



TSG REPORT 01/2021

AKTUELLE NACHRICHTEN · BERICHTE · TERMINE UND RÜCKBLICKE
DER TURN- UND SPORTGEMEINSCHAFT AUGSBURG-HOCHZOLL 1889 E.V.

INHALT



10



12



25



32



36



39

ALLGEMEINES

2021 – Corona bestimmt weiter unser Vereinsleben	3
Sport online? Online Sport? TSG ONLINE!	4
Ordentliche Mitgliederversammlung	6
Danke!	8
Kreativwettbewerb	9

BEWEGUNGSFINDUNG & ERLEBNISTURNEN

Neue Wege gehen	10
Sport-Alphabet.....	10
Janines Sportstunde „Turnen im Wohnzimmer“	12
Powerknirpse	13
TSG family&friends – Zimmer-Sportspiel.....	14
TSG family&friends – Würfelspiel.....	15
TSG family&friends – Sportarten-Kartenspiel.....	16
TSG Schatzsuche	17

FITNESS & GESUNDHEITSSPORT

Step Fit ohne Step	24
High Intensity online	25
Digitalisierung im Sport – TSG Online	26
Sport im Homeoffice	28
WSG in Zeiten von Corona – Eine kurze Geschichte vom Dienstag	30
10 Jahre Zumba Fitness bei der TSG Augsburg Hochzoll.....	32

TENNIS

Neues vom Tennis	36
Spenden	36
Liebe Tennisfreunde/innen ...!	38

TISCHTENNIS

Blickrichtung: Hoffnungsvoll vorwärts, dankbar rückwärts!	39
---	----

FITNESS- UND GESUNDHEITSSTUDIO

„Alleine trainiert man nicht, also trainieren wir eben zusammen.“ ..	41
--	----

TERMINE & IMPRESSUM

Terminplanung 2021	43
--------------------------	----

2021 – CORONA BESTIMMT WEITER UNSER VEREINSLEBEN

Liebe Mitglieder,

vor einem Jahr haben wir unseren Sportbetrieb (wegen Corona) eingestellt.

Wir glaubten, es seien nur ein paar Wochen und nun ... Stand Redaktions-schluss, also Mitte März ... noch immer keine Aussicht, wieder öffnen zu dürfen. Eine Teilnahme soll nur mit tagesaktueller Schnell-/Selbsttest möglich..., aber.

Durch ideenreiche Online-Sportangebote unserer engagierten Übungsleiter konnten wir in den letzten vier Monaten die meisten unserer Mitglieder im Boot behalten. Wir danken unseren Übungsleitern, all unseren Mitarbeitern und Euch, die Ihr immer noch dabei seid. Egal ob online oder in Form freundlicher Telefone oder netter Schreiben. Leider ist es einigen Mitgliedern nicht möglich, uns digital zu folgen. Dennoch bitten wir auch Euch, bei uns zu bleiben.

Ohne Eure Vereinstreue wird es allmählich schwierig.

Unabhängig davon, dass wir ständig gefragt werden, wie und wann wir wieder Sport treiben können, wird auch die Frage nach der bereits vor einem Jahr angesagten Hauptversammlung gestellt.

Bis vor wenigen Wochen konnten wir davon ausgehen, dass diese, wie im Jahreskalender eingetragen, am 30. April in unserer Turnhalle stattfinden kann. Inzwischen glauben wir nicht mehr daran.

Wir sind nach wie vor der Meinung, dass unsere Ordentliche Mitgliederver-sammlung in Präsenz stattfinden soll und gehen davon aus, dass dies im Sommer möglich sein wird. Gemäß gesetzlichen Vorgaben dürfen wir diese bis zum 31.12.2021 verschieben.

Zum Schluss sagen wir nochmals: Danke, bleibt gesund und hoffentlich bis zu unserem geplanten Sommerfest.

Regine, Horst und Klaus



OSTEOPATHIE*
HOMÖOPATHIE
CHINESISCHE MEDIZIN
AKUPUNKTUR
SHIATSU
QI GONG
TAIJQUAN



*von vielen gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst

Heilpraktiker Tom Allhoff & Feryal Genç
Mergenthaler Weg 12 • 86316 Friedberg • 0821 20 91 02 15 & 0821 20 96 68 74
www.ganzheitlichemedizin-friedberg.de

SPORT ONLINE? ONLINE SPORT? TSG ONLINE!

Turnen, Tanzen oder Kampfsport?
Zirkeltraining, Yoga oder Wirbelsäulengymnastik?
Spielmobil, Powerknirpse oder Fit mit Baby?

Ihr denkt jetzt: Das ist doch das normale TSG Angebot? Bunt, spaßig und für jeden was dabei?

Richtig!

Denn auch in Corona Zeiten ist es uns gelungen nahezu die gesamte Bandbreite unseres Vereins auch in Online-Stunden anzubieten.

Wie im gewohnten TSG Betrieb findet unser Sportleben von Montag bis Sonntag von morgens bis abends statt, nur mit dem kleinen Unterschied, dass jetzt alle zu Hause schwitzen, tanzen oder turnen.

Dank unserer kreativen Trainer_innen konntet ihr euch den gesamten Lock Down hindurch fit

halten, Neujahrsvorsätze wahr werden lassen und vielleicht sogar die ein oder andere neue Sportart für euch entdecken.

Bedanken möchten wir uns aber auch bei euch, unseren Stundenteilnehmer_innen – für die gleiche Trainingsmotivation wie in der Halle, für regelmäßiges Einwählen in unsere Angebote und für dankbares, positives aber auch konstruktives Feedback, das unser Online Angebot über die Wochen besser und besser gemacht hat.

Natürlich hoffen wir alle, dass wir bald auch wieder in die Halle zurückkehren können, denn natürlich sind die Möglichkeiten im Wohnzimmer eingeschränkt und die Atmosphäre in einer vollen, lebhaften Turnhalle auch nochmal eine andere, aber:

Wir haben gezeigt – die TSG-Familie kann auch Online-Sport!

JF

Onlinestunden für Kinder und Jugendliche

Stundenangebot	Übungsleiter	Tag	Uhrzeit
Fit mit Baby	Alex	Montag	09:00 Uhr
Mädchenturnen	Antonia	Montag	17:00 Uhr
Power Circle	Nadine	Dienstag	nach Absprache
Kampfsport-Training	Robert	Dienstag	17:00 Uhr
Powerknirpse	Yvonne	Mittwoch	16:00 Uhr
Spielmobil/SportOrt	Emi, Kathi, Jonathan	Mittwoch	17:00 Uhr
Turnen im Wohnzimmer *	Janine	Donnerstag	17:00 Uhr
Kinderturnen	Susi	Freitag	10:00 Uhr
Tanzminis	Susi	Samstag	09:45 Uhr
Tanzkids	Susi	Samstag	10:45 Uhr
Powerknirpse	Yvonne	Sonntag	11:00 Uhr

* Details zu Turnen im Wohnzimmer findet Ihr unter Download - Unsere Tipps für Euch: [Tipp# 66](#)

Onlinestunden für Jugendliche und Erwachsene

Stundenangebot	Übungsleiter	Tag	Uhrzeit
Fit mit Baby	Alex	Montag	09:00 Uhr
High Intensity	Chantal	Montag	19:00 Uhr
Rückenfit	Barbara	Montag	19:15 Uhr
StepFit ohne Step	Tina	Montag	20:00 Uhr
Kampfsport/Kali	Tim	Montag	20:30 Uhr
Zumba® Fitness	Nicole	Dienstag	09:00 Uhr
Wirbelsäulengymnastik	Regine	Dienstag	18:30 Uhr
Fitness-Kampfsport	Robert	Dienstag	20:00 Uhr
Yoga	Claudius	Mittwoch	19:00 Uhr
Fat Burner	Iris	Mittwoch	20:00 Uhr
Wirbelsäulengymnastik	Regine	Donnerstag	10:00 Uhr
Zumba® Fitness	Nicole	Donnerstag	19:00 Uhr
Fullbody Workout	Anke	Donnerstag	19:30 Uhr
Kampfsport/Kali	Tim	Donnerstag	20:00 Uhr
Fit am Morgen	Birgit	Freitag	09:00 Uhr
Pilates	Bettina	Freitag	17:45 Uhr
Zumba®	Michi	Freitag	20:00 Uhr
Standard/Latein	Helga	Sonntag	17:00 Uhr
Standard/Latein	Helga	Sonntag	17:30 Uhr
Salsa Open Shines	Helga	Sonntag	18:00 Uhr
Standard/Latein	Helga	Sonntag	18:30 Uhr
Line Dance Anfänger	Helga	Sonntag	19:00 Uhr

Der Online-Stundenplan findet sich wochenaktuell mit Einwahldaten auf unserer Homepage und wird bis auf Weiteres so angeboten.

**Die für den 30. April 2021 um 20:00 Uhr
geplante Ordentliche Mitgliederversammlung
kann vermutlich aufgrund der aktuellen Lage
nicht wie geplant stattfinden.**

**Wir hoffen, diese im Sommer 2021 durchführen zu können.
Wir werden Euch vier Wochen vor dem Termin per Aushang,
Anrufbeantworter und Homepage informieren.**

Ordentliche Mitgliederversammlung am 30. April 2021

Tagesordnung

1. Begrüßung
2. Bericht des Vorstands
3. Bericht des Schatzmeisters
4. Aussprache zu den Berichten
5. Bericht der Revisoren und Entlastung
der Vorstandsschaft
6. Neuwahlen (Vorstand, Schatzmeister,
Jugendleiter, Revisoren)
7. Ehrungen
8. Anträge und Anfragen

Anträge, die zur Beschlussfassung vorgelegt werden sollen,
bitten wir bis zum 19. April 2021 schriftlich in der Geschäftsstelle
einzureichen.

Unsere Praxis ist professionell eingerichtet, um in der Therapie optimal auf Ihre Bedürfnisse und Krankheitsbilder eingehen zu können.

Unsere **Räumlichkeiten** bestehen aus...

... einem großen **Bewegungsraum** z. B. zur individuellen Förderung von Fein- und Grobmotorik, Koordination und Wahrnehmung.

