



# Vereinsmagazin

2017

*Motivation ist das, was dich starten lässt. Gewohnheit ist das, was dich weitermachen lässt.*

# Vorwort

Liebe Mitglieder, Übungsleiter und Interessierte,

das Motto der ersten Ausgabe unseres Vereinsmagazins lautet:

***Motivation ist das, was dich starten lässt. Gewohnheit ist das, was dich weitermachen lässt***

Es ist immer schwierig, die Motivation zu finden, Dinge anzustoßen, zu ändern oder neu zu beginnen. Umso schöner ist es, wenn man sie in sich entdecken und in die Tat umsetzen kann. Doch damit ist es nicht getan. Um eine wirkliche Veränderung zu bewirken, muss man an dieser Motivation festhalten und sie zur Gewohnheit werden lassen, denn nur so können langfristige Änderungen und Entwicklungen herbeigeführt werden.

Wir möchten euch als Leser in diesem Sinne motivieren, Aufgeschobenes anzugehen, vergessene Vorsätze und Wünsche wieder in Erinnerung zu bringen und vor allem möchten wir euch motivieren, etwas für euch selbst zu tun und mit uns **Fit und Gesund** zu werden.

Wir wünschen euch viel Spaß beim Stöbern im neuen Magazin!

Der Vorstand

i.V. Jasmin

## Inhaltsverzeichnis

- ❖ Aktuelles
- ❖ „Motivation“
- ❖ Rückblick
- ❖ Die Erwachsenen
- ❖ Kids & Teens
- ❖ Vorschau
- ❖ Projekte & Partner
- ❖ Rezeptempfehlung
- ❖ Tipps der Trainer
- ❖ Stimmen des Vereins
- ❖ Mitglied werden

## Aktuelles

### *Mainzer Tanztage*

Auch in diesem Jahr war unser Verein wieder tatkräftig an den Mainzer Tanztagen beteiligt. Mit neuem Vorstand und geballter Frauen-Power ist der MTKK e.V. dieses Jahr ins Rennen gegangen und heraus kam eine furiose Woche, in der ein Highlight das nächste jagte. Tanzschulen, Vereine, Künstler, Anbieter, Trainer, Dozenten, Lehrer, Therapeuten u.v.m. haben auch in diesem Jahr wieder bewiesen, dass Tanzen und vor allem Bewegung Freude macht. Neu waren die teilnehmenden Künstler, die mit tollen Projekten, Bewegung und Rhythmus eine innovative Dimension gaben. Bei der diesjährigen AufTAKT-Veranstaltung der Kids und Teens war unsere Gruppe „Skip and jump“ vertreten, die seit letztem Jahr neu besteht und eine Mischung aus Poi-Dance, Rope Skipping und Tanzchoreographien beinhaltet.

Beim AufTANZ der Erwachsenen hat unsere Trainerin Helena dann zusammen mit Renate Sell eine Poi-Lichtshow gezeigt, bei der durch LED-Lichteffekte und Jonglage ausgewählte Musik interpretiert und mit einer Choreographie dargestellt wird. Zusammengearbeitet haben die beiden in diesem Jahr mit Carola Retzel, einer freischaffenden Künstlerin. Herausgekommen ist eine neuartige Interpretation von Tanz und Choreographie.

***„An dieser Stelle möchten wir uns natürlich auch noch bei allen Helfern bedanken, allen voran Karin, die vorbildlich als unsere Vorsitzende am meisten beteiligt war und so spektakulär den Vorhang bediente wie niemand zuvor!“***



### *Newsletter*

Seit kurzer Zeit erscheint nun auch unser Vereins-Newsletter. Er steht allen Interessierten online auf unserer Homepage unter: [www.fitundgesundheitsheim.de](http://www.fitundgesundheitsheim.de) zum Download zur Verfügung.

Unser Newsletter bietet weiterführende Informationen zu den Artikeln auf unserer Website und fasst die Themen der jüngsten Vergangenheit sowie der nahen Zukunft zusammen.

## Mitgliederausweise

Eine weitere Neuerung ist geplant: Der Vereinsausweis. Was bei anderen Vereinen schon lange alltäglich ist, kommt nun auch zu uns. Wir möchten unseren Mitgliedern und Übungsleitern Vereinsausweise stellen. Im handlichen EC-Karten-Format ist der Verein dann überall dabei.

