



## Online-Angebote der TG Camberg

Liebe Mitglieder der TG,

wir alle hatten gehofft, schon verkünden zu können, dass wir uns ganz bald wieder zum gemeinsamen Sport bei der TG treffen können. Wir müssen uns jedoch noch etwas in Geduld üben. Gleichwohl möchten wir die Gelegenheit gerne nutzen, um auf unsere Online-Angebote hinzuweisen, so dass wir uns für eine hoffentlich baldige Rückkehr zum Präsenz-Sport auch ausreichend fit halten können.

Nachfolgend stellen wir viele Online-Angebote vor und informieren über die Teilnahmemöglichkeiten.

Auf unserer [Homepage](#) findet ihr einen Übersichtsplan, sowie weitere Online-Angebote.

Wir wünschen Euch weiterhin alles Gute, bleibt gesund und haltet euch fit!

Euer Redaktionsteam

---

### Criss-Cross-Zirkel

Das Zirkeltraining findet jeweils donnerstags von 19 bis 20:15 Uhr statt. Nach kurzem, individuellem Aufwärmen startet der Zirkel. Die Ganzkörper-Übungen werden alle 45 Sekunden gewechselt, ein Durchgang dauert ca. 15 Minuten. Nach der Achtsamkeits-Devise: „Jeder wie er kann und mag“ ist man nach einer, zwei oder drei Runden fertig. Diese Trainingsart bildet eine gute Fitnessgrundlage und eignet sich hervorragend als Ergänzung zu anderen Sportarten.

Weitere Infos und Anmeldung [per Mail](#).



---

### Fitness- und Krafttraining für Frauen

Ein Übungsangebot speziell für Frauen bietet Maria Stillger jeweils mittwochs, von 19 bis 19:50 Uhr, an. Die Gruppe trifft sich zu einer 50-minütigen Online-Fitnesseinheit. Es wird ein ca. 35-minütiger Zirkel aus Fitnessübungen für verschiedene Bereiche (Bauch, Beine, Po, Rumpf, Schultern, Arme) angeboten, ergänzt durch ein kurzes Aufwärm- bzw. Dehntraining. Weitere Infos und Teilnahmemöglichkeiten unter Tel.: (06434) 907645 und [per Mail](#).

---

## Homeoffice Stretch

Gerade im Homeoffice sind stundenlange, sitzende, virtuelle Meetings eine Herausforderung. Dieser kurze, angeleitete Stretch mit Namen aus der Reise/Airline-Branche bringt immer dienstags Schwung und gute Laune in den neuen Arbeitsalltag. Mit der Zoom-App auf dem Handy, iPad, PC kann man bei "Langstrecke", "Push back" oder "Belly" mitmachen. Jeannette Truhöl bietet vorerst bis 30. März für die TG-Mitglieder und Interessierte immer dienstags von 12 bis 12:20 Uhr ein "Homeoffice Stretch" via Zoom an.

Zoom-Link:

<https://us04web.zoom.us/j/79791643731?pwd=SEozVHFhMVBjRjRlVWdGZ0Z0EEdoaWloZz09>

Meeting-ID: 797 9164 3731

Kenncode: 0n8jNE

Weitere Infos unter:

[LNB@tgcarnberg1848.de](mailto:LNB@tgcarnberg1848.de)

---

## Gymnastik für Männer ab 30

Immer montags ab 20:30 Uhr treffen sich die Montagsbuben der TG, um fit und gesund zu bleiben oder zu werden. Ziel ist es, gemeinsam Beweglichkeit, Fitness und Ausdauer mit Spaß zu trainieren. Die Trainer Volker und Christian gestalten ein abwechslungsreiches und für verschiedene Leistungsvermögen geeignetes Training zur Zeit online montags ab 20:30 Uhr. Wer teilnehmen möchte, kann sich gerne unter folgenden Zugangsdaten über Zoom anmelden:

Zoom-Link:

<https://us02web.zoom.us/j/82947248539?pwd=WEZscVNscnlUMXhrdjkWzFmTkVjUT09>

Meeting-ID: 829 4724 8539

Meeting-ID: 829 4724 8539

Kenncode: 299006

Weitere Infos gerne bei Ralf Schröder, Auf der Staffel 12, Bad Camberg, Tel.: 06434/905796 und [per Mail](#).



