



Ihr größter Freizeitspezialist
in Steinbach (Taunus)



2019 / 2020



**Turn- und Spielvereinigung
Steinbach 1885 e.V.**

Breiten- und Leistungssport
in vielen Abteilungen
- und viel Geselligkeit -



www.tus-steinbach.de



Herausgeber:

Turn- und Spielvereinigung 1885 e.V.
Friedrich-Hill-Halle
Obergasse 33
61449 Steinbach (Taunus)

www.tus-steinbach.de
geschaeftsstelle@tus-steinbach.de



Heike Schwab
1. Vorsitzende



Hans-Joachim Hanusch
2. Vorsitzender



Birgit Schmitz
2. Vorsitzende



Mario Hund
2. Vorsitzender



Patrick Thomsen
Jugendwart



Beate Klumpf
Kassenwartin



Christine Lenz
Pressewartin



Marion Schönherr
Schriftführerin



Maike Fries
Geschäftsstelle

Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Sportfreunde,

wir stellen Ihnen in unserer Vereinsbroschüre unser erfolgreiches und vielseitiges Sportangebot vor.

Unsere hochqualifizierten Trainer'innen und Übungsleiter*innen bieten mit viel Engagement und Kreativität für Jung und Alt, Freizeit-, Gesundheits- und Leistungssport, sowie Einzel- und Mannschaftswettkampf Möglichkeiten sich fit zu halten, bei sportlichen und abwechslungsreichen Betätigungen in einer konformen Gemeinschaft.

Wir sind Steinbachs größter Verein und bieten jedem Sportbegeisterten die Möglichkeit sich einer Sportgruppe anzuschließen.

Aktuelle Informationen über unseren Verein finden Sie ebenfalls unter:

www.tus-steinbach.de

Selbstverständlich können Sie sich auch direkt in unserer Geschäftsstelle beraten lassen.

Vielen Dank an alle Vorstandsmitglieder, Abteilungsleiter, Trainer, Übungsleiter und Helfer die diesen großen Sportbetrieb aufrechterhalten, sowie den Werbeträgern in unserer Broschüre, deren finanzielle Unterstützung diese erst möglich macht.

Mit sportlichem Gruß



Heike Schwab
Vorsitzende

Informationen zum Verein

Geschäftsstelle

Friedrich-Hill-Halle
Obergasse 33
61449 Steinbach

Öffnungszeiten:

Di 17:00 - 19:00 Uhr

Do 17:00 - 19:00 Uhr

Tel: 06171 982184



Sportstätten

Friedrich-Hill-Halle, Obergasse 33, 61449 Steinbach

- Sporthalle
- Dojo
- Kolleg

Altkönighalle, Sportzentrum Waldstraße, 61449 Steinbach

Schulturnhalle, Hessenring 35, 61449 Steinbach

Altkönigschule, Le-Lavandou-Straße, 61476 Kronberg im Taunus

MTV Kronberg, Schülerwiesen, 61476 Kronberg im Taunus

Taunusschule, Falkensteiner Straße 24, 61462 Königstein im Taunus

Stand: 1. Januar 2019

Mitgliedsbeiträge

	monatlich	jährlich
Kinder/Jugendliche bis 21 Jahre, Auszubildende, Studenten	10,00 €	120,00 €
Erwachsene	15,00 €	180,00 €
Eltern Kind Gruppe (1 Erwachsener und 1 Kind)	16,50 €	198,00 €
Familienbeitrag	30,00 €	360,00 €
Fördernde Mitglieder	3,00 €	36,00 €

Aufnahmegebühr

einmalig

für Erwachsene, Familien

10,00 €

für Kinder

5,00 €

Kurs

*) Kursangebot für Mitglieder und Nichtmitglieder. Es fällt hier noch eine gesonderte Gebühr an (für Mitglieder reduziert). Informationen hierzu bitte aus dem Internet oder bei der Geschäftsstelle.

Kontoverbindung für Spenden

IBAN: DE24 5006 1741 0000 1114 06

Sportangebot

Kinder und Jugend

Kinderturnen

Eltern-Kind-Turnen	2-4 Jahre.....	6
Kleinkinderturnen	4-5 Jahre.....	7
Kinderturnen	ab 5 Jahre.....	8

Turnen

Geräturnen weiblich	ab 6 Jahre.....	9
---------------------	-----------------	---

Gymnastik/Tanz

Rhythmische Gymnastik und Tanz	ab 5 Jahre.....	12
--------------------------------	-----------------	----

Ballsport

Badminton	ab 8 Jahre.....	28
Handball	ab 6 Jahre.....	30

Budo Sport

Judo	ab 5 Jahre.....	32
Aikido	ab 6 Jahre.....	33

Box Sport

Boxen	ab 7 Jahre.....	36
-------	-----------------	----

Erwachsene

Turnen

Wettkampfgymnastik Damen und Herren	...	9
Gymnastik Frauen		11
Multi-Fit Frauengymnastik		11
Rhythmische Gymnastik und Tanz		12

Fitness

Fit in die Woche		13
Bewegung als Ausgleich		13
MamaBaby Fit		15
Bauch Beine Po		15
Zumba®		16
Mixed Motion		17
Kraftsport		17

Budo Sport

Judo		32
Aikido		33
Iaido		34
Taekwondo		35

Box Sport

Boxen		36
-------	-------	----

Gesundheitssport

Progressive Muskelentspannung		18
Rückengymnastik		18
Bewegung am Donnerstag		19
Yoga		21
Yoga am Abend		21

Senioren

Seniorengymnastik		22
-------------------	-------	----

Freizeitsport

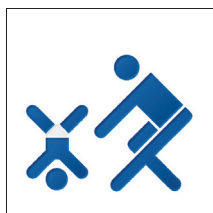
Walking/Nordic Walking		24
Skigymnastik		24
Prellball		25
Stony Creek Line Dancers		25
Wandern		27

Ballsport

Badminton		28
Tischtennis		29
Handball		30

Änderungen vorbehalten

Kinderturnen



Eltern-Kind-Turnen, 2 - 4 Jahre mit Begleitperson

Emilia Rosner

Übungsleiterin und Spartenleitung

Do 15:00 - 16:00 Friedrich-Hill-Halle Gruppe I

Do 16:00 - 17:00 Friedrich-Hill-Halle Gruppe II

Derzeit bestehen für alle Kinderturngruppen Wartelisten.

Bei Interesse schreiben Sie uns eine E-Mail an kinderturnen@tus-steinbach.de.

Spielerisches Turnen für Kleinkinder in Begleitung der Eltern in fantasievollen Turnstunden.



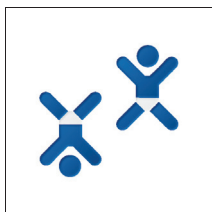
In dieser

Turnstunde wollen wir den Kleinsten die Möglichkeit geben, den natürlichen Bewegungs- und den Entdeckungsdrang auszuleben. Dabei stehen Spaß und Freude an der Bewegung im Vordergrund.

Hier wird fleißig gesungen, geklettert, gehüpft und gesprungen. Im Umgang mit Klein- und Großgeräten, Hand- und Alternativmaterialien wird spielerisch die Grob- und Feinmotorik gestärkt. Koordination, Sinneswahrnehmung, Konzentration und Ausdauer werden geschult.

Während der Stunde werden die Kinder von einer Begleitperson unterstützt (Mama, Papa, gern auch Großeltern oder andere Familienmitglieder). Mit vollendetem 4. Lebensjahr wechseln sie zum Kleinkinderturnen, welches sie dann ohne Begleitung bestreiten.

Kinderturnen



Kleinkinderturnen, 4 - 5 Jahre

Julia Wahnsiedler

Übungsleiterin

Tanja Schäfer

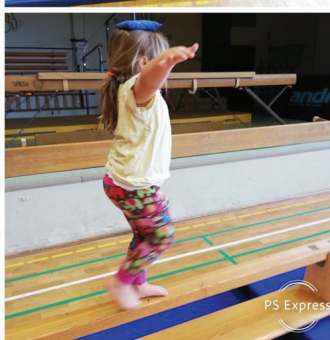
Übungsleiterin

Di 16:00 - 17:00 Friedrich-Hill-Halle

Derzeit bestehen für alle Kinderturngruppen Wartelisten.

Bei Interesse schreiben Sie uns eine E-Mail an kinderturnen@tus-steinbach.de.

In dieser Stunde erlernen die Kinder ungehindert ihre eigenen Bewegungserfahrungen.



