



Ihr größter Freizeitspezialist
in Steinbach (Taunus)



**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



Sabine Schnabel
2. Vorsitzende



Mario Hund
2. Vorsitzender



Patrick Thomsen
Jugendwart und Kin-
deswohlbeauftragter



Beate Klumpf
Kassenwartin



Christine Lenz
Pressewartin



Marion Schönherr
Schriftführerin



Maike Fries
Geschäftsstelle

Liebe Sportfreundinnen und Sportfreunde,

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

Unsere hochqualifizierten Trainerinnen und Trainer bieten mit viel Engagement und Kreativität für Jung und Alt, Freizeit-, Gesundheits- und Leistungssport für alle sportliche und abwechslungsreiche Möglichkeiten sich fit zu halten.

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.

Wir wünschen viel Spaß beim Lesen unserer Vereinsbroschüre. Gerne können Sie bei Interesse für ein Sportangebot kostenlos und unverbindlich an einer Schnupperstunde teilnehmen.

Vielen Dank an alle Vorstandsmitglieder, Abteilungsleiter, Trainer, Übungsleiter und Helfer, die diesen großen Sportbetrieb aufrechterhalten, sowie an die vielen Sponsoren, die dies alles erst möglich machen.

Mit sportlichem Gruß

Heike Schwab
1.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

geschaeftsstelle@tus-steinbach.de



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.

Sportangebot

Kinder und Jugend

Kinderturnen

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

Turnen

Gerätturnen weiblich	ab 6 Jahre..... 9
----------------------	-------------------

Gymnastik/Tanz

Rhythmische Gymnastik und Tanz	ab 5 Jahre..... 11
--------------------------------	--------------------

Ballsport

Badminton	ab 8 Jahre..... 24
Handball	ab 6 Jahre..... 26

Budo Sport

Judo	ab 5 Jahre..... 28
Aikido	ab 6 Jahre..... 29

Box Sport

Boxen	ab 7 Jahre..... 32
-------	--------------------

Erwachsene

Turnen

Rhythmische Gymnastik und Tanz	
Frauen und Männer 9
Gymnastik Frauen 10
Multi-Fit Frauengymnastik 10
Rhythmische Gymnastik und Tanz	11

Fitness

Fit in die Woche 12
Bewegung als Ausgleich 12
Zumba® 13
Mixed Motion 14
Kraftsport 14
Hula-Hoop	15

Budo Sport

Judo 28
Aikido 29
Iaido 30
HO SIN SUL DO Taekwondo 31

Box Sport

Boxen 32
-------	----------

Gesundheitssport

Progressive Muskelentspannung 16
Rückengymnastik 16
Bewegung am Donnerstag 17
Yoga am Abend 17
Yoga 18

Senioren

Seniorengymnastik 19
-------------------	----------

Freizeitsport

Walking/Nordic Walking 21
Stony Creek Line Dancers 21
Wandern 22

Ballsport

Prellball 23
Basketball 23
Badminton 24
Tischtennis 25
Handball 26

Änderungen vorbehalten

Kinderturnen



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

Unsere Übungsleiterinnen: Maike Fries, Tanja Schäfer, Kristina Shpytalnyk, Jurgita Vais, Katharina Fiedler, Ourida Ben Medjkane

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

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

Bitte bei Interesse an den Kinderturnstunden vorab bei unserer Geschäftsstelle nachfragen oder per E-Mail kinderturnen@tus-steinbach.de, ob noch Plätze frei sind, da oftmals Wartelisten existieren.

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

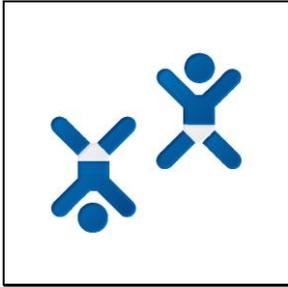
In dieser Turnstunde wollen wir den Kleinsten die Möglichkeit geben, den natürlichen Bewegungs- und Entdeckungsdrang auszuleben. Dabei stehen Spaß und Freude an der Bewegung im Vordergrund.

