

TSV Lengfeld 1876 e. V.



**Wir suchen die
„sportlichste TSV - Familie“
während
der Corona-Zeit**

Kurzes Vorwort



Der TSV Lengfeld 1876 e. V. ist ein Traditionsverein mit 13 Abteilungen.

Corona hat seit März 2020 nur eingeschränkten und seit November 2020 gar keinen Sportbetrieb mehr zugelassen!

Leere Fußballplätze, leere Sporthallen, leere Tennisplätze und leere Übungsräume haben verheerende Folgen für alle betroffenen Mitglieder.

Impfstoffe mit hohem Wirkungsgrad machen Hoffnung auf bessere Zeiten. Es wird jedoch noch dauern, bis wir unser Vereinsleben sportlich wie gesellschaftlich wieder normal leben können.

Der TSV Lengfeld 1876 e. V. möchte Ihnen ein klein wenig Abwechslung bis zur Normalität vorschlagen:

Wir suchen die „sportlichste TSV-Familie“ während der Corona-Zeit !

Einzelheiten hierzu entnehmen Sie bitte den nachfolgenden Seiten.

Verkürzen wir doch diese Zeit mit noch möglichen Aktivitäten, bis dann hoffentlich wieder Normalität einkehrt.

Gymnastik Damen + Herren sowie Kinder im Breitensport, Fußballer, Volleyballer, Handballer, Tennis- und Tischtennispieler, Kegler, Judokas und Karatekämpfer, Leichtathleten, Cricketspieler und nicht zuletzt unsere „Denksportler“ im Schach sehnen die gute alte „Sport-Zeit“ zurück.

Wenn die Faschingsgesellschaft Lengfeld mit ihren bekannten Garden und Fröhlichkeit verbreitenden Büttendrednern wieder an den Start gehen kann, lässt dies die „Tristesse 2020/2021“ vergessen.

Und unsere so geliebte Vereinsgaststätte Kürnachtalstuben bei Vasili, Anlaufstelle vieler Abteilungsstammtische, wird wieder regen Zulauf erfahren.

Mit den besten Wünschen für die bevorstehende Zeit,

bleiben Sie und Ihre Familien gesund,

Ihr Präsidium des TSV Lengfeld 1876 e. V.

Das etwas andere Sportjahr



Wir möchten in dieser Zeit eine Challenge anbieten:

Der TSV Lengfeld 1876 e.V. sucht die **„sportlichste TSV - Familie“**.

Wie funktioniert das? Jedes Familienmitglied sammelt Punkte für Kilometer, für Trainingseinheiten und sonstige sportliche Aktivitäten.

Unter Berücksichtigung der Anzahl der Familienmitglieder wird die „sportlichste TSV - Familie“ beim TSV Lengfeld für diese Zeit ermittelt.

Aktionszeitraum: Mitte Dezember 2020 – 14. März 2021

Teilnahmeberechtigt ist jede Familie, in der mindestens eine Person beim TSV Lengfeld 1876 e. V. Mitglied ist. Familien, die in Lengfeld wohnen, dürfen ebenfalls bei dieser Aktion mitmachen.

- 1. Preis** Gutschein Decathlon im Wert über 150,- €
- 2. Preis** Gutschein Kürnachtalstuben bei Vasili im Wert über 100,- €
- 3. Preis** Gutschein Gasthaus zum Hirschen im Wert über 75,-€

**Dieses Heftchen bitte in der Geschäftsstelle
bis spätestens 06.04.2021 abgeben.**

Die Gewinner-Familien werden wir bis Ende April / Anfang Mai benachrichtigen.

Der TSV Lengfeld 1876 e. V.

wünscht euch viel Spaß bei der Challenge!

Unsere Familie



Familiennamen:

Familienmitglied 1:

Vorname:

Geburtsdatum:

Familienmitglied 2:

Vorname:

Geburtsdatum:

Familienmitglied 3:

Vorname:

Geburtsdatum:

Familienmitglied 4:

Vorname:

Geburtsdatum:

Familienmitglied 5:

Vorname:

Geburtsdatum:

Unsere Kontaktdaten:

Adresse:

Telefon:

Email:



1. Challenge: km sammeln zu Fuß

Hier könnt ihr Kilometer sammeln z. B. für Schulweg, Spaziergänge, Wanderungen, Joggen etc.