Sie bauen ihre Ausdauer, Sprungkraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Balancierfähigkeit sowie die Grob- und Feinmotorik aus.

Das soziale Miteinander steht ebenfalls im Vordergrund. Durch verschiedene spielerische Turnübungen wird die Gruppendynamik gefördert.

Als Vorbereitung auf die in der Schule benötigte Selbstständigkeit besuchen die Kinder die Turnstunde ohne Elternteil und erlernen, sich an konkrete Regeln zu gewöhnen und diese einzuhalten.

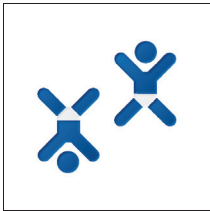
Neben diesen Lerninhalten wollen wir den Kindern jedoch in erster Linie Spaß und Freude an der Bewegung vermitteln.

**WIR SUCHEN
VERSTÄRKUNG**

**Übungsleiter/in und Helfer/in
Bereich Kinderturnen**

Bei Interesse E-Mail an:
kinderturnen@tus-steinbach.de

Kinderturnen



Kinderturnen ab 5 Jahren

Elvira Pfalzner
Jochem Entzeroth

Übungsleiterin
Übungsleiter

Mo 16:30 - 18:00 Friedrich-Hill-Halle

Derzeit bestehen für alle Kinderturngruppen Wartelisten.

Bei Interesse schreiben Sie uns eine E-Mail an kinderturnen@tus-steinbach.de.

In dieser Turnstunde werden die Kinder systematisch mit dem Bereich des klassischen Gerätturnens bekannt gemacht. Die Kinder turnen an den olympischen Geräten, d.h.

Mädchen: Sprung, Stufenbarren (Reck), Schwebebalken und Boden

Jungen: Boden, Pauschenpferd, Ringe, Sprung, Barren und Reck.

Für die einzelnen Geräte sind die Übungen je nach Schwierigkeitsgrad klassifiziert und präzise vorgeschrieben. In Wettkämpfen z.B. Gaukinderturnfest vergleicht man sich untereinander und hat Freude, wenn ein Sieg das fleißige Üben belohnt.

Zuvor jedoch sind grundsätzliche Bewegungsformen wie Körperspannung, Kraft, Schnelligkeit, Dehnung und Beweglichkeit zu vermitteln. Dies erfolgt spielerisch jedoch gezielt mit den Bewegungsinhalten aus dem klassischen Gerätturnbereich.



Am Anfang einer Übungsstunde ist Aufwärmen angesagt und den Abschluss bildet ein Spiel, lustige gruppengymnastische Übungen oder auch ein kleiner Wettbewerb.

Turnen



Gerätturnen weiblich

Melanie Bick
Andrea Schmitz

Mi 17:00 - 19:00 Friedrich-Hill-Halle 6 - 18 Jahre



Gerätturnen wird bei der TuS Steinbach ab dem 7. Lebensjahr angeboten. Zur Teilnahme an der Turnstunde wird Körperspannung, als auch die Fähigkeit Anweisungen der Trainer umzusetzen, vorausgesetzt. Angestrebt wird das Erlernen der Stufen des Deutschen Turnbundes (DTB) für Geräteturnen an den klassischen Turngeräten Boden, Balken, Sprung & Barren/Reck. Ziel der Turnstunde ist es, die Mädchen auch zu schwierigeren Übungen hinzuführen. Die regelmäßige Teilnahme an den Übungsstunden ist Grundbedingung.



Wettkampf-Gymnastik Damen und Herren

Best Ager

Heide Schilling

Mi 18:30 - 20:00 Friedrich-Hill-Halle
Fr 18:00 - 20:00 Friedrich-Hill-Halle



Hier sollen sich ältere Damen und Herren von +/- 30 bis 85 Jahren angesprochen fühlen, gerne mit sportlichen Erfahrungen aus den turnerischen Bereichen, aber auch ohne Vorkenntnisse ist ein Einstieg möglich. Im Mittelpunkt des Trainings stehen die Pflichtübungen Gymnastik des Deutschen Turnbundes mit und ohne Musik. Angestrebt wird die Teilnahme an Hessischen oder Deutschen Turnfesten, die aber immer freiwillig ist. Die Damen turnen mit dem Ball, Band, Reifen, Seil und den Keulen. Keine Angst, die Übungen sind altersadäquat. Die Herren

turnen mit dem Ball, Seil, den Hanteln und den Fahnern oder Keulen. Auch Synchrongymnastik zu zweit und Gruppengymnastik für 3-6 Gymnastinnen/Gymnasten sind möglich. Kommen Sie gerne zum Schnuppern vorbei.



bekannt für gutes Brot

Wir arbeiten ausschließlich ohne Konservierungsstoffe und Backmischungen.

- Roggen Sauerteig für dunkle roggenhaltige Brote
 - Weizen Sauerteig für helle Brote und Baguettes
 - Dinkel Sauerteig für unsere Dinkel Produkte
- ... werden täglich selbst gezüchtet.

Aus diesem Grund sind wir so erfolgreich, denn den Unterschied schmeckt man.

Der Renner ist unsere Taunuskruste, die auch in Sterneküchen Absatz findet.

Brötchen werden ebenfalls selbst hergestellt und in unseren Filialen frisch gebacken.

Dadurch ist unser Frischevorteil immer gewährleistet.

Bei uns hat der Bäcker den Teig noch in der Hand.

Sie finden uns u.a. in:

Steinbach

Bahnstraße 16

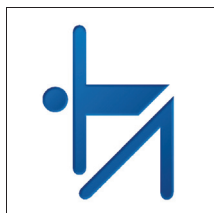
Tel.: 06171/2843713

(neben der Taunussparkasse)

Weitere Informationen unter:

www.taunusbaecker-flach.de

Turnen



Gymnastik Frauen

Theresia Annen
Gertrud Meier
Susanne Petzold

Mo 17:30 - 18:30 Schulturnhalle
Di 16:00 - 17:00 Friedrich-Hill-Halle
Mi 19:00 - 20:00 Friedrich-Hill-Halle Kolleg

Gertrud Meier
Theresia Annen
Susanne Petzold

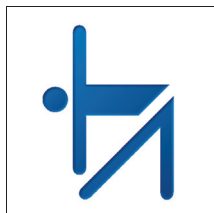
Die Übungsleiterinnen haben unterschiedliche Übungen mit den verschiedensten Geräten vorbereitet zur:

- Stärkung der Rückenmuskulatur
- Kräftigung des Beckenbodens
- Stabilisierung der Kniegelenke

Bei unterstützender Musik rollt so manche Schweißperle schon beim allgemeinen Aufwärmen. Dabei fließen neben allgemeinen gymnastischen Übungen mit traditionellen Geräten auch Yogaelemente und Übungen nach Pilates mit ein.

Am Ende der Stunde dehnen wir die Muskulatur, lockern und entspannen Körper und Geist für eine erholsame „Nachtruhe“. Hier wollen wir einmal etwas für uns tun, uns bewegen und ein wenig Abwechslung zum Alltag finden.

Außer dem Spaß an körperlicher Bewegung trainieren wir auch unsere Sprach- und Lachmuskeln – das ist wichtig und gehört zu unserem „Gesamtkonzept“.



Multi-Fit Frauengymnastik

Monika Windecker

Mo 18:30 - 19:45 Schulturnhalle der Geschwister Scholl Schule

Die Hauptursache für Rückenschmerzen ist Bewegungsmangel. Die effektivste Methode, Rückenschmerzen in den Griff zu bekommen, ist der Aufbau von bewegungsführender und wirbelsäulenstabilisierender Muskulatur.

Bewährte und moderne Trainingsgeräte, wie z.B. Ball, Hanteln, Gymnastikstab, Flexi-Bar, Thera-Band, Pezziball, Redondo-Ball vertiefen, unterstützen die einzelnen Übungen und sorgen für Abwechslung.

Bei motivierender Musik liegt in jeder Stunde der Trainingsschwerpunkt auf einer anderen Muskelgruppe. Pilates und Beckenbodenübungen runden die Übungseinheit ab. Bei schönem Wetter besteht die Möglichkeit, das Training als Outdoorgymnastik zu gestalten. Fantasiereisen in der letzten Übungsstunde vor Ferienbeginn stimmen auf den Urlaub ein.



