Turngesellschaft 1899
Gonsenheim e. V.

TGS - Der Seniorenfreundliche Sportverein

1.	**Nordic Walking / Walking**
Veranstaltungsort:	Gonsenheimer Wald
Tag	Freitag
Uhrzeit:	09.00 – 10.30
Übungsleiter/in:	Helga Diehl (Übungsleiterin)

Walking ist eine sanfte, aber dennoch äußerst effektive gesundheitswirksame Sportart die den ganzen Körper trainiert. Es ist eine Sportart, die jeder betreiben kann; als Einstiegssportart für Untrainierte und Übergewichtige, als neue Sportart für ältere Personen. Die 6 km lange, gelenkschonende Walkingstrecke der TGS führt durch den Gonsenheimer Wald. Jeder Walker bestimmt sein eigenes Tempo und kann dabei Natur pur genießen.

Nordic Walking ist ein Ganzkörpertraining für jedermann, es...
- ist ein leicht und schnell erlernbarer Sport
- trainiert die aerobe Ausdauer und kräftigt gleichzeitig die Oberkörpermuskulatur
- verbessert die Herz- und Kreislaufleistung
- steigert die Sauerstoffversorgung des gesamten Organismus
- löst Muskelverspannungen im Schulter- und Nackenbereich
- optimales Outdoortraining zur Gewichtsreduktion

2. Boule

Veranstaltungsort: Turnplatz der TGS
Tag: Donnerstag (andere Tage nach Lust und Laune)
Uhrzeit: 15.00 – 17.00 Uhr
Ansprechpartner: Birgit Staudt

3. Gymnastik für Ältere (auch im Sitzen)

Veranstaltungsort: Jahnturnhalle der TGS
Tag : Montag
Uhrzeit: 13.30 - 14.30 Uhr
Übungsleiterin: Hildegard Satter (lizenzierte Übungsleiterin)

Fit halten, aber wie? Durch eine schonende und sanfte Gymnastik die den Aufbau der Muskeln fördert und die Beweglichkeit erhält oder steigert. Das Gehirn wird durch sanfte Bewegungen und mit Gleichgewichtsübungen trainiert und positiv beeinflusst.

Einige Übungen werden mit Geräten und Hilfsmitteln wie z. B. Stühle, Bälle, Säckchen oder Tücher durchgeführt. Bei all dem soll der Spaß nicht zu kurz kommen, verspricht die erfahrene und speziell für den Seniorensport ausgebildete Übungsleiterin **Hildegard Satter.**

4. Fit ab 60 – bewegt in den Tag (vorbeugende Gymnastik)

Veranstaltungsort: Jahnturnhalle der TGS
Tag: Donnerstag
Uhrzeit: 09.15 – 10.15
Übungsleiterin: Katja Kowalk (Dipl. Sportlehrerin)

5. 60 + Gymnastik für Frauen

Veranstaltungsort: Jahnturnhalle der TGS
Tag: Donnerstag
Uhrzeit: 14.00 – 15.00
Übungsleiterin: Hildegard Satter (lizenzierte Übungsleiterin)

Für alle, die dem Älterwerden ein Schnippchen schlagen wollen.
Gleich morgens früh von 9:15 - 10:15 Uhr bringen wir donnerstags den Kreislauf in Schwung, kräftigen, dehnen und lockern unsere Muskeln und beschäftigen unser Hirn mit Koordinationsübungen und Spielformen. Die angebotenen Übungen stammen aus Bereichen wie vorbeugende Wirbelsäulengymnastik, Sturzprophylaxe, Osteoporose-Gymnastik, sanftes Herz-Kreislauftraining.

6. Wirbelsäulen- u. Fasziengymnastik

Veranstaltungsort: Jahnturnhalle der TGS
Tag: Dienstag
Uhrzeit 1: 09.30 – 10.30 (für Frauen)
Uhrzeit 2: 10.45 – 11.45 (für Frauen und Männer)
Uhrzeit 3: 13.30 – 14.30 (für Frauen und Männer)
Übungsleiterin: Katja Kowalk (Dipl. Sportlehrerin)

Ein großer Teil der Beschwerden am Bewegungsapparat lassen sich auf Verspannungen und Dysbalancen im Körper zurückführen, daher setzen wir in diesem Kurs ganzheitlich an, bewegen, dehnen und kräftigen den gesamten Körper, mal mit mal ohne zusätzlichen Einsatz von Kleingeräten wie z.B. Therabändern, Pezzibällen oder Schwingstäben. Auch Gleichgewichts- und Koordinationsübungen gehören zum Programm. Die Teilnahme ist für alle Altersstufen unabhängig von der sportlichen Vorerfahrung möglich, da viele Übungen differenziert angeboten werden.

