



## Vorwort

Liebe Newsletter-Leser/innen,

die Sommerferien stehen vor der Tür und bevor wir uns eine Pause von unseren Trainingseinheiten gönnen, wurden für euch noch einmal die wichtigsten Informationen in unserem Sommer-Newsletter zusammengestellt. Wir hoffen, ihr habt das Training im Frühling genauso genossen wie wir. Wir freuen uns jetzt schon, wenn es nach den Sommerferien wieder weitergeht!

In diesem Sinne wünschen wir euch nun viel Spaß mit der fünften Ausgabe des Newsletters von Fit und Gesund Hechtsheim e.V.

*Mit sportlichen Grüßen,*

der Vorstand

### Spruch des Monats:

„Stop talking. Start walking!“

### Unspruch des Monats:

Ich habe dem Sommer  
eine  
Freundschaftsanfrage  
geschickt.

Hoffe, er nimmt sie an.

## Was gibt es Neues?

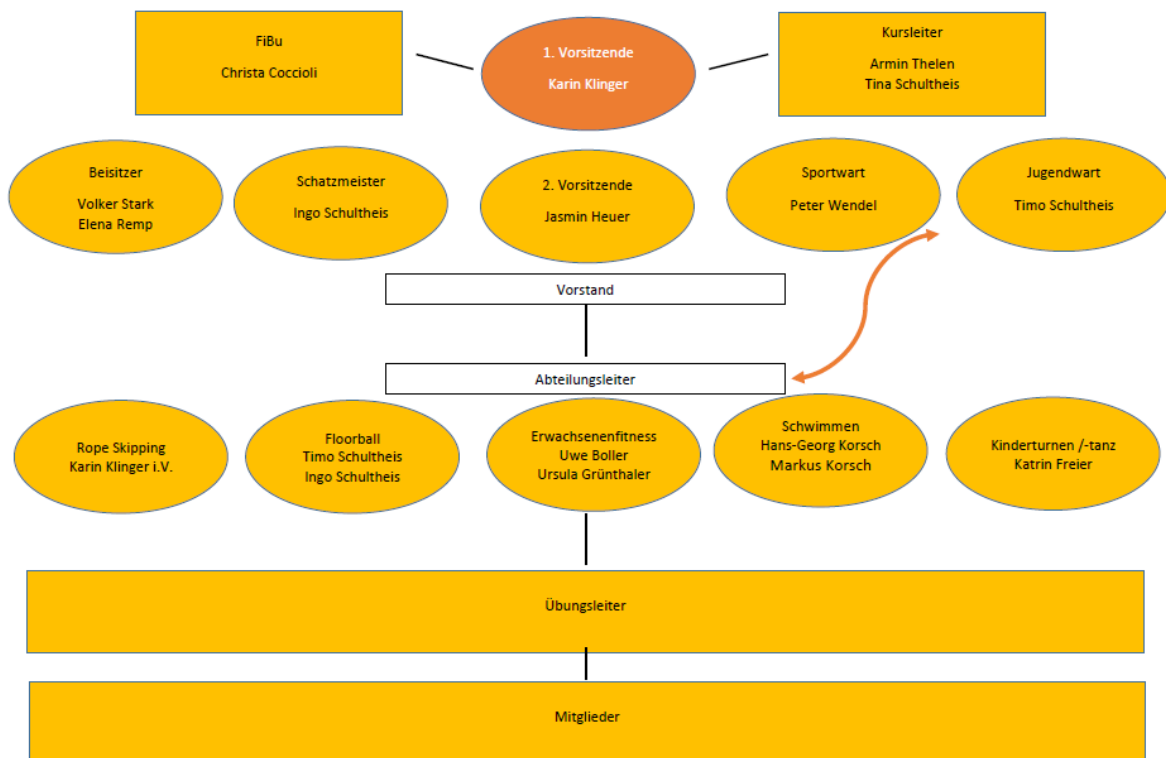
### *Jahreshauptversammlung vom 23.03.18*

Am 23.03.18 fand unsere Jahreshauptversammlung statt. Wir bedanken uns herzlich bei allen, die dabei waren und zum regen Austausch beigetragen haben.

Wir haben viele Anregungen, Lob und Kritik mitgenommen und möchten - zusammen mit euch - auch in diesem Jahr wieder voll durchstarten!

Wir begrüßen herzlich unsere neuen Vorstandskollegen **Peter, Timo und Elena!**

Damit sieht unser Organigramm nun **SO** aus:*Jahreshauptversammlung*



### *Mainzer Tanztage-Mainzer Tanzlust*

Unser neues Projekt nimmt Gestalt an! Und bekommt einen neuen Namen: Mainzer Tanzlust. Wie genau die Mainzer Tanzlust aussieht und was in diesem Rahmen geplant ist, erfahrt in unserem nächsten Newsletter nach den Ferien!

### *Kinderturnen Club*

Der Deutsche Turner-Bund unterstützt die Vereine mit einem neuen Angebot: Der Kinderturnen Club! Natürlich dürfen wir da nicht fehlen und sind deswegen seit Neuestem auch Teil dieser Aktion und haben einen Kinderturnen Club eingerichtet. Nicht nur unsere Trainer können durch interessante Schulungen profitieren, die sie dann im Sport umsetzen können, es werden auch tolle Aktionen des DTB geboten, an denen wir teilnehmen können. Für mehr Informationen wendet euch an unser Kinderturn-Team/Clubleiter Tina und Ingo!

## Kursänderungen:

### *Terminänderung bei »Only Boys «*

Hier werden sämtliche Mannschaftssportarten wie Hand-, Volley-oder Basketball und auch Badminton angeboten.

Auch Turnerische Elemente wie Boden-und Geräteturnen, Sportspiele in vielen Varianten oder auch Taktische Schulung bieten eine gesunde Mischung aus allem, was das kindliche Sportlerherz begehrt. Auf Wunsch werden auch Themen aus dem Schulsport vertieft.

**Ab jetzt immer: Mittwochs 16.15-17.45**

### *Beckenbodentraining*

Der Beckenboden ist ein sehr wichtiger Muskel. Ob bei Bewegungen wie Treppensteigen oder auch bei schnellen Druckerhöhungen, z.B. durch Niesen, muss der Beckenboden mit seiner stabilisierenden Funktion reagieren.

Von der Atemschulung bis zum Training der Beinmuskulatur umfasst dieser Kurs sämtliche Techniken, um die Beckenbodenmuskulatur zu stärken. Durch gezielte An- und Entspannung wird so deine „Mitte“ gestärkt.

**Mittwochs 19.15-20.00 Uhr: Hechtsheimer Schulzentr./Gymnastikhalle** Übungsleiterin: Elena Remp  
Tel.: 016097058220

### *Yoga für jede(n)?? - ja, gibt es!*

Entdecke jetzt UNWINDING YOGA®: eine sanfte, tief entspannende Bewegungsform, bei der Du Dich vollständig auf Dich konzentrieren darfst.

Bei Interesse bitte bei Christine melden: Tel. 0173/9903930

## *FUTSAL*

Futsal ist Hallenfußball ... und gleichzeitig viel mehr!

Entdecke den schnellen, taktisch und technisch anspruchsvollen Hallenfußball und komm vorbei zum Probetraining!

Freitags 16.00-17.00 Uhr: Hechtsheimer Schulzentr./IGS-Halle

Übungsleiter: Timo Schultheis, mobil: 0157 56024671