

## **Kurze Berichte aus 2024 aus der Turnabteilung**

### **Qi Gong 2024**

Qi Gong mit Walter Runge hat sich zu einer festen Gruppe mit 15-20 Teilnehmenden etabliert.

---

### **Wirbelsäulengymnastik (2 Gruppen = moderat + intensiv)**

Beide Wirbelsäulengruppen mit Birgit Saretzki finden unverändert großen Zuspruch.

Die Übungszeiten in der großen Halle Lankenweg sind für

moderat	=	dienstags, 18:00 – 19:00 Uhr
intensiv	=	dienstags, 19:00 – 20:00 Uhr

---

### **Yoga und Meditation am Dienstag/Mittwoch**

Die Yogastunden finden mit Friederike Zierenberg zu geänderten Hallenzeiten statt:

Dienstag (19:15 – 20:45 Uhr) in der kleinen Halle ist unverändert gut besucht.

Mittwoch neu von 19:15 bis 20:45 Uhr in der kleinen Halle, die Zahl der Teilnehmenden ist geringer.

---

### **Senioren-sport**

Seniorengymnastik mit 10-15 Teilnehmenden fand mit Daniela Goiny regelmäßig freitags, 10 – 11 Uhr, im Gemeindehaus, St. Petri, statt. Ab Februar 2025 steht Daniela leider nicht mehr als Leiterin für die Gruppe zur Verfügung. Ein Ersatz wurde bislang nicht gefunden.

---

### **Gymnastik Frauen**

Die Gymnastikgruppe der Frauen findet mit Friederike Zierenberg mit großem Zuspruch zur neuen Trainingszeit am Mittwoch 18:00 – 19:00 Uhr statt.

---

### **Step und Aerobic**

Findet mit Nadine Behme neu in der großen Halle Lankenweg von 19:00 – 20:00 Uhr statt. Das Angebot ist gut nachgefragt.

---

**Wassergymnastik** Die Gruppen werden unverändert von Rita Kroeschell geleitet.

---

### **Schweigender Spaziergang und Meditation am ersten Samstag im Monat**

Am ersten Samstag im Monat (gelegentlich wegen Ferien oder Urlaubsterminen auch auf andere Samstage verschoben) finden die Treffen mit Friederike Zierenberg um 8:00 Uhr an der Halle Lankenweg statt. Gegenwärtig nehmen etwa 8 Personen teil. (vgl. Bericht TV Langen aktuell 4/2024)

---

### **Lachyoga**

Lachyoga wurde neu an jedem letzten Sonntag im Monat von 11 – 13 Uhr von Conny Uhl angeboten. Die Gruppe war – wie das so bei neuen Angeboten ist – sehr klein (2-5 Teilnehmende). Aufgrund dieser „übergroßen“ Nachfrage und der Tatsache, dass einige TN in die Lachyoga-Gruppe von Conni, in Bremerhaven, im Seniorentreffpunkt Ankerplatz, gewechselt sind, wird das Lachyoga-Angebot mit Wirkung vom 15.11.2024 **beendet**.

---

### **Walken**

Die Walking-Gruppe wird von Bernd Müller geleitet. Treffpunkt ist am freitags um 10:00 Uhr, Ohldorpsweg 10.

---

### **Eltern-Kind-Turnen (Begleitetes Kinderturnen) - Donnerstag**

Das Eltern-Kind-Turnen am **Donnerstag** wurde 2024 angeleitet von Freia Götting und Pia Lutz und war sehr gut besucht. Es gab und gibt Wartelisten.

Ab 2025 wird die Gruppe von Jana Freye, Stefan Zimdars und Svea Fit geleitet. Die Übungszeit der Gruppe wurde verlegt auf die Zeit von 16:15 - 17:15 Uhr.

Von der Warteliste konnten einige Kinder nachrücken.