7. **Gymnastik und Tanzen** für Ältere

Veranstaltungsort: Jahnturnhalle der TGS
Tag: Mittwoch
Uhrzeit: 14.45 – 15.45
Übungsleiterin: Katja Kowalk (Dipl. Sportlehrerin)

Gymnastik und Tanzen für Ältere fördert folgendes:
– Beweglichkeit und Kraft älterer Menschen fördern
– Schulung von Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit
- Sturzprophylaxe
- Vereinsamung und Isolation entgegenwirken

Stundeninhalte:
– Erwärmung und Mobilisation
– Haltungs- , Koordinations- und Gleichgewichtsschulung
- Kräftigung und Dehnung der Muskulatur mit und ohne Einsatz von Kleingeräten wie Bälle, Therabänder, Seile, Hanteln usw.
– Kreatives Spiel sowie Tanzen nach bekannten Melodien – paarweise oder in Gruppen.

Ein Teil der Stunde findet in Form von Stuhlgymnastik statt.

8. **starker Rücken und Faszienfitness (präventiver Gesundheitssport für Frauen u. Männer)**

Veranstaltungsort: Jahnturnhalle der TGS

Tag:	Dienstag	19.15 – 20.15	Katja Kowalk, Diplom Sportlehrerin
	Mittwoch	20.00 – 21.00	Claudia Schiffter, liz. Übungsleiterin

Rücken aktiv - Fitnesstraining unter fachlicher Anleitung kann unter anderem eine kräftige Rückenmuskulatur aufbauen, die durch langes Sitzen und Stehen, unsachgemäßes Tragen und zu wenig Bewegung in vielen Fällen zu einseitiger körperlicher Belastung führt. Dieses Sportangebot unterstützt die Teilnehmer durch effektives Muskeltraining, Koordinationstraining, schonende Anregung der Herz-Kreislauf-Aktivität und insbesondere rückenstärkende Übungen darin, Dysbalancen auszugleichen und sich beweglicher zu fühlen.

9. Fitnesstraining für Senioren (Männer)

Veranstaltungsort: Jahnturnhalle der TGS
Tag: Donnerstag
Uhrzeit: 19.00 – 20.00 anschließend Volleyball
Übungsleiter: Katja Kowalk (Dipl. Sportlehrerin)

Fitness, dazu gehören Ausgleichsgymnastik, Krafttraining und das Spiel.

Fitness bildet die Basis für alles, was Sie in Ihrem Leben tun möchten. Alltagsaktivitäten, Arbeit und Sport sind immer einseitig. Fitness soll ausgleichen und Ihren Körper so lange wie möglich gesund und vital halten.

Die **Ausgleichsgymnastik** bringt - bei mäßiger Belastung - ihren Kreislauf in Schwung. Ihre Gesamtkörpermuskulatur wird gelockert, gedehnt und gekräftigt.

Das **Krafttraining** ist eine sehr wichtige Komponente, weil durch Kraft unser Körper gestützt wird. Vor allem die Kraft des Rückens und der Bauchmuskulatur ist für ein beschwerdefreies Leben unerlässlich. Auch die Kraft der Beine spielt für den gesunden Rücken eine entscheidende Rolle.

Fester weiterer Bestandteil nach der Übungsstunde sind **Ballspiele** (z. B. Volleyball und Federball).

10. Beckenbodengymnastik für Frauen ab den Wechseljahren

Veranstaltungsort: Jahnturnhalle der TGS
Tag: Freitag
Uhrzeit: 09.45 – 11.00
Übungsleiter: Katja Kowalk (Dipl. Sportlehrerin und zertifizierte Beckenbodentrainerin)

Ein starker und trainierter Beckenboden sichert die Kontinenz, beugt Rückenschmerzen vor und wirkt positiv auf Stimmung und Sexualität. Unter Einwirkung der Hormonumstellung lässt die Kraft des Beckenbodens, der aus einem Geflecht von Muskulatur und Bindegewebe (Faszien) besteht, ab den Wechseljahren allmählich nach, sofern er nicht gezielt trainiert wird.

