
Seniorensport

S.A.G.-Senioren-Aktiv-Gruppe

Mittwochs 15:00-16:30 Uhr ♦ ASV Sportheim ♦ ÜL Ilona und Gudrun

S.A.G. – erfreut sich bei den fitten Senioren großer Beliebtheit. Die Altersstruktur liegt bei den Teilnehmern zwischen 75 Jahren u. 95 Jahren. Die Gruppenstärke beläuft sich zurzeit auf 20 Teilnehmer.

Die Gruppenstunde teilt sich auf in Bewegung mit Kleingeräten, Mobilität der Gelenke, Gedächtnistraining und Endspannung.

Sie machen 3x mittwochs Sport und 1x etwas Besonderes.

Ilona Schwagenscheidt

Fit im Team für Männer

Mittwochs 18:00-20:00 Uhr ♦ TH Maikammer ♦ ÜL Wolf Lipfert

11 aktive Teilnehmer zwischen 51 und 84 Jahren kommen gerne zum wöchentlichen Training mittwochs von 18:00 bis 20:00 Uhr in der Halle Maikammer.

Alle betonen, wie wichtig für sie die gemeinsamen Bewegungsübungen sind, die während der Woche immer etwas vernachlässigt werden. Außerdem genießen Sie das Treffen als gesellschaftliche Ereignisse.

Wolf Lipfert

Seniorensport für Männer

Donnerstags 15:30-17:00 Uhr ♦ Gymnastikraum ViT. ♦ ÜL: Hans Bredtmann und Jürgen Corcilus

Sie treffen sie sich auch regelmäßig donnerstags von 15:30 bis 17.00 Uhr VIT Gymnastikraum.

Über Verstärkung würden sie sich freuen, trotz 10 fleißiger Teilnehmer.

Hans-Albert Bredtmann

Sitzgymnastik

Montags 15:00-16:00 Uhr ♦ Gemeinschaftsraum Weierstall 7 ♦ ÜL Barbara Doege

Hier treffen sie sich unsere Älteste Mitglieder für eine gemeinsamen, fröhlichen Runde.

Im Sitzkreis werden leichte Übungen vorgeführt, auch mit verschiedene Materialien.

Barbara Doege



Spielenachmittag für Ältere

Mittwochs 15:00-16:00 Uhr ♦ Weierstall 7 Gemeinschaftsraum ♦ ÜL Barbara Doege

Alle 4 Wochen trifft sich die Gruppe zum einen Spielernachmittag jeweils am letzten Freitag des Monats von 15:00 bis 16:00 Uhr am Weierstall 7. Verschiedene Spiele, von Skat bis zum Mensch ärgere dich nicht.

Barbara Doege

Gesundheit & Fitness

Fitness- und Gesundheitstraining für Frauen

Montags von 16:15 bis 17:15 Uhr ♦ VIT– Gymnastikraum ♦ ÜL Saskia

Jeden Montag trainieren einige Senioren Frauen. Den Namen „Senioren Frauen“ mache ich als Trainerin nur am Alter fest. Das liegt nämlich zwischen 60 und 94 Jahren. Alle sind fit und mit Begeisterung dabei. Wir trainieren mit Hanteln, Bänder, reifen, Bällen, Stäben und matten. Jeder macht das was er kann.

Saskia Schwagenscheidt

Fit bleiben mit Spaß

Montags von 18:30 bis 20:00 Uhr ♦ Halle Maikammer ♦ ÜL: Kati Nieding

Durch die Corona Pandemie bedingt haben wir unsere Trainingsort gewechselt und dadurch noch Teilnehmerinnen dazu gewonnen und der Gruppe ist sichtbar gewachsen. Es sind 25 Teilnehmerinnen, zwischen 40 und 80 Jahre, die alle Topp fit sind.

Die allgemeine Fitness wird auf der Musik, mit Hanteln, Bändern, Bällen. Gymnastikstäben, Steppern und Matten trainiert.