Aber nicht nur das! Zusammen mit ortsansässigen Kooperationspartnern bietet der neue Vereinsausweis einige Vergünstigungen und tolle Aktionen.

Unser derzeitiger Kooperationspartner:

*Andy's Obstlädchen*: Hohe Qualität, Frische und eine enge Kundenbindung – Unser Leitfaden.



Ob Regionales Obst und Gemüse, exotische Früchte, hausgemachte Marmeladen, hochwertiger Honig, Hechtsheimer Weine oder Eier von glücklichen Hühnern – Besuchen Sie uns und lassen Sie sich von unserem stetig wachsendem Sortiment überzeugen.

*Obstlädchen*

Andy's Obst-und Gemüselädchen  
Alte Mainzer Straße 26  
55129 Mainz  
06131/6226347

**Unsere Mitglieder profitieren bei Vorlage ihres Mitgliedsausweises von stetig wechselnden Aktionen!**

## Titelthema „Motivation“

„Motivation“ ist mehr als nur ein Wort. Wer kennt ihn nicht, den inneren Schweinehund, der sich gerade genau dann meldet, wenn man ihn am wenigsten gebrauchen kann?! Dennoch gelingt es uns, ihn einige Male – wenn auch bestimmt nicht immer – zu überwinden. Warum ist das so? Die Antwort ist eigentlich ziemlich logisch: weil wir motiviert sind! Wenn die Motivation größer ist, als der innere Schweinehund, dann gehen wir raus, obwohl es regnet; wir raffen uns nach einem langen Arbeitstag noch einmal auf und gehen doch noch zum Sport, obwohl wir total kaputt sind oder einfach gesagt: wir tun Dinge, zu denen wir eigentlich gar keine Lust haben, weil sie auf den ersten Blick anstrengend wirken.

Auf den zweiten Blick aber muss man sich hinterher meistens eingestehen, dass es einem gut getan hat. Man hat kein schlechtes Gewissen, weil man mal wieder „faul“ war und auch im allgemeinen fühlt man sich wohler als zuvor.

Doch wie kann ich mich motivieren? Grundsätzlich ist es immer wichtig, dass man selbst erkennt, warum man nicht motiviert ist und der Ursache auf den Grund geht. Es gibt aber kleine Tricks, mit denen man sich selbst Anreize schaffen kann und die die Motivation steigern können:

- Stell dir das positive Ergebnis deiner Arbeit bildlich vor!
- Überlege dir eine Belohnung, die du dir nach getaner Arbeit gönnst!
- Setze dir kurzfristige „Etappenziele“
- Mach dir klar, warum das Ergebnis der Arbeit für dich wichtig ist!

Diese kleinen Tipps können hoffentlich helfen, die kleinen Motivationsdurststrecken im Alltag zu überwinden. Es grüßt der Schweinehund!



## Rückblick

Das letzte Jahr hatte sehr viele Highlights. Es ist schwierig, eine Auswahl an Ereignissen zu treffen.

### *Floorball-Benefiztag*

Ein großes Highlight war auf jeden Fall unser erster Floorball-Benefiztag, dessen Erlöse an die Stiftung Bärenherz gespendet wurden. Das Programm war bunt gemischt: von Spielturnieren der Kinder- & Jugendmannschaften über Workshops mit den Trainern, Kinderturnen, Kinderschminken, Kaffee- & Kuchentafel, Hot dogs und einer großen Tombola mit dem Hauptpreis eines großen Billardtisches war für jeden was dabei. Bei dieser Gelegenheit wurde auch das neue Logo und der neue Mannschaftsname unseres Floorballteams präsentiert:

#### **Die Hechtshheimer Pikes.**

Das neue Logo ist bereits seit einiger Zeit auf unserer Homepage zu bewundern und ziert ebenfalls die Titelseite unseres Magazins.

Einige Wochen später fand dann die Spendenübergabe in der Turnhalle statt.



### *Karstadt Sports Day*

Seit langen Jahren (so auch in diesem!) sind wir Teil des Karstadt Sports Day. Organisiert von Heiko Lange (Karstadt Sports) findet einmal im Jahr auf einer großen Bühne in der Mainzer Innenstadt das Ereignis „Mainzer Vereine präsentieren sich“ statt. Das Motto, unter dem alles steht, lautet

#### ***„ Raus aus den Kinderzimmern – rein in die Sportvereine“***

Außerdem unterstützt die Veranstaltung die Kinderkrebstation in Mainz. Ein rundum gelungenes Projekt, bei dem wir jedes Jahr gerne dabei sind. Das Programm gestalten Mainzer Sportvereine und ihre Gruppen.