---

### **Eltern-Kind-Turnen (Begleitetes Kinderturnen) - Freitag**

Das Eltern-Kind-Turnen **Freitag** wird gegenwärtig angeleitet Ilka Holzapfel, Ulrike Conrad und Alice Redecker und ist sehr gut besucht. Es gibt eine Warterliste.  
Die Übungszeit der Gruppe ist in der Halle Lanckenweg am Freitag 15:30 - 16:30 Uhr.

---

### **Kinderturnen 3 - 4 / 5 – 6 Jahre**

Die zwei Gruppen Kinderturnen (3 – 4 Jahre und 5 – 6 Jahre) mit Agneta Goldenbogen finden seit den Sommerferien 2024 am Dienstag von 15:45 - 16:40 Uhr und 16:45 - 17:45 Uhr statt. Beide Gruppen sind sehr gut besucht. Es gibt für beide Gruppen Warterlisten.

---

### **Kinderturnen Allgemeines**

Wir können gerne noch weitere Kindergruppen brauchen – auch für ältere Kinder und Leistungsturnen gibt es immer wieder Nachfragen – aber leider keine Übungsleiter.

---

### **Trampolin**

Die Anfängergruppe (mittwochs, 15:30 - 17:00 Uhr) und die Leistungsgruppe (mittwochs, 17:00 - 19:00 Uhr) werden von Sabine Schmidt in der Sporthalle Nordeschweg trainiert.

---

### **Kinder-Yoga**

Eine kleine Kindergruppe (5 – 8 Jahre) wird montags, 15:45 – 16:45 Uhr, von Friederike Zierenberg in der kleinen Halle Lanckenweg betreut.

---

### **Weitere Information:**

#### **Motorradtour**

Saisoneroöffnungs- und Saisonabschlusstouren 2024 fanden statt.  
Die Gruppe von einigen Vereinsmitgliedern wurde durch befreundete Fahrerinnen und Fahrer erweitert. Die Saisoneroöffnungstour 2025 findet am 05. April 2025 statt.

#### **Entspannungswochenende im Kloster Neuenwalde 2024**

Das Entspannungswochenende im Kloster Neuenwalde hat vom 19. bis 21.04.2024 mit 8 Teilnehmerinnen stattgefunden. Für das Wochenende im Kloster vom 09. bis 11.05.2025 liegen bereits 9 Anmeldungen vor.

#### **Laternelaufen**

Laternelaufen fand am 11.11.2024 statt. (vgl. Bericht TV Langen aktuell 4/2024)

#### **Erste Hilfe Lehrgänge**

Am 23.03.2024 haben insgesamt 20 Erwachsene am 1. Hilfe Lehrgang teilgenommen. Am Lehrgang der 1. Hilfe für Kinder am 13.04.2024 waren 12 Kinder mit Begeisterung dabei. Beide Kurse wurden geleitet von Herrn Ingo Fischer, Ambulance-Service-Nord (ASN) e. V.  
Für 2025 sind die Lehrgangstermine      08.03.2025 = 1. Hilfe Erwachsene  
   22.03.2025 = 1. Hilfe Kinder

#### **Defibrillator**

Eine Online-Einweisung für die beiden neuen Defibrillatoren beim TV Langen (Standorte: Eingang Vereinsheim und in der Sporthalle Lanckenweg) fand mit geringer Beteiligung von 3 Personen statt.

In beiden 1. Hilfe Lehrgängen (Erwachsene und Kinder) wurde der Umgang mit einem Defibrillator vorgestellt und geübt.

**Seit dem 07.01.2025** finden am Dienstag in der kleinen Halle Lanckenweg 2 Kursangebote mit Zuzahlung statt:

17:15 - 18:15 Uhr **Intervall Workout + Sixpack** (30+30 Min. Kombikurs zusammenhängend)

18:15 - 19:15 Uhr **Bodyforming** (Bauch-Beine-Po + Rücken Kurs)

Kursleiterin ist Alexandra Soytürk (ehemals BOKWA-Trainerin im TV Langen)