... einem **Mehrzweckraum** z. B. zur Durchführung von Gedächtnistrainings, Konzentrationsübungen, Erst- und Elterngesprächen, sowie gestalterischen Arbeiten.

... einem **Werkraum** für strukturiertes und kreatives Arbeiten (z. B. in den Bereichen Holz, Ton und Seidenmalerei), sowie zur Steigerung der Geschicklichkeit und Ausdauer.



... einer **Küche** z. B. zur Anpassung an Ihre persönliche Alltagssituation.

... zwei **Behandlungsräumen**, die speziell auf die Krankheitsbilder im orthopädischen und neurologischen Bereich ausgerichtet sind.

Zusätzlich steht uns ein ca. 2000 qm großer **Außenbereich**, u.a. mit Hochbeeten und einem Sinnespfad, zur Verfügung. Diesen können wir zur optimalen Unterstützung Ihrer therapeutischen Ziele nutzen.



PädiatrieNeurologie
GeriatrieHandtherapie

Unsere **Ziele** sind...

... Erhalt und Wiederherstellung Ihrer Fähigkeiten, wie Motorik, Koordination und Mobilität

... Verbesserung und Erhalt der pers. Lebensqualität

... größtmögliche Selbständigkeit in Ihrem Alltag

... kognitive Fähigkeiten, wie Konzentration, Wahrnehmung, Gedächtnisleistung, Orientierung usw. zu fördern und zu erhalten

 ERGOTHERAPIE
Z E N T R U M
H O C H Z O L L
F R I E D B E R G - W E S T

Dr-Balthasar-Hubmaier-Straße 8, 86316 Friedberg

Telefon 0821 - 259 45 62
Fax 0821 - 259 45 93

info@ergo-hochzoll.de
www.ergo-hochzoll.de

Termine und Hausbesuche nach Vereinbarung



Dankeschön!

Lieber Vorstand, liebe Mitglieder,
liebe Sportlerinnen und Sportler,

vielen Dank fürs Teilnehmen. Mit #scheinefürvereine
können ihr jetzt allen zeigen, was ihr gemeinsam
erreicht habt und euch für die Unterstützung bedanken!



DANKE ...

... an unsere Mitglieder und Übungsleiter, die bei der Aktion von Rewe „Scheine für Vereine“ mitgemacht haben.

Für die 615 gesammelten Scheine, haben wir das „Skin Ball Set Softy“ bestellt. Die 16 Bälle

zeichnen sich durch gute Griffigkeit aus und können desinfiziert werden, was in diesen Zeiten ja sehr wichtig ist.

Nun hoffen wir natürlich, dass diese bald zum Einsatz kommen können!

Kreativwettbewerb

für Kinder und Jugendliche der TSG Hochzoll



zum Thema:

„Das ist mein Lieblingssport bei der TSG Hochzoll“

Malt uns ein Bild, auf dem ihr selbst zu sehen seid und euren Lieblingssport macht.

oder:

Schickt uns einen Videoclip, auf dem ihr euch vorstellt und euren Lieblingssport macht.

Jede Einsendung erhält einen Preis!

Als Hauptgewinn gibt es jeweils einen tollen Rucksack der Firma Deuter.



Einsendeschluss ist der 31.05.2021.

Die Bilder bitte in den Briefkasten am TSG-Sportzentrum einwerfen und den Absender nicht vergessen.

Den Videoclip direkt an den Jugendleiter Horst Koristka senden:

jugendleiter.tsg-hochzoll@t-online.de

oder per WhatsApp: 0171-7801177.

NEUE WEGE GEHEN

Seit September 2019 heißt es jeden Montag
Nachmittag 15:30 Uhr „Auf die Plätze fertig
turnen“

Wir singen, bauen Bewegungslandschaften und turnen eine Stunde lang durch die Halle. Nun aber ist es an der Zeit, dass ich als Übungsleiter dieser Stunde neue berufliche Wege gehe und mich deshalb nach einer halben Jahr von dieser Stunde verabschieden werde. Aber keine Sorge, die Stunde wird weiter so bestehen bleiben, da Sara Kalkbrenner, die selbst mit ihrem Sohn regelmäßig in meine Stunde kommt, das Abenteuerturnen übernehmen wird. Ich freue mich sehr darüber und wünsche dir liebe Sara viel Spaß bei deiner neuen Aufgabe.

Den nun ist es für uns beide ein neuer Weg, den wir gehen.

Eure Michi und Sara



Herzlich Willkommen liebe Sara!

Das family & friends - Sport - Alphabet

A 10 Hampelmänner J 20'' auf der Stelle joggen S 30'' Standwaage rechts

B 30'' Plank K 10'' Kerze T 30'' Standwaage links

C 10'' Kniehebelauf L 20'' auf Zehenspitzen laufen U 10 Sit Ups

D 10x Froschhüpfen M 30'' auf re. Bein stehen V 10'' Hüpfen rechts

E 10 Kniebeugen N 30'' auf li. Bein stehen W 10'' Hüpfen links

F 20'' Wandsitz O 30'' Seitstütz links X 10' Plank: re. Bein anheben

G 20'' gehen P 10'' Pause Y 10' Plank: li. Bein anheben

H 10 Raketensprünge Q 10x tanzende Krabbe Z 10x tief ein- und ausatmen

I 30'' Seitstütz rechts R 20'' Radfahren in Rückenlage



Schreibe täglich Deinen Namen oder ein Wort Deiner Wahl!

Von hier. Für uns.

Unser neuer Augsburg-Tarif

- Bürger-Bonus sichern
- Preisvorteil 2 Jahre fix*
- preiswert, zuverlässig,
kundennah





JANINES SPORTSTUNDE „TURNEN IM WOHNZIMMER“

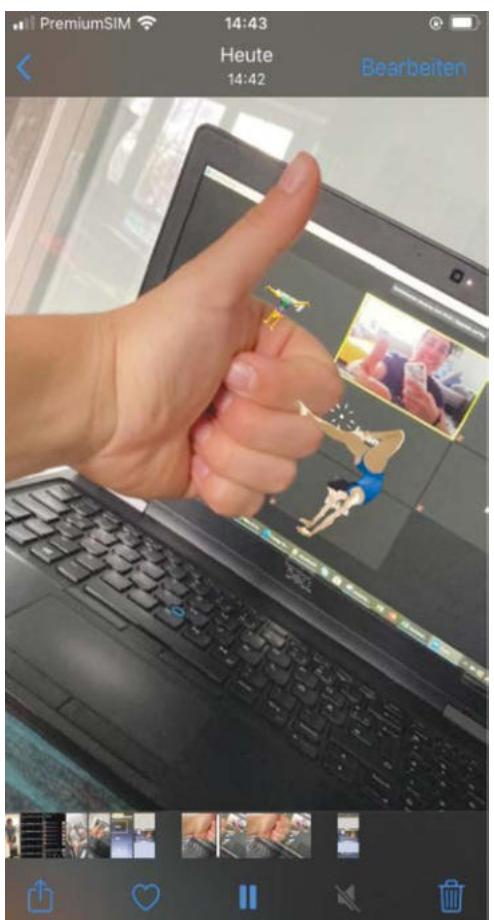
Am Freitag um 14:00 Uhr klicken wir, ein gutes Dutzend Mädchen, auf den Zoomlink, den Janine uns geschickt hat, und stellen unsere Handys bzw. Tablets im Wohnzimmer auf. Janine begrüßt uns und zeigt uns dann die Aufwärmübung für die heutige Stunde. „Die machen wir jetzt..hm... Zehn mal“ sagt sie und fängt an. Und wir natürlich auch. Als Nächstes machen wir wie immer fünf Vorwärtsrollen auf unseren Teppichen und Turnmatten, gefolgt von einer Vorübung für Rückwärtsrollen. Beim Handstand machen werden wir von den wachsamen Augen von Amy, Janines Hündin, beobachtet. Auch bei den Schersprüngen guckt sie noch zu und verzieht sich erst, als wir Spagat dehnen.

Dann trainieren wir noch die Körperspannung: „also, ihr seid in der Liegestützposition“, erklärte Janine, während sie es uns vormacht „und dann seid ihr seitlich, mit einem Arm und einem Bein abgespreizt. Jetzt Liegestütz Position auf dem Rücken, dann auf die andere Seite... Und zurück in die Liegestützposition“. Eifrig ahmen wir Janine nach und setzen uns dann zur Verabschiedung für unsere Bildschirme.

„Also, ich schicke den Link und den genauen Zeitpunkt fürs nächste Training in die Gruppe“ sagt Janine wie immer „Ciao!“ „Tschüss!“ „Bis nächste Woche!“ „Ja, tschau!“ „Wiedersehen!“ Schalt es durch die Lautsprecher. Und dann ist das Training zu Ende.

Obwohl es nicht dasselbe ist wie früher, hält das Training fit und macht Spaß.

Pauline Fend



Erst würfeln die Kinder und dann die Eltern!!!

- 1= Wir machen wie ein Auto
- 2= wir drehen uns 2 im Kreis
- 3= wir hüpfen 3 mal wie ein Hase
- 4= wir wälzen uns 4 mal am Boden
- 5= wir fliegen wie Schmetterlinge
- 6= wir stampfen 6 mal auf

2. Spiel!!!

Gegenstände aus der Wohnung, als Beispiel: Decke, Kissen, Schuhe, Bücher

1= blau

2= weiß

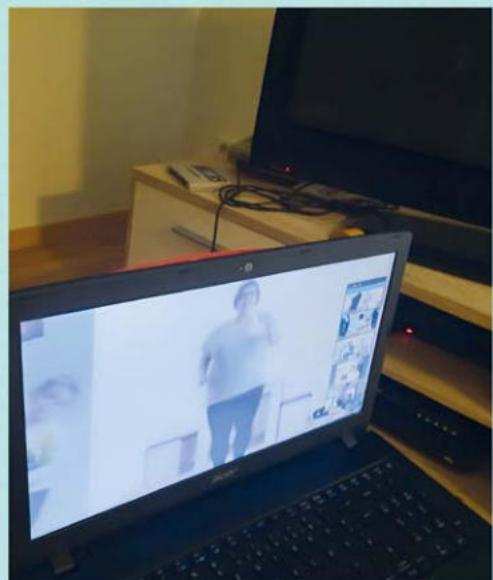
3= schwarz

4= grün

5= rot

6= bunt

Bei dem Spiel bitte nichts im Voraus vorbereiten, ihr dürft gerne den Kindern helfen, aber bitte nichts vorsagen, außer bei den kleinen



POWERKNIRPSE

Hallo liebe TSG Mitglieder,

kurz stelle ich mir vor, mein Name ist Yvonne Lang und ich habe einen Sohn Namens Valentin der 2016 auf die Welt kam. Seit September 2019 habe ich die Leitung der Powerknirpse (Mutter-Vater-Kind Turnen) übernommen. Die Stunde findet immer Mittwoch, Donnerstag und Sonntag statt.