Rhythmische Gymnastik



Rhythmische Gymnastik und Tanz

Heide Schilling

Di 17:00 - 19:00	Friedrich-Hill-Halle	Schülerinnen
Mi 18:30 - 21:30	Friedrich-Hill-Halle	Jugend ab 13 Jahre und Erwachsene
Mi 20:00 - 21:30	Friedrich-Hill-Halle	Tanzen Erwachsene 30+
Fr 16:15 - 18:15	Friedrich-Hill-Halle	Anfängerinnen 8-12 Jahre
Fr 17:00 - 18:00	Friedrich-Hill-Halle	Anfängerinnen 5-7 Jahre
Fr 18:00 - 19:30	Friedrich-Hill-Halle	Jugend ab 13 Jahre und Erwachsene

In der breitensportlich orientierten Rhythmischen Gymnastik liegt der Schwerpunkt im Erlernen der Pflichtübungen Gymnastik des Deutschen Turnbundes mit den Handgeräten Ball, Band, Keulen, Reifen und Seil. Die kleineren Mädchen bis 8 Jahre beginnen zuerst mit den Pflichtübungen „ohne Handgerät“.

Interessierte erlernen Rhythmusgefühl und Körperkoordination, die sie in ihren sportlichen Möglichkeiten und ihrer Entwicklung voranbringen.

Die Rhythmische Gymnastik ist ein Sportangebot, das sich an Mädchen, Jugendliche und Frauen im Alter von 6-99 Jahren richtet.

Rhythmische Grundlagen werden durch Laufschulungen, Dehnübungen und Bewegung auf Musik vermittelt. Kleine Tänze und Gymnastiken mit Handgeräten runden die Übungsstunden ab.



Fitness



Fit in die Woche

Danièle Romanet-Tschakert

Mo 09:00 - 10:00

Friedrich-Hill-Halle



Wer Lust hat, die Woche gleich am Montagmorgen sportlich aber ohne Leistungsdruck zu beginnen, ist bei unserer Gruppe sehr willkommen.

Wir bringen uns in Schwung mit lockerem und leichtem Ballspiel. Anschließend machen wir Übungen zur Dehnung und Kräftigung unserer Muskulatur und benutzen dazu unterschiedliche Handgeräte wie Bänder, Schwingstäbe, Redondo- oder auch Pez-zibälle. Wir schulen Gleichgewicht, Konzentration und Koordination mit kleinen und lustigen Übungen. Die letzten Entspannungs- und Dehnübungen führen wir auf Gymnastikmatten aus.



Bewegung als Ausgleich

Peter Mihatsch

Di 20:00 - 22:00

Friedrich-Hill-Halle

Seit über 30 Jahren gibt es „Bewegung als Ausgleich“ in diesem Verein. Die jung gebliebene Gruppe ist immer offen für neue Teilnehmer.

Zwei Stunden wirksam Bewegen und gleichzeitig Spaß haben. Mobilisation, Aerobic, Stepaerobic, Zirkeltraining, Dehnübungen, Rundlauf, funktionelles Krafttraining mit verschiedenen Kleingeräten, Ballspiele usw.

Voraussetzung:

- Allgemeine Grundfitness
- Interesse an sportlicher Betätigung und zwischenmenschlichen Kontakten

Nach dem Training treffen wir uns auf ein Glas in der Elli-Stube.



Wir sind für Sie da!



IHRE APOTHEKE

CENTRAL APOTHEKE Bahnstr. 51, 61449 Steinbach/Ts.
Telefon: 0 61 71 - 91 61 100 www.ihreapotheker.de
Mo - Fr: 8:00 - 20:00 Uhr, Sa: 9:00 - 18:00

Erben und Vererben

Wer soll mein Erbe sein? Wer bekommt meine Wohnung, mein Auto, meinen Schmuck? Soll ich schon jetzt etwas verschenken? Benötige ich ein Testament oder belasse ich es bei der gesetzlichen Erbfolge? Wie errichte ich ein Testament?

Oft gestellte Fragen, häufig verdrängt und auf „später“ verschoben. Es ist aber keine Frage des Alters, seine Erbschaft zu regeln. Auch jungen Menschen kann etwas zustoßen. Das gesetzliche Erbrecht ist nicht ganz einfach. Nur wer es kennt, kann richtig entscheiden.

Lassen Sie sich kompetent beraten.



GABRIELE GLOTT-BÜRGER

Rechtsanwältin und Notarin
Industriestraße 1
61449 Steinbach / Ts
Tel. 0 61 71/7 50 21
info@anwaelte-vgb.de
www.anwaelte-vgb.de

VEID & GLOTT-BÜRGER

Rechtsanwältinnen & Notarinnen



MamaBaby Fit

Sanja Kilz

Kurs *

Fr 09:30 - 10:30 Friedrich-Hill-Halle, Dojo

MamaBaby Fit bestehen aus Übungen für Mamis zum Aufwärmen und Dehnen sowie für Bauch, Beckenboden, Brust, Arme, Rücken, Po und Beine. Neben den Anspannungsübungen sind Lockerungs-, Atem- und Entspannungsübungen äußerst wertvoll für das seelische und körperliche Wohlbefinden.

Aber wohin mit meinem Baby? Unsere Kleinen nehmen wir mit in den Fitnessraum und beziehen sie in unsere Übungen mit ein. Das Alter der Kinder ist egal. Die Kleinsten liegen bei Mama auf der Matte und für die Großen unter den Kleinen ist für Beschäftigung gesorgt mit einem Pop-Up Zelt und Bällen.



Bauch-Beine-Po

Michaela Köhler

Di 20:00 - 21:15 Friedrich-Hill-Halle, Dojo



Der Klassiker und ein Muß für alle Körperbewußten.

Es geht natürlich um Bauch, Beine und Po - aber auch um die "Gegenspieler": Rücken, Brust und Arme. Denn unser Körper läßt sich nicht auf Einzelteile reduzieren, sondern funktioniert als Ganzes.

Bei motivierender Musik trainieren wir hauptsächlich mit dem eigenen Körpergewicht, aber auch mit Brasils, Tubes, Hanteln usw.

Du bist herzlich willkommen bei unserem Workout am Dienstag abend im Dojo - gerne auch zu einem unverbindlichen, kostenfreien Probetraining.

Fitness



Zumba®

Sandra Lagaly

Mo 20:00 - 21:00

Di 10:30 - 11:45

Tanzen und Fitness

Friedrich-Hill-Halle

Friedrich-Hill Halle, Dojo

Egal ob Rumba oder Samba: Eine wunderbare Art, den ganzen Körper zu trainieren.



Und das Beste: Sie stärken ganz nebenbei Ihre Ausdauer, denn im Fokus stehen Spaß und Lebensfreude. Das Bewegen zur Musik liegt uns im Blut und zählt zu den ältesten kulturellen Ausdrucksformen. Tanzen ist für viele Menschen mehr als nur eine körperliche Aktivität, es ist auch die Möglichkeit, sich selbst künstlerisch auszudrücken.

Nach dem Training fühlt man sich entspannt und glücklich, man geht beschwingter durch den Alltag. Hier sind keine tänzerischen Vorkenntnisse nötig. Allein der Spaß an der Bewegung steht hier im Vordergrund. Es wird aber nicht nur getanzt, sondern auch mit Fitness-

Übungen der gesamte Körper trainiert.



Turn- und Spielvereinigung 1885 e.V.

SEID DABEI !

**Werdet Mitglied im größten Verein
Steinbachs**

*Getreu unserem Motto:
„Ich hab' Spaß bei der TuS“*

www.tus-steinbach.de

Fitness



Mixed Motion

Claudia Sartorius

Erwachsene

Mi 09:00 - 10:15 Friedrich-Hill-Halle, Dojo

Kondition, Koordination, Kräftigung.

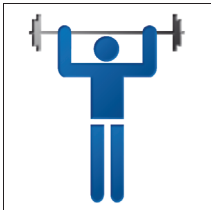
Ein toller Start in den Tag in dem lichtdurchfluteten Dojo in der Friedrich-Hill-Sporthalle.

Schon seit 14 Jahren trainiert hier eine gemischte Gruppe.

Wir beginnen mit einer Ausdauer Einheit auf dem Step, auch mal im 3/4 Takt. Mobilisation und Kräftigung findest Du in der 2. Hälfte der Stunde. Die Übungen werden oft mit Hanteln, Brazils, Bällen in jeder Größe, Bändern und anderen Kleingeräten unterstützt. Neue Trends aus vielen Fortbildungen setzen wir immer wieder in kleinen Einheiten um. Das alles macht mit der richtigen, motivierenden Musik ganz viel Freude und lässt die Zeit verfliegen.