Kati Nieding

Frauenfitness

Dienstags von 19.00 bis 20:30 Uhr ♦ Halle Maikammer ♦ ÜL Saskia

Jeden Dienstag trainieren schon viele, viele Jahre die Gymnastik Frauen. Im Vordergrund stehen der präventive Sport und die allgemeine Fitness. Das trainieren wir mit Hanteln, Bällen, Reifen, Gymnastikstäbe, Steppern, Bändern und Matten. Aber auch das gemütliche beisammen sein ist allen sehr wichtig. Deshalb wird sich immer am letzten Dienstag des Monats nach dem Training noch zusammengesetzt.

Saskia Schwagenscheidt

Fit im Team

Mittwochs 18:30-20:00 Uhr ♦ Turnhalle Waldschlösschen ♦ ÜL Saskia

Hier Trainieren sich altersgemischte Frauen. Die Gruppe besteht aus 12 fleißige Frauen, die sich regelmäßig fit halten.

Wobei das Bauch, Po Training in Vordergrund steht.

Leider muss das Angebot pausieren, solange die Turnhalle Waldschlösschen als Erstaufnahmeeinrichtung für Flüchtlinge aus der Ukraine gebraucht wird.

Saskia Schwagenscheidt

Body Fit

Donnerstags von 19.00 bis 20:00 Uhr ♦ Halle Kirchstr. ♦ ÜL Saskia

Das ist unsere neugewonnenen Gruppe, diese läuft noch in der Kinderschuhe aber das Wachstum ist schon spürbar.

Hier treffen sich Frauen und Männer, um sich fit zu halten. Sie trainieren ein Ganzkörpertraining im Kraftausdauerbereich im Hinblick auf Alltagstauglichkeit und Gesundheit.

Saskia Schwagenscheidt

Rückengymnastik

Donnerstags von 20.15 bis 21.45 Uhr ♦ Halle Kirchstr. ♦ ÜL Saskia

Zwar zur späten Stunde, aber umso wichtiger, findet donnerstags abends der Rückenkurs statt. Hier wird gezielt der Rücken alltagstauglich gemacht, muskulär gestärkt und entspannt. Dafür verwenden wir auch hier alle möglichen Materialien. Es ist kein aufbauender Kurs, so dass man zu jeder Zeit mit einsteigen kann.

Saskia Schwagenscheidt

Ballsport für Männer

Freitags von 20:00 bis 22:00 Uhr ♦ Sportplatz Tönisheide ♦ ÜL Hardy

Leider muss das Angebot pausieren, solange die Turnhalle Waldschlösschen als Erstaufnahmeeinrichtung für Flüchtlinge aus der Ukraine gebraucht wird.

Seit dem 29.04.2022 findet das Training nun auf dem Sportplatz Tönisheide statt.

Erhard Wiemers

Kindersport

Eltern und Kind Turnen 1- 3 Jahre

Montags von 16:00 – 17:30 Uhr ♦ Halle Kirchstr. ♦ ÜL Sonja

Freitags von 16:45 – 17:45 Uhr ♦ Halle Kirchstr. ♦ ÜL Sonja

Von angemeldet 14 Eltern und 16 Kindern kommen montags derzeit 8 Eltern mit ihren Kindern. Die Altersgruppe ist vom Krabbeln bis 3 Jahre. Der Kurs wird sehr gut angenommen. Bei 5 Neuanmeldungen bzw. Schnupperstunden ist der Kurs aber voll.

Am freitags Kurs nehmen derzeit 4 Eltern mit ihren Kindern teil. Auch hier ist die Altersgruppe vom Krabbeln bis zum Alter von 3 Jahren. Der Kurs wird sehr gut angenommen ist aber auch erst seit März diesen Jahres gestartet. Derzeit liegen 6 Anfragen vor. In diesem Kurs ist noch Kapazität.

Sonja Vöckel

Kindersport

Dienstag von 14:30 – 18:00 Uhr ♦ Halle Kirchstr. ♦ ÜL Ilona, Heidi und Andrea

Die 15 Kinder zwischen 3 und 6 Jahren freuen sich jeden Dienstag auf den „Spielplatz“ in der Turnhalle.

Die Turnhalle wird verwandelt mit Groß – und Kleingeräten in einen Spiellandschaft zum Klettern, Rutschen, Hangeln und Bilanzieren.