Pro km gibt es 1 Punkt

Vorname:
(Familienmitglied 1) _____

meine km	Summe
z. B. Schulweg: 5x 1,5km, 4x 1,5km	13,5
z. B. KW 51: 2,5 + 5 + 10 + 7	24,5
km zu Fuß gesamt _____ x 1 Punkt pro km	

2. Challenge: km sammeln mit Fahrrad



Hier könnt ihr Kilometer für eure Familie sammeln, welche Strecken ihr mit Fahrrad, City-Roller oder Inliner zurücklegt.

Pro km gibt es 1 Punkt

Vorname: (Familienmitglied 1) _____

meine km	Summe

Vorname: (Familienmitglied 2) _____

meine km	Summe

Vorname: (Familienmitglied 3) _____

meine km	Summe

Vorname: (Familienmitglied 4) _____

meine km	Summe

Vorname: (Familienmitglied 5) _____

meine km	Summe

km gesamt _____ **x 1 Punkt pro km**

3. Challenge: Punkte für Training



Hier sammelt ihr Punkte für angebotenes Training beim TSV Lengfeld 1876 e. V. in Sportstätten, per Video-Konferenz oder Heim-Trainingsplan.

Pro Training gibt es 5 Punkte

Vorname: (Familienmitglied 1) _____

meine Trainingseinheiten	Summe

Vorname: (Familienmitglied 2) _____

meine Trainingseinheiten	Summe

Vorname: (Familienmitglied 3) _____

meine Trainingseinheiten	Summe

Vorname: (Familienmitglied 4) _____

meine Trainingseinheiten	Summe

Vorname: (Familienmitglied 5) _____

meine Trainingseinheiten	Summe

Einheiten gesamt _____ **x 5 Punkte pro Training**

4. Challenge: sportliche Aktivitäten



Natürlich dürft ihr auch Punkte sammeln für andere sportliche Aktivitäten (soweit möglich) außerhalb des TSV Lengfeld Sportangebotes wie Workouts, Schwimmen, Reiten, Kletterpark, Trampolinhalle, Schlittschuhlaufen etc.

Pro Training gibt es 3 Punkte

Vorname: (Familienmitglied 1) _____

meine Trainingseinheiten	Summe

Vorname: (Familienmitglied 2) _____

meine Trainingseinheiten	Summe

Vorname: (Familienmitglied 3) _____

meine Trainingseinheiten	Summe

Vorname: (Familienmitglied 4) _____

meine Trainingseinheiten	Summe

Vorname: (Familienmitglied 5) _____

meine Trainingseinheiten	Summe

Einheiten gesamt _____ **x 3 Punkte pro Einheit**

Punkte Übersicht



Bitte übertragt hier eure gesammelten Punkte.

Denkt daran:

Fair-Play – wir verlassen uns auf eure Aufrichtigkeit bei dieser Challenge.

1. Challenge km zu Fuß

Familienmitglied 1

.....

Familienmitglied 2

.....

Familienmitglied 3

.....

Familienmitglied 4

.....

Familienmitglied 5

.....

Gesamtpunkte für km zu Fuß

2. Challenge km mit Fahrrad

3. Challenge Punkte für Training

4. Challenge Punkte sportliche Aktivitäten

Gesamtpunktzahl

Sport-Angebote



Der TSV Lengfeld 1876 bietet ein attraktives Sportangebot für seine Mitglieder an.

Erwachsene und Kinder haben die Möglichkeit, bei uns in vielen unterschiedlichen Abteilungen zu trainieren. Garantiert ist für jeden etwas dabei.

Breitensport, Cricket, Handball, Faschingsgesellschaft, Fußball, Judo, Karate, Kegeln, Leichtathletik, Volleyball, Schach, Tennis, Tischtennis, Volleyball

Nähere Infos findet man auf der Homepage www.tsvlengfeld.de

Angebote der Breitensportabteilung – Erwachsene:

Montag	08:30 – 09:30 Uhr	Yoga	MSR
	18:45 – 19:45 Uhr	Damengymnastik	KTH
	18:00 – 19:00 Uhr	Pilates - Neu	MSR
	19:00 – 20:00 Uhr	Body Fit - Neu	MSR
Dienstag	08:30 – 09:30 Uhr	Konditionsgymnastik	MSR
	09:30 – 10:30 Uhr	Mobil bleiben	MSR
	11:00 – 12:00 Uhr	Integration	MSR
	18:30 – 20:00 Uhr	Herrensportgruppe	S
	19:30 – 20:30 Uhr	Functional Training	MSR
Mittwoch	08:30 – 09:30 Uhr	Gymnastik+ Fitness 1	KTH
	09:30 – 10:30 Uhr	Gymnastik+ Fitness 2	KTH
	20:15 – 22:00 Uhr	Herrensportgruppe	KTH
Donnerstag	08:45 – 09:30 Uhr	Rückenfit	MSR
	09:30 – 10:15 Uhr	Rückenfit sanft	MSR
	10:00 – 11:00 Uhr	Sitz-Geh-Gymnastik	KTH
	19:15 – 20:15 Uhr	Bauch-Beine-Po	MSR
	20:15 – 21:15 Uhr	Bauch-Beine-Po	MSR

Angebote der Breitensportabteilung – Kinder:

Montag	15:30 – 16:30 Uhr	Spiel & Sport (5-6 J.)	KTH
	16:30 – 17:30 Uhr	Parcour & Spiel & Outdoor	KTH
Dienstag	15:00 – 16:00 Uhr	Basketball-Kids Hobby (6-10 Jahre)	KTH
	16:30 – 17:15 Uhr	Mutter-Kind-Spielturnen	S
	17:25 – 18:10 Uhr	Turnen ohne Mama	S
	16:30 – 17:30 Uhr	Kids Dance (Kurs)	MSR
Mittwoch	14:30 – 15:15 Uhr	Abenteuerturnen (3-4 J.)	KTH
	15:30 – 16:30 Uhr	Abenteuerturnen (5-6 J.)	KTH
	15:30 – 16:30 Uhr	Leichtathletik (6-8 J.)	KTH
	16:30 – 17:30 Uhr	Zirkusprojekt ab 6 Jahre	START: Frühjahr 2021 KTH
	16:00 – 17:00 Uhr	Mutter-Kind-Spielturnen	S
	16:45 – 18:00 Uhr	Leichtathletik (9-11 J.)	KTH
Donnerstag	15:45 – 16:45 Uhr	Geräteturnen	S
Freitag	15:30 – 16:30 Uhr	Kids Dance Mini (Kurs)	MSR
	16:30 – 17:30 Uhr	Modern Dance (Kurs)	MSR

KTH = Kürnachtalhalle

S = Schule

MSR = Manfred-Stahl-Raum

Online-Sportangebot während Lockdown



Nachfolgend findet ihr eine Auflistung der momentanen Online-Sportangebote per Zoom-Videokonferenz.

Das Angebot wird bei Bedarf erweitert. Informiert euch bitte hierzu auf der Homepage des TSV Lengfeld 1876 e. V. (www.tsvlengfeld.de) oder nehmt Kontakt mit der Geschäftsstelle auf.

Selbstverständlich können in dieser Zeit alle Kinder, Jugendliche und Erwachsene das komplette Angebot der Abteilungen nutzen, egal welcher Abteilung sie angehören oder ob sie TSV-Mitglied sind!

Es wird bis zum 23.12. Video-Training angeboten. Auch für die restliche Ferienzeit sind teilweise Meetings geplant. Bitte beim Übungsleiter in der letzten Stunde vor Weihnachten nachfragen.

Breitensportabteilung

Folgende Kurse finden schon seit November statt (ÜL = Übungsleiter/in):

Dienstag	09:00 – 10:00 Uhr	Mobil bleiben	ÜL Karin Wenderoth
Meeting-ID:	965 4469 6548	Kenncode:	875594
Link:	https://zoom.us/j/96544696548?pwd=aHBEWnA0TIFYOXZmQ0Q4cnpGMWc0Zz09		

Dienstag	18:00 – 19:00 Uhr	Herrensportgruppe	ÜL Karin Wenderoth
Meeting-ID:	919 0349 7637	Kenncode:	101907
Link:	https://zoom.us/j/91903497637?pwd=QXc1ZGQxbWdLdHQ4SXM4RDNLTVM0UT09		

Dienstag	19:30 – 20:30 Uhr	Functional Training	ÜL Andrea Fabian
Meeting-ID:	927 2413 4761	Kenncode:	391521
Link:	https://zoom.us/j/92724134761?pwd=Q3dXeHlvbURuTnFNb0FuTjhETFb6UT09		