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 besuchen.



Kinderturnen



Kleinkinderturnen, 5 bis 6 Jahre

Unsere Übungsleiterinnen: Maike Fries, Tanja Schäfer, Kristina Shpytalnyk, Jurgita Vais, Katharina Fiedler, Ourida Ben Medjkane

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

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

Bitte bei Interesse an den Kinderturnstunden vorab bei unserer Geschäftsstelle nachfragen oder per E-Mail kinderturnen@tus-steinbach.de, ob noch Plätze frei sind, da oftmals Wartelisten existieren.

In dieser Stunde erlernen die Kinder 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.

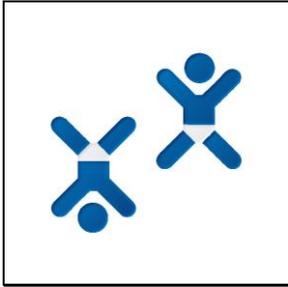
Neben diesen Lerninhalten wollen wir den Kindern jedoch in erster Linie Spaß und Freude an der Bewegung vermitteln.

**WIR SUCHEN
VERSTÄRKUNG**

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

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

Kinderturnen



Kinderturnen ab 5 Jahren

Unsere Übungsleiterinnen: Maike Fries, Tanja Schäfer, Kristina Shpytalnyk, Jurgita Vais, Katharina Fiedler, Ourida Ben Medjkane

Mo 17:00 - 18:00 Friedrich-Hill-Halle

Bitte bei Interesse an den Kinderturnstunden vorab bei unserer Geschäftsstelle nachfragen oder per E-Mail kinderturnen@tus-steinbach.de, ob noch Plätze frei sind, da oftmals Wartelisten existieren.

In dieser Turnstunde werden die Kinder systematisch mit dem Bereich des klassischen Gerätturnens bekannt gemacht.

Die Kinder turnen an den olympischen Geräten:.

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 gutes Ergebnis 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 jeden Übungsstunde ist

Aufwärmen angesagt und den Abschluss bildet ein Spiel, lustige gruppengymnastische Übungen oder auch ein kleiner Wettbewerb.

Turnen



Melanie Blumenstiel
Andrea Schmitz
Lena Gutenstein

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

Gerätturnen weiblich



Gerätturnen wird bei der TuS ab dem sechsten Lebensjahr angeboten.

In dieser Gruppe turnen interessierte Mädchen aller Altersklassen. Angestrebt wird das Erlernen der Stufen des Deutschen Turnerbundes (DTB) für Geräteturnen an den klassischen Turngeräten Boden, Balken, Sprung und Barren/Reck.

Unser sportliches Ziel ist die jährliche Teilnahme am Gaukinderturnfest. Neben dem Turnen an den Geräten kommen auch Spiel und Spaß nicht zu kurz.



Rhythmische Gymnastik und Tanz

13-99 Jahre

Heide Schilling

Mi 19:00 – 22:00 Friedrich-Hill-Halle

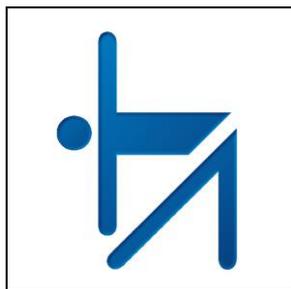


Hier sollen sich auch junggebliebene Frauen und Männer angesprochen fühlen, gerne mit sportlichen Erfahrungen aus den turnerischen Bereichen, aber auch ohne Vorkenntnisse ist ein Einstieg möglich.