---

## Konditionsgymnastik

Ein Angebot für alle, die Spaß an der Bewegung in einer Gruppe haben und sich individuell fordern möchten, Männlein wie Weiblein, Single und Paare hat die Turngemeinde jeweils donnerstags von 19:30 bis 20:30 Uhr. Die Gruppe besteht aus Mitgliedern im Alter von 20 bis 75 Jahren. Es wird ein anspruchsvolles und vielseitiges Training rund um den Körper geboten für Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit (Bodystyling mit Step, Taebo, Hanteln, Tubes, Aerostep, Wirbelsäulengymnastik, Zirkeltraining etc.).

Weitere Infos zur Online-Teilnahme [per Mail](#).

---

## Pilates

Jeweils dienstags (18:15 – 19:30 Uhr) und freitags (18:15 – 19:15 Uhr) bietet Natalia Löb Pilates online an. Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, bei dem hauptsächlich die tief liegenden, kleinen und schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, um für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen. Das Training beinhaltet Krafttraining, Dehnung und bewusste Atmung. Ziel ist es, die Muskulatur zu stärken, Kondition und Bewegungskoordination zu erhöhen, seine Körperhaltung zu verbessern, den Kreislauf anzuregen und die Wahrnehmung seines eigenen Körpers zu erhöhen. Basis der Übungen ist es, sein Powerhouse zu aktivieren. Das geschieht durch trainieren, der in der Körpermitte liegende n Stützmuskulatur rund um die Wirbelsäule, sowie die gezielte Kräftigung der Muskeln des Beckenbodens und der tiefen Rumpfmuskulatur in Kombination mit Atemübungen. Die Bewegungen werden langsam und fließend ausgeführt, so dass die Muskeln und die Gelenke geschont werden und eine Verletzungsgefahr gering ist.

Weitere Infos und Teilnahmemöglichkeiten [per Mail](#).

---

## REHA-Sport

Nach einem Jahr Pause wird das Angebot Reha Sport fortgesetzt. Dies geht zurzeit nur ONLINE. Das Training beginnt am 3. März, immer mittwochs von 9 bis 9:45 Uhr mit Hilfe von Cisco Webex Meeting. Dies ist kostenlos und ohne Registrierung im Browser zu öffnen. Natürlich ist es auch auf dem Handy oder Tablet zu verwenden, hier mit einer APP. Außerdem wird ein Rezept für Reha Sport Orthopädie benötigt. Es sind noch Plätze frei, bei Interesse steht Gudrun Fiedler als Ansprechpartnerin zur Verfügung. Mit ärztlicher Verordnung kostenfrei. Ohne ärztliche Verordnung entstehen Kosten in Höhe von 30 € für Vereinsmitglieder.

Weitere Infos und Zugangsdaten unter Tel.: (06434) 6070504 oder [per Mail](#).

---

## Turnen für Kleinkinder

Ein Angebot für Kinder von 3 - 6 Jahren, die bereits bei Rosy Löhr und Karen Heinen beim Kleinkinder-Turnen angemeldet sind. Geschwister-, Gast- oder "Schnupper"kinder sind ebenfalls herzlich eingeladen, mit zu machen.

Die Online Turnstunden finden freitags von 16:30 bis 17:15 Uhr über die Plattform Zoom statt.

Die Kinder werden mit kleinen Turnübungen, Singspielen, Geschichten und Musik in Bewegung gebracht.

Zum Einsatz kommen neben Spaß und Fantasie auch Materialien wie zum Beispiel Handtücher, Zeitungen und Luftballons.



Infos zur Online-Teilnahme [per Mail](#).

---