Mittwoch	09:30 – 10:30 Uhr	Gymnastik + Fitness	ÜL Karin Wenderoth
Meeting-ID:	999 8121 5408	Kenncode:	979291
Link:	https://zoom.us/j/99981215408?pwd=bkUrWXhQbG16d1ZaN0pzSks3em5aQT09		

Donnerstag	19:00 – 20:00 Uhr	Bauch-Beine-Po I	ÜL Andrea Fabian
Donnerstag	20:00 – 21:00 Uhr	Bauch-Beine-Po II	ÜL Andrea Fabian
Meeting-ID:	956 6468 6549	Kenncode:	468052
Link:	https://zoom.us/j/95664686549?pwd=T1EyZ09iNWNZSldWWkFtclRpdnZpUT09		

Online-Sportangebot während Lockdown



Breitensportabteilung

Folgende Kurse sind ab Mitte Dezember geplant (ÜL = Übungsleiter/in):

Montag	16:30 – 17:00 Uhr	„Parcour“	ÜL Farzad (FSJler)
Meeting-ID:	946 0801 8950	Kenncode:	262395
Link:	https://zoom.us/j/94608018950?pwd=V3pOOVJodWFraXNwMzlhbkx4YnhqZz09		

Montag	17:30 – 18:00 Uhr	Young & Fit ab 10 J.	ÜL Farzad (FSJler)
Meeting-ID:	981 5908 5786	Kenncode:	160855
Link:	https://zoom.us/j/98159085786?pwd=SUI0dVlvWDd5Sm9vakJzZG5Vc1JqZz09		

Montag	18:30 – 19:30 Uhr	Aktives Stretching	ÜL Karin Wenderoth
Meeting-ID:	912 4187 0328	Kenncode:	880830
Link:	https://zoom.us/j/91241870328?pwd=dko5cGhUQ2hOS2tzaVlzNVpQS0d2dz09		

Dienstag	16:00 – 16:30 Uhr	Kids & Fit 1.-4. Klasse	ÜL Farzad (FSJler)
Meeting-ID:	928 2747 7238	Kenncode:	160855
Link:	https://zoom.us/j/92827477238?pwd=R3NBM0VtR2c3WEZSVGh4VnhrYmVDdz09		

Mittwoch	15:00 – 15:45 Uhr	Abenteuerturnen 4-6 J.	ÜL Tina Jones + Farzad
Meeting-ID:	923 6828 6914	Kenncode:	044791
Link:	https://zoom.us/j/92368286914?pwd=dEFScUVLeGx0NWxubXFDa2QxM0g2Zz09		

Donnerstag	16:00 – 16:30 Uhr	Kids & Fit 1.-4. Klasse	ÜL Farzad (FSJler)
Meeting-ID:	951 4164 4484	Kenncode:	160855
Link:	https://zoom.us/j/95141644484?pwd=SU5jZnFBbGs3MGRVUGJHRFA5OTBLdz09		

Donnerstag	16:45 – 17:15 Uhr	Young & Fit ab 10 J.	ÜL Farzad (FSJler)
Meeting-ID:	998 1786 5019	Kenncode:	160855
Link:	https://zoom.us/j/99817865019?pwd=dXJJJjZlclW0cnB6MEJRYjdOOTZpZz09		

Online-Sportangebot während Lockdown



Aus den Abteilungen

Nachfolgend ein kleiner Auszug

HANDBALL			
Donnerstag	17:30 – 18:45 Uhr	D-Jugend	ÜL Fabian Stieber
Meeting-ID:	964 9715 9791	Kenncode:	387521
Link:	https://zoom.us/j/96497159791?pwd=eWtvK0tyOVRSOVYvNGZobk54ZkROdz09		
Freitag	17:00 – 18:30 Uhr	Minis	ÜL Mario Möltner
Meeting-ID:	975 5960 5615	Kenncode:	431046
Link:	https://zoom.us/j/97559605615?pwd=K2lveWRDMjNpR05xaW5Ld2hwRUJ2UT09		
Bei weiteren Fragen bitte Übungsleiter kontaktieren: minis@handball.tsvlengfeld.de			
Sonstiges			
E-Jugend trainiert über Videos, C-Jugend und B-Jugend trainiert über Trainingsplan Herren trainieren über WhatsApp			
Digitale Pinnwand: https://padlet.com/handball_lengfelder_loewen/gu5xq7abtp74bio9			
Passwort: Lengfeld#1876			
Bei weiteren Fragen bitte Abteilungsleitung kontaktieren: handball@tsvlengfeld.de			