Auch während des 1. Lockdowns habe ich bereits mit meinem Sohn zusammen Videos auf die TSG Seite gestellt. Und wir waren sehr froh, als uns dann gesagt wurde, dass die Hallen wieder öffnen und wir wieder alle zusammen turnen dürfen.

Doch dann kam der 2. Lockdown und er hält ja leider noch immer an. Eine Mutter aus meinen Stunden kam auf mich zu und fragte, was wir denn machen könnten, da sie ungern die Mitgliedschaft

bei der TSG kündigen möchten und wenn der Lockdown vorbei ist, sehr gerne wieder in meine Gruppe zurückkommen möchte. Nach ewigen hin und her Überlegen, habe ich zu ihr gesagt, dass ich gerne mal über Zoom das Kinderturnen anbieten kann, um auch zu schauen, ob es überhaupt angenommen wird. Erstaunlicher Weise wird es recht gut von meinen Gruppen angenommen, sodass ich seit Februar 2021 jeden Mittwoch und Sonntag das Kinderturnen mit Eltern zusammen über Zoom anbiete.

Ich würde mich freuen, wenn sich der ein oder andere noch bei mir meldet und Lust hat, bei uns mitzumachen.

Wir machen immer wieder verschiedene Sachen wie z.B. „Turnen mit Luftballon“, „Tiere raten“, „Tae-kwondo“ und ein „Würfelspiel“ (siehe Bild)

TSG FAMILY&FRIENDS – ZIMMER-SPORTSPIEL

Laufe in jedes dieser Zimmer und mache dort folgende Übung:



Essbereich/-zimmer = Radfahren

Setz' Dich auf den Boden,
hebe die Beine an und
kreise die Beine wie beim Radfahren:
10 x in jede Richtung!



Küche = Hüftkreisen

Stell Dich mit den Füßen hüftbreit auf
und kreise nun Deine Hüfte:
10 x in jede Richtung.
Deine Schultern bleiben ganz ruhig.



Bad/WC = 10 Kniebeugen

Ja, ganz tief: Gesäß nach hinten,
Arme als Gegengewicht
nach vorne strecken!



Schlafzimmer = Liegestütz

Stütz Dich dabei auf dem Bett ab:
10 Stück schaffst Du
in dieser Position bestimmt!



Kinderzimmer = Basketball

Geh zunächst ganz tief in die Hocke
und spring dann ganz schnell 10x
möglichst hoch in die Luft,
die Hände nimmst Du nach oben!

Du willst mehr: dann mach die Übungen einen Tag lang, sobald Du eines der Zimmer zuhause betrittst. Und spiel mit Deiner Familie gemeinsam. Hänge dafür Bilder mit den Übungen an die Türen, damit jeder von Euch weiß, was zu tun ist. Und überlege Dir eigene Übungen.

Viel Spaß wünscht Dir

Tina

Würfele einen Würfel und mach dann folgende Übungen:



11 Kniebeugen



12 x Hampelmann



3 Liegestütz



24x Kniehebelauf



5 Sit-Ups



6x tief ein- und ausatmen

Mögliche Variationen:

- Spiel mit Deiner Familie / Betreuer*innen.
- Spiel (video)telefonisch mit Deiner Freundin / Deinem Freund.
- Würfelt gegenseitig für Euch die Übungen.
- Überlege Dir eigene Übungen.
- Spielt mit mehreren Würfeln,
wobei die anderen Würfel die Anzahl der Übungen anzeigen.

Viel Spaß
wünscht Dir

Tina

Lege einen Stapel Spielkarten (nur die Zahlenkarten) verdeckt vor Dich und ziehe nacheinander jeweils eine Karte.

Die Zahl auf der Karte zeigt Dir, wie viele Wiederholungen Du machst.

Die Farben der Karten stehen für folgende Übungen:



Kreuz = Basketball

Gehe ganz tief in die Hocke, Arme nach unten und spring dann in die Höhe. Die Arme nimmst Du dabei ganz nach oben (Korbleger). Lande sanft.
Bei dieser Karte machst Du z.B. 9 Wiederholungen.



Pik = Hürdenlauf

Die joggst locker auf der Stelle und machst immer nach 9 Schritten einen etwas größeren Sprung (quasi über die Hürde). Diese Schritt-Sprungfolge machst Du in diesem Kartenbeispiel 10 x.



Herz = Radfahren

Du setzt Dich auf den Po, Deinen Rücken hälst Du gerade. Nimm die Beine angewinkelt hoch und mach kreisende Bewegungen (wie beim Radfahren). Bei dieser Karte machst Du 6 Umdrehungen vorwärts und anschließend 6 Umdrehungen in die andere Richtung.



Karo = Tennis

Du machst mit dem rechten Arm eine große Ausholbewegung rechts und danach links am Körper vorbei (Vorhand/Rückhand). Dann machst Du die gleiche Ausholbewegung mit dem linken Arm links und rechts am Körper vorbei. Das Ganze wiederholst Du bei dieser Karte 2x.

Mach den ganzen Stapel durch... Respekt... Du bist topfit!

Hier noch weitere Variationen:

- Nimm' Bube, Dame, König, As und Joker dazu.
Sie stehen für 11, 12, 13, 20 Wiederholungen und für die 0.
- Überlege Dir noch weitere Sportarten (Langlauf, Speerwurf, Kanu, Reiten...).
- Spiel mit Deiner Familie.
- Spiel (video)telefonisch mit Deinen Mitschüler innen oder Deinen Großeltern.

Viel Spaß wünscht Dir

Tina

Hallo liebe TSG-Kinder!

Wir haben uns etwas für Euch überlegt.

Jetzt, wo es draußen wieder wärmer wird und ihr sicher gerne raus gehen wollt, um Euch zu bewegen, sind ein paar Schatzsuchen sicher genau das richtige!

Neben unseren tollen Online-Angeboten habt ihr also jetzt auch einen Ansporn Euch an der frischen Luft zu bewegen.

Auf den nächsten Seiten findet ihr 5 Schatzkarten mit Hinweisen, wo ihr die versteckten Dosen findet. Sie befinden sich in Hochzell, im Spickel und in Friedberg-West.

Jedes Foto ist eine Suche für sich. Ihr könnt also starten, wo ihr wollt.

Das Foto zu Beginn zeigt Euch, nach was ihr ungefähr suchen müsst. Aber weil wir ja wissen, dass ihr mega gute Schatzsucher seid, sehen nicht alle Dosen so aus. Manche tarnen sich besonders gut. Es bleibt also spannend, was Euch erwartet.

GANZ WICHTIG:

Die Dosen müssen unbedingt, nachdem ihr sie geöffnet und eure Namen eingetragen habt, **wieder genau dort platziert werden, wo ihr sie gefunden habt.**

Nur so haben auch alle anderen genauso viel Spaß beim Suchen wie ihr!

Nehmt gerne einen Stift mit, in manchen Dosen ist keiner drin.

Manchmal kann es leider trotzdem sein, dass eine Dose verschwindet. Wenn ihr also schon lange sucht, aber nichts findet, kann das auch daran liegen, dass die Dose leider verloren gegangen ist. Falls ihr ein paar Hinweisfotos haben wollt, um Euch die Suche etwas zu erleichtern, schreibt gerne eine Email an tsg.schatzsuehe@gmail.com. Dann schicken wir Euch diese zu.

Auch wenn ihr eine Dose überhaupt nicht finden konntet und diese möglicherweise verschwunden ist, dürft ihr uns gerne über diese Adresse Bescheid geben.

Verlosung:

Wenn ihr Lust auf eine kleine Überraschung habt, schickt uns bitte **bis 15.5.** Fotos von den gefundenen Dosen, gerne mit Euch darauf, an tsg.schatzsuehe@gmail.com.

Ob ein oder mehrere Fotos ist egal. Der Gewinner wird kontaktiert und bekommt einen kleinen Gewinn geschickt.

Viel Spaß wünschen Euch
Anke und Emi

INDUSTRIE-HANDWERK-HANDEL-BANKEN-PRAXEN-KANZLEIEN

MAXKRANZ
KOPIERTECHNIK 

Innovative BÜROTECHNIK

Neu•Gebraucht•Miete•Leasing•Service

 0821/455 781-0

RICOH
Fachhandelspartner

Kopieren

Drucken

Faxen

Mailen

Scannen

Archivieren

Max Kranz Kopiertechnik GmbH • Lauterlech 42a • 86152 Augsburg

www.kranz-kopie.de

Ihr kompetenter und leistungsstarker Partner für mehr Produktivität in Ihrem Büro.

BLEIB in Bewegung



Hochzoll NORD



Hier gibts 3 Dosen
zu finden

1. Waxensteinstr 82e von hier gehst Du zu den Schrebergärten nimm den linken weg es kommen 5 Bäume rechts



2. Waxenstein 56c +

Rückseite Schild
Schau genau



3.

sache jetzt die Blech Schnecke



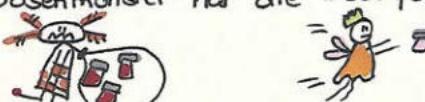


WIR BLEIBEN in BEWEGUNG

DOSENFEE TEIL 2



Das Dosenmonster hat die Dosenfee so sehr erschreckt



das sie sich 4 weitere Verstecke am Friedberger Baggersee gesucht hat. Schau genau nach, ob die Verstecke wirklich gut und sicher sind!



nicht der Läst!



zum WSV Steg

• Privat
WSV - Friedberg
• Betreten verboten!