*Helena mit einer Poi-Choreographie*



*Das Team vom Karstadt Sports Day*

## Die Erwachsenen

### **NEU:**

#### *Faszientraining*

Für mehr Beweglichkeit und einen straffen Körper!  
Testet jetzt bei uns den neuen

"Figurbooster Faszien" (fit for fun)

Doch Faszientraining bewirkt nicht nur eine schöne Silhouette; Muskeln und Faszien sind auch Hauptverursacher von Rückenschmerzen. Durch falsche Belastung, Überbeanspruchung und Stress verklebt das muskuläre Bindegewebe und wird verletzungsanfälliger.

Durch regelmäßiges Training verbesserst du also auch deine Haltung und dein Körpergefühl!

**Wann?** Dienstags, 18.10-18.45 Uhr, Hechtsheimer Schulzentrum / Alte Turnhalle

#### *Bodyshape*

Neu seit letztem Jahr ist der Kurs Bodyshape und wir heißen Elena herzlich in unserem Team willkommen.

Gearbeitet wird mit Hanteln, Steppern und dem eigenen Körpergewicht.

**Wann?** Mittwochs 19.00-20.30 Uhr Hechtsheimer Schulzentrum/Gymnastikhalle

### **Außerdem NEU:**

#### *Offenes Cafe für Jung und Alt*

Entdeckt unser **neues Angebot** und kommt zu unserem **Meet&Greet** für jede Altersgruppe! Treffen finden jeden 1. Dienstag im Monat von 10.30- 12.00 Uhr statt.

Geboten werden Gespräche, Spiele, Bewegung u.v.m. **Langeweile verboten!**

Jeder ist herzlich willkommen!

## *Unser Programm auf einen Blick*

### **Entspannungsverfahren::**

Montags 19.00-20.00 Uhr: WFB-Halle, Carl-Zeiss-Str. 2, Mainz-Hechtsheim  
Übungsleiterinnen: Christine Knussmann, mobil 0173 9903930

### **Zumba Gold**

Montags 18.00-18.45 Uhr: WFB-Halle, Carl-Zeiss-Str. 2 Mainz-Hechtsheim  
Jasmin Heuer (Zumba-Instructor) mobil: 0177 3320570

### **Tai-Chi-Chuan (Sonderbeitrag):**

Montags 20.00-21.30 (Für Anfänger Pekingform+Yangform, Basic) :  
WFB-Halle Carl-Zeiss-Str. Mainz-Hechtsheim  
Übungsleiter: Uwe Boller, Tel.: 06144 6308

### **Tai Chi Chuan (Sonderbeitrag) (Fortgeschrittene: Yangform+Kurzstockform)**

Mittwochs 20.00-21.30 Uhr: WFB-Halle Carl-Zeiss-Str. Mainz-Hechtsheim  
Übungsleiter: Uwe Boller, Tel.: 06144 6308

### **Faszientraining**

Dienstags 18.10-18.45 Uhr Hechtsheimer Schulzentrum/ Alte Turnhalle  
Übungsleiterin: Inge Krause, Tel.: 01773582035

### **Bodyfit**

Dienstags 18.45-19.45 Uhr Hechtsheimer Schulzentrum/ Alte Turnhalle  
Übungsleiterin: Karin Klinger, Tel.: 06131-509054

### **Zumba Fitness**

Dienstag: 20.00-20.45 Uhr: Hechtsheimer Schulzentr./Alte Turnhalle  
Jasmin Heuer (Zumba-Instructor) mobil: 0177 3320570

### **Locker, beweglich und fit (Auch im reifen Alter)**

Dienstags 19.00-20.00 Uhr : Hechtsheimer Schulzentr./Gymnastikhalle  
Übungsleiterin: Susanna Blankenstein, Tel.: 06131-240628

### **Rückenfit**

Mittwochs 19.00-20.00 Uhr: WFB-Halle Carl-Zeiss-Str. Mainz-Hechtsheim  
Übungsleiterin: Sabine Seifert, Tel.:06131 368042

### **Bodyshape**

Mittwochs 19.00-20.30 Uhr Hechtsheimer Schulzentrum/Gymnastikhalle  
Übungsleiter: Elena Remp, mobil: 016097058220