Ziel unseres Kurses ist das Erhalten und Verbessern der Beckenbodenfunktionen sowie die Kontinenzsicherung. Wahrnehmungs- und Kräftigungsübungen für den Beckenboden, das "Loslassen", Atmung, Reflexpunkte, Aufrichtung und sanfte Übungen für eine stabile Mitte sowie physiologische Bewegungsabläufe zur Vermeidung von Fehlbelastungen spielen im Kurs ebenso eine Rolle wie Informationen zur Anatomie und Funktion von Beckenboden, Becken, Blase und Darm.

11. Wandern

Übungsleiter/in: Hildegard Satter

Wandern, ein fester Bestandteil im Angebot der TGS. Im Frühjahr und im Herbst finden gemeinsame Wanderungen mit Gleichgesinnten der TGM statt. Hierbei kommt das gesellige Beisammensein beim jeweiligen Abschlussessen nicht zu kurz.

12. Yoga

Veranstaltungsort: Gesellschaftsraum, Neue Sporthalle Rektor Forestier Str. 2 (Weserstraße)
Tag: Donnerstag
Uhrzeit: 09.30 – 11.00
Übungsleiterin Renate Moser-Lukas (Yoga-Lehrerin BDY/EYU)

Yoga-Kurse für Geübte und Ungeübte nach dem Prinzip des "vinyasa krama", des Voranschreitens in wohl überlegten kleinen Schritten. Ein wesentlicher Bestandteil ist die Integration des Atems, des Vermittlers zwischen Körper und Geist. Dabei wird auf die Harmonisierung von Atem und Bewegung geachtet.

Es wird ein geistiges Thema behandelt sowie ein Zielasana (Yoga-Haltung) "erarbeitet" auch im Hinblick auf verwandte ganzheitliche Gesundheitskonzepte (z. B. Ayurveda, TCM)

Zum individuellen Weiterüben und zur Vertiefung erhalten die Teilnehmer/innen am Ende des Kurses ein Übungsblatt, das die Essenz des Kurses beinhaltet.

13. Zumba

Veranstaltungsort: Jahnturnhalle der TGS
Tag: Montag
Uhrzeit: 11.00 – 11.55
Übungsleiter: Horst Leder, Zumba-Trainer

Zumba®Gold richtet sich an aktive ältere Menschen sowie an alle, die ihre Kondition langsam und gezielt aufbauen möchten. Im Vordergrund steht die Freude an der Bewegung zu südamerikanischen und internationalen Rhythmen. Körperstraffung, Verbesserung von Haltung und Koordination sowie Muskelaufbau und Steigerung der allgemeinen Fitness passieren quasi nebenbei. Tanzkenntnisse sind nicht erforderlich. Auch Anfänger können den Choreografien zu Salsa, Merengue, Cumbia und Co. Leicht folgen. Zumba®Gold ist ein effektives Tanz-Fitnesstraining, bei dem Spaß und gute Laune garantiert sind.

14a. soziale und gesellschaftliche Aktivitäten

Veranstaltungsort: unterschiedlich
Tag: nach vorheriger Ankündigung
Verantwortlich: Hildegard Satter und Andere

Seit jeher sind die TGS-Übungsleiter über den sportlichen Auftrag hinaus sozial und gesellschaftlich engagiert und leben somit auch die Philosophie der TGS.

Ausflüge kompletter Übungsgruppen - ob mit Bahn, Bus und Straßenbahn oder auch zu Fuß - lohnende Ziele gibt es für unsere Senioren genug.

Auch ein geselliger Nachmittag oder Abend ist keine Seltenheit – Anlässe finden sich mitunter schnell.

14b. Seniorenberatung

Für die TGS steht Frau Angelika Lamneck als Vorstandsmitglied und ausgebildete **Seniorenberaterin** zur Verfügung.

SPORTBUND RHEINHESSEN

ZERTIFIKAT

Seniorenberater/in, Teil 1

- Grundlagen für die Seniorenarbeit im Sportverein

am 13. September 2014, von 9 bis 16.30 Uhr,
im „Haus des Sport", Rheinallee 1, 55116 Mainz

Wir bestätigen

Angelika Lamneck

die Teilnahme an o. g. Veranstaltung

Inhalte:

„Was ist ein/e Seniorenberater/in"
„Älter, bunter, weniger, weiblicher - demografischer Wandel und seine Auswirkungen auf die Seniorenarbeit im Sportverein"
„Grundlagen der Ernährung – Ernährungstipps für Senioren"
„Einführung in Sport Stacking"

= 8 Lerneinheiten (LE)

Dieser Teil wird zur Verlängerung der Lizenz Breiten- und Freizeitsport mit 8 LE bzw. zur Verlängerung der Vereinsmanager-C-Lizenz mit 4 LE anerkannt.