15 Schritte zum Zaun

B Finde die breite silber Rutsche starte oben 70 Schritte in Richtung Hochzaun dann nach unten und am Zaun entlang Richtung See



Boccia bahn

mit den Fersen am Balken im Röcken die Umkleide Laufe 22 Schritte auf der Bahn dann 7 Schritte zum Busch



Denke dran! 2m Abstand

WIR BLEIBEN IN Bewegung



STARTE goethestr 92 im SPICKEL



nun Laufe in Richtung SPIELPLATZ

Schau genau bei der ersten Bank

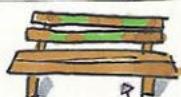


2. Nun zur SCHNECKE die versteckt sich an der Rutsche am Berg. Stufen

hoch



Schau finde die

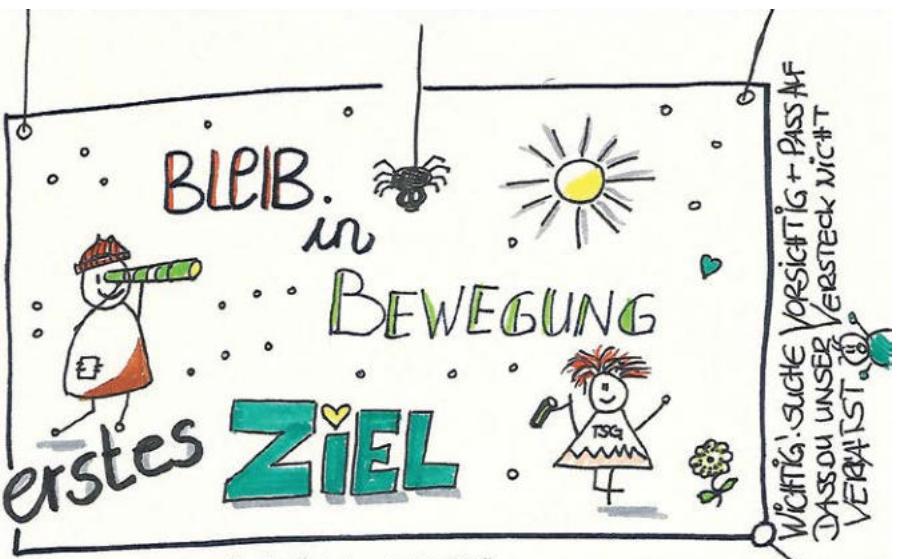


+ mit Efeu

mit grüner Schrift



Suche vorsichtig und halte Abstand!



2 zum Lech suchen
RO51 RO53

1 Augen auf
suche die ENTE weg

JETZT 45 SCHritte IN RICHTUNG MÜLL

Stelle Dich auf den zwischen und die gelbe Dachhütte und drehe der den Rücken zu und gehe 10 Schritte in Richtung nun 8-10 Schritte nach links.

SUCHEN! gefunden! frag dich ein und leg es vorsichtig wieder zurück PISST...

Gib auf Dich acht, halte 2m Abstand zu anderen Lauten. Sei vorsichtig beim Suchen, das ist unser Geheimnis.

WIR BLEIBEN in TSG. BEWEGUNG



Die Dosenfee braucht Deine Hilfe sie war auf der Flucht vor dem Dosenmonster


 und hat ganz schnell 3 Dosen versteckt. Kannst Du noch schen, do alle 3 Dosen gut verdeckt sind? Bitte leg Sie genau dorthin zurück und lass dich beim Suchen nicht erwischen! 

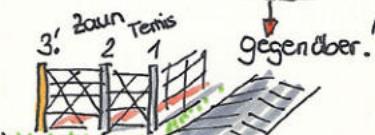
1. Dose Starte OSKAR-VON-MILLER-STR 41 FRIEDBERG
 Gehörlosenzentrum
 Suche das Schild 2 Personal-Parkplätze
 TAG u. NACHT freihalten
 gehe in Richtung Friedberg
 BIS DER ZAUN ENDET - die Kiefer IST DAS VERSTECK.

2. Dose weiter auf dem asphaltierten Weg in Richtung FRIEDBERG,
 suche 18 Glasbausteine
 laufe zum Zaun

 die hast du im Rücken
 15 Schritte am Zaun entlang 

3. Dose nun zum ROTEN KREUZ schau genau wo sind 3
 NOTAUSGÄNGE? Finde DIE DOPPELTÜR

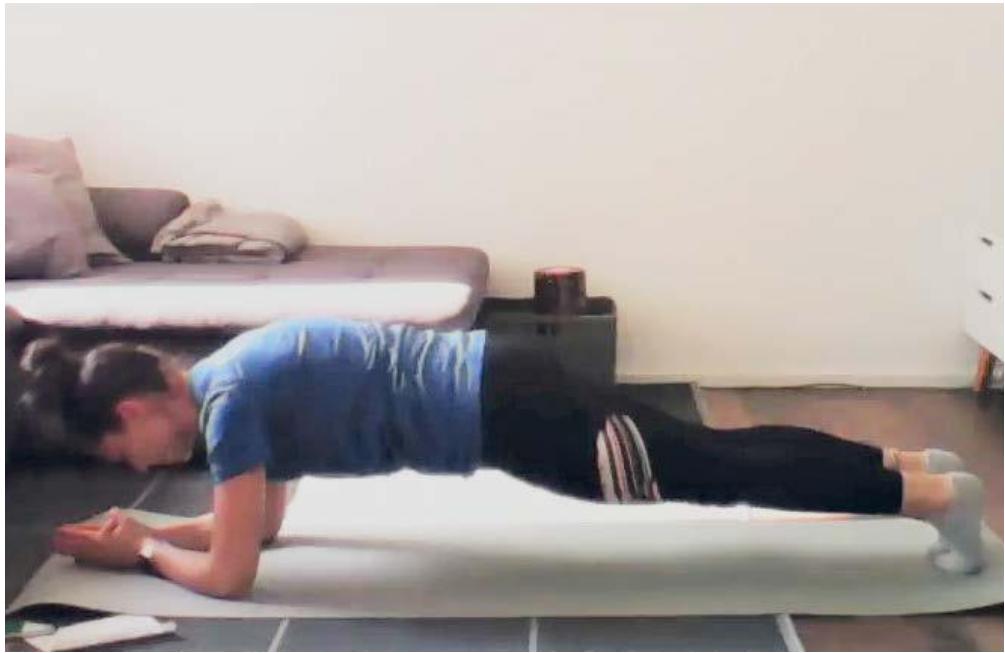
48°21'57"N
10°37'55"E





STEP FIT OHNE STEP

The screenshot shows a Zoom video conference interface. At the top, the title 'StepFit ohne Step: eine online-Stunde mit Ausdauer-, Kräftigungs- und Entspannungsteil' is displayed. The main area shows a grid of 16 participant video feeds. Below the grid, a message reads: 'Wir vermissen unsere Steps in der Turnhalle, aber halten uns inzwischen montags um 20 Uhr gesund und stark. Lust mitzumachen? Dann melde Dich bei Tina unter 0176/70018462.' To the right of the message is a small image of a step platform with red hearts.



HIGH INTENSITY ONLINE

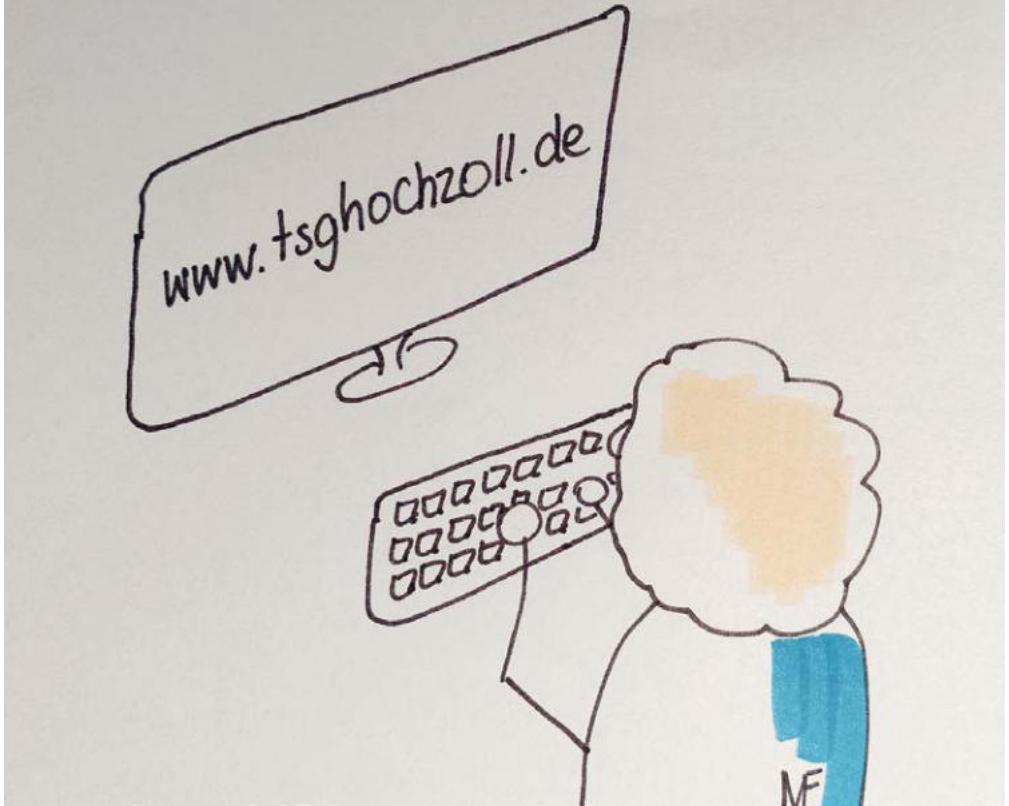
Auf unserer Homepage ist bei High Intensity folgende Kursbeschreibung zu finden:

„In dieser Stunde wird intensiv mit dem eigenen Körpergewicht trainiert. Dabei wechseln sich reine Kraftübungen mit funktionellem Training ab, die Übungen variieren dabei, so dass für jeden Fitnesslevel etwas geboten wird“.