Eine lange Stretching und Entspannungseinheit wird auch Dich mit einem Lächeln aus der Stunde entlassen.

Wir haben immer wieder Neueinsteiger und freuen uns auf Dich!



Kraftsport

Hans-Joachim Hanusch

Erwachsene

Fr 19:30 - 21:30 Altkönighalle - Kraftraum

Wir treffen uns, um unter Anleitung an den Geräten im Kraftraum der Altkönighalle zu trainieren.

Entstanden ist diese Gruppe 1989 durch Initiative von Eltern Sport treibender Kinder.

Kein Bodybuilding, aber gezielt die durch Büro-tätigkeit erschlafften Muskeln zu trainieren, ist unser Ziel.

Neben dem Anstrengenden ist auch Platz für das Gesellige. So wird auch viel neben dem wöchentlichen Training gemeinsam mit den Familien unternommen.





PME - Progressive Muskelentspannung

Die Kunst im Alltag zu entspannen und mehr ...

Ingrid Entzeroth

Do 10:00 - 11:15 Friedrich-Hill-Halle, Kolleg

18:30 - 19:45 Friedrich-Hill-Halle, Kolleg

Kurstermine im Internet: www.tus-steinbach.de oder bei der Kursleiterin

Kurs *

Bei der Progressiven Muskelentspannung (PME) nach dem Arzt Professor E. Jacobson handelt es sich um eine leicht erlernbare und wirkungsvolle Entspannungsmethode.

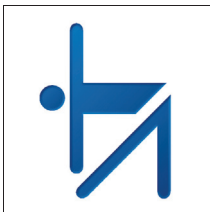


Das bewusste wechselseitige An- und Entspannen der Muskeln ermöglicht es, einen angenehmen Entspannungszustand herzustellen.

Kombiniert mit Körperwahrnehmungs-, Atem- und Bewegungsübungen, können die Übungen der PME (Lang- und Kurzform, im Sitzen und im Liegen) zu mehr Ruhe und Gelassenheit führen.

Ein großer Vorteil der Progressiven Muskelentspannung ist, dass sie sich leicht in den Alltag integrieren lässt, d.h. in vielen

Lebenssituationen angewendet werden kann.



Rückengymnastik

Heidi Wend
Physiotherapeutin,
Rückenschulleiterin

Erwachsene

Kurs *

Di 18:00 - 19:00 Friedrich-Hill-Halle, Dojo

Gesundheit und vor allem die Haltung unterstützen, ist das Ziel unseres 10 stündigen Kursangebots.

In kleinen Gruppen von maximal 15

Personen jeden Alters dehnen und kräftigen wir unsere Haltungsmuskulatur und erholen uns bei abschließenden Entspannungsübungen.

Mit Spaß und Abwechslung wollen wir unseren Alltagsbeschwerden mit dem Kreuz entgegenwirken.



Gesundheitssport



Bewegung am Donnerstag

Danièle Romanet-Tschakert
Ute John

Do 09:00 - 10:00 Friedrich-Hill-Halle, Dojo

Mit Übungen aus verschiedenen Bereichen wie Fitness, Gesundheit, Yoga, Tai Chi u.a. wollen wir unsere Muskulatur kräftigen; auch Koordination und Gleichgewicht wollen wir verbessern.



Es kommen Kleingeräte wie Therabänder, Bälle, Hanteln und Schwingstäbe zum Einsatz. Auf die richtige Atmung während der Übungen legen wir besonderen Wert. Mit Muskeldehnung und Entspannung klingt die Stunde aus. Wir verzichten bewusst auf Musik, damit die Übungen exakt und ruhig ausgeführt werden können.

Schauen Sie einfach unverbindlich herein und sprechen Sie mit uns.

Bringen Sie bitte bequeme Sportkleidung und ein Handtuch oder eine Decke mit.

TuS Steinbach ist Mitglied in vielen Verbänden



ANEMOSS

Inhaber: Panagiotis Kokkinogoulis

elektrotechnik

- Allgemeine Installationen
- Sanierungen
- Heizungssteuerungen
- Kundendienst
- Sprechanlagen
- Beleuchtungsanlagen
- Netzwerkverkabelung
- VDE & BGV A3 Prüfung



Tel: 06171 894 3371 • Mobil: 0172 6111 126

www.elektroanemoss.de • info@elektroanemoss.de

Hohenwaldstraße 38 • 61449 Steinbach (Ts.)



Die neue Spielertaschen der TuS Badminton Abteilung

„Ich hab' Spaß bei der TuS“ heißt unser Motto

Jeder, der sich für die Sportangebote bei der TuS interessiert, kann kostenlos und unverbindlich bei uns zu den gewünschten Übungsstunden vorbeikommen und an einer Schnupperstunde teilnehmen.

Wählen Sie Ihre Wunschsportart aus und rufen Sie die zuständigen Übungsleiter bzw. Übungsleiterinnen an oder schauen Sie einfach vorbei. Sie sind uns jederzeit herzlich willkommen!

Gesundheitssport



Yoga

Danièle Romanet-Tschakert

Di 09:00 - 10:15 Friedrich-Hill-Halle, Dojo

Es wird **Hatha Yoga** (hatha yoga, von *hatha* Kraft, Hartnäckigkeit, Unterdrückung) angeboten. Dies ist eine Form des Yoga, bei der das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist vor allem durch körperliche Übungen (Asanas), durch Atemübungen (Pranayama) und Meditation angestrebt wird.



Die Muskulatur wird gekräftigt. Der Körper wird elastischer. Verspannungen lösen sich. Die Konzentration verbessert sich. Durch das ruhige Üben und bewusste Atmen wird Stress abgebaut. Eine Entspannungsphase rundet die Yogastunde ab. Hatha Yoga kann von jedem bis ins hohe Alter geübt werden.

Auch die Geselligkeit wird nicht außer acht gelassen. Von Zeit zu Zeit werden gemeinsame Spaziergänge unternommen, um sich bei einer Kaffeepause in der Gruppe besser kennen zu lernen.



Yoga am Abend

Helga Neander
Danièle Romanet-Tschakert

Do 16:45 - 18:00 Friedrich-Hill-Halle, Dojo

Kurs *

Mit Yoga entspannt ins Wochenende.
Endlich ein Yoga-Kurs am Abend!

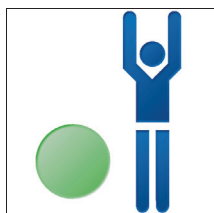
In unserem Alltagsstress sind die positiven Effekte von Yoga ein Balsam für Körper und Seele. Dynamische Körperbewegungen werden mit bewusster Atmung kombiniert und lassen in eine tiefe Entspannung gleiten.

Um dieses Ziel zu erreichen, führen wir dynamische und statische Körperübungen im Stehen und im Sitzen aus sowie Atemmeditationen für mentale Ruhe und neue Energie. Wir üben sowohl mit Musik als auch in Stille.

Bitte mitbringen: Decke, warme Socken und ein kleines Kissen oder Handtuch.



Senioren



Seniorengymnastik

Heike Schwab

Mi 11:00 - 12:00 Friedrich-Hill-Halle

Dieser Kurs ist speziell für Teilnehmer über 60 Jahre geeignet. In dieser Jedermann-Sportgruppe wird aktiv gegen die bekannten Zipperlein: Arthrose, Muskelverkürzungen, verminderte Beweglichkeit und geistige Fitness vorgegangen.

Mit vielen aktiven Übungen unter Anleitung der lizenzierten Präventionstrainerin werden der Muskelaufbau, die Beweglichkeit und die Freude an der Bewegung trainiert.

Auch kommen Entspannungsübungen, die in der heutigen Zeit immer mehr Bedeutung finden, nicht zu kurz.



Neben der speziellen Seniorengymnastik finden unsere älteren Mitglieder auch in vielen Sportgruppen ein Angebot, das sie entsprechend ihrer Fitness und nach ihren persönlichen Neigungen auswählen können.

Hier einige Beispiele für Sportgruppen, in denen Sie Senioren finden können, die Freude an der Bewegung haben:



Fit in die Woche

Seite 13

Immer Montag Vormittag mit leichten Bewegungsübungen und Spielen in die Woche starten.



