



Trimm-Dich-Gruppe

Abteilungsleiter:

Uwe Weidinger
Graf-Luckner-Str. 52
24159 Kiel
Tel.: 0431 – 37 30 46
Mobil: 0160 – 18 15 926
E-Mail: uwe@weidinger.de

Vertreter:

Jörg Zucker
Seekante 22
24159 Kiel
Tel.: 0431 – 37 22 45

Übungsleiter/innen:

Carmen Seefeld
Martina Krabbenhöft
Dieter Hamm

Wer sind wir?



Wer versteckt sich hinter dieser Abteilung, die seit Bestehen des Vereins unter der Bezeichnung „Trimm-Dich-Gruppe“ im TSVS geführt wird? Spötter bezeichnen uns mittlerweile als die „ältesten Junioren“ bzw. als die „jüngsten Senioren“ in diesem Verein. Dahinter steht eine muntere und lebendige Gruppe von Sportbegeisterten – Männlein und Weiblein –, die mittlerweile schon fast alle das reife Renten-/Pensionsalter erreicht haben. Unser Leitmotiv ist die aktive und sportliche Betätigung vor dem Hintergrund, die vielen typischen Altersbeschwerden und nicht nur das Übergewicht möglichst von uns zu halten und dem Alterungsprozess ein wenig entgegenzuwirken. Nur durch einen gesunden Lifestyle können wir uns länger gesund, jung und beweglich halten.

Unter fachkundiger Anleitung unserer Übungsleiterinnen/leiter treffen wir uns zweimal wöchentlich (dienstags und freitags) zu einstündigen Übungsabenden,



jeweils ab 18.00 Uhr; im Winterhalbjahr in der schönen neuen Sporthalle Schilksee bzw. im Sommerhalbjahr auf dem grünen Rasen (Vereinssportplatz) neben der Halle.

Auf dem Trainingsprogramm stehen mit wechselnden Schwerpunkten gymnastische Bewegungsabläufe von Armen, Beinen, Brust, Schulter und Rücken einschl. Dehnungsübungen (stretching), um alle Körperteile gelenkig und beweglich zu halten. Das stärkt das Wohlbefinden u. a. auch von Seele und Geist. Wie heißt es doch so schön „Nur in einem gesunden Körper steckt ein frischer Geist“.

Unsere ganz sportlich Ambitionierten haben auch in diesem Jahr zum wiederholten Male am Erwerb der Urkunde für das Deutsche Sportabzeichen teilgenommen als Leistungsnachweis für die persönliche Fitness (10 Teilnehmer).

Auch gesellschaftliche Ereignisse und Veranstaltungen stehen auf unserem Programm wie Besichtigungen bekannter Firmen und Betriebe, Fischessen bei Forelli oder auch nur - wie in diesem Jahr - eine sportlich-lustige Kanutour auf der landschaftlich herrlich umrahmten Schwentine einschließlich Mittagstisch und mit abschließender Kaffee-und Tortenrunde in einem neu eröffneten Café an der Schwentinebrücke.

Wer sich uns anschließen möchte, ist herzlich willkommen – es dürfen auch jüngere Jahrgänge sein. Wir müssen unbedingt unser Durchschnittsalter wieder etwas nach unten bringen.!!

Uwe (Joe) Weidinger





Trimmer/-innen in Aktion



Sportabzeichen-Abnahme 2009

Die erfreuliche Mitteilung vorweg: „In diesem Jahr haben insgesamt **11 Sportler** (vornehmlich aus der Trimm-Dich-Gruppe) das Sportabzeichen des Deutschen Sportbundes erfolgreich abgelegt, drei mehr als 2008!“ Das ist eine Steigerung von 37,5 %. Acht Teilnehmer erfüllten die Anforderungen für das Goldene, zwei für das Silberne und einer für das Bronzene Abzeichen. Herzlichen Glückwunsch!

Hervor zu heben ist, dass der älteste Teilnehmer (80 Jahre) das Goldene Sportabzeichen zum **34. Mal** erfolgreich wiederholt hat. Alle Achtung! Schade nur, dass das weibliche Geschlecht in diesem Jahr leider nicht vertreten war. Das soll sich aber im kommenden Jahr auf jeden Fall ändern, wie mir schon jetzt glaubhaft versichert wurde. Schön wäre es auch, wenn mal einer der jüngeren Sportler sich zur Ablegung des Sportabzeichens auf den Platz „verirren“ würde. Immerhin hatten wir in diesem Jahr insgesamt **8 Prüftermine**, die sich auf die Monate Juni, Juli, August, September, Oktober und November (Hallenschwimmen) verteilten.

Ein herzliches Dankeschön geht an meinen Sportkameraden Werner Henn, der mich bei der Abnahme der Sportabzeichen-Disziplinen tatkräftig unterstützte. Danken möchte ich auch dem Grünflächenamt der Landeshauptstadt Kiel, das in Absprache mit dem TSV Schilksee sowohl die Weitsprung- als auch die Kugelstoß-Anlage in ordnungsgemäßen Zustand versetzte, so dass die Abnahme der Sportabzeichen als auch die Durchführung der Schulsportwettkämpfe möglich war. Vielleicht klappt im nächsten Jahr noch die dringend erforderliche Aufschüttung der Aschenbahnen. Das wäre toll!

Wolfgang Schulz

ACHTUNG

Sporthalle Schilksee

Bitte legen Sie keine Trennsteine o.ä. zwischen Tür und Rahmen!

Da wir eine neue, behindertengerechte Schließanlage nach EU-Richtlinien (Fördergelder) haben, kann die Sporthallentür nicht mehr dauerhaft offen gehalten werden.

Bei Blockade durch Fremdkörper (Steine, Stöcker o.ä.) verursacht der elektrische Schließmechanismus einen dauerhaften (solange kein Kontakt zwischen Tür und Rahmen herrscht) Druck und reißt sich mittelfristig selbst von der Wand.

Auch wenn wir alle es anders gewohnt sind, müssen wir uns jetzt auf das Klingelzeichen einlassen.

Viele Grüße und fröhliches Sporten aus dem Vereinsbüro!