Und das soll als Home(work)out funktionieren?
Aber klar, jeden Montag bringt euch Chantal auch zu Hause so richtig zum Schwitzen. Ohne Geräte, aber mit viel Power und für alle so, dass jeder auf seinem Coronafitnessniveau mitmachen kann.
Also schaut doch einfach mal rein - runter von der Couch und rau auf die Sportmatte – mehr Platz braucht ihr nicht.

Jeden Montag um 19 Uhr
Anmeldung per WhatsApp oder SMS
0151/18979605





DIGITALISIERUNG IM SPORT – TSG ONLINE

Sport in Zeiten des erneuten Lockdowns – wie kann man trotzdem fit bleiben?

Natürlich gibt es im Internet unzählige Angebote, aber dabei das richtige zu finden....

Um euch diese Suche zu ersparen, haben die Übungsleiter*innen des TSG viele kreative Lösungen für euch gefunden:

Onlinestunden zum Auspowern oder Entspannen, Übungsvorschläge für Alt und Jung, Spielideen für Familien, Tanzstunden, Homeworkouts

Und dass auch alle sehen, was alles im Angebot ist, ist die TSG auf vielen Kanälen unterwegs.

Auf unserer Internetseite www.tsghochzoll.de findet ihr Woche für Woche das aktuelle Sportangebot während des Lockdowns. Nachschauen lohnt sich, im Lauf der Zeit ist hier ein tolles Programm zusammengestellt worden und es kommen immer wieder

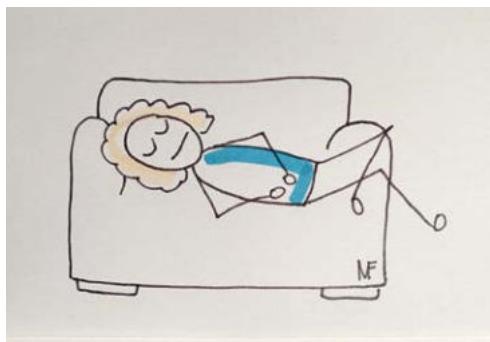
neue Angebote dazu.

Zusätzlich lohnt sich auch ein Blick in unseren Instagram-Account [@tsghochzoll](https://www.instagram.com/@tsghochzoll)

Hier bieten wir komplette Workout-Videos, machen euch immer wieder auf neue Angebote aufmerksam, geben euch Einblicke hinter die Kulissen, bieten Fragestunden zum Onlineangebot an und versorgen euch mit aktuellen Informationen, wie es mit dem Sportbetrieb weitergehen könnte. Also schaut doch auch hier einfach mal vorbei und stöbert ein bisschen in den bisherigen Posts....

Natürlich ist uns bewusst, dass nichts den Präsenzbetrieb mit den dazugehörigen persönlichen Begegnungen und Gesprächen gleichwertig ersetzen kann, aber so könnt ihr zumindest mit euren vertrauten Übungsleiter*innen online trainieren bis es wieder richtig losgehen darf.

Wir freuen uns auf euch
Anja Herrmann





SPORT IM HOMEOFFICE

Erneuter Lockdown....

...und wieder sind die Sporthallen geschlossen..... und wieder ist Sport im Homeoffice erforderlich.....und wieder versucht man, sich zu Hause zu motivieren und entdeckt zum Teil vollkommen neue Perspektiven...

Auf dem Weg zum Sport:

Normalerweise bietet sich hier schon ersten Möglichkeiten zur freien Gestaltung bzw. Entfallen-Lassen des Sportprogramms – zu dunkel, zu kalt, zu nass, die Couch zu gemütlich. Beim Onlinesport fallen schon 75 % dieser Ausreden weg – nur die Couch lockt weiterhin...

Vor der Stunde:

Statt in der Umkleide schon mal eine Runde mit

den anderen Teilnehmer*innen zu ratschen, erst einmal den Zoomlink suchen und warten bis der Host mich in die virtuelle Sporthalle eintreten lässt. Zumaldest die Matte liegt schon mal an meinem Lieblingsplatz und ich muss nicht überlegen, in welcher Reihe mich der Übungsleiter am wenigsten beobachten kann....

Stundenbeginn:

Normalerweise in der Halle reden alle durcheinander und man merkt erst, dass die Stunde anfängt, wenn der Übungsleiter die Musik so laut aufdreht, dass auch das letzte Gespräch abgebrochen werden sollte. Zuhause läuft das etwas anders: nochmal schnell die Einstellungen prüfen – ist der Ton und die Kamera aus? Wer ist denn noch alles in der Stunde? Habe ich ein



technisches Problem oder hat die Stunde doch noch nicht angefangen und es gibt noch nichts zu hören?

Während der Stunde:

In der Halle hört man am Schnaufend und Keuchen der Anderen, dass man nicht alleine leidet und nicht ganz so in Form ist...im heimischen Wohnzimmer fragt man sich, ob die anderen wohl auch so außer Puste sind?

Und ob die auch so froh sind, dass man Dank ausgeschalteter Kamera nicht sieht, wenn man sich mal ein Päuschen gönnnt?

Und entdeckt bei manchen Übungen unter der Couch längst verlorene geglaubte Schätze oder Haustiere, die man bislang gar nicht gekannt oder ignoriert hat. Und stellt sich während der „Plank“ zur Ablenkung so interessante Fragen wie: Gibt es Leben unter Couch? Von was ernähren sich

eigentlich Wollmäuse? Und wer ist deren natürlicher Feind?...

Und nach der Stunde:

Nach dem Cool Down noch ein kleiner Plausch in der Umkleide, ein Gang in die Sauna oder ein gemeinsamer Absacker mit den Anderen... Das alles entfällt derzeit leider ersatzlos...lediglich zur Couch ist es nicht mehr so weit.

Mein Fazit:

Zum Glück gibt es zumindest die Möglichkeit, online mit den Übungsleiter*innen des TSG zusammen zu sporteln und fit zu bleiben....aber es geht doch nichts über Sport in der Vereinshalle und in der Gemeinschaft. Ich freue mich schon, wenn wir uns alle wieder vor Ort treffen dürfen

Anja Herrmann

WSG IN ZEITEN VON CORONA –

EINE KURZE GESCHICHTE VOM DIENSTAG

Dialog von Wolfgang B.

Dienstagmittag,

Er (zu sich selbst):

„Heute ist schon wieder Dienstag, da ist abends immer unser Online-Sport mit Regine.“

Danach geht's mir ja immer ganz gut, aber mitten drin ...

Naja, vielleicht hat meine Karin ja was Anderes vor heute, kann ja sein.

Allein kann ich das jedenfalls nicht durchhalten, da setz' ich dann auch aus.“

Dienstagabend, 18:20 Uhr,

Sie (flötend):

„Schatzi, um halb Sieben ist Sport, bist Du bereit?

Stell' doch bitte den Laptop schonmal auf!“

Er (leicht genervt):

„Japp“

Er (zu sich selbst):

um 18:45 Uhr

„Auha, heute langt Regine aber wieder ganz schön zu.

Bei ihr sieht das alles immer so einfach aus ...“

um 19:00 Uhr

„Warum tu' ich mir das jedes Mal wieder an?

Jetzt ein schönes Weissbier, das wär' doch a Sach'l!“

um 19:15 Uhr

„Geschafft! Bin voll im Eimer! Aber heldenhaft im Eimer!“

Sie (eine leichte Spur verschwitzt):

„Uff, heute war's aber gut, oder? Und wie bist Du so durchgekommen, Schatzi?“

Er (bemüht um ruhigen Atem und souveränen Ton):

„Kein Problem, ich könnt' locker noch weiter machen.“

und in Gedanken:

„.... aber schlecht war's nicht, da hat sie recht. Es geht mir wirklich wieder ganz prima. Wie immer danach. Jetzt hol' ich mir das Weissbier!“

Wolfgang B.



Unsere Kleingeräte werden durch Alltagsgegenstände ersetzt.

Statements:

Nicola:

„Das Onlineangebot der TSG ist super“

Irene:

„ich habe die Gymnastik so vermisst, klasse dass da nun eine Zoom-Gymnastik ist.“

Hilde:

„ich finde es großartig, dass wir Mitglieder während dieser lausigen Zeit die Möglichkeit haben, uns wenigstens auf digitaler Ebene etwas in Schwung zu halten. Vielen Dank für das Engagement!“

Mel und ihre Wirbelsäule:

„obwohl ich die Stunden in der Halle vermisste, tut mir die Gymnastik sehr gut.“

Danke, meine lieben, fleißigen Teilnehmer!

Wir machen das Beste aus der Situation und freuen uns alle auf ein persönliches Wiedersehen!



Das Esszimmer wird zur Turnhalle, auch die jüngsten TSG-Mitglieder machen mit.