Die 10-12 Kids zwischen 6 und 10 Jahren erwartet spannender Sport, wo Teamgeist und Geschicklichkeit gefordert wird.

Ilona Schwagenscheidt

Abenteuerturnen

Dienstag von 15:00 – 16:00 Uhr ♦ Halle Maikammer - Kinder von 4 – 6 Jahre ♦ ÜL Ilka, Malin

Dienstag von 16:00 – 17:00 Uhr ♦ Halle Maikammer - Kinder von 6 – 8 Jahre ♦ ÜL Ilka, Malin

Es wird Bewegungsspaß rund um das Thema Abenteuer geboten. Durch kreatives Turnen und Spielen werden die Motorik, das Selbstvertrauen und das Selbstwertgefühl der Kinder gestärkt. Ebenso werden durch die Bewegungsaufgaben Fähigkeiten wie Klettern, Hangen, Schwingen, Springen und Balancieren gefördert. Die Stimmung innerhalb der Gruppen ist ausgelassen und freudig. Die Kinder freuen sich schon immer auf die nächste Stunde

Ilka Meyer

Eltern-Kind-Turnen (EKT)

Für Kinder von 1 - 3 Jahren

Mittwoch 16:00 - 17:30 Uhr ♦ Turnhalle Kirchstraße ♦ ÜL Pia

Seit Januar 2022 sind 17 Familien beim EKT angemeldet. Mamas, Papas, Omas und Opas kommen regelmäßig mit 1,2 oder auch 3 Kindern in die Turnhalle Kirchstraße.

Nach einem Begrüßungslied beginnen wir die Stunde. Zum Auspowern laufen alle zur Musik durch die Halle. Zur Freude der Kinder läuft dieser Teil der Stunde immer gleich ab.

Danach bauen alle Erwachsenen gemeinsam mit den Geräten in der Turnhalle einen Parcours auf. In der einen Woche werde Geräte zum Klettern und Springen aufgebaut, in der nächsten Woche gibt es etwas zum Wippen und Rutschen.

Hier soll den Kindern die Möglichkeit gegeben werden sich auszuprobieren und auch ihre Grenzen kennen zu lernen. Dabei kommt der Spaß bei keinem zu kurz.

Zwischendurch wird eine kleine gemeinsame Pause eingelegt, in der alle eine Kleinigkeit Essen und Trinken.

Nach dem gemeinsamen Abbau gibt es noch einen gemeinsamen Tanz und danach wird die Gruppe mit dem Lied "Alle Leut - gehen jetzt nach Haus" in die neue Woche zufrieden und glücklich entlassen.

Pia Hoberg

ASV Tönisheide - Familienturnen (FamTu)

Für Eltern mit Kindern ab 3 Jahren

Donnerstag 15:30 - 17:00 Uhr Turnhalle Kirchstrasse ÜL: Pia Hoberg

Im Dezember 2021 wurde diese Gruppe neu ins Leben gerufen und erfreut sich seit dem immer größerer Beliebtheit und ist bis auf 12 Familien angewachsen.

Wir bedanken uns bei der Seniorengruppe von Hans Bredtmann, die uns ihre Hallenzeiten zur Verfügung gestellt hat, und in den ViT -Gymnastikraum umgezogen ist.

Vielen Dank!

In unserer Stunde bewegen sich Eltern und Kinder gemeinsam, um für die täglichen Herausforderungen im Alltag fit zu werden.

Mamas, Papas und Omas kommen regelmäßig in die Turnstunde, die wir mit einem Begrüßungslied beginnen.

Danach bringen wir den Kreislauf in Schwung und holen uns Hilfsmittel wie Seilchen oder kleine Matten dazu. Es kommen aber auch Alltagsgegenstände wie Eierkartons oder Konservendeckel zum Einsatz.

Danach bauen alle gemeinsam interessante Geräte auf, auf denen Eltern und Kinder klettern, balancieren, wippen oder springen können. Das gemeinsame Erleben von Bewegung soll hier im Vordergrund stehen.

Eine kurze gemeinsame Trinkpause zwischendurch füllt die Kraftreserven dann wieder auf.