### **Bewegungszirkus** Rhythmik, Jonglage und Bewegung (ab 8 Jahre)

Donnerstags von 17.15-18.00 Uhr: Hechtsheimer Schulzentr./Gymnastikhalle

Übungsleiterin: Helena Geitz mobil: 01775060835

zur Zeit abweichend Dienstags 16.15-17.00 Uhr

### **Only Boys** (Sport für Jungen) ab 7 Jahren

Freitags von 16.15 Uhr - 17.00 Uhr, IGS-Halle im Hechtsheimer Schulzentrum, 55129 Mainz

Übungsleiter: Timo Schultheis, mobil: 0157 56024671

### **Bewegung ist cool!** (Grundschulalter)

Donnerstags von 17.10-18.00 Uhr Hechtsheimer Schulzentr./Gymnastikhalle

Übungsleiterin: Karin Klinger mobil: 0172 614 2099

### **Floorball**

Mittwochs von 16:15 bis 17:00 Uhr U7 (bis 7 Jahre) Hechtsheimer Schulzentr./Gymnastikhalle

Mittwochs 17:00 – 18:30 Uhr: Hechtsheimer Schulzentr./Alte Turnhalle (Anfänger & Fortgeschrittene)

Übungsleiter: Ingo Schultheis Tel.: 06131 945424

Freitags 17.00-18.30 Uhr: Hechtsheimer Schulzentr./IGS-Halle

Übungsleiter: Timo Schultheis, mobil: 0157 56024671

### **Outdoor-Floorball:** Rollschuhbahn im Volkspark

Donnerstags ab 16.30-18.30 Uhr



Übungsleiter: Ingo Schultheis Tel.: 06131 945424 (Vorherige Anfrage)  
Saisonal von März bis Oktober

#### **Schwimmvertiefung:**

Dienstags von 18.30-19.30 : Hechtsheimer Schulzentr./Schwimmhalle  
Übungsleiter: Christine Konrad, Arne Wiedemann, mobil: 017621979339  
Freitags von 17.00-17.45 Uhr: Hechtsheimer Schulzentr./Schwimmhalle  
Übungsleiter: Elena Remp, Georg Korsch, mobil: 0173-9306367,

#### **Schwimmkurse: Wasserfloh, Bobby, Seepferdchen**

Samstags zwischen 13.00 und 15.00 Uhr  
Anmeldung bei Georg Korsch, mobil : 0173-9306367

#### **Babys in Bewegung-mit allen Sinnen**

Kurszeit nach Absprache (8 x 45 Min.)  
Orte: Physiotherapiepraxis A. Rothenberger, Morschstraße 4, Wilhelm-Holzamer-Straße, Schulzentrum  
Kursleiterin:Tina Schultheis Tel.: 06131/945424

#### **Capoeira** (brasilianische Kampfsportart)

Dienstags 18.00-20.00 Uhr: WFB-Halle Carl-Zeiss-Str. Mainz-Hechtsheim  
Donnerstags 18.00-20.00 Uhr: WFB-Halle Carl-Zeiss-Str. Mainz-Hechtsheim  
Freitags 19.00-21.00 Uhr: WFB-Halle Carl-Zeiss-Str. Mainz-Hechtsheim  
Übungsleiter: André Eggert Tel.: 0163.8771884

#### **New Generation Dancers- NGD`s**

Donnerstags von 18.00-19.00 Uhr: Hechtsheimer Schulzentr./Gymnastikhalle  
Freitags von 15.30-16.30 Uhr Hechtsheimer Schulzentr./Gymnastikhalle  
Übungsleiter: Nisha Tel.: 015736512844, Marko 0157554694076

**„Hechtminis“ Eltern-Kind-Turnen (ab ca. 10 Monate)** Für Mama & Papa, für Kinder bis ca. 1,5 - 2 Jahre  
Dienstags von 16.30 -17.45 Uhr in der großen Turnhalle im Hechtsheimer Schulzentrum  
Übungsleiterin: Tina Schultheis Tel.: 06131-945424 (bitte vorherige Rücksprache)

**„Hechkids 1“ (Kleinkinderturnen) 1,5-ca. 3 Jahren** (Übergang von Eltern-Kind-Turnen zu Kinderturnen)  
Freitags von 15.30 bis 16.15 Uhr.