Im Mittelpunkt des Trainings stehen die Pflichtübungen Gymnastik des Deutschen Turnerbundes mit und ohne Musik. Angestrebt wird die Teilnahme an Hessischen oder Deutschen Turnfesten, die aber immer freiwillig ist. Die Frauen turnen mit dem Ball, Band, Reifen, Seil und

den Keulen. Keine Angst, die Übungen sind altersadäquat. Die Männer turnen mit dem Ball, Seil, den Hanteln und den Fahnen oder Keulen. Auch Synchrongymnastik zu zweit und Gruppengymnastik für 3-6 Gymnastinnen/Gymnasten sind möglich. Gelegentlich zeigen wir unser Können bei einer Show-Vorführung. Kommen Sie gerne zum Schnuppern vorbei.

Turnen



Gymnastik Frauen

Theresia Annen
Gertrud Meier
Susanne Petzold

Mo 17:30 - 18:30	Schulturnhalle	Gertrud Meier
Di 16:00 - 17:00	Friedrich-Hill-Halle	Theresia Annen
Mi 19:00 - 20:00	Friedrich-Hill-Halle Kolleg	Susanne Petzold

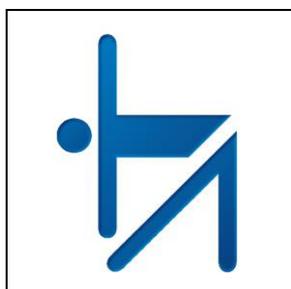
Die Übungsleiterinnen haben unterschiedliche Übungen mit den verschiedensten Geräten vorbereitet zur:

- 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, 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
Tanja Schütz

Fr 16:15 - 18:00	Friedrich-Hill-Halle	Fortgeschrittene Jugend
Fr 17:00 - 18:00	Friedrich-Hill-Halle	Anfängerinnen
Fr 18:00 - 19:30	Friedrich-Hill-Halle	Fortgeschrittene Schülerinnen

In der breitensportlich orientierten Rhythmischen Gymnastik liegt der Schwerpunkt im Erlernen der Pflichtübungen Gymnastik des Deutschen Turnerbundes mit den Handgeräten Ball, Band, Keulen, Reifen und Seil. Die kleinen Mädchen ab 5 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 Kinder, Jugendliche sowie Frauen und Männer im Alter von 5-99 Jahren richtet.

Rhythmische Grundlagen werden durch Laufschulungen, Dehnübungen und Bewegung auf Musik vermittelt. Tänze und Gruppengestaltungen mit Handgeräten und gelegentliche Auftritte runden das Trainingsspektrum 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 in 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 Pezzibälle. 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.



Fitness



Zumba®

Kim Faitz

Mo 19:30 - 20:30

Friedrich-Hill-Halle

Tanzen und Fitness

Alle sind Willkommen!

Zumba verkörpert Tanz und Kräftigung. Die Basisbewegungen entstammen Lateinamerikanischen Tänzen wie Salsa, Merengue, Cumbia, und Reggaeton. Elemente aus Aerobic und Hip Hop, und tolle Musik aus der ganzen Welt ergeben ein abwechslungsreiches Ganzkörper-Workout.

Zumba ist für alle: Tanzerfahren, älter, dick oder dünn - es spielt keine Rolle. Es kommt nicht auf Perfektion an, sondern auf gute Stimmung und ein angenehmes Körpergefühl. Come and join the Party!

Zum Training bitte Hallenschuhe mit wenig Profil und Wasser zum Durstlöschen mitbringen! Unter dem folgenden Link unten findest du die aktuellen Zeiten bzw. Änderung für den Kurs. Auch kannst du mir gerne eine Nachricht schreiben, falls noch Fragen sind. Ich freue mich auf euch!

<https://www.zumba.com/de-DE/class/melissa-gonzalez-faitz/1041941>



ZUMBA®



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

Erwachsene

Claudia Sartorius

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

Kondition, Koordination, Kräftigung



75 Minuten Ausdauer, Kräftigung und Stretching.

Bei Step-Aerobic, Tabata, 3/4 Takt und aktuellen Trends erwartet Dich ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit einer ausgiebigen Dehn- und Entspannungseinheit am Ende der Stunde.

Das Training findet im lichtdurchfluteten Dojo statt und wird manchmal auch an die frische Luft verlegt.