LEICHTATHLETIK			
Mittwoch	16:00 – 16.45 Uhr	Kinderleichtathletik	ÜL Farzad (FSJler)
Meeting-ID:	912 2313 1072	Kenncode:	708523
Link:	https://zoom.us/j/91223131072?pwd=ZktVZTB6VC9yRTB5UFNJdmx0QXZkUT09		

SCHACH	
Wochentag und Uhrzeit variieren	Kinder, Jugend, Erwachsene
Die Video-Trainingseinheiten finden regelmäßig über Zoom statt. Wochentag und Uhrzeit variieren.	
Bei weiteren Fragen bitte Abteilungsleitung kontaktieren: m.hofmann@tsvlengfeld.de	

TISCHTENNIS	
Training	Kinder, Jugend, Erwachsene
Training und Weiteres über die Tischtennis-WhatsApp-Gruppe	

Anleitung Zoom-Meeting beitreten



Nachfolgend findet ihr alle nötigen Informationen rund um Zoom:

- Möglich auf Computer, Laptop, Tablet und Smartphone.
- Link öffnen:
 - Wenn Zoom noch nicht installiert ist, wird man aufgefordert dies zu tun.
 - Falls bereits installiert, startet die App und man kann direkt dem Meeting beitreten „dem Meeting beitreten“.
- Alternativ kann man auch die Zoom-App öffnen, ggf. anmelden, auf „dem Meeting beitreten“ klicken, **Meeting-ID** und das **Meeting-Passwort** eingeben.
- „**Mit Video beitreten**“ klicken anschließend „**per Computer dem Audio beitreten**“ klicken
- Bitte beachten:
Die Person, die spricht, erscheint groß in der Anzeige.
Evtl. Sportler/innen Mikrofon während der Übungsstunde ausschalten.
- Oben rechts kann man die Ansicht einstellen (Galerieansicht, Sprecheransicht)
- In der Leiste unten findet man verschiedene Möglichkeiten wie Stummschalten, Video beenden, Chat etc.
- Wer möchte kann einen virtuellen Hintergrund bei sich einstellen.
 - Zoom-App anklicken, auf das Symbol Einstellungen gehen, Hintergrund wählen.

WICHTIG: Bitte beachten

- **Erst zu Startbeginn der Trainingsstunde eintreten!**
In der Regel könnt ihr einem Zoom-Meeting-Training fünf Minuten vor Beginn der Anfangszeit beitreten.
- **Am Ende Meeting verlassen!**
Bitte nicht vergessen, damit nachfolgend geplante Zoom-Video-Meetings wie vorgesehen starten können.

Für den TSV Lengfeld ist diese Art von Training „neu“.

Falls etwas nicht auf Anhieb funktionieren sollte,

bitten wir um Nachsicht.

Wir geben unser Bestes!

Bei Fragen bitte die Geschäftsstelle kontaktieren!

Unsere Kontaktdaten



Geschäftsstelle

Auch wenn die Geschäftsstelle momentan für Publikumsverkehr geschlossen ist, könnt ihr uns jederzeit zu den Öffnungszeiten über Telefon bzw. Email erreichen.

Bei Bedarf kann man einen Termin in der Geschäftsstelle zu den gewohnten Zeiten vereinbaren.

Telefon-Nummer:	0931 / 80 99 82 00
Fax-Nummer:	0931 / 80 99 82 15
Email:	verwaltung@tsvlengfeld.de
Homepage:	www.tsvlengfeld.de

Öffnungszeiten:

Dienstag:	10:00 – 12:00 Uhr (nur telefonisch) 17:00 – 19:00 Uhr
Donnerstag:	10:00 – 12:00 Uhr

ZUM *Weihnachtsfest*

wünschen wir euch glückliche und besinnliche Stunden!

ZUM *Jahresende*

bedankt sich der TSV Lengfeld 1876 e. V.
für das Vertrauen und die Treue!

ZUM *neuen Jahr*

wünschen wir euch Gesundheit, Glück, Erfolg
und weiterhin viel Spaß beim Sport in unserem Verein!