**„Hechkids 2“ Kinderturnen für 2-4 Jahre:**

Freitags von 16.15 - 17.00 Uhr

**„Hechkids 3“ Kinderturnen für Kindergarten- und (Vor-)Schulkinder von 4 -7 Jahren**

Freitags von 17.00 - 17.45 Uhr: Hechtsheimer Schulzentr./Alte Turnhalle

Übungsleiter: Ingo und Tina Schultheis Tel.: 06131-509054

#### **Skip and jump**

Dienstags von 17.00-18.00 Uhr (ab 5 J). Hechtsheimer Schulzentr./Gymnastikhalle  
Übungsleiterinnen: Desiree Baumgarten / Lisa Fichtelberger  
E-Mail: ropeskipping.fitundgesund@web.de,  
Helena Geitz, mobil: 01775060835, Karin Klinger / Jasmin Heuer, mobil: 0172 614 2099

#### **Kindertanzen ab 4 Jahre:**

Montags von 16.30-17.30 Uhr: Hechtsheimer Schulzentr./Gymnastikhalle  
Kindertanzen ab Grundschulalter  
Donnerstags:16.15-17.15: Hechtsheimer Schulzentr./Gymnastikhalle  
Übungsleiterin: Susanne Müller Tel.: 06131 592606

#### **Wirbelsäulengymnastik** (Kursangebot Krankenkassen bezuschusst)

Dienstags 18.00-19.00 Uhr: Hechtsheimer Schulzentr./Gymnastikhalle  
Donnerstags: 17.00-18.00: WFB-Halle Carl-Zeiss-Str. Mainz-Hechtsheim  
Übungsleiter: Armin Thelen Tel.: 06131/504247

#### **Pilates**

Mittwochs 10.00-11.00 Uhr:  
und 11.00-12.00 Uhr: Nikolaus-Otto-Str.8 , 55129 Mainz-Hechtsheim (Aktiv & Gesund)  
Übungsleiter: Ursula Grünthaler, Tel.: 06135 6189

#### **Wassergymnastik**

Freitags 18.00-18.45 : Schwimmbad Hechtsheimer Schulzentr.

### Aquafitness/Aquajogging

Freitags 18.45-19.30: Schwimmbad Hechtsheimer Schulzentr  
 Übungsleiter: Michael Kullmann 06131/221643

### Aqua-Zumba

Freitags: 19.45-20.30: Schwimmbad Hechtsheimer Schulzentr.  
 Übungsleiter: Jasmin Heuer (Zumba-Instructor) mobil: 0177 3320570  
 Saisonal von März-Oktober

### Offenes Cafe für Jung und Alt

jeden 1. Dienstag im Monat von 10.30- 12.00 Uhr  
 Gespräche, Spiele , Bewegung u.v.m. Jeder Interessierte ist willkommen .  
 Nadya Born, nadya-born@web . de oder Tel . o6131/ /7609

### Outdoor Training: Hechtsheim und Umgebung ( Nur auf Anfrage)

Übungsleiter: Ingo Schultheis Tel.: 06131/945424

### Volleyball

Mittwochs 19.45-21.45 Uhr: Hechtsheimer Schulzentrum/Sporthalle  
 Ansprechpartner: Marco Munck,mobil 0173 6522025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
		Pilates 10.00-11.00			
		Pilates 11.00-12.00			Wasserfloh 13.00 - 15.00
				NGDs 15.30-16.30	
				Hechtskids 1 15.30 bis 16.15	
				Hechtskids 2 16.15-17.00	
			Kindertanzen 16.15-17.15	Hechtskids 3 17.00 - 17.45	
Kindertanzen 16.30-17.30	Bewegungszirkus 16.15-17.00	Floorball 17.00-18.30	Bewegung ist cool 17.10-18.00	Schwimmen (Anfänger) 17.00-17.45	
	Skip and jump 17.00-18.00				
	Hechtminis 16.30 bis 17.45		Wirbelsäulengymn astik 17.00-18.00		
	Capoeira 18.00- 20.00		Capoeira 18.00-20.00		
Zumba Gold 18.00-18.45	Faszientraining 18.10-18.45		NGDs (Hip Hop) 18.00-19.00	Wassergymn astik 18.00-18.45	
	Wirbelsäulengym nastik 18.00-19.00			Aquafitness 18.45-19.30	
	Schwimmen (Fortgeschrittene) 18.30-19.30			Aqua Zumba 19.45-20.30	
Entspannung 19.00-20.00	Bodyfit 18.45-19.45				
	Schwimmen Erw. 19.30-20.30				
	Locker, beweglich und fit 19.00-20.00	Bodyshape 19.00-20.30			
Thai-Chi-Chuan 20.00-21.30	Zumba Fitness 20.00-20.45	Volleyball 19.45-21.45			
Kinder/Jugend	Erwachsene				