Komm' vorbei und starte mit uns in den Tag.

Wir freuen uns auf Dich!



Kraftsport

Erwachsene

Hans-Joachim Hanusch

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 Bürotätigkeit erschlafte 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.





Hula-Hoop

NEU

Melanie Blumenstiel

Di 19:00 - 20:00 Friedrich-Hill-Halle

Hula-Hoop-Fitness für Jedermann ab 16 Jahre

Wer denkt Hüllern sei ein Unterhaltungsprogramm für Kinder täuscht sich. Für Dich als Powerfrau, als Mutter, als Tochter, als Großmutter oder die Chaos Queen und natürlich auch für alle Männer. Wenn du Lust auf Workout hast, bist du hier genau richtig. In diesem Kurs übt Ihr mit viel Spaß und Freude an der Bewegung, mit dem Reifen auf der Hüfte zu spielen! Wir beginnen mit ein paar Lockerungs- und Dehnübungen zur Musik, um uns dann intensiv dem Hula-Hoop zu widmen. Mit den passenden Tipps und Tricks und der richtigen Motivation kann das nämlich jeder schaffen!

Hula-Hoop ist ein tolles Workout, das Spaß macht und den kompletten Körper trainiert! Hier könnt Ihr die Grundlagen auf eine körperschonende und effektive Weise lernen! Nach einem kurzen Warm-Up starten wir mit dem Hoop. Ihr lernt alles über die richtige Körperhaltung, Bewegungen und Drehungen. Zum Abschluss gibt es ein kleines Cooldown.

Was Ihr mitbringen solltet:

- Hula-Hoop-Reifen
- Yoga-/Fitnessmatte
- Sportklamotten
- Bequeme Turnschuhe
- Und ganz viel Spaß am Hüllern

Falls ihr noch keinen eigenen Hoop besitzt, kein Problem! Wir stellen euch auch gerne einen Reifen leihweise zu Verfügung.

Gerne bekommt Ihr auch Tipps zur richtigen Reifenauswahl.



Gesundheitssport



PME - Progressive Muskelentspannung

Kurs *

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

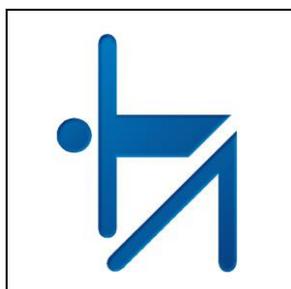


Bei der Progressiven Muskelentspannung (PME) nach dem Arzt Professor E. Jacobson handelt es sich um eine leicht erlernbare und wirkungsvolle Entspannungsmethode.

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

Erwachsene

Kurs *

Heidi Wend
Physiotherapeutin,
Rückenschulleiterin

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

Gesundheit und vor allem die Haltung unterstützen, ist das Ziel unseres zehnstündigen 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

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 uns beweglich machen und unsere Muskulatur kräftigen. Dabei kommen Koordination und Gleichgewicht nicht zu kurz. Wir achten auf die richtige Atmung. Entspannt 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, Turnschuhe sind nicht erforderlich.



Yoga am Abend

Kurs *

Helga Neander
Danièle Romanet-Tschakert

Do 17:15 - 18:30 Friedrich-Hill-Halle, Dojo

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.



Yoga



Danièle Romanet-Tschakert

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

Hatha Yoga

(hatha yoga von hatha: Kraft, Hartnäckigkeit, Unterdrückung)

Hatha Yoga 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.

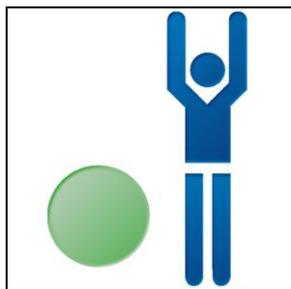
Auch die Geselligkeit wird nicht außer acht gelassen. Von Zeit zu Zeit werden gemeinsame Spaziergänge unternommen, um sich bei einer Kaffeepause in der Gruppe besser kennen zu lernen.

