



Lasst euch bewegen

TOP FIT

TV 1901 Rennerod



Der Turnverein in Coronazeiten

So schnell lässt sich unser Turnverein ja nicht unterkriegen. Viele Gruppen haben ihre Übungsstunden online abgehalten oder Spaziergänge organisiert. Hier ein Bericht von Ines Schröder: Unsere Kids freuten sich, als es endlich hieß: Wir dürfen uns wieder treffen - doch die Turnhalle bleibt geschlossen. Also sind wir Trainer kreativ geworden und haben



uns jede Woche etwas anderes ausgedacht. Den Anfang machte eine kleine Radtour zum Seitenstein. Am meisten Spaß hatten die Mädels auf den Steinen sitzend zu reden.



Mindestens eine halbe Stunde haben wir so verbracht. Weitere Aktionen waren: Kraft- und Dehnungstraining an der WW-Halle, ein Waldlauf mit Kraft- und Dehnungsübungen, Inlinertour auf der Westerburger Bahnstrecke mit Eis- und Spielplatzpause und einer Fahrradtour zum Secker



Steuerbüro Torsten Giehl
Westermohr Straße 22
56477 Rennerod
Telefon 02664 / 99 77 90
info@steuerbuero-giehl.de
www.steuerbuero-giehl.de



Weier mit Eispause, gestiftet von einer Mama. Die Holzbachschlucht steht noch auf unserem Programm und dann lassen wir uns bis zum Ferienende bestimmt noch etwas einfallen.



Der Immobilienprofi in Ihrer Region!

Hauptstr. 50 • 56477 Rennerod
0 26 64 / 4 67 97 10 • www.bender-immobilien.de

Bender & Bender
- Immobilien Gruppe -

*Einen Makler beauftragen,
über 60 Makler arbeiten für Sie!*



Susann Klimpke und Katrin Kaiser waren die Ersten, die via Videokonferenz ihre Stunde anboten. Natürlich machten fast alle mit. Nach geraumer Zeit fand die Stunde im Freien statt, wo die Läufer genügend

Abstand halten konnten. Sowohl Gymnastik wurde angeboten als auch Läufe, bei denen Kilometer angehäuft wurden. Über 300 km kamen so zustande.



focus
IT & Automation Solutions

focus Industrieautomation GmbH
Siemensstr. 10 • 35799 Merenberg
www.focus-ia.de



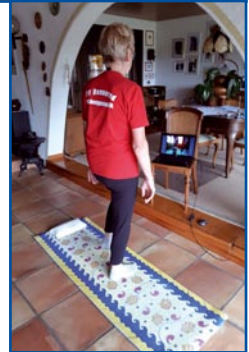
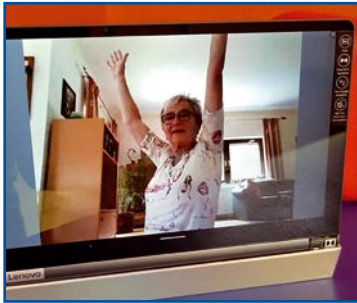
Ristorante - Pizzeria
San Valentino

Siegener Str. 41 ☎ 02664-90411
56477 Rennerod - Emmerichenhain
www.pizzeria-sanvalentino.de

Auch die Rückengymnastik zog bald mit einem Online - Angebot nach. In den Räumen des Physio-Teams Rennerod bot Christina Stoll einen Raum an, in dem Beate Lein mit Hilfe von Doris Vergeiner ihre Stunde übertragen konnte. Bei ihnen be-



dankt sich der Vorstand des Turnvereins besonders herzlich. Nach anfänglich schwacher Rückmeldung waren dann nach und nach doch einige Turner/innen am Bildschirm anwesend und die Begeisterung wuchs von Mal zu Mal.



EP: Hering & Steup
Elektrofachpartner

Hauptstr. 37 - 56477 Rennerod
 heringundsteup@t-online.de - Tel. 02664 1777

www.ep-hs.de Unser Service macht den Unterschied.

Öffnungszeiten:
 Mo-Fr 9-12.30 Uhr und 14-18 Uhr | Sa 9-13 Uhr

TUI ReiseCenter

Hauptstraße 63
 56477 Rennerod
 Tel. 02664/995430
www.tui-reisecenter.de/rennerod1

Nach ihrer Hüftoperation war dann auch Anneli Kalina wieder bereit, um mit ihrer Gruppe, der Frauengymnastik, Spaziergänge mit Dehnungs- und Kräftigungsübungen anzubieten. In den Sommerferien werden die Wanderungen natürlich fortgesetzt.





Fachbetrieb für Gebäudetechnik

SALMON

ELEKTROTECHNIK GmbH

Salmon Elektrotechnik GmbH
Herborner Str. 9
56477 Rennerod
Telefon (0 26 64) 99 96 35
Telefax (0 26 64) 99 96 36
E-Mail info@salmon.de
www.salmon.de

Mann-O-Mann

Auch die Männer entdeckten, dass sie die Corona Beschränkungen ausnützen und auf Wanderung gehen konnten. Anne Steinbach hatte immer ein paar Übungen eingebaut, um Gelenke und Muskeln zu trainieren. Das machte soviel Spaß, dass beschlossen wurde,

diese Art der Gymnastikstunde während der Sommerferien fortzusetzen. Auch Bildungswanderungen waren dabei. So wurden sie genauestens vom Honigbauern José Guilherme in das Leben der Bienen und die Honig- und Wachsproduktion eingeführt. Viele guten Ideen sollen folgen.





