung von Bewegung und Musik: Die Übungen werden nicht nur zur Musik ausgeführt, sondern gezielt auf deren Rhythmus und Dynamik abgestimmt. Dadurch entsteht ein motivierendes und energiegeladenes Trainingserlebnis.

Im Mittelpunkt stehen kraftvolle Übungen wie Kniebeugen, Ausfallschritte, Planks, Core-Training sowie Elemente aus dem Intervalltraining. Dabei werden insbesondere Beine, Gesäß, Bauch, Rücken und Arme effektiv angesprochen. Gleichzeitig werden Herz-Kreislauf-System, Koordination, Körperspannung und allgemeine Fitness verbessert.

Die Stunden sind abwechslungsreich aufgebaut und kombinieren intensive Belastungsphasen mit gezielten Sequenzen zur Stabilisation und Kräftigung. Strong Nation fördert nicht nur Muskelkraft und Ausdauer, sondern auch Reaktionsfähigkeit, Bewegungsdynamik und mentale Aktivierung.



Osterpost Anlage B

Abteilungen Fitness und Gymwelt

Ostern 2026

Saisonangebote

"Line-Dance Gym" mit Pilar:
Jeden zweiten Montag von
16:30 - 17:30 Uhr im Limespark
oder nach Absprache.

Hier werden der bekannte Line-Dance mit Aspekten verschiedener Tanzrichtungen benutzt, um sich mit Spaß an der Bewegung in kognitiver Fitness und Koordination zu üben. Das Tempo wird an die Bedürfnisse der Teilnehmer angepasst.

Line Dance ist ein abwechslungsreiches Tanz- und Bewegungsangebot, bei dem feste Schrittfolgen gemeinsam in Reihen getanzte werden. Das Training fördert Koordination, Gleichgewicht, Konzentration und Ausdauer und verbindet Bewegung mit Musik und Gemeinschaft. Da kein Tanzpartner benötigt wird, ist Line Dance für viele Interessierte leicht zugänglich und bietet eine motivierende Möglichkeit, aktiv zu bleiben und gemeinsam Freude an Bewegung zu erleben.

Die Termine:

Mo.	20.04.26	Mo.	27.07.26
Mo.	04.05.26	Mo.	10.08.26
Mo.	18.05.26	Mo.	24.08.26
Mo.	01.06.26	Mo.	07.09.26
Mo.	15.06.26		
Mo.	29.06.26		
Mo.	13.07.26		

"Qui Gong und Klang" mit Sandra:
Jeden dritten Freitag in der Kita am Rathaus um 18 Uhr
Und jeden ersten Sonntag im Monat im kleinen Saal der Erlenhalle von 10 Uhr bis 11 Uhr.

Erlebe die perfekte Balance aus Bewegung und Entspannung.
Erst fließende Qui Gong Übungen und dann tiefes Loslassen bei einer Klangmeditation.

Bitte bringe eine Matte, eine leichte Decke und etwas zu trinken mit.

Die Termine:

Kita		kl. Saal	
Fr.	17.04.26	So	03.05.26
Fr.	15.05.26	So	07.06.26
Fr.	19.06.26	So	05.07.26
Fr.	17.07.26	So	02.08.26
Fr.	21.08.26	So	06.09.26

"Outdoortraining" mit Kamila:
Jeden zweiten Sonntag um 10 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.

Die Termine:

So.	19.04.26
So.	31.05.26
So.	14.06.26
So.	28.06.26
So.	05.07.26
So.	02.08.26
So.	16.08.26
So.	30.08.26
So.	13.09.26
So.	27.09.26