„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



Heike Schwab

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

Seniorengymnastik

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, Heike Schwab, 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 12

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



Bewegung als Ausgleich

Seite 12

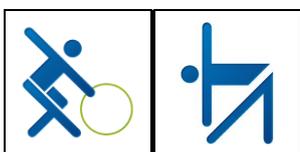
Dienstag Abend 20:00 Uhr mit moderatem Training, Dehnungsübungen und Ballspiel zum Abschluss.



Mixed Motion

Seite 14

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



Gymnastik Frauen

Seite 10

Freude bei gemeinsamer Gymnastik Montag, Dienstag oder Mittwoch.

Senioren



Rhythmische Gymnastik und Tanz Frauen und Männer Seite 9

Für junggebliebene Frauen und Männer, gerne mit sportlichen Erfahrungen aus den turnerischen Bereichen.



Prellball oder Handball

Seite 23 bzw. Seite 26

Montag Abend treffen sich Männer jeden Alters, die sich einmal ohne Wettkampfstress bewegen möchten.

Auch beim „Jedermann“ Handball finden Sie fitte Senioren.



Kraftsport

Seite 14

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



Progressive Muskelentspannung (PME)

Seite 16

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



Rückengymnastik, Bewegung am Donnerstag Seite 16 - 17

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



Yoga

Seite 17 - 18

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



Walking / Nordic Walking

Seite 21

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



Line Dance

Seite 21

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



Wandern

Seite 22

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



Tischtennis

Seite 25

Donnerstag und Freitag treffen wir uns in der Friedrich-Hill-Halle.



Aikido, Iaido, und Taekwondo

Seite 29 - 31

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 von 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.



Stony Creek Line Dancers

Barbara Sedlaczek
Barbara Yoder-Scherer

Fortgeschrittene
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 Übungsabenden werden in unregelmäßigen Abständen Veranstaltungen besucht, um das Erlernte auch anzuwenden. Interessierte können jederzeit zum Schnuppern beim Training vorbeischaun.



Freizeitsport



Elke Heinze
Sabine Marschner

Wandertermine im Internet: www.tus-steinbach.de/wandern

Wandern

Jedes Jahr planen wir 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 drei 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 € 6,00 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 sechs Personen.

Vor jeder Wanderung gibt es die notwendigen Detailinformationen.

Ballsport



Hansgünter Knopf

Mo 20:45 - 22:00 Friedrich-Hill-Halle

Prellball



Prellball ist ein Mannschaftssport, allerdings nicht Mann/Frau gegen Mann/Frau sondern die Mannschaften spielen in getrennten Feldern, die durch ein niedriges Netz getrennt sind. Die Verletzungsgefahr für Spieler und Spielerinnen ist dadurch erheblich gemindert. Prellball ist deshalb auch sehr gut für Menschen im

Alter von 40+ geeignet. Wenn Sie Interesse am Ballspiel und Spaß an der Bewegung haben, dann schauen Sie doch einfach vorbei



Suad Skrijelj

Di 19:30 – 21:30 Altkönighalle

Basketball

NEU

Wir bieten Anfänger und Fortgeschrittene Mädchen und Jungs zwischen 15 und 17 Jahren die Möglichkeit individuelle Fähigkeiten und Fertigkeiten mit dem roten Ball erlernen zu können.

Bei diesem Training habt ihr die Möglichkeit Basketball kennenzulernen, das Ballgefühl zu bekommen oder einfach zu schnuppern.

Betreut werdet Ihr vom Trainer Suad Skrijelj, der seit 20 Jahren Basketball spielt, und auch fünf Jahre Trainer in seinem früheren Club war.

Kommt vorbei und habt Spaß!



Ballsport



Heike Schwab
Patrick Thomsen

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

Badminton

Lizensierte Trainerin
Lizensierter Trainer

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, Frauen, Männer sowie Leistungs- und Freizeitsport.



