„Das Kind muss an die frische Luft!“

OUTDOOR-SAISON IM TURNVEREIN

Text: Johannes Baßfeld
Foto: TV 1848

Der Rasen erstrahlt in saftigem Grün, die Tennisplätze werden für den Start der neuen Saison vorbereitet und der Sand auf den Beachvolleyballfeldern wird von den Hausmeistern von den Hinterlassenschaften des Herbsts und Winters gereinigt. Es kehrt langsam wieder vermehrt Leben ein auf den Sportanlagen des Turnvereins.
Die Corona-Pandemie und die vielen Monate im Lockdown haben dafür gesorgt, dass viele Menschen die Bewegung und den Sport im Freien wieder mehr zu schätzen wissen. Und egal ob Corona oder nicht – wenn wir ehrlich zu uns sind, dann verbringen wir zu viel Zeit in geschlossenen Räumen.
Also dann, Sporttasche gepackt und raus in die Natur! Das Angebot des Turnvereins ist vielfältig und jeder kommt dabei auf seine Kosten. Und positive Nebeneffekte hat das Ganze auch noch.

Positive Nebeneffekte:

- Stärkung des körpereigenen Immunsystems
- Man tankt Sonnenlicht und Vitamin D
- Verbesserte Konzentrationsfähigkeit
- Höhere körperliche Leistungsfähigkeit
- Fördert die Entwicklung von Kindern
- Sport im Freien verursacht (fast) keine Heiz- und Energiekosten
- Entlastung von bestehenden Hallenkapazitäten

FAZIT: Sport draußen ist einfach schöner!

Wie wichtig Sportmöglichkeiten im Freien sind, hat uns die Corona-Pandemie noch einmal besonders deutlich gemacht. Entweder war Sport in Innenräumen komplett verboten oder nur unter massiven Auflagen möglich. Die Vereinsführung hat bereits vor Corona viel in die Außenanlagen investiert und hochwertige Sporträume geschaffen.
So gibt es beim Turnverein **seit 2012** eine der schönsten **Beachvolleyball**-Anlagen in ganz Bayern – Meinung des Autors – auf dem Sportgelände FC West. Im Jahr 2016 wurde Erlangens erster Mehrgenerationen-Sportpark, der **Vital-Park**, neben dem TV-Vital gebaut. Dann, im Jahr 2018, wurden die **hinteren Plätze** am Sportgelände am Europakanal aufwendig und hochwertig saniert. Neben einem Allwetter-Platz entstand auch ein neuer Kleinfeld-Kunstrasenplatz. Die „alte" **Terrasse** der ehemaligen Gaststätte am Kosbacher Weg wurde 2021 zu einer Outdoor-Sportfläche umgenutzt. Und bereits seit 2017 gibt es die **Bodyweight-Station** direkt neben dem A-Platz für alle Fans der **Calisthenics** Übungen.

Neues Outdoor-Highlight im Turnverein

Seit Mai dieses Jahres gibt es nun den **TV48 FitnessPark** auf dem Sportgelände des TV 1848 Erlangen am Kosbacher Weg. Er besteht aus einer Fitnessfläche mit über 15 Allwetter Outdoor Fitnessgeräten sowie einer mit einem Sonnensegel überdachten Gymnastikfläche. Gerade letztere kommt auch dem Schulsport und den Wettkampfabteilungen zugute, sind ja die Schattenflächen nach der angeordneten Baumfällung am Kanal rar geworden.

Wie anspruchsvoll die Umsetzung dieser neuen Sportfläche war, zeigen die Vorgaben des Planers, des Herstellers und letztlich auch die Vorgaben des Bauamtes. Kaum war das Sonnensegel installiert, bekam es direkt die „Naturgewalten" zu spüren. Die massiven Fundamente und Stahlstützen hielten Wind und Wetter stand, für das Segeltuch allerdings war der Regen zu viel und es musste noch einmal abmontiert werden. Eine Lösung ist bereits gefunden und so wird das Segel bald schon wieder den Sportlern Schatten spenden.

Outdoor-Sportarten im Turnverein

Outdoor-Training findet natürlich vor allem in den klassischen Ausdauersportarten statt: **Joggen**, **Radfahren**, **Nordic Walking** oder **Inline-Skaten** sind wohl die beliebtesten Beispiele. Alles Angebote, die es auch im Sport- und Kursangebot des Vereins bzw. in den jeweiligen Abteilungen gibt. Hinzu kommen Wettkampf- und Freizeitsportangebote wie **Tennis**, **Fußball**, **Beachvolleyball**, **Leichtathletik** und **Rugby**.

Aber auch die Mitglieder im Fitness- und Gymnastikbereich kommen beim Turnverein auf ihre Kosten und können ihren Sport ganz oder teilweise an der frischen Luft ausüben. So finden Angebote wie **Fitnessgymnastik**, **Pilates**, **Yoga** oder **Intervall Power** genauso im Freien statt wie die Stunden der **Wirbelsäulengymnastik** oder der **Herzsportgruppe**.