## Kids und Teens

**NEU:**

### *Skip and jump*

im Wechsel werden verschiedene Übungsstunden zu Koordination, Rhythmik, Tanz und Fitness geboten: **Rope Skipping/Poi-Dance/Slackline**

Dienstags von 17:00 Uhr - 18:30 Uhr, Alte THS-Schulturnhalle, Hechtsheimer Schulzentrum, 55129 Mainz

Die Gruppe findet ihr auch im Artikel über die Mainzer Tanztage.



### Ein „Evergreen“

#### *Kindertanzen*

Die Gruppe übt Bewegungsspiele zu Musik, Kreistänze und Tänze zum Kinderliedern, aber auch kleine ,einfache Choreographien.

Für Kinder im Grundschulalter: Donnerstags, 16:15 Uhr - 17:15 Uhr, HechtsheimerSchulzentrum/ Kleine Gymnastikhalle, 55129 Mainz



## Unsere Trendsportart:

### *Floorball*

Die Trendsportart aus Skandinavien. Floorball ist ein dem Hallenhockey ähnliches Spiel, bei dem auch hinter den Toren gespielt werden kann. Am weitesten verbreitet ist die Sportart Unihockey. Wer neugierig geworden ist, kann gerne zu einem Probetraining vorbeikommen.

Liga-Mannschaft U11-U15 :

Freitags von 17:00 Uhr - 18:30 Uhr, IGS-Halle, Hechtsheimer Schulzentrum, 55129 Mainz

Nicht-Liga-Mannschaft (Freizeitgruppe) :

Mittwochs von 16:15 bis 17:00 Uhr U7 und Anfänger & 17:00 Uhr- 18:30 Uhr U11 und Fortgeschrittene, Alte THS-Schulturnhalle, Hechtsheimer Schulzentrum



# Vorschau

## *#beActive – europäische Woche des Sports*

Unter dem Motto „It's time to #BeActive“ ruft die Europäische Kommission die Europäer auf, sich mehr zu bewegen und einen aktiveren Lebensstil zu etablieren. Der Deutsche Bundestag hat sich dem angeschlossen und unterstützt die Kampagne in Deutschland.

Die sechs Hauptthesen der EU dazu sind:

1. Sport hat universelle Wirkung und ist gut für das körperliche und geistige Wohlbefinden.
2. Sport richtet sich an alle Menschen, unabhängig von Herkunft, Kultur, Alter, Geschlecht oder körperlicher Verfassung.
3. Sport baut emotional auf und kann in besonderem Maße zu einem Zusammengehörigkeitsgefühl beitragen, wodurch er für die Stärkung von Gemeinschaften sorgt.
4. Sportliche Aktivitäten können eine wichtige Rolle bei der Förderung des sozialen Zusammenhalts spielen, indem Minderheiten und marginalisierte Gruppen einbezogen werden.
5. Sport kann die Schaffung von Arbeitsplätzen anregen und einen positiven Beitrag zur europäischen Wirtschaft leisten.
6. Einzelpersonen, Gemeinschaften und Entscheidungsträger können alle dazu beitragen, dass dem Sport und der körperlichen Betätigung ein höherer Stellenwert eingeräumt wird, und dass eine aktive Gesellschaft entsteht.

Unser Verein nimmt dieses Jahr zum zweiten Mal teil und öffnet im Rahmen der #beActive-Woche alle Kurse für Interessierte zum Schnuppern. Außerdem sind **Anregungen für Aktivitäten, Veranstaltungen, Workshops, Wandertage etc. sehr willkommen. Für nähere Informationen wendet euch bitte an Arne (ArneWiedemann@hotmail.de)**

### Weitere Daten im Rahmen der #beActive-Woche:

#### **Sonntag, 17. September 2017**

Eröffnungsveranstaltung der Europäischen Woche des Sports in Deutschland: Landeswandertag Hessen "Entdeckertouren in Frankfurts Grüngürtel"

#### **Sonntag, 24. September 2017**

Kinderturntag des Saarländischen Turnerbunds

***Alle sind herzlich eingeladen, an einer Veranstaltung teilzunehmen (auch gerne mit seiner Gruppe)!***

### *Hechtsheimer Kerb*

Zum ersten Mal wird Fit und Gesund Hechtsheim auf der Hechtsheimer Kerb vertreten sein. Am Wochenende vom **02. Und 03. September** werden wir unseren Verein mit einem bunten und abwechslungsreichen Programm präsentieren.