- Ein Badmintonspieler läuft mehr Strecke als ein Tennisspieler.
- Es ist der einzige Sportartwettkampf, in der Frauen und Männer 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 Friedrich-Hill-Halle
Fr 19:30 – 22:30 Friedrich-Hill-Halle



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 über 50 Jahren Tischtennis wettkampforientiert gespielt.

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

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

Verstärkungen für unsere Mannschaften sind jederzeit herzlich willkommen



Ballsport



Handball

Claudia Eisenmann
Jürgen Reusch
Maron Hofmann

Mo 15:30 - 21:00 Altkönighalle

Mi 20:00 - 22:00 Altkönighalle

Do 15:30 - 17:00 Altkönighalle

Do 18:00 - 22:00 Altkönighalle

Weitere Trainingszeiten und Trainingsorte unter: www.hsg-skg.de

F, E, D-, m. C-, m.B. - Jugend

m. A-Jugend, Männer

E-Jugend

w.B.Jugend, Frauen, Jedermannteam



Handball ist.....

Teamgeist: Bei diesem Mannschaftssport spielen Zusammengehörigkeit und Teamgeist eine große Rolle. Er beeinflusst das Sozialverhalten insbesondere bei Kindern und Jugendlichen.

Schnelligkeit: Handball ist eine der schnellsten Mannschaftssportarten der Welt. Hier sind nicht nur physische, sondern auch mentale Schnelligkeit und Ausdauer gefragt.

Attraktivität: Das schnelle Spiel, viele Tore und jede Menge Aktionen machen den besonderen Reiz der Sportart Handball aus.

2022 wird die Handballabteilung 50 Jahre „jung“. Herzlichen Glückwunsch! Bereits ein Jahr nach der Gründung spielte eine Männermannschaft und eine m.D- Jugendmannschaft um die Bezirksmeisterschaft mit. Ein Frauenteam folgte in der Saison 75/76.

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 Partnernvereinen 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 bei uns Kinder spielerisch die ersten Handballerfahrungen erleben. 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 ist die HSG derzeit mit einer Frauenmannschaft und zwei Männermannschaften im Bezirk Wiesbaden - Frankfurt vertreten. Richtig gelesen, wir haben wieder ein Frauenteam und sie starten in der Bezirksliga B.

Unsere erste Männermannschaft spielt 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.



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 F-Jugend, 5 bis 8 Jahre, bei Minispielfesten die ersten Erfahrungen sammeln kann. Bei der weiblichen Jugend haben wir eine w. B-Jugend gemeldet. In der männlichen Jugend sind wir mit je einer Mannschaft in der D, C und B-Jugend vertreten.

Im Rahmen des Städteaustausches Steinbach - St. Avertin, führen 2019 eine weibliche und männliche Jugendmannschaft der HSG mit nach St. Avertin. Außerdem ist der mehrtägige Turnierbesuch unserer weiblichen Jugendmannschaften in Holland schon zur Tradition geworden. Jugendaustausch verbindet und stärkt den Teamgeist!

Alle Teams freuen sich über Neuzugänge. Einfach mal auf unsere Homepage schauen unter www.hsg-skg.de.

Zum Schluss möchten wir uns bei unseren Fans der Handballabteilung bedanken, die uns durch die vergangenen 50 Jahre getragen haben, und freuen uns auf viele spannende Handballspiele in der nächsten Saison!

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 Judosport 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

Mi 20:00 - 22:00	Friedrich-Hill-Halle, Dojo	Erwachsene
Do 15:00 - 16:00	Friedrich-Hill-Halle, Dojo	Kinder ab Grundschulalter
Do 16:00 - 17:00	Friedrich-Hill-Halle, Dojo	Jugendliche
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 umgelenkt um den Angreifer aus dem Gleichgewicht und durch einen Wurf zu Boden zu bringen oder mit einer Haltetechnik zu fixieren.

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.

Grundideen des Trainings sind: Wertschätzung und Akzeptanz des Übungspartners, Fairness und Disziplin, Höflichkeit und Etikette, Konzentration und Koordination, Verbesserung von Körperhaltung und Kondition und ganz besonders der Spaß an der Bewegung.