„Es gibt kein schlechtes Wetter, es gibt nur falsche Kleidung" und wenn es dann doch einmal zu ungemütlich wird, dann gibt es ja immer noch die Möglichkeit, die Sportstunde wieder in die Halle zu verlegen. Übrigens, damit man auch im Hochsommer angenehm im Innenbereich trainieren kann, wurde 2019 im TV-Vital eine Kühlung installiert.
Sollten Sie jetzt beim Blick aus dem Fenster Lust bekommen, sportlich aktiv zu werden, dann fühlen Sie sich eingeladen, die vielfältigen Outdoor-Sportangebote des TV 1848 auszuprobieren.

Weitere Informationen zum TV48 FitnessPark im Bericht auf Seite 15 oder unter www.tv48-fitnesspark.de

TV48 FitnessPark

NEUES OUTDOOR SPORTANGEBOT FÜR MITGLIEDER

Text: Lisa Süß
Foto: TV 1848

Das Training an der frischen Luft bekam durch Corona einen immer höheren Stellenwert, weshalb am 30.04.2022 der **TV48 FitnessPark** auf dem Gelände des TV 1848 Erlangen eröffnet wurde. Mitglieder des TV 1848 Erlangen können – Outdoor-Fitness-Pass vorausgesetzt – 15 Outdoor-Fitnessgeräte sowie verschiedene Fitnessangebote unter einer überdachten Gymnastikfläche zum individuellen und betreuten Training nutzen.
Der **TV48 FitnessPark** umfasst verschiedene Stationen, so dass ein Training sowohl für Einsteiger als auch für Fortgeschrittene möglich ist. Zum einen gibt es die Calisthenics Station, an der mit dem eigenen Körpergewicht trainiert werden kann. Weiterhin die Geräte des Dr. Wolff Outdoor Campus, die zur Intensivierung der Rumpfstabilisation dienen und ideal für Einsteiger sind. Für Fortgeschrittene sind die Street Barbell Geräte mit individuell verstellbaren Gewichten optimal.
Der **TV48 FitnessPark** kann an allen Wochentagen von 8:00 bis 21:00 Uhr mit dem Outdoor-Fitness-Pass genutzt werden. Mitglieder des TV 1848 Erlangen können den Pass mit einem jährlichen Zusatzbeitrag von 40,00 € erwerben. Mitglieder des TV-Vital, des Kraftraum Jahnstraße und des Gymnastikforums erhalten den Fitnesspass auf Antrag ohne Zusatzbeitrag. Mit dem Erwerb des Outdoor-Fitness-Passes sind Sie zum Trainieren mit und ohne Anleitung während des gesamten Kalenderjahres berechtigt. Bevor Sie individuell an den Geräten des **TV 48 FitnessPark** trainieren, können Sie sich die richtige Handhabung während der betreuten Trainingseinheiten zeigen lassen. Ebenso können Sie das Kursangebot auf der Gymnastikfläche, die mit einem Sonnensegel überspannt ist, wahrnehmen.
Weitere Informationen unter: www.tv48-fitnesspark.de

Vision-Vital Kursplan

gültig ab 04.04.2022

TV Vision Vital
Kinder- und Jugendtanzstudio

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
			14.00 - 14.45 Uhr Raum II **Tänzerische Früherziehung** ab 4 Jahre Brigita	
		14.40 - 15:25 Uhr Raum II **Kindertanz I** ab 3 Jahre Manuela	14.40 - 15:25 Uhr Raum I **Kindertanz I** ab 3 Jahre Manuela 14.55 - 15.55 Uhr Raum II **Ballett 1** ab 6 Jahre Brigita	15.00 - 15.50 Uhr Raum I **Latin Hip Hop** ab 8 Jahre Ysmael 14.30 - 15.15 Uhr Raum II **Tänzerische Früherziehung** ab 4 Jahre Brigita
15.45 - 16:45 Uhr Raum II **Latin Hip Hop** ab 6 Jahre Ysmael	15.35 - 16:35 Uhr Raum II **Kindertanz III** ab 8 Jahre Manuela	15.35 - 16.35 Uhr Raum I **Kindertanz II** ab 6 Jahre Manuela	16.00 - 17.00 Uhr Raum II **Ballett 2** ab 8 Jahre Brigita	16.00 - 16.50 Uhr Raum I **Latin Hip Hop** ab 10 Jahre Ysmael 15.30 - 16.30 Uhr Raum II **Ballett 3** ab 11 Jahre Brigita
17.00 - 18.00 Uhr Raum II **Tanzakrobatik** ab 8 Jahre Lisa	16.45 - 17:45 Uhr Raum II **Dance Mix** ab 10 Jahre Manuela			17.00 - 18.00 Uhr Raum I **Video Clip Dance** ab 12 Jahre Ysmael
18.10 - 19.10 Uhr Raum II **Tanzakrobatik** ab 8 Jahre Lisa	17.45 - 19.10 Uhr Raum II **Hip Hop** ab 13 Jahre Gzim			