Ihr Meisterfachbetrieb bietet Ihnen seit über 40 Jahren solide Handwerksarbeit mit Garantie

- ✓ Kundendienst Heizung Sanitär Elektro
- ✓ Wartungen Heizung Sanitär Elektro
- ✓ Dezentrale Warmwasserversorgung
- ✓ Einbau, Wartung und Kundendienst von Solaranlagen
 - ✓ Einbau von Wanne-in-Wanne
- ✓ Installation Heizung und Sanitär im Neubau
- ✓ Sanierung Heizung, Sanitär und Elektro im Altbau
- ✓ Autorisierter Kundendienstpartner der Fa CLAGE



Rieblinger GmbH & Co. Sanitär-Installations KG

Friedberger Straße 160a
86163 Augsburg
E-mail: info@rieblinger.com

Tel.: 0821 / 455 961-10
Fax: 0821 / 455 961-20
Internet: www.rieblinger.com



10 JAHRE ZUMBA FITNESS BEI DER TSG AUGSBURG HOCHZOLL =

Es war irgendwann im Mai 2011 kurz nach den Pfingstferien, als die erste Zumba Fitness Stunde bei der TSG Augsburg Hochzoll stattfand. Ich war ziemlich aufgeregt, als ich die Halle betrat und in viele erwartungsvolle Gesichter schaute. Heute, also knapp 10 Jahre, ungefähr 1000 Zumba Stunden und 1.000.000 Schweißtropfen später, ist die Aufregung immer noch da. Zwar nicht mehr so schlimm wie zu Beginn aber der Anspruch ist geblieben, eine Stunde vollgepackt mit Tanz, Spaß und Fitness zu geben, die allen Teilnehmern ein Lächeln ins Gesicht zaubert und das Highlight des Tages darstellt. Zumba Fitness hat mein Leben verändert und ist zu meiner Leidenschaft geworden. Dank der vielen begeisterten Zumba Tänzer/innen und der Unterstützung des gesamten TSG Teams gab es in der Zeit zwei tolle Zumba Fitness Partys, die die Teilnehmer begeisterten und bei denen ausgiebig gefeiert, getanzt und geschwitzt wurde. Schade, dass wir das Jubiläums Jahr nicht mit einem solchen Highlight verschönern können, denn das 10. Jahr meiner Zumba Karriere sollte ein ganz besonderes werden. Am 02. April 2020 habe ich Corona bedingt die erste Zumba Fitness Online Stunde bei der TSG angeboten, was für mich und alle Mittanzenden völliges Neuland war. So haben wir uns viele Monate durch die Wochen getanzt und uns an schöner Musik und intensiver Bewegung erfreut und für eine Stunde den Alltag hinter uns gelassen. Für mich sind die Zumba Stunden mit den tollen Teilnehmern immer ein Highlight. Egal ob online oder live, die Stunde Zumba Fitness gehört ganz alleine Dir

und Du darfst für 1 Stunde die Welt da draußen vergessen, denn das ist Deine Auszeit! Danke an meine lieben Zumbaholics, die immer für gute Stimmung sorgen und jede Zumba Stunde zu einem einzigartigen Event machen! EURE NICOLE

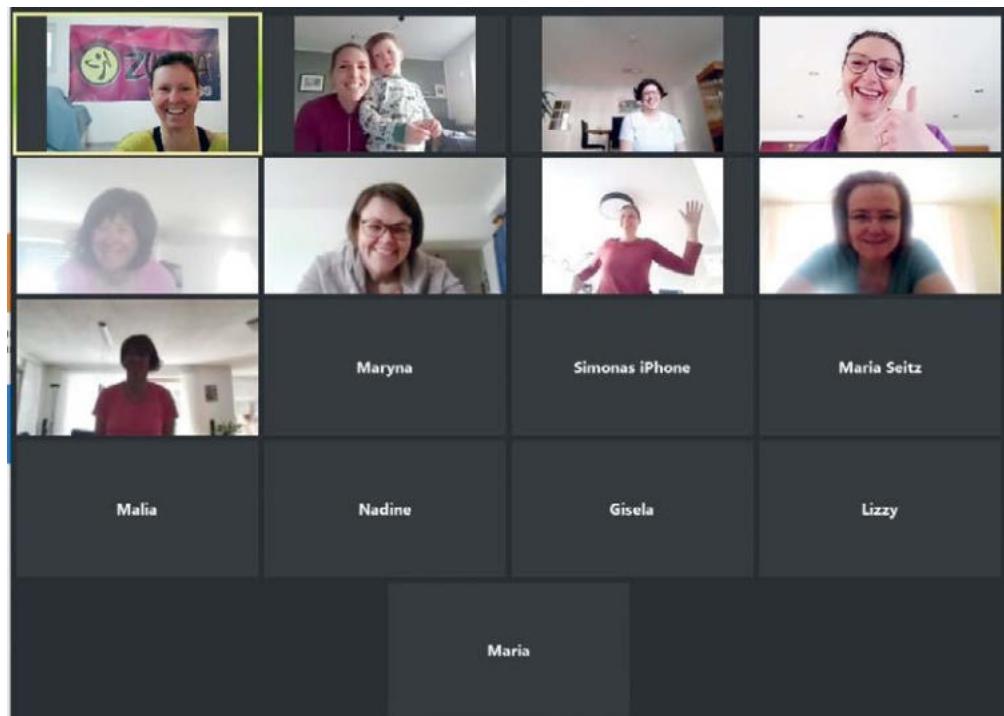
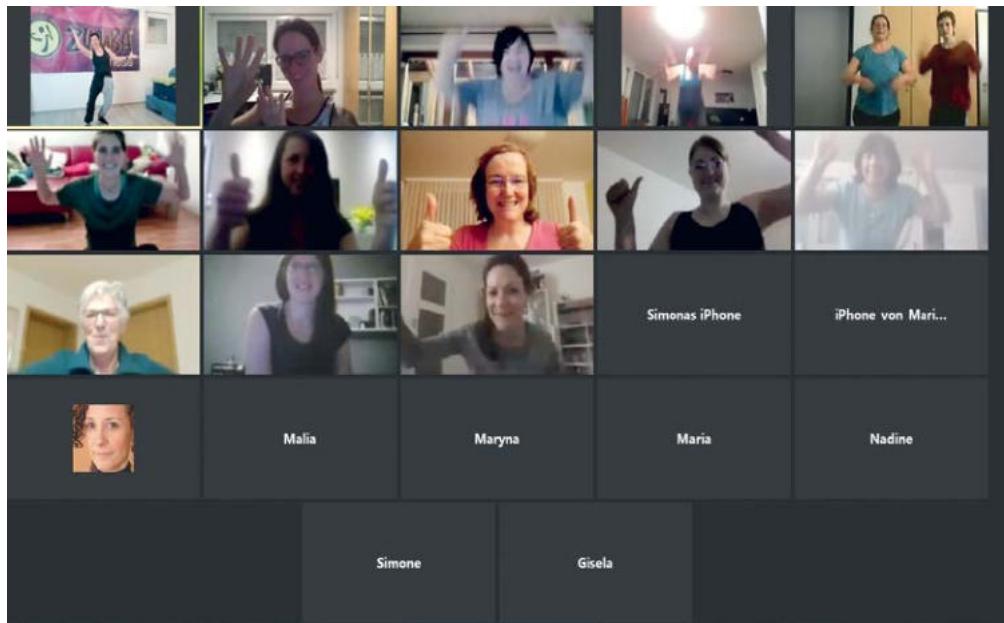


Zumba Fitness Online mit Nicole findet immer Dienstag von 09:00-10:00 und Donnerstag 19:00-20:00 über Zoom statt. Und hoffentlich auch bald wieder Live.

Das sagen die Teilnehmer dazu:

MARIA:

Allem voran - Zumba ist für fast jeden geeignet. Egal wie sportlich oder wie alt man ist. Es geht hier nicht um die genaue Ausführung der Bewegung, sondern um Spaß an Bewegung, Rhythmus und Musik. Ich bin schon seit Anfang an bei den Zumba Stunden von Nicole dabei und bin "zumbasüchtig". Besonders in der jetzigen schwierigen Lockdown-Phase ist gerade das ZOOM-Zumba für mich ein fester Halt, Bestandteil und Strohhalm für etwas Normalität.



ALEXANDRA:

Zumba bedeutet für mich, eine Stunde den Kopf auszuschalten und von Herzen lebendig zu sein.

KATRIN:

Ich mache Zumba, weil es mir Spaß macht. Es ist immer toll mit Dir!

HEIDELINDE:

Zumba ist einfach pure Lebensenergie und macht meinen Kopf frei. Mir gefallen die Musik und die Bewegungen dazu. Danach habe ich immer das gute Gefühl, etwas für meine Gesundheit getan zu haben, und zwar mit jeder Menge Spaß dabei.

RENATA:

Ich mache total gerne Zumba, weil mich die lateinamerikanische Musik zurück nach Argentinien bringt und ich bei Bewegung und Tanz nebenbei gleich auch noch abnehme. Vielen Dank, dass gleich in der ersten Woche im Lockdown Zumba über Zoom angeboten wurde war für mich super, die Stunde war mein einziger Termin und ein wahres Highlight.

SILVA:

Ich mache Zumba wegen des Spaßfaktors, es zaubert mir jedes Mal ein Grinsen ins Gesicht! Gerade in diesen Zeiten motiviert mich das Gemeinschaftsgefühl, trotz allem nicht allein zu sein und gemeinsam zu trainieren. Vielen herzlichen Dank dafür!

ROSI:

Im Februar 2022 habe auch ich mein 10-jähriges Zumba-Jubiläum bei Dir, beim TSG.

Anfangen habe ich mit Zumba-DVD's. Doch als ich mitbekommen habe, dass im Verein Zumba angeboten wird, war das der Grund beim TSG Mitglied zu werden. Von Anfang an war ich begeistert. Auch wenn ich momentan wegen einer Fußverletzung ein wenig eingeschränkt mitmachen kann, bin ich froh, dass Zumba zumindest Online stattfindet. Du versprühst Freude und Energie beim Vortanzen zu fetzigen spanischen, englischen Liedern mit den verschiedenen Tanzarten und verbindest gut nachvollziehbare Bewegungen zum Rhythmus, geschickt mit Fitnesseinlagen. Gerne bin ich dabei und tanze Zumba Fitness, da die Kombination von rhythmischen Tanze mit Workout-Übungen mir Freude bereiten und mich vitalisiert.

SANDRA:

Mir macht es große Freude sich zur Musik zu bewegen und dabei Sport zu machen. Ich merke auch, dass es meiner Kondition guttut und ich Stress abbauen kann. Als Nebeneffekt gibt es auch eine Portion Selbstbewusstsein extra, weil ich das Gefühl habe ich bewege mich (egal ob es mal beim Tanzen oder im Alltag ist) sicherer, präsenter – einfach selbstbewusster.



Top versichert?

Fragen Sie Ihren Nachbarn

Zusammen feiern wir vor Ort ganz sicher noch viele Erfolge. Ich unterstütze den Verein TSG Hochzoll und drücke für die Zukunft beide Daumen!