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

Diese lernen vorwiegend ausweichen, rollen und fallen, sowie verschiedene Schrittfolgen und die Aikido-Grundtechniken.

Budo Sport



Marcus Lenz
Sylvia Ordynsky
Jan Windecker
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

laidō

laidō 居合道

Vor über 600 Jahren entwickelten die Samurai Japans Schwerttechniken zu ihrer Verteidigung. Ziel damals war es den Angreifer abzuwehren und zu töten. Ethische und ästhetische Aspekte waren ohne Bedeutung.

Durch den Einfluss des Zen-Buddhismus wandelten sich die alten Schwerttechniken zu einem Übungs-„Weg“ (dō). Nicht das Siegen über den Gegner steht im Mittelpunkt, sondern der Kampf mit den eigenen Schwächen und Unzulänglichkeiten. Werte wie Loyalität, Dankbarkeit, Disziplin, Demut und Menschlichkeit rücken in den Vordergrund.

Das Training (keiko)

Trainiert wird traditionell im dōjō, dem „Ort des Weges“. Nach kurzem „warm up“ wird anfangs die Schwert-Etikette (reihō) ausgeführt. Es folgen Basis-Übungen mit dem bokutō (Holzschwert) sowie Partnerübungen, um den Ablauf und Verständnis der kata (festgelegte Übungsform) zu verinnerlichen.

Später werden die kata mit laidō (Übungsschwert) und imaginären Gegner geübt mit dem Ziel geistige und körperliche Stärke und Stabilität zu entwickeln sowie die überlieferten Prinzipien des Schwertweges zu verstehen. (ki ken tai no icchi, Einheit von Geist, Schwert und Körper)



Wir trainieren die traditionelle Stilrichtung „Musō shinden ryū“, deren Wurzel im 16. Jahrhundert zu finden ist, als auch ZNKR-laidō das für Prüfungen und Wettkampf relevant ist. Organisiert sind wir im DlaiB e.V. und folgen dem Bundeslehrer N.Furuichi, 8.dan, kyōshi, der jedes Jahr in Deutschland, Belgien, Italien und Polen unterrichtet.

Budo Sport



HO SIN SUL DO - Taekwondo

Großmeister Prof. Soo Ung Choi 10. DAN HoSinSul Do
Großmeister Hae Song Choun 7. DAN Taekwondo und 6. DAN Hapkido
Trainer Vitor und Isabell de Almeida 2. DAN HoSinSul Do

Mo 20:15 - 21:45 Anfänger / Fortgeschrittene (Erwachsene)
Sa 10:00 - 11:00 Anfänger (Kinder, Erwachsene)
Sa 11:00 - 12:30 Fortgeschrittene (Kinder, Erwachsene)
So 15:00 - 16:00 Fortgeschrittene (Kinder, Erwachsene)
So 16:00 - 17:00 Anfänger (Kinder, Erwachsene)

Trainingsort: Friedrich-Hill-Halle, Dojo

HO SIN SUL DO – Taekwondo (Die Übersetzung des Wortes HO SIN SUL bedeutet Selbstverteidigung.)

Vom **Taekwondo** nutzt man die Kraft (starke Angriffs- und Abwehrtechniken) und vom **Judo** und **Hapkido** die sanften, fließenden Techniken (weiche Ausweichbewegungen, Würfe, Gelenkhebel, Nutzung der Schmerzpunkte), hinzu kommt noch die Waffentechniken mit dem Schwert **Kum** (Träger des 1 DAN). Von allen diesen Kampfkünsten nutzt man das Konzept der geistigen Energie und Stärke.



HO umfasst die innere Einstellung und die geistigen Werte des Sportlers wie Disziplin, Bescheidenheit, Ehrlichkeit, Gerechtigkeit und Hilfsbereitschaft.