ASV Jahresberichte 2022

Nach dem gemeinsamen Abbau gibt es noch einen gemeinsamen Tanz und danach wird die Gruppe mit dem Lied "Alle Leut - gehen jetzt nach Haus" in die neue Woche zufrieden und glücklich entlassen.

New Games für Jungen und Mädchen ab 6 Jahren

Freitag von 15:00 – 16:15 Uhr ♦ Halle Kirchstr. ♦ ÜL Saskia und Ilona

Hier trainieren Jungs und Mädchen gemischt, die Kinder sind zwischen 6-14 Jahre. Nach dem freien Spiel am Anfang, beginnt das Training mit „Jeder gegen Jeder“ Danach werden verschiedene Spiele mit und ohne Ball gespielt.

Saskia Schwagenscheidt

ASV Tönisheide - Familienturnen (FamTu)

Für Eltern mit Kindern ab 3 Jahren

Freitag 16:30 - 18:00 Uhr ♦ Turnhalle Sportplatz Tönisheide / TH Waldschlösschen ♦ ÜL Pia - Helferin: Lucy Hoberg

Seit der Schließung der Turnhalle Waldschlösschen ist diese Gruppe ein wenig kleiner geworden. Aber ein guter Stamm von 4-5 Familien trifft sich seit März 2022 auf dem Sportplatz Tönisheide, um gemeinsam dort mit kleinen Geräten wie Seilchen oder Eierkartons lustige Stunden zu erleben. Als vor den Osterferien der Winter zurückkam, waren wir sehr dankbar, dass wir in den ViT-Gymnastikraum ausweichen durften.

Auch hier: Vielen Dank!

Ich hoffe, die ViT-Mitglieder wurden von unserem fröhlichen Kinderlachen nicht allzu sehr gestört. ☺ Wir freuen uns darauf, wenn wir in der Turnhalle Waldschlösschen wieder unsere Großgeräte zum Klettern, Wippen und Balancieren aufbauen können.

Pia Hoberg

Tischtennis

Mittwoch 18:30-22:00 Uhr ♦ Turnhalle Kirchstraße ♦ ÜL Matthias von Kaldenberg

Freitag 18:00-22:00 Uhr ♦ Turnhalle Kirchstraße ♦ ÜL Matthias von Kaldenberg

Sonntag 10:00 – 13:00 Uhr ♦ Turnhalle Kirchstraße ♦ ÜL Matthias von Kaldenberg

Jahresbericht 2022

In der Saison 2021/2022 nahm die TT-Abteilung mit zwei Seniorenmannschaften am Meisterschaftsbetrieb teil. Am Saisonende, welches leider durch die gegebenen Umstände zum wiederholten Male vorzeitig beendet wurde, belegte die 1. Herrenmannschaft den ersten und die 2. Herrenmannschaft den vierten Tabellenplatz in der dritten Kreisklasse.

ASV Jahresberichte 2022

Durch den bei den meisten Mannschaftsmitgliedern vollen Terminkalender um die Weihnachtstage ist es angedacht, das jährliche Weihnachtsturnier durch ein im Januar stattfindendes Neujahrsturnier ersetzt. Bei der erstmaligen Durchführung konnte Vojislav Kosanovic den ersten Platz belegen, den zweiten Platz errang Tobias Backes. Der dritte Platz ging an Lukas Donicar. Der Pokal für die beste Einzelbilanz der abgelaufenen Saison ging dieses Jahr an Tobias Backes.

Bezirkspokal 2022

Der diesjährige TT-Bezirkspokalsieger der 2. Kreisklasse heißt ASV Tönisheide I. Nachdem unsere Mannschaft im Dezember 2021, in eigener Halle, den Kreispokal gewinnen konnte, reiste man Anfang Februar zur ersten Bezirkspokalrunde (Viertelfinale) zum SSV Düsseldorf-Knittkuhl.

Angetrieben von der Euphorie des Kreispokalsieges, wurde die Partie mit 4:2 Spielen und 14:10 Sätzen gewonnen. Einmal mehr war Vojislav Kosanovic durch seine beiden Einzelsiege und den Sieg im Doppel mit Tobias Backes, der Machtwinner der Partie. Den entscheidenden 4. Punkt zum Sieg holte Marvin Vohwinkel durch einen umkämpften Fünfsatzsieg.