Geplant ist bis jetzt ein Programm unserer Kurse am Samstagnachmittag. Der Zumba-Kurs plant des Weiteren am Samstagabend einen **Discofox-Marathon**, zu dem jeder herzlich eingeladen ist (wer keinen Partner hat, findet einen vor Ort!) Alle werden natürlich mit *fitten und gesunden* Leckereien verköstigt und mit Getränken versorgt. Am Sonntag gibt es bei uns Kaffee und Kuchen.

### **Derzeit suchen wir noch Helfer, die uns mit Ideen, Tatendrang und/oder Kuchenspenden unterstützen!**

Wer Interesse hat oder eine Idee, wie sich sein Kurs präsentieren könnte, kann sich gerne melden: +49 6131 3297438 oder [info@fitundgesundhechtsheim.de](mailto:info@fitundgesundhechtsheim.de)

*„Es ist nicht genug zu wissen, man muss es auch anwenden. Es ist nicht genug zu wollen, man muss es auch tun!“ (Goethe)*

## Projekte

### *Grundschul-AG*

Seit letztem Jahr bieten wir in Kooperation mit der Theodor-Heuss-Grundschule verschiedene AGs für die Grundschul Kinder an. Susanne leitet das Kindertanzen und Helena die AG Poi-Dance. Zweimal die Woche können die Kinder auf diese Weise nach dem Unterricht verschiedene Angebote, von denen wir zwei bieten, nutzen und ausprobieren.

### *Integrations-Projekt*

Sport führt zusammen! Das möchten wir fördern und haben unseren Verein zusammen mit dem Sportbund gezielt zur Integration aufnahmebereit gemacht und in diesem Rahmen einige Kurse, vor allem im Kinder- und Jugendbereich geöffnet. In Zusammenarbeit mit dem Flüchtlingsheim in Weisenau haben wir dort Flyer ausgehangen und unsere Angebote beworben. Wir sind sehr glücklich über das positive Feedback und freuen uns auch weiterhin über Zuwachs.

## Unsere Partner



*Andy's*



*Obstlädchen*



## Unsere Rezeptempfehlung

### *Low-Carb Zucchini Lasagne*

Zeit: 15 Minuten

Zutaten:

250 g Zucchini

80g Parmesan

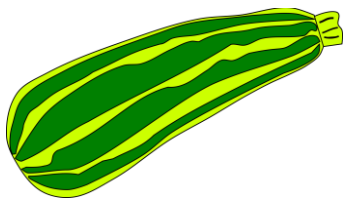
200 g Quark

1 Ei

1 Bund Basilikum

Den Backofen auf ca. 175 Grad vorheizen. Anschließend die Zucchini der Länge nach in dünne Scheiben schneiden. Den Parmesan, Quark und das Ei verrühren und würzen. Das Basilikum (Menge nach Geschmack) klein schneiden und unterrühren. Eine Auflaufform mit Olivenöl ausstreichen und abwechselnd mit Zucchinischnitten und Quarkmasse beschichten (abschließen mit einer Schicht Quarkmasse und diese mit ein paar runden Scheiben Zucchini abdecken). Alles für 45 Minuten bei 175 Grad backen.

Guten Appetit!

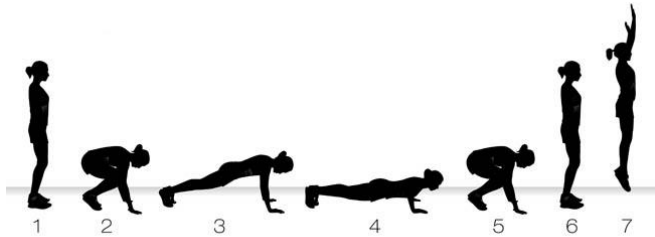


## Tipps von den Trainern

### Zum Auspowern:

#### *Burpees*

Du beugst in einer Bewegung deine Knie und gehst in die Hocke. Dann die Hände aufsetzen und schnell in die Liegestützposition, mache einen Liegestütz (Rücken bleibt gerade, die Hüfte nicht nach unten sinken lassen), und zieh anschließend die Beine wieder an und drück dich mit einem Sprung hoch.