SIN steht für die körperlichen Werte des Sportlers, wie Gesundheit, Kraft und Energie sowie die Beherrschung des ganzen Körpers, wie springen, stoßen und schlagen mit Kopf, Füßen, Ellenbogen, Knien, Fäusten und Handkantenschlägen.

DO ist die Verbindung zwischen HO und SIN, also das Zusammenwirken von Geist und Körper, was durch den Reifeprozess des Sportlers entsteht. (Methode, System, Weg, Bescheidenheit, Ehrlichkeit, Beachten der Vorschriften).

HO SIN DO kann man einfach als Selbstverteidigungssystem unter Anwendung des ganzen Körpers übersetzen. Ein HO SIN DO - Sportler muss stets folgende Dinge üben: Tapferkeit, Geduld, Höflichkeit, Ehrlichkeit.

Der Koreaner Soo Ung Choi, geboren am 31.07.1938 in Seoul, studierte die verschiedenen koreanischen Kampfkünste an der Kyung Hee Universität in Seoul, Korea. Er entwickelte und erweiterte das HO SIN SUL als modernes Selbstverteidigungssystem, so dass es auch als Sport betrieben werden kann und nannte es HO SIN SUL-DO, abgekürzt HO SIN DO. Großmeister Soo Ung Choi besitzt heute den 10. DAN im HO SIN DO. In Steinbach eröffnet Großmeister Soo Ung Choi die HO SIN SUL DO Akademie mit Großmeister Hae Song Choun 7. DAN Taekwondo und 6. DAN Hapkido. Hae Song Choun's Schüler Vitor und Isabell de Almeida sind Träger des 2. DAN HO SIN SUL. Sie trainieren und lehren hier in der TuS die Kinder sowie Erwachsene in HO SIN SUL DO.

Box Sport



Boxen

Driss Haddouti
Haider Gulam
Emir Kaya
Steven Lang

Abteilungsleiter und 1. Trainer
Trainer
Übungsleiter
Übungsleiter

Mi 17:00 - 18:30

Friedrich-Hill-Halle, Dojo Kinder bis 14 Jahre

Do 18:00 - 20:00

Friedrich-Hill-Halle, Dojo Jugendliche ab 14 Jahre

So 10:00 - 12:00

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 seinen 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

BOXKIDS

TuS Steinbach 1885 e.V.

Altersklassen eine sympathische und familiäre Atmosphäre, im Boxen, Fitness-Boxen und Selbstverteidigung an.



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 umzugehen. 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 Bandscheibenvorfällen 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.

BOXTEAM

TuS Steinbach 1885 e.V.



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.



Kinder- und Jugendarbeit bei der TuS Steinbach



Die Kinder- und Jugendarbeit ist die Basis eines jeden Sportvereins und liegt uns besonders am Herz.

Die TuS Steinbach zählt zurzeit 265 Kinder und Jugendliche im Alter ab zwei Jahren zu seinen Mitgliedern. Die meisten davon sind aktive Sportler in den Abteilungen Aikido, Badminton, Boxen, Handball, Gerätturnen, Kinderturnen, Judo und Rhythmische Gymnastik und Tanz.

Der Jugendwart und Kindeswohlbeauftragter der TuS Steinbach, Patrick Thomsen, ist seit 2018 Ansprechpartner und Sprachrohr für die Kinder und Jugendliche zum Thema Kindeswohl sowohl innerhalb des Vereins als auch auf übergeordneten Ebenen. Er hat einen Bachelor in Sportwissenschaft, und wird 2022 sein erstes Staatsexamen für das Lehramt an Gymnasien im Fach Sport und Geschichte absolvieren.

Ebenso ist Heike Schwab Kindeswohlbeauftragte bei der TuS.

Bei Fragen, Probleme, Vorschläge oder andere Anliegen kann man Patrick unter die E-Mail-Adresse: jugend@tus-steinbach.de erreichen.

TuS Steinbach ist Mitglied in vielen Verbänden



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.



TuS



Turn- und Spielvereinigung 1885 e.V.