Wilbur Klotzek
HUK-COBURG-Berater in Lechhausen

Eine Versicherung ist dann gut, wenn sie sich an Sie anpasst. Und nicht umgekehrt. Ganz gleich, ob Ihnen gerade Ihre Ausbildung, Ihre Familie oder die Sicherheit im Alter wichtig ist: Gemeinsam finden wir für jede Phase Ihres Lebens eine günstige Lösung.

Kommen Sie einfach vorbei – ich freue mich, Sie persönlich zu beraten.

Kundendienstbüro

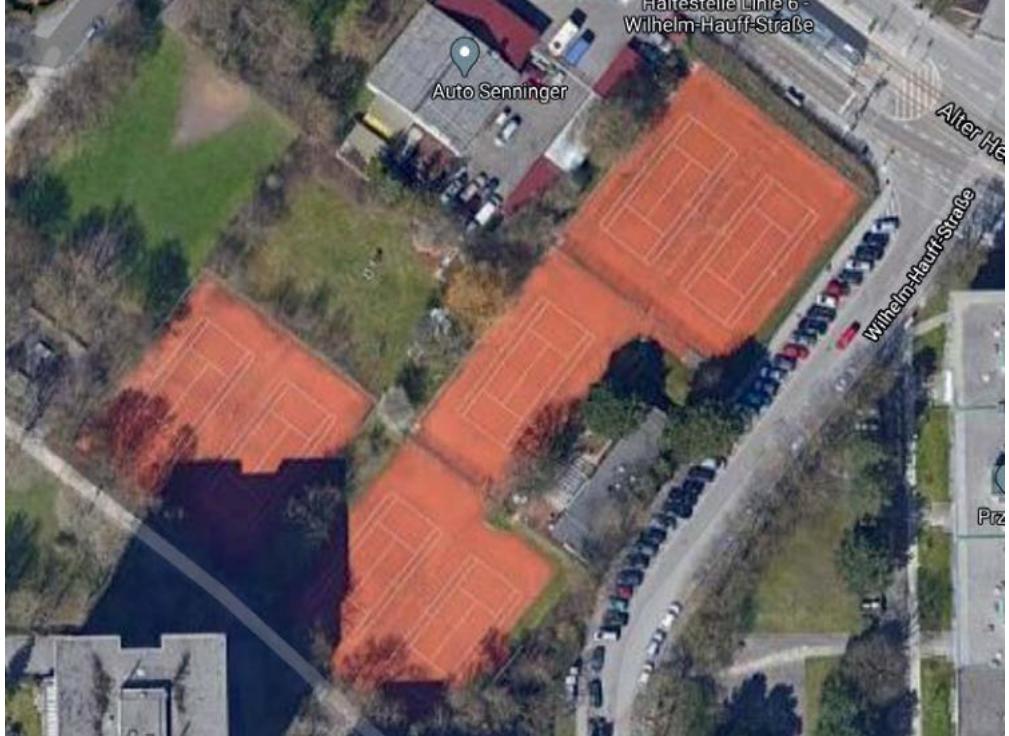
Wilbur Klotzek

Tel. 0821 793855
wilbur.klotzek@HUKvm.de
Friesenstr. 2/Blücherstr.
86165 Augsburg
Lechhausen
Mo. – Fr. 9.00 – 12.30
Mo.,Mi.,Do. 15.00 – 18.00

Kontaktdaten



HUK-COBURG
Aus Tradition günstig



So schön sieht unsere Anlage von oben aus

NEUES VOM TENNIS

Um unsere Tennisanlage in der Wilhelm-Hauff-Straße werden wir stets wegen ihrer Lage mitten im Stadtgebiet beneidet. Umso wichtiger ist es, dieses Kleinod zu schützen und zu erhalten. Im Laufe der vergangenen Jahre hat sich ein nicht zu übersehender Sanierungsstau aufgebaut.

Diesen sind wir aktuell dabei abzubauen. Unseren Tennisspielern haben wir zum Ende der Saison im vergangenen Jahr mitgeteilt, dass wir das Erscheinungsbild insgesamt verbessern möchten. So wird derzeit die Fassade des Vereinsheims gestrichen und der rückwärtige Teil der Terrasse mit einem neuen Belag versehen. Beides in Eigenleistung.

Erneuert wird auch unsere Toranlage mit einer elektronischen Zugangssicherung. Unsere alte Stecktafel wird einem Anmeldetool weichen, welches den Spielern eine elektronische Anmeldung bzw. Platzbuchung ermöglicht und darüber hinaus die Verfolgung einer etwaigen Infektionskette sicherstellt. Insbesondere freuen wir uns auf unseren neuen Wirt, der für das leibliche Wohl von Spielern und Gästen sorgt. Und besonders darüber, dass er täglich anwesend sein wird.

Die Epidemie hat unseren Zeitplan zwangsläufig mächtig durcheinandergebracht. Sollten deswegen nicht alle Vorhaben rechtzeitig zu Saisonbeginn abgeschlossen sein, bitten wir vorab um Verständnis.

KK

VIELEN DANK ALLEN FREUNDEN UND GÖNNERN, DIE MIT EINER SACH- ODER GELDSPENDE UNSEREN VEREIN UNTERSTÜTZT HABEN

Michael Törpe



Sport, Bewegung, Begeisterung.

Wir engagieren uns für den Freizeitsport.
Bewegung hält fit und macht Spaß.



LIEBE TENNISFREUNDE/INNEN ...

Wir alle freuen uns auf unseren neuen Tennis-sommer 21. Hoffentlich dann Corona frei. Bis zur Eröffnung unserer - herrlich an der Wilhelm-Hauff-Straße gelegenen - Plätze ist zwar noch ein wenig Zeit. Viel Arbeit liegt noch vor unserem unermüdlichen Platzwart Herrn Werner Buser. Die Vorbereitung der Platzreife steht an. Damit aber auch der pünktliche Ersatz der alten Holzterrasse!!!! Die gute Nachricht ist, dass unser Vorstand Herr Prof. Koberling den Ersatzbau genehmigt hat. Jetzt muss aber noch fleißig gearbeitet werden. Die alte Terrasse war mehrfach geflickt worden, morsch und nicht mehr tragbar. Sie war auch optisch kein Schmuckstück. Damit entsprach die Terrasse auch zu Letzt nicht mehr dem Anspruch dem sich unsere gewachsene Tennisabteilung meiner Ansicht nachstellen muss. Im November haben unsere Clubkameraden Werner Buser und Klaus Prestel in tagelanger mühevoller Arbeit unter Corona Bedingungen unsere alte Terrasse abgebaut. Der Abriss war mühevoll, anstrengend und Zeit raubend. Gleichwohl auch irgendwie zufriedenstellend, denn man sah, wie sich immer mehr abge-

rissen Altholz stapelte. Es wäre toll, wenn sich für den bevor stehenden Neubau ein paar mehr helfende ehrenamtliche Hände melden würden. Um einen Eindruck und Dank an die "Arbeiter der Faust" zu vermitteln dieser kurze Mitgliedsbeitrag mit einigen Fotos von der Baustelle. Mit besten sportlichen Grüßen an alle Freunde unserer Tennisabteilung und die Leser/innen des TSG-reports.

Rainer Fromme



BLICKRICHTUNG: HOFFNUNGSVOLL VORWÄRTS, DANKBAR RÜCKWÄRTS!

Am 11. Februar 2021 hat der Bayerische Tischtennisverband (BTTV) die endgültige Entscheidung über den Abbruch der Spielzeit 2020/2021 getroffen. Die Saison wird annulliert und nicht gewertet. Das ist im Sinne der Gesundheit der Spielerinnen und Spieler und aufgrund der Terminknappheit bis zum geplanten Beginn der neuen Saison im September nachvollziehbar und notwendig. Durch die Entscheidung der Ministerpräsidentenkonferenz am 03. März 2021 besteht für die

Wiederaufnahme des Trainingsbetriebs wieder eine vorsichtige Hoffnung. Bei einer stabilen, bestenfalls weiter rückläufigen Entwicklung der Inzidenzwerte sieht der sogenannte „Vierte Öffnungsschritt“ vor, dass kontaktfreier Sport im Innenbereich ab 22. März 2021 wieder möglich sein soll. Mit unserm bewährten Hygiene- und Schutzkonzept aus dem vergangenen Jahr in der Rückhand, blicken wir diesem Datum hoffnungsvoll entgegen. Wir sind bereit!

RÜCKBLICK: IST DIE ZUKUNFT UNGEWEISS, LOHNT EIN KLEINER BLICK ZURÜCK!

9 Herrenmannschaften und 4 Jugendmannschaften waren für die Tischtennisabteilung zu Beginn der nun abgebrochenen Saison an den Start gegangen. Unsere TSG stellt damit eine der größten Tischtennisabteilungen in ganz Bayerisch-Schwaben. Darauf sind wir stolz!

In der aktuellen Rangliste finden sich bis heute zwei Namen der ersten Stunde. „Ehrenabteilungsleiter“ Hans Siegmund und Kassenwart Manfred Schaller sind bis heute wichtige Säulen der Tischtennisabteilung und geschätzte Ratgeber und Ansprechpartner. Gemeinsam gründeten sie im Jahr 1965 die Tischtennisabteilung der TSG, die in der Saison 1965/1966 erstmals am Regelspielbetrieb teilnahm. Zwei Jahre später organisierten sie den ersten Trainingsbetrieb für Jugendliche, die von Manfred Schaller betreut wurden. Zu den Jugendspielern der ersten Stunde zählen mit Horst Zellner, Pit Rösener und Mike Freunek drei

Spieler, die ebenfalls heute noch aktiv und in der Abteilung oder im Hauptverein engagiert sind.



Mike Freunek in Aktion am Tisch.



Archivbild von l.: Pit Rösener, Horst Zellner, Hans Siegmund und Manfred Schaller.