Bewegung als Ausgleich

Seite 13

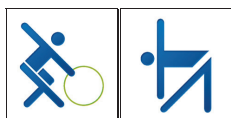
Dienstag Abend 20:00 Uhr mit moderatem Training, Dehnungsübungen und Ballspiel zum Abschluss.



Mixed Motion

Seite 17

Ein abgerundetes Programm Mittwoch Vormittag mit Step Aerobic, Gymnastik und Entspannung zum Abschluss.



Gymnastik Frauen

Seite 11

Freude bei gemeinsamer Gymnastik Montag, Dienstag oder Mittwoch.

Senioren



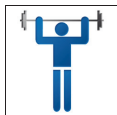
Wettkampf-Gymnastik Damen und Herren Seite 9

Ob ohne Wettkampf bei Gymnastik Frauen oder auch im sportlichen Wettbewerb der Rhythmischen Wettkampfgymnastik.



Prellball oder Handball Seite 25 bzw. Seite 30

Montag Abend treffen sich Männer jeden Alters, die sich einmal ohne Wettkampfstress bewegen möchten.
Auch beim „Jedermann“ Handball finden Sie fitte Senioren.



Kraftsport Seite 17

Kein Bodybuilding, aber gezielt die durch Bürotätigkeit erschlafften Muskeln trainieren.



Progressive Muskelentspannung (PME) Seite 18

Donnerstag Vormittag oder Nachmittag können Sie "die Kunst im Alltag zu entspannen" kennen lernen.



Rückengymnastik, Bewegung am Donnerstag Seite 18 - 19

Dienstag und Donnerstag mit Spaß und Abwechslung den Alltagsbeschwerden mit dem Kreuz entgegenwirken.



Yoga Seite 21

Dienstag Vormittag oder Donnerstag am späten Nachmittag den Alltagsstress entgegenwirken, ein Balsam für Körper und Seele.



Walking / Nordic Walking Seite 24

Unsere Walking Freunde treffen sich immer Dienstag am späten Nachmittag an der Friedrich-Hill-Halle.



Line Dance Seite 25

Donnerstag und Sonntag treffen sich unsere "Stony Creek Line Dancers" zum Training.



Wandern Seite 27

Jeder kann entscheiden, ob er bei "Freude" oder "Fitness" mitwandern möchte.



Aikido, Iaido und Taekwondo Seite 33 - 35

Bei den Budo Sportarten zeigen die „alten“ Meister, dass man bis ins Alter diesen Sport betreiben kann.

Freizeitsport



Walking / Nordic Walking

Sabine Marschner

Di 17:00 - 18:15 im Sommer (März bis Oktober)
16:00 - 17:15 im Winter (November bis Februar)

Treffpunkt

Friedrich-Hill-Halle

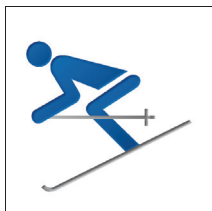
Friedrich-Hill-Halle



„Walking/Nordic Walking macht fit, alle machen mit.“ Unter diesem Motto bewegen wir uns bei jedem Wetter mit flottem Schritt und - wer mag - mit Unterstützung der Nordic-Walking-Stöcken in Richtung Fitness und Wohlbefinden.

Die Ausdauersportart macht in der Gruppe am meisten Spaß und trainiert den gesamten Körper sanft, effektiv und gelenkschonend.

Anfänger werden in die Nordic Walking-Technik eingeführt. Bei Bedarf kann auch ein Anfängerkurs (z.B. für Senioren) angeboten werden.



Skigymnastik

Reinhard Halm
Regine Schüßler

Di 18:30 - 19:30 Friedrich-Hill-Halle

Wir sind eine kleine Gruppe von Männern und Frauen um die 60 Jahre, die Kondition und Beweglichkeit trainieren.

Unsere Sportstunde beginnt mit wahlweise Joggen oder Walken für ca. 45 Minuten und anschließender Gymnastik in der Halle oder draußen für weitere 30 Minuten. Die Übungen sind angelehnt an Yoga, Pilates und Rückenschule.



Freizeitsport



Prellball

Hansgünter Knopf

Mo 21:15 - 22:30 Friedrich-Hill-Halle

Dieses Angebot richtet sich an Männer jeden Alters, die sich einmal pro Woche ohne Wettkampfstress bewegen möchten.

Sie sollten auf jeden Fall gute Laune mit in die fröhliche Gruppe bringen. Neben Prellball als Trainingsschwerpunkt kommen auch gymnastische Übungen nicht zu kurz.



Stony Creek Line Dancers

Barbara Sedlaczek

Fortgeschrittene

Barbara Yoder-Scherer

Fortgeschrittene Anfänger

Do 19:00 - 20:30

Friedrich-Hill-Halle, Kolleg

Fortgeschrittene

So 18:00 - 19:00

Friedrich-Hill-Halle

Fortgeschrittene Anfänger

So 19:00 - 20:30

Friedrich-Hill-Halle

Fortgeschrittene

Line Dance ist eine Tanzform, die vor einigen Jahren aus Amerika zu uns gekommen ist und immer mehr Anhänger findet. Nachdem Line Dance einige Zeit in Kursform bei der TuS angeboten wurde, hat sich mittlerweile eine feste Gruppe gebildet, die regelmäßig trainiert. Neben den Übungsabend werden in unregelmäßigen Abständen Veranstaltungen besucht, um das Erlernte auch anzuwenden. Interessierte können jederzeit zum Schnuppern beim Training vorbeischaun.



Ihr Immobilienpartner für den erfolgreichen Verkauf in Steinbach und Umgebung



0 61 71 / 20 15 99 5

Verkauf

Vermietung

Bewertung

Beratung



Bahnstraße 6a
61449 Steinbach
info@bex-immobilien.de
www.bex-immobilien.de

Freizeitsport



Sektion Wandern

Jochem Entzeroth
Roland Schwarz

Wandertermine im Internet: www.tus-steinbach.de/wandern oder
in der Geschäftsstelle Obergasse 33 Tel.: 06171 982184

Jedes Jahr planen wir ca. 10 bis 13 Wanderungen, die gemeinsam in der näheren oder fernen Umgebung durchgeführt werden. Alle Wanderungen bedürfen zwecks vorbereitender Planung einer verbindlichen Anmeldung (schriftlich oder mündlich) spätestens 3 Wochen vor dem Wandertermin!

Nähere Informationen über die geplanten Wanderungen erfahren Sie im Internet unter: www.tus-steinbach.de/wandern.



An den Wanderungen können auch Nichtmitglieder gegen eine Gebühr von € 5,00 teilnehmen.

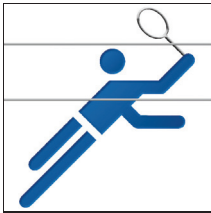
Jeder Teilnehmer erhält einen Wanderpass. Bei unserer Jahresabschlusswanderung erhalten die fleißigsten Wanderer einen Wanderpin in:

Bronze (ab drei Wanderungen),
Silber (ab 4 bis 8 Wanderungen)
oder
Gold (ab 9 Wanderungen).

Die Wanderungen finden bei jedem Wetter statt. Mindestteilnehmerzahl: 6

Vor jeder Wanderung gibt es die notwendigen Detailinformationen.

Ballsport



Badminton

Heike Schwab
Patrick Thomsen

Lizensierte Trainerin
Lizensierter Trainer

Mi 18:00 - 19:00 Altkönighalle
Mi 19:00 - 20:00 Altkönighalle
Fr 19:00 - 20:00 Altkönighalle
Fr 20:00 - 22:00 Altkönighalle

Kinder 8 - 11 Jahre
Jugend ab 12 Jahre
Jugend und Erwachsene
Mannschafts- und Freizeitspieler,
Senioren ab 18 Jahre

Badminton ist, wie kaum eine andere Sportart, ein Spiel für Jedermann. Es ist ein Sport für Kinder, Jugendliche, Erwachsene, Damen, Herren sowie Leistungs- und Freizeitsport.

- Ein Badmintonspieler läuft mehr Strecke als ein Tennisspieler.
- Es ist der einzige Sportartwettkampf, in der Damen und Herren in einer Mannschaft spielen.
- Ein Ballsportspiel mit der höchsten Ballgeschwindigkeit.
- Bietet viele Spielvariationen, die Techniken, Kreativität und taktische Entscheidungen fordern.



Weltweit wird Badminton von über 14 Millionen Spielern und mehr als 160 Nationen wettkampfmäßig betrieben. Wir spielen mit Senioren- und Jugendmannschaft in der Bezirksliga des Hessischen Badmintonverbandes.