Sportbund Rheinhessen e. V.

Joachim Friedsam
Geschäftsführer

Mainz, 13. September 2014

Senioren die sich viel bewegen werden weniger krank – Junioren übrigens auch.

Qualitätssiegel „seniorenfreundlicher Sportverein“

In Anerkennung des besonderen Engagements für Seniorinnen und Senioren wurde die TGS erstmals 2014 durch den Präsidenten des Sportbundes Rheinhessen, Magnus Schneider, mit dem **Qualitätssiegel „seniorenfreundlicher Sportverein“** ausgezeichnet. Das für vier Jahre gültige Qualitätssiegel wurde nach Prüfung der Voraussetzungen im Dezember 2018 für weitere 4 Jahre bis zum 31.12.2022 verlängert.

QualitätsSiegel

URKUNDE

Turngesellschaft 1899
Gonsenheim e. V.

wird in Anerkennung für herausragendes Engagement in der Seniorenarbeit im Sport das

Qualitätssiegel
“SENIORENFREUNDLICHER SPORTVEREIN”

verliehen.

Gültigkeit bis 31.12.2022

Mainz, 8. Dezember 2018

Helmut Graf von Moltke
Präsident

SPORTBUND Rheinhessen

Till Pleuger
Vizepräsident Breitensport

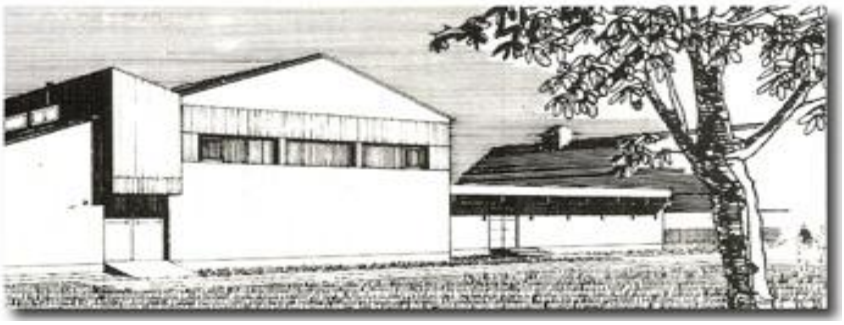
Die **Turngesellschaft 1899 Gonsenheim e.V.** zählt mit ca. 900 Mitgliedern, vom Kleinkind bis zum Senior, zu den größten Turn- und Sportvereinen in Mainz.

Für den ehrenamtlich tätigen Vorstand ist insbesondere die Förderung des Breitensportes wichtig. Der sozialen Verantwortung im Kinder- und Jugendsportbereich bewusst, werden aber auch die älteren und immer noch mehr oder weniger aktiven Mitglieder nicht vergessen.

Für den Übungsbetrieb der TGS sind zurzeit ca. 25 Übungsleiterinnen und Übungsleiter, davon 11 mit der Übungsleiter C-Lizenz, sowie eine Diplom-Sportlehrerin verantwortlich. Durch die regelmäßigen Teilnahmen unserer ÜL an spezifischen Aus- und Fortbildungslehrgängen ist sichergestellt, dass die neuesten sportwissenschaftlichen Erkenntnisse auch in unsere Sport- und Trainingsstunden einfließen.

Das Angebot reicht - um nur einige Sparten zu nennen - vom Kinderturnen, Eltern- und Kind-Turnen, Fitness- und Konditionstraining, Dance & Fun, Seniorengymnastik, Pilates, Aerobic, Jazzdance, Aroha, Zumba, Bodystyling, Badminton, Volleyball, Leichtathletik, Yoga, Walking und Nordic-Walking bis hin zu „Mama Fit – Baby mit“ und Babys in Bewegung (BiB) sowie gezielte Beckenbodengymnastik.

Attribute wie Kinderfreundlich, Seniorenbewusst, zeitgemäße Sportangebote und eine hohe Qualifikation der ÜL – und nicht zuletzt bezahlbarer Sport – sind uns wichtig.



Die vereinseigene Jahnturnhalle ist von der Stadt Mainz als bürgerhausähnliche Einrichtung anerkannt und wird entsprechend gefördert. Dies ermöglicht der Turngesellschaft 1899 auch ihrem sozialen und gesellschaftlichen Auftrag in vielfältiger Weise nachzukommen.