Durch diesen Sieg hatte unsere Mannschaft nun richtig „Blut geleckt“ und wollte auch das Halbfinale entsprechend erfolgreich gestalten. Gegner am 18.03.2022 in heimischer Halle war der SV Menzelen aus dem Kreis Niederrhein. Und erneut war unsere Mannschaft nicht aufzuhalten. Mit einem verdienten 4:2 Heimsieg (14:9 Sätze), wurden die Gäste aus Alpen bezwungen. Und erneut war es Vojislav Kosanovic mit zwei souveränen Einzelsiegen, der maßgeblichen Anteil am Erfolg hatte. Die weiteren Siege holten Marvin Vohwinkel (3:1 gegen M. Sell) und Tobias Backes (3:2 gegen D. Weber).

Somit wurde das geschafft, was im Dezember 2021 keiner für möglich gehalten hatte: Einzug ins Endspiel um den Bezirkspokal des Kreis Düsseldorf. Am Sonntag, den 03.04.2022 ging es nun zum TTV DSJ Stoppenberg IV (Kreis Essen), die ihrerseits im Halbfinale den favorisierten JTTC BW Hochneukirch II mit 4:3 besiegen konnten. Mit einem hochverdienten 4:1 Sieg (14:5 Sätze), vor der „Rekordkulisse“ von 12 Zuschauern beendeten wir den Höhenflug der Stoppenberger. Ein erneut überragender Vojislav Kosanovic brachte unsere Mannschaft mit 2 Siegen im Einzel und im Doppel auf die Siegerstraße. Bereits im ersten Einzel des Tages, hatte Marvin Vohwinkel mit einem souveränen 3:1 Erfolg gegen die gegnerische Nr. 1 die Weichen auf Sieg gestellt. Und so hieß um 16:00 Uhr der verdiente Bezirkspokalsieger 2022 ASV Tönisheide I. Gegen ausschließlich höher eingestufte Mannschaften aus der 1. und 2. Kreisklasse hat sich unser Team den Bezirkspokal 2022 gesichert.

Tobias Stottrop

Leichtathletik

Jahresbericht 2022

Da wir aufgrund der Coronabeschränkungen unser Training in der vorletzten Wintersaison leider nicht fortführen konnten starteten wir erst im Juni letzten Jahres wieder mit unserem geregelten Trainingsbetrieb auf dem Sportplatz auf Tönisheide.

Insbesondere aufgrund der langen Unterbrechungen waren alle hoch motiviert und mit viel Eifer beim Training dabei.



ASV Jahresberichte 2022

Wir versuchten uns immer wieder mit neuen und veränderten Hygienevorschriften und Vorgaben zu arrangieren und waren sehr froh, dass sowohl unsere Athleten und Athletinnen sowie auch die Eltern stets Verständnis für neue Maßnahmen und Kontrollen zeigten.

Aufgrund der anhaltenden Beschränkungen konnte unsere Abteilung in den letzten anderthalb Jahren leider an keinen Wettkämpfen teilnehmen. Auch die normalerweise jährlich stattfindenden Vereinsmeisterschaften fielen der Pandemie zum Opfer.

Wir hoffen daher umso mehr, ab dieser Saison wieder auf den Wettkämpfen und Stadtmeisterschaften in der Region durchstarten zu können und die ein oder andere Medaille mit nach Hause zu nehmen.

Als kleinen Vorgeschmack hierfür konnten einige unserer Abteilungsmitglieder und Mitgliederinnen im September letzten Jahres beim 4. ASV Lhoist Eignerbachlauf ein erstes Mal Wettkampfluft schnuppern und haben dabei sicherlich Lust auf mehr bekommen.

Insbesondere hier freuen wir uns im September bei der fünften Auflage dabei sein zu können.

Innerhalb unserer Abteilung mussten wir uns leider von Beatrice Zemek als Trainerin unserer Großen verabschieden. Wir konnten aber nun Ilka Meyer als neue Trainerin gewinnen und freuen uns auf die weitere Zusammenarbeit.

Wir schauen nun gespannt auf die kommende Sommersaison und hoffen, dass wir weiterhin ein konstantes Training anbieten können.

Annika Langkeit