Stefan Birling, der seit vielen Jahren den erfolgreichen Jugendbetrieb der Abteilung verantwortet und zusammen mit Horst Zellner die Abteilung führt, stammt ebenfalls aus der eigenen Jugend. Unter seiner Regie konnten zahlreiche Talente in die Herrenmannschaften integriert werden, beispielhaft mit Moritz von Hofer und Tobi Höfler auch zwei Leistungsträger der 1. Herrenmannschaft. Fast in jeder Mannschaft finden sich zwei oder mehr Spieler, die bereits von klein auf bei der TSG den Schläger geschwungen haben und sich, wie Tobi Höfler oder Dennis Rall, auch bereits wieder in der Abteilung als Betreuer für Jugendmannschaften bei Punktspielen oder als Übungsleiter in den Trainingsstunden engagieren.



Archivbild: Stefan Birling (l.) und Tobi Höfler.



Horst Zellner Ende der 1980er.

EINSATZ IM STADTTEIL: ZUSAMMENARBEIT MIT DEM RUDOLF-DIESEL-GYMNASIUM

Gleichzeitig engagiert sich die Tischtennisabteilung auch über die Grenzen des Vereinsgeländes hinaus. So begann im September 2020 eine Kooperation mit dem Rudolf-Diesel-Gymnasium (RDG), die corona-bedingt seit den Weihnachtsferien leider unterbrochen werden musste und nun mit der schrittweisen Rückkehr der Schulen zum Regelbetrieb so bald als möglich wieder fortgesetzt werden soll. Unter Betreuung von Uli Rittinger (Bild) soll den Schülerinnen und Schülern des RDG einmal pro Woche in der Nachmittagsbetreuung ein spielerisches Tischtennis-Angebot gemacht werden, um Spaß am Spielen und der Bewegung zu fördern und die Schülerinnen und Schüler für unseren Tischtennis-Sport zu begeistern. Gespielt wurde auf den Steinplatten vor dem Schulgebäude, bei schlechtem Wetter in der Schulturnhalle.



„ALLEINE TRAINIERT MAN NICHT, ALSO TRAINIEREN WIR EBEN ZUSAMMEN.“

Nachdem vorherzusehen war, dass ab November erneut das Fitnessstudio und der Verein schließen müssen, haben wir beschlossen, in diesem Lockdown unsere Fitnessmitglieder online fit zu halten.

Seit November biete ich Online-Kurse ganz nach dem Motto „Alleine trainiert man nicht, also trainieren wir eben zusammen.“ an. Für mich persönlich war das bisher wirklich sehr positiv und das Angebot meiner 30 Kurse pro Woche wurde von den Fitnessstudio Mitgliedern sehr gut angenommen. Anbei ein paar Feedbacks, die ich von meinen Mitgliedern bekommen habe.

Liebe Nadine,

schon im Sommer im Fitness Studio habe ich mich, dank eurer Organisation und Fürsorge, sehr sicher und gut aufgehoben gefühlt. Jetzt im Lockdown ist euer umfangreiches Angebot ein luxuriöser Ersatz, den wir wahrscheinlich, wenn alles wieder normaler ist, sogar vermissen werden. (Vielleicht könnt ihr das eine oder andere sogar weiter anbieten, in Form von Videos zum Beispiel. Das wäre eine tolle Ergänzung zum Training, zwischendurch eine halbe Stunde Rückengymnastik zuhause zu machen.)

Ich möchte mich herzlich bedanken für euren unermüdlichen Einsatz und hoffe, dass es für euch bald wieder leichter und unbeschwerter wird und wir uns bald wieder „in echt“ begrüßen können.

Eine gute Zeit wünscht euch allen

Ich freue mich, wenn wir bald wieder öffnen dürfen.

Bleibt alle weiterhin gesund und bis hoffentlich ganz bald.

Eure Nadine

Liebe Nadine,

hier ein paar Worte:

Eine verrückte Zeit. Aus den bekannten Gründen können wir uns nicht im Fitness-Studio treffen. Und trotzdem können wir zusammen schwitzen und zwar jeder von uns zuhause. Nadine hält uns mit Hampelmännern, Seilspringen, Kraftübungen und Co topfit. Es ist 2x pro Woche für mich ein absolutes sportliches Vergnügen und Highlight. Dank dir fühle ich mich rund rum wohl, meine Schulterprobleme sind wie weg. Herzlichen Dank für dein abwechslungsreiches und anspruchsvolles Zoom-Training. Die Steigerung ist irgendwann eine Begegnung im Studio vor Ort.

Bis gleich und liebe Grüße

Nachdem sich Nadine telefonisch bei meinem Mann gemeldet hat, um auf das Online-Angebot des Fitnessraumes hinzuweisen, habe ich mich vor Weihnachten kurzentschlossen mit eingeklinkt. Inzwischen habe ich das Training auf 3x in der Woche ausgedehnt und es tut mir ausgesprochen gut. Die einzelnen Angebote sind auf die angemeldeten Personen zugeschnitten und werden auch kontinuierlich weiterentwickelt. Es gibt für jeden Trainingszustand ein passendes Angebot. Auch das Gleichgewichtstraining kommt nicht zu kurz und hat mir ziemliche Defizite diesbezüglich aufgezeigt. Es ist unglaublich, was während langjähriger sitzender beruflicher Tätigkeit und anschließendem Lockdown alles an Kondition „flöten“ geht. Wir sind außerordentlich dankbar, dass dieses Angebot besteht, freuen uns aber schon riesig darauf, wenn der Sport wieder „analog“ und nicht mehr „virtuell“ stattfinden kann.

Montag, Dienstag, Mittwoch
Donnerstag, Freitag, Samstag,
Sonntag
Kein Tag vergeht ohne zoom
Bei mir sieht die Kammer wie's Studio
aus

Das Training ist jederzeit zu Haus
Jeden Tag, die Muskeln nicht ruhn
Vielleicht gibt es irgendwo einen Sinn
Aber Nadine weiß den Weg dorthin
Warum die Quälerei sich lohnt
Weil Montag, Dienstag, Mittwoch
Donnerstag, Freitag, Samstag,
Sonntag
Weil kein Tag ohne Training sich lohnt
Oh-oh-oh-oh-oh-oh, wann kommst du?
Oh-oh-oh-oh-oh-oh, wann steht die
Verbindung?

... frei nach Daliah Lavi.

Hallo Nadine, niemand hätte gedacht, dass dieser Lockdown uns so lange lahmlegt. Deshalb finde ich die Einrichtung mit dem digitalen Unterricht ganz super. Herzlichen Dank für deinen tollen Einsatz. LG Hilde

Liebe Nadine,
gerne bekommst du von mir das gewünschte Feedback.

Ich finde es einfach super, dass es dieses Fitness-Online-Angebot gibt, und ich finde es toll, wie du das machst. Ich freue mich jedesmal auf die „Turnstunde im Dachboden“.

Vielen Dank und Herzliche Grüße Ernst

Hier Nadine,
hier ein paar Zeilen für den TSG Report.

100 mal Seil springen und 50 mal Hampelmann... Das ist Aufwärmens und treibt den Puls hoch, aber wir hassen Nadine immer noch nicht. Ein tolles und einmaliges, im doppelten Sinn, Angebot der TSG, online und auf Distanz seine körperliche Fitness zu erhalten. Aber Home-Fitnessstudio ist trotzdem nicht zu vergleichen mit dem Präsenz-Studio, das wir hoffentlich bald wieder nutzen dürfen.

Liebe Grüße

Liebe Nadine,

vielen Dank für dein Engagement und die tollen Fitnessstunden die du uns in der Zeit des Lockdowns angeboten hast. Sie waren ein super Ersatz für das Training im Fitness. Die Stunden sind immer kleiner Lichtblick in der Woche!

Mein Rücken und ich danken es dir sehr :-)

Viele Grüße

TERMINPLANUNG 2021

APRIL 2021

30.04. Ordentliche
Mitgliederversammlung

AUGUST 2021

04.–06.08 Tenniscamp

OKTOBER 2021

23.10. Skibasar

NOVEMBER 2021

27.11. Kinderweihnachtsfeier
28.11. Kinderweihnachtsfeier

DEZEMBER 2021

19.12. Waldweihnacht

IMPRESSUM

HERAUSGEBER

Turn- und Sportgemeinschaft
Augsburg-Hochzoll 1889 e.V.

GESCHÄFTSSTELLE

Wendelsteinstrasse 16 a, 86163 Augsburg
Geschäftsszeiten: Mo, Do 9:00 - 12:00 Uhr;
Di 17:00 - 19:00 Uhr

Tel.: 0821/6 59 59;
Fax: 0821/66 59 59
sport@tsghochzoll.de,
www.tsghochzoll.de



BANKKONTO

Augusta-Bank eG RVB
IBAN: DE37 7209 0000 0104 4073 93
BIC: GENODEF1AUB

SPORTANLAGEN

Wendelsteinstraße 16 a, Tel. 6 59 59
Zugspitzstraße 175, Sportheim: Tel. 90 72 32 77
Büro: Tel. 79 35 69

Wilhelm-Hauff-Straße 2, Tel. 55 22 25

VORSTAND

Klaus-J. Koberling, erster Vorsitzender
Regine Lamprecht, stellvertretende Vorsitzende
Horst Zellner, stellvertretender Vorsitzender
Anita Schneeweis, Schatzmeister

AUFLAGE

2.000 Exemplare; 3 mal jährlich,
Bezugspreis im Mitgliedsbeitrag enthalten



MENSCH!
Hast Du Tomaten
vor den Augen,
das war dein Ball!

*Hab' ich irgendwie
nicht richtig gesehen.*

Dann lass' mal
deine Augen testen!

Harald und Barbara Kindig

Philippine-Welser-Str. 20

86150 Augsburg

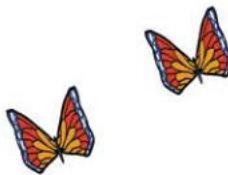
Telefon (0821) 51 84 09

www.kindig-augenoptik.de

email@kindig-augenoptik.de



25
Jahre



baupartner
K+L

Baubetreuungs- und Bauträger-GmbH

Zugspitzstraße 20 * 86163 Augsburg
Tel. 0821 / 667373 * Fax 0821 / 667372

E-Mail: info@baupartner-kl.de
www.baupartner-kl.de



Wir suchen laufend Grundstücke für
Einfamilien-, Doppel-, Reihenhäuser und Wohnanlagen
in Augsburg und näherer Umgebung !