Du bist:

- zwischen 8 und 80 Jahre
- ein Teamplayer

Du suchst:

- eine sportliche Herausforderung
- ein schnelles Ballsportspiel
- Freizeit- oder Leistungssport
- eine tolle Sportgemeinschaft

Dann besuche unser Training!

Ballsport



Tischtennis

Harald Feuerbach (Abteilungsleiter)
Winfried Gerstner (Abteilungsleiter)

Do 19:30 - 22:30
Fr 19:30 - 22:30

Friedrich-Hill-Halle Erwachsene
Friedrich-Hill-Halle Erwachsene



Der Ursprung des Tischtennis liegt in England, wo es 1874 erstmals schriftlich erwähnt wurde. Man verwendete damals noch einen Gummiball oder eine Kugel aus Kork.

Doch diese Zeiten sind längst vorbei. Heute ist Tischtennis eine der schnellsten Rückschlagsportarten der Welt und wird mittlerweile mit einem Ball aus Plastik gespielt.

Bei der TuS Steinbach wird nun seit fast 50 Jahren Tischtennis wettkampforientiert gespielt.

Seniorenmannschaften nehmen regelmäßig an den Punktrunden und Pokalwettbewerben des Hessischen Tischtennisverbandes teil.

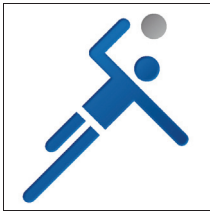
Zur Zeit treten drei Herrenmannschaften an, von denen die erste Mannschaft in der Bezirksliga am Start ist. Die beiden anderen Teams sind in Ligen auf Kreisebene aktiv.

Neben dem Tischtennissport wird aber auch die Geselligkeit in der Abteilung mit zahlreichen Aktivitäten großgeschrieben.

Verstärkungen für die verschiedenen Spielklassen und junge Nachwuchskräfte sind jederzeit herzlich willkommen.



Ballsport



Handball

Oliver Rodenhäuser
Jürgen Reusch

Mo 15:30 - 21:30	Altkönighalle
Mi 20:00 - 22:00	Altkönighalle
Do 15:30 - 20:30	Altkönighalle
Do 20:30 - 22:00	Altkönighalle

E, D-, mC, m.B, m.A-Jugend
mA-Jugend, Männer
Mini, E-, w. C-, w.B-Jugend
Jedermann

Leider wurde bei der Handball WM 2018 das Wintermärchen von 2007 nicht wiederholt, aber sicherlich ist unsere Nationalmannschaft Sieger der Herzen geworden. Keine andere Nation hat öfter an einer Handball WM teilgenommen als Deutschland, genau 24 Mal.

Handball wird seit 1972 in Steinbach gespielt und seit 2017 spielen die Handballteams der TuS in der Handballspielgemeinschaft (HSG) mit dem MTV Kronberg und dem SC Glashütten. Alle Teams laufen unter der Bezeichnung **HSG Steinbach/Kronberg/Glashütten** auf. Um dies auch nach außen hin noch transparenter zu kommunizieren wurde ein gemeinsames Logo für die HSG entwickelt, der im Taunus ansässige rote Milan wurde als Wappentier herausgesucht.



Somit wird die langjährig bewährte Zusammenarbeit mit unseren Partnervereinen auf eine sichere und beständige Basis gestellt, mit dem Ziel Handball in möglichst vielen Alters- und Leistungsstufen anbieten zu können.

Bereits mit 5 Jahren können sich Kinder beim Handball austoben. Dabei schult diese schnelle und dynamische Ballsportart nicht zuletzt auch Motorik und Koordination. Und selbst mit 60 ist noch lange nicht Schluß!

Ballsport

Im aktiven Bereich sind wir derzeit mit zwei Männermannschaften im Bezirk Wiesbaden - Frankfurt vertreten. Unsere erste Männermannschaft spielt erfolgreich in der Bezirksoberliga. Wer bei den Männern noch nicht oder nicht mehr ganz so handballerprobt ist, kann in unserer zweiten Mannschaft einsteigen, die in der Bezirksliga C um Punkte kämpft. Leider konnten wir auch in diesem Jahr kein Frauenteam melden. Ein neues Team soll aber aufgebaut werden, dies ist besonders wichtig, um unserem weiblichen Nachwuchs eine Zukunftsperspektive zu bieten.

Das Jedermannteam richtet sich an alle, egal ob Anfänger, Veteran oder Handballetern unserer Jugendmannschaften. Erklärtes Ziel ist Spaß am Handball zu haben. Am besten direkt Sachen einpacken und ab zur Altkönighalle.

Im Jugendbereich spielen bei uns die Mädchen und Jungen bis 11 Jahre gemeinsam. Wobei unsere Minis, 5 bis 8 Jahre, regelmäßig an Minispielfesten teilnehmen. Bei den älteren Jahrgängen stellen wir im weiblichen Jugendbereich eine C- und zwei B-Mannschaften in der Meisterschaftsrunde. Bei der männlichen Jugend können wir in jeder Altersklasse eine Handballmannschaft aufbieten.



2018 kam das erste Mal eine Handballmannschaft aus der Steinbacher Partnerstadt St. Avertin zu uns.

Höhepunkt bei der weiblichen C- und B-Jugendmannschaft war sicherlich wieder das mehrtägige Turnier in Holland.

Alle Teams freuen sich über Neuzugänge.

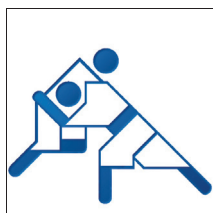
Einfach mal auf unsere Homepage schauen:

www.hsq-skg.de

Zum Schluss möchten wir uns wieder bei unseren Fans der Handballabteilung bedanken, die uns durch die Saison getragen haben und freuen uns bereits auf eine spannende Saison 2019/2020!



Budo Sport



Judo

Hans-Joachim Hanusch
Hans Temeschinko

Fr 16.00 – 17:00 Friedrich-Hill-Halle, Dojo Anfänger ab Grundschulalter

Fr 17.00 - 18.30 Friedrich-Hill-Halle, Dojo Kinder ab Grundschulalter

Judo wurde im 19. Jahrhundert von Jigoro Kano in Japan aus verschiedenen Ju-Jitsu Kampftechniken entwickelt. Er lehrte seine Schüler nach den von ihm entwickelten zwei Prinzipien: „Möglichst wirksamer Gebrauch von geistiger und körperlicher Energie“ und „gegenseitiges Helfen zum beiderseitigen Wohlergehen“ miteinander zu kämpfen ohne sich gegenseitig zu verletzen.

Wir führen die Mädchen und Jungen über allgemein gehaltene Bewegungs-, Ausdauer- und Kraftübungen an den Judoport heran.

Halte- und Befreiungstechniken am Boden stellen die Grundlage dar, bevor sie lernen Wurftechniken im Stand auszuführen.



Die Kinder können einfach ins Training kommen, um auszuprobieren ob Judo der richtige Sport für sie ist.

Um dann Judo zu lernen und zu üben, brauchen sie einen Judoanzug (Jacke, Hose, Gürtel) der selber gekauft werden muss.

Wir bieten im Moment keine Teilnahme am Wettkampfgeschehen an.

Bei entsprechendem Interesse besteht jedoch auch dazu Gelegenheit.

Budo Sport



Aikido

Erwachsene:

Michael Henneberg

Hiltrud Reusch

Mo 15:45 - 16:45

Friedrich-Hill-Halle, Dojo

Kinder ab Grundschulalter

16:45 - 17:45

Friedrich-Hill-Halle, Dojo

Kinder ab 10 Jahre

Mi 20:00 - 22:00

Friedrich-Hill-Halle, Dojo

Erwachsene

Do 20:00 - 22:00

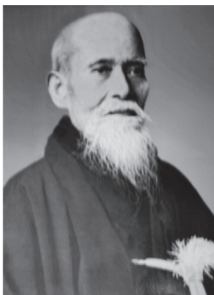
Friedrich-Hill-Halle, Dojo

Erwachsene

Fr 20:00 - 22:00

Friedrich-Hill-Halle, Dojo

Erwachsene



Aikido ist eine japanische Kampfkunst, die Anfang des 20. Jahrhunderts von Morihei Ueshiba aus alten Kampftechniken der Samurei entwickelt wurde. Die Energie eines Angreifers wird genutzt den Angreifer aus dem Gleichgewicht und durch einen Wurf zu Boden zu bringen oder mit einer Haltetechnik festzuhalten.