Alles was scharf macht
hier und jetzt für Deine
Augen ...

 **Optik am
Rathaus**
Becker & Philipps



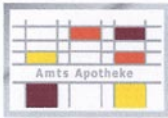
Rennerod
Hauptstraße 57
Tel. 02664 999705
www.brillenkultur.de

The professional
PRO-SPORT RÖTTGER
sports company

Sport Vertriebs GmbH - 56477 Rennerod - Hauptstr. 32
Filiale 56470 Bad Marienberg - Bahnhofstr.7

 **INTERSPORT**
GRUPPE

Die Nordic-Walking-Gruppe darf natürlich nicht vergessen werden. Auch diese Sportlerinnen sind mit ihrer Übungsleiterin Rosel Mohr/Pitton weiterhin fleißig unterwegs.



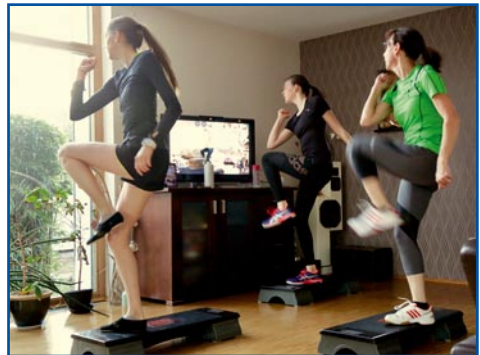
Amts – Apotheke
Hauptstr. 60A
56477 Rennerod
Tel. 02664 411
Thomas Plamper e.K.



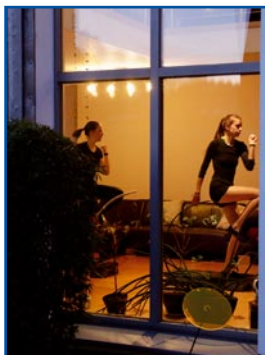
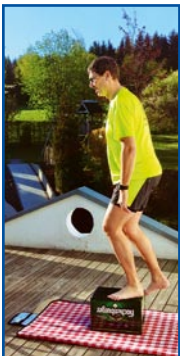
Sonnen Apotheke
Westenhofer Str. 1a
56477 Rennerod
Tel. 02664 6228



DRUCKHAUS
Rennerod



Auch die Step-Aerobic unter der Leitung von Isabelle Schmidt-Beyer war online unterwegs. In der Wohnung und auf dem Dach wurde fleißig vor dem Bildschirm gesteppt. Und, wie man sieht, wenn das Brett fehlte, tat es auch mal ein Bierkasten. Fleißig, fleißig!



Da die Hallen geschlossen waren und das Wetter schön, gingen die Zumba Frauen nach draußen. Hier ließ sich herrlich unter Anleitung von Angela Kleinen in frischer Luft Sport betreiben. Alles in Allem: Der Turnverein ist auch in Coronazeiten präsent und bietet seinen Mitgliedern vielfältige Sportmöglichkeiten.



Wie geht es weiter, wenn es weitergeht?

Noch sind die Sporthallen geschlossen. Aber bald...

Dieser Zeit fiebern die Sportler schon jetzt voller Vorfreude entgegen. Damit ein möglicher Start ohne Verzögerung ablaufen kann, sollte jeder Sportler nötige Hygienevorschriften kennen und gut vorbereitet sein! So muss jeder Teilnehmer beim Betreten der Hallen bis auf Weiteres die bekannten Desinfektionsmaßnahmen durchführen. Die nötigen Desinfektionsmittel dazu werden bereitgestellt. Hinzu kommt aber die Säuberung der benutzten Sportgeräte, die von jedem Aktiven nach Gebrauch durchzuführen ist. Beim Einsatz von Matten soll künftig ein eigenes, ausreichend großes Handtuch zum Abdecken der Matte verwendet werden, um den Desinfektionsaufwand an den Geräten maßvoll zu gestalten. Ebenso kann bei der Benutzung von Bänken oder ähnlichem vorgegangen werden. Schwer zu reinigende Geräte sowie Materialien, die bei den sportlichen Aktivitäten von mehreren Sportlern gleichzeitig oder in kurzer Abfolge genutzt werden müssten, dürfen nach derzeitigem Wissensstand noch nicht verwendet werden. Das schließt einige Übungen aus. Aber Dank der Kreativität unserer engagierten Übungsleiter wird trotzdem jeder Aktive auf seine Kosten kommen. Wenn alle Sportler außerdem die Abstandsregeln beachten, steht einem erfolgreichen Trainingsstart nichts mehr im Wege.

Auf geht's!

Die Erstellung dieses Infoblattes wird von den werbenden Firmen finanziell unterstützt. Wir bedanken uns herzlich.

Datum: Juli 2020

Homepage: www.tv-rennerod.de