### Für den ganzen Körper: Plank

Die Ellenbogen  
Beine



sind ungefähr unter den Schultern, setze die Füße auf und streck die aus. Spann dein Gesäß an und bleib in dieser Position.

### Zum Dehnen: Stretching

Der vordere  
Fußspitze  
Schiebe nun



Fuß ist ganz auf dem Boden aufgesetzt. Das Knie und die hintere sorgen für einen festen Halt. das hintere Bein etwas nach hinten bis du die Dehnung in der Oberschenkelvorderseite spürst.

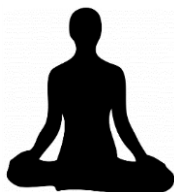
Setz dich  
den Boden.  
außen, so  
jedem



zuerst mit gestreckten Beinen und vorgebeugtem Oberkörper auf Nun schiebe deine gestreckten Beine so weit wie möglich nach weit bis die Grenze erreicht ist. Jetzt lege die eine Hand auf dein ausgestrecktes Bein und strecke eine Hand über dem Kopf aus. Mit Ausatmen kann die Dehnung noch erhöht werden.

### Zum Entspannen: Kurzmeditation

Spüre deinen  
Achte auf jedes  
wie der  
während der



Atem, wie er langsam in deinen Körper einfließt und wieder ausfließt. Achte darauf, wie sich dein Bauch beim Einatmen weitet und Luftstrom deine Oberlippe beim ausatmen passiert. Das Ziel ist es jetzt, ganzen Meditation, deinen Atem bewusst zu beobachten.



## Stimmen aus dem Verein

### Darauf sind wir stolz:

„Ohne diesen Verein, dessen Motto wirklich hält, was er verspricht, hätte ich nie den Spaß am Sport gefunden. Vielen Dank!“

„Ich freue mich jede Woche auf meine beiden Sportkurse!“

„Ich finde es toll, dass der Verein so klein unbürokratisch ist. Das ist wie Familie – kleine Kurse – finde ich toll!“

„Ihr macht das toll! Vielen Dank!“

„Ich habe jetzt erst einen Kurs besucht. Der gefällt mir sehr gut!“

„Ihr seid spitze und ich fühle mich sehr wohl!“

### Und daran arbeiten wir:

Mir gefällt nicht...

... dass ich so weit anfahren muss / außerhalb vom Stadtzentrum

... dass mein Kurs so spät abends stattfindet

Ich würde mir wünschen / verbessern...

...dass es mehr Kurse für Männer gibt

...die Kommunikation

...Vertretungswesen der Trainer

## *Mitglied werden*

### ***Welche Vorteile bietet die Mitgliedschaft?***

Unsere Mitglieder können unser gesamtes Angebot nutzen und an allen Trainingseinheiten teilnehmen, die wir bieten. Sie kommen in den Genuss von Training in kleineren Gruppen, sodass eine besondere Betreuung gewährleistet werden kann. Eine familiäre Atmosphäre macht unseren Verein aus! Außerdem können unsere Mitglieder von Angeboten und Vergünstigungen unserer Kooperationspartner Gebrauch machen.

### ***Wie kann ich Mitglied werden?***

Um Mitglied zu werden einfach den Mitgliedsantrag herunterladen, ausfüllen und abschicken oder dem Trainer mitgeben – und dann kann es losgehen!

### ***Warum Mitglied werden?***

Wir bieten ein einzigartiges Programm, das keine Wünsche offen lässt. Von Zumba über Bodyshape, Entspannung oder Floorball. Für jung, ganz jung, im besten Alter oder (G)oldie: wir lassen keine Wünsche offen. Die qualifizierten Übungsleiterinnen und Übungsleiter bieten eine umfangreiche Palette an fitness- und gesundheitsorientierten Angeboten für alle Altersgruppen an.

Oder entdeckt unsere Kursvielfalt! Kurse wie Babys in Bewegung, Wirbelsäulengymnastik oder Schwimmkurse für Erwachsene bieten auch für Nicht-Mitglieder ein einmaliges Erlebnis.