Im Aikido werden Wurf- und Haltetechniken gegen waffenlose Angreifer, aber auch Techniken mit dem Stock (Jo), dem Holzschwert (Bokken) und Messer (Tanto) geübt.

In der TuS trainieren wir die von Katsuaki Asai, Sensei 8. Dan Aikido, gelehrt Techniken des Aikikai Deutschland. Anfänger und Fortgeschrittene sowie Interessierte anderer Verbände sind herzlich willkommen.

Für Kinder von 6 bis 10 Jahren und Jugendliche von 10 bis 15 Jahren wird ein separates Aikido-Training angeboten.

Grundideen des Trainings sind: Wertschätzung und Akzeptanz des Übungspartners, Fairness und Disziplin, Höflichkeit und Etikette, Konzentration und Koordinati-



on, Verbesserung von Körperhaltung und Kondition, Leistungsbereitschaft, Mut und Selbstbewusstsein und ganz besonders der Spaß an der Bewegung.

Die Kinder und Jugendlichen

lernen ausweichen, rollen und fallen, sowie Schrittfolgen und Aikido-Grundtechniken. Im fortgeschrittenen Stadium kommen Übungen mit Tanto, Jo und Bokken (Holz-Übungsaffen) hinzu.



Budo Sport



laidō

Marcus Lenz
Sylvia Ordynsky
Irene Markowitsch

Mo 18:30 - 20:00 Friedrich-Hill-Halle, Dojo

Mi 18:30 - 20:00 Friedrich-Hill-Halle, Dojo

Fr 18:30 - 20:00 Friedrich-Hill-Halle, Dojo

Vor über 600 Jahren entwickelten die Samurai Japans Schwerttechniken zu ihrer Selbstverteidigung. Ziel war damals, einem plötzlichen Angriff ohne Erschrecken und Angst zu begegnen und durch möglichst wenige Schwertbewegungen den Angreifer töten zu können. Ethische und ästhetische Aspekte hatten keinerlei Bedeutung.

居合道

Durch den Einfluss des Zen-Buddhismus wandelten sich in den nachfolgenden Jahrhunderten die alten Schwerttechniken von einer reinen Kampfkunst zu einem Übungs-"Weg" (Do). Nicht das Siegen über den Gegner stand im Mittelpunkt der Übung, sondern der Kampf mit sich selbst, gegen die eigenen Unzulänglichkeiten und Schwächen.

Heute wird nach festgelegten Bewegungsformen geübt - in der Regel alleine gegen imaginäre Gegner. Das Ziehen, Schneiden und Zurückführen des Schwertes in die Scheide variiert entsprechend verschiedener Ausgangssituationen. Der laidō-Schüler strebt danach, konzentriert und innerlich ruhig, teils dynamische, teils ruhige Bewegungen harmonisch und natürlich auszuführen. Damit will er seine seelische Stabilität, seine "Mitte" finden (KI KEN TAI ICHI = Einheit von Geist, Schwert und Körper).

Ein Schwertgroßmeister hat das Ziel des heutigen laidō so formuliert: "Durch das Studium der Schwertbewegungen wird versucht, Ruhe im Gemüt zu erlangen, Selbstbewusstsein und einen positiven Charakter zu entwickeln, Körper und Geist in guter Verfassung zu erhalten und die Entwicklung der eigenen Sensibilität und Intuition zur Wahrnehmung von sich selbst und allen Formen des Lebens".

Das Training

Trainiert wird traditionell im Dojo (der Ort des Weges). Die Kleidung besteht aus einem weiten Hosenrock (hakama), einer Jacke (gi) mit Unterhemd (hadagi) und einem breiten Gürtel (obi). Der Anfänger lernt zuerst die einzelnen Elemente, aus der eine kata besteht. Eine kata ist ein vorgegebener Bewegungsablauf, der einem realen Schwertkampf nachempfunden ist. Jede kata beinhaltet vier Elemente: Ziehen des Schwertes (nukitsuke), Schnitt (kiritsuke), Schwert reinigen (chiburi) und Schwert wegstecken (noto).

Das Besondere am laidō liegt darin, dass jeder die kata für sich alleine übt, die Gegner sind vorgestellt. Ungefährliche Partnerübungen mit dem Bokken (Holzschwert) sind möglich. Mit ihnen können Funktion, Abstand, Timing und Dynamik einer kata verdeutlicht werden.



Es wird sowohl die traditionelle Stilrichtung "Musōshindenryū", deren Wurzeln bis in das 16. Jahrhundert reicht geübt, als auch das ZNKR-laidō, das für Prüfungen und Wettkampf relevant ist. Wir sind organisiert im DlaiB e.V. und folgen dem jetzigen Bundeslehrer N. Furuichi, 8. dani laidōkyoshi, der jedes Jahr in Deutschland, Belgien, Polen und Italien unterrichtet.

Budo Sport



Taekwondo

Haesong Choun

3. Dan Taekwondo und 6. Dan Hapkido

Mo 20:15 - 22:15
So 15:00 - 17:00

Friedrich-Hill-Halle, Dojo
Friedrich-Hill-Halle, Dojo

Taekwondo ist eine der systematischsten und hochentwickeltesten traditionellen koreanischen Kampfkünste, die mehr vermittelt als die physische Fähigkeit zu kämpfen. Es ist eine Disziplin, die den Geist und das Leben durch das Training von Körper und Geist fördert.

태권도

Tae Kwon Do

Taekwondo unterscheidet sich von vielen fernöstlichen Kampftechniken. Erstens, physisch ist es

sehr dynamisch mit aktiven Bewegungen, die eine Fülle von Fußaktionen einschließen. Zweitens, das Prinzip physischer Bewegungen im Einklang mit dem Geist und dem Leben als Ganzes. Drittens, besitzt es dynamische Posen aus einer anderen Sichtweise.

Taekwondo fördert durch seine einzigartigen Aktivitäten eine harmonische Steigerung und Verbesserung des Lebensgefühls.



Das Training beginnt mit einer intensiven Aufwärmphase (ca. 15 Minuten), gefolgt von Fuß- und Handtechniken aus dem Stand und der Bewegung.

Den Abschluss bildet das „Keorugi“ genannte Üben mit einem Partner und eine leichte Entspannungsgymnastik.

Box Sport



Boxen

Driss Haddouti
Haider Gulam
Emir Kaya
Steven Lang

Abteilungsleiter und 1. Trainer
Trainer
Übungsleiter
Übungsleiter

Mi 17:00 - 18:30
Do 17:30 - 20:00
So 11:00 - 13:00

Friedrich-Hill-Halle, Dojo Kinder bis 14 Jahre
Friedrich-Hill-Halle, Dojo Jugendliche ab 14 Jahre
Friedrich-Hill-Halle, Dojo und Erwachsene

Unser Trainer Team bringt den Steinbacher Jugendlichen und Kids das Boxen bei. Dabei geht es aber nicht nur um Jab, Punch und Aufwärtshaken, sondern auch um Disziplin, Respekt und gutes Benehmen. Der Boxsport kann einem helfen sein Alltag mit Disziplin und Struktur klar aufzubauen. Da diese Werte bei uns gelebt werden, fällt es jedermann leicht sich diese anzueignen. Und so müssen viele zu Beginn nicht nur Seilspringen, Beinarbeit und Grundschnitte lernen, sondern auch einen respektvollen Umgang.

Unser Team bietet mit erfahrenen und lizenzierten Trainern, für Groß und Klein aller Altersklassen eine sympathische und familiäre Atmosphäre, im Boxen, Fitness-Boxen und Selbstverteidigung an.

BOXKIDS

TuS Steinbach 1885 e.V.



In den Trainingseinheiten sollen die Athleten in der allgemeinen Fitness trainiert werden. Vor allem sollen sie aber auch mental gestärkt und gefördert werden. Ferner lernen sie mit persönlichem Stress besser umzugehen. Weiter werden Ausdauer, Kraft, Selbstbewusstsein, Koordination und Körperbeherrschung trainiert und Stück für Stück langsam ausgebaut und verbessert.

Großen Wert wird für die Kids auf eine Kombination zwischen Spiel und Sport gelegt, heißt zwischen Entspannung und Konzentration. Letzteres fällt immer mehr Kindern schwer und wird hier effektiv gefördert. Die Kids lernen ihren Körper bewusst wahrzunehmen und zielgerichtet mit ihm um-

zugehen. Sie lernen ihre eigenen Stärken kennen und bauen somit ihr Selbstbewusstsein auf. In vielfältigen Partnerübungen wird den Kids gegenseitige Rücksichtnahme vermittelt. Dabei lernen die Kids, sich ihrer Kraft bewusst zu werden und diese effektiv einzusetzen. Ambitionierte Sportler werden gerne, sofern der Wunsch besteht, von den Trainern gezielt auf Wettkämpfe vorbereitet und betreut.

Box Sport

Fitness – Boxen

Wer boxt, hat Spaß daran und tut etwas für seine Figur und seine Fitness. Fitnessboxen ist ein Sport für Männer und Frauen. Es ist ein effektives Trainingsprogramm zum fit werden und bleiben. Durch die Stärkung der Muskulatur hilft es Bandscheiben-vorfällen oder ähnlichem vorzubeugen und ist ein optimaler Ausgleich zum Alltag. Im Laufe der Zeit werden Kraft, Schnelligkeit, Koordination, Beweglichkeit und Selbstvertrauen auf – und ausgebaut. Es werden zahlreiche Boxtechniken, sowie Boxkombinationen erlernt, welche sowohl in Partnerübungen als auch an Polstern und im Boxsacktraining gefestigt und ausgebaut werden. Ein nicht unwesentlicher Bestandteil des Trainings sind Grundfitness- und Dehnübungen. Diese sind für eine Stärkung der Rumpfmuskulatur wichtig, um die Körperbeweglichkeit zu steigern und um Verletzungen vorzubeugen, die auf verkürzte Muskeln zurückzuführen sind.

PIT - Prävention im Team

Prävention gegen Gewalt ist eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe und kann nur „im Team“ gelingen. PIT ist ein Präventionsprogramm, das ursprünglich in Schleswig-Holstein von Mitgliedern des Landesrates für Kriminalitätsverhütung, von Pädagogen, Polizeibeamten, Schulpsychologen und Suchtberatern gemeinsam entwickelt und mittlerweile von mehreren Bundesländern adaptiert und modifiziert worden ist.

Sicherlich haben Sie sich als Eltern schon oft darüber Gedanken gemacht, wie Sie Ihr Kind vor Sexualstraftaten oder anderen Gewaltübergriffen schützen können. In dieser Situation denken Sie

vielleicht an ein Selbstsicherheitstraining für Ihr Kind. Ein Selbstsicherheitstraining dient weniger der Vermittlung von körperlichen Abwehrtechniken, sondern in erster Linie der Stärkung des Selbstbewusstseins von Mädchen und Jungen. Das Training soll die Kinder ermutigen, sich ihren Eltern und anderen nahestehenden Personen anzuvertrauen, wenn sie Übergriffe befürchten oder erleben.

Wir wollen Ihnen eine Hilfestellung geben, Ihre Kinder auf Situationen vorzubereiten, ohne übertriebene Angst hervorzurufen oder die Phantasie der Kinder anzuregen. Mit PIT wollen wir die vorbeugende Erziehung der Eltern ergänzen, nicht ersetzen.

BOXTEAM

TuS Steinbach 1885 e.V.





Da ist Bewegung drin!

Seit August 2017 läuft das Projekt DemoS! bei der TuS, das durch das Bundesprogramm „Zusammenhalt durch Teilhabe“ von der Sportjugend Hessen gefördert wird. DemoS! hat nichts mit Demonstrationen zu tun, wie man zuerst denken könnte. Es steht für „Sport stärkt Demokratie“. Das Projekt soll antidemokratische, rassistische und diskriminierende Stimmungen entgegenwirken.

Seitdem hat sich einiges bewegt bei der TuS: Das Projektteam DemoS! arbeitet für die TuS besonders daran, mehr Jugendliche für die Vereinsarbeit zu gewinnen, um somit den Jugendlichen mehr Mitbestimmung zu ermöglichen. Patrick Thomsen, Projektleiter bei DemoS! wurde bei der Mitgliederversammlung der TuS in 2018 als Vorsitzender des Jungendausschusses /Jugendwartteams gewählt.

Patrick Thomsen: „Mit meinem Jugendteam, Thorben Buch und Christian Thomsen, bin ich für jede Sportart und alle Arbeiten mit der Jugend bei der TuS zuständig. Vor allem für euch Jugendlichen bin ich eine Art Sprachrohr zum Vereinsvorstand. Wir möchten eure Meinungen hören und euch mehr Stimmkraft im Verein geben, sodass wir gemeinsam etwas bewegen können. Kommt daher gerne auf mich zu, wenn ihr Fragen, Probleme, Vorschläge oder andere Anliegen habt. Ich helfe gerne.“

In diesem Jahr wurde auch in Zusammenarbeit mit den Vereinsmitgliedern ein Leitbild für die TuS veröffentlicht. Auf der nächsten Seite stellen wir Ihnen unser TuS Leitbild vor.



Gefördert im Rahmen des Landesprogramms



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Das Leitbild der TuS



UNSER Leitbild

Wer wir sind und was wir anbieten

Wir sind ein **Traditionsverein** mit hohem Bekanntheitsgrad über die Stadtgrenzen hinaus und verstehen uns als wichtiger Teil der Stadt. Wir bieten sowohl Breitensport für alle Altersklassen, als auch Raum und Möglichkeiten für Wettkampf- und Leistungssport. Auch der Freizeit- und Gesundheitssport ist bei uns stark vertreten.

Es gelingt uns, immer wieder neue Kinder und Jugendliche für unsere Sportarten zu **begeistern**. Wir fördern junge motivierte Menschen, die sich für den Verein engagieren und sind erfolgreich bei der Förderung von Talenten. Wir sind offen für alle, die Interesse an unserem **bunten Sportangebot** haben. Durch unsere einfache Beitragsstruktur ermöglichen wir die Teilnahme an allen Freizeit- und Sportangeboten.

Unsere Werte, die wir leben und vermitteln

Wir sind offen für neue Ideen, bieten Beteiligungsmöglichkeiten und leisten Inklusionsarbeit. Dadurch gewinnen wir eine **vielfältige Mitgliederstruktur**. **Gemeinschaft** und **Zusammenhalt** sind uns wichtig. Dieses **Miteinander** entsteht durch unsere vielfältigen Aktivitäten, auch außerhalb des Sports. Dabei legen wir Wert auf einen **respektvollen Umgang** miteinander.

Wir begegnen uns auf **Augenhöhe**, **Gleichberechtigung** und **Gleichwertigkeit** sind unsere zentralen Werte. Eine **transparente** und **offene Kommunikation** steht für uns im Mittelpunkt, genauso wie das Aufgreifen und Lösen von Problemen. Wir fördern das Miteinander, sowie die gegenseitige Hilfestellung, auch über den Sport hinaus. Wir handeln zuverlässig, vorausschauend und verantwortungsvoll.

Was uns auszeichnet

Wir haben eine **eigene Halle** mit guter Ausstattung und Infrastruktur. Wir können auf viele ehrenamtlich und freiwillig Helfende zurückgreifen, da wir flexible Möglichkeiten für ein **Engagement** bieten.

Unser positives Erscheinungsbild nach außen basiert nicht nur auf unseren **sportlichen Erfolgen**, die wir unserem **kompetenten Trainerteam** zu verdanken haben, sondern auch auf der **Freude** und dem **Spaß**, den die Kinder und Erwachsenen am Sport haben. Wir pflegen ein gutes **Netzwerk** und kooperieren mit den örtlichen Institutionen.

Zufriedene Mitglieder, sportliche Erfolge und positive Rückmeldungen sind das Ergebnis unserer gelungenen Vereinsarbeit.

A woman wearing a full-body gorilla costume is sitting on a light-colored sofa. She is holding an orange smartphone in her right hand and looking at it. The background is a simple, modern interior with a large white archway.

Null Kopf um Gebühren machen.

**Ich bin
so frei.***

***Für alle, die neue Wege gehen.**

Frau von Freitag muss jetzt nicht mehr von der Couch. Sie kann ihre Bankgeschäfte machen, wo auch immer sie möchte. Und mit der DirectCard kann sie 1x die Woche weltweit Geld abheben – kostenfrei. Eröffnet ist das Konto übrigens ruckzuck für 0 Euro und ohne versteckte Gebühren. OnlineOnly – freier geht es nicht.

Alle Infos: meinebank.de/onlineonly



Eine Marke der
Raiffeisenbank Oberursel eG

