



Co-Dance ABC

Tanz- und Sportverein Co-Dance

Absenzen	Abwesenheiten sind möglichst früh dem Trainer mit kurzer Begründung mitzuteilen.
Adressliste	Die Adressliste wird regelmässig vermailt und kann in den Co-Dance-Ordner abgelegt werden.
Akrobatik	Turnerische Elemente zu zweit (=Partnerakrobatik) oder im Team (=Gruppe zu dritt oder mehr)
Auftritte	Auftritte werden immer durch die Trainer angefragt und in den Vereinskalender aufgenommen. Eine Zusage ist verbindlich! Ein Auftritt gilt wie ein Training, das auch möglichst besucht werden soll. Begründete Absenzen bitte umgehend mitteilen. Bei nicht entschuldigbarem Fernbleiben kann eine Busse von CHF *100.- ausgesprochen werden.
Auftrittskleider	Auftrittskleider werden meist zur Verfügung gestellt. Co-Dance unterhält ein grosses Materiallager.
Co-Dance	Name seit Gründung 1995 Abgeleitet von „Tanz + Co“, was auf „Tanzen + mehr“ hindeutet. Es werden hauptsächlich drei Sportarten unterrichtet: Tanz, Akrobatik und Bodenturnen. Mittlerweile ist auch Fitness und Luftakrobatik ergänzend dabei.
Co-Dance Camps	Unsere Co-Dance Camps (CDC) werden für alle Gruppen im Herbst angeboten. Sie fördern die Teambildung und das Zusammengehörigkeitsgefühl. Meist wird von Freitag auf Samstag übernachtet.
Co-Dance in Motion	Jährlicher Vereinsanlass (Mai) im Pentorama Amriswil.
Co-Dance-Ordner	Jedes Mitglied erhält kostenlos einen Co-Dance-Ordner. Laufend folgen Inputs, Anleitungen, Heimtrainings, Fotos, Diplome usw. So wird die Co-Dance-Zeit schriftlich festgehalten.
Cool+Clean	Co-Dance setzt sich aktiv für Suchtprävention ein. Trainer haben eine Vorbildrolle. Rauchen und Alkohol werden bei Aktivitäten von Co-Dance unterlassen. Danke für die Rücksichtnahme. Co-Dance ist beim nationalen Präventionsprogramm im Sport «Cool+Clean» dabei.
Eltern-Infoblock	In der ersten Trainingswoche im August informiert Co-Dance die Eltern in jeder Hauptgruppe über das kommende Vereinsjahr. Dieser Anlass ist für Eltern, deren Co-Dancerinnen jünger als 16 Jahren sind, obligat. Ein Eltern-Infoblock kann auch bei einer anderen Hauptgruppe besucht werden.
Elternvertretung	Mitglieder unter 18 Jahren werden im Vorstand durch die Elternvertretung vertreten. Eltern können jederzeit ihre Fragen auch an die Elternvertretung richten.
Fairplay	Fairness und Respekt wird in allen Gruppen hochgehalten. Co-Dance betreibt einen Teamsport und der Umgang ist familiär.
Ferien	Während den Thurgauer Schulferien (siehe Vereinskalender) findet kein Training statt.
Fleissauszeichnung	Beim Jahresabschluss erhalten jene Kinder eine Fleissauszeichnung, die maximal drei begründete Absenzen in der Hauptgruppe aufweisen. «Gute» Absenzgründe (wie Schulanlass oder spez. obligate Anlässe/Begebenheiten) werden vom Trainer festgehalten und berücksichtigt.
Fotos	Fotos, die im Auftrag des Vereins gemacht werden, können für Vereins-Werbezwecke, Presseberichte oder Vereinshomepage/Facebook/Instagram verwendet werden.
Generalversammlung	Die Generalversammlung findet jeweils im Aug/Sep statt und ist für alle Co-Dancers ab 16 Jahren obligatorisch. Die Einladung mit Traktanden folgt schriftlich. Stimmberechtigt sind alle Vereinsmitglieder ab 18 Jahren (ohne Ehrenmitglieder und Nebengruppen). Minderjährige erhalten eine Stimme durch die Elternvertretung.
Geschichte	1995 Gründung Co-Dancers + Fitness 1996 Gründung Co-Dance Teens (erste Jugendgruppe) 2004 Gründung Co-Dance Kids 2006 Gründung Co-Dance Akro1 2007 Vereinsgründung TSV Co-Dance USA 2008 Gründung Co-Dance Akro2 2010 Gründung Co-Dance Akro3 2010 Gründung Co-Dance Kids2 2013 Gründung Co-Dance Akro4 + Akro5 + Fit 2014 Gründung Co-Dance Botu1 + Botu2 2015 Gründung Co-Dance Twin 2018 Gründung Co-Dance Akro6 + Akro7 + Tulu + Tafi 2019 Gründung Co-Dance AkroD + AkroF 2021 Gründung TWIN 1 und TWIN 2 + Fit (für Erwachsene). Umbenennung der Gruppen in Akro A-L Über die aktuellen Haupt- und Nebengruppen gibt unsere Webseite Auskunft. 2022 Gründung Nebengruppe „offener Training“
Gönner	Wer Co-Dance finanziell oder materiell für ein Jahr unterstützt, ist ein Gönner. Wir unterscheiden: SILBER, GOLD, PLATIN oder FIRMEN. Ab 100.-/Jahr folgt eine Einladung für den jährlichen Apéro beim Co-Dance in Motion.

Gönnerwerbung	Jedes Frühjahr werben alle Co-Dancers aktiv für eine Gönnerschaft bei Co-Dance. Diese Sammlung ermöglicht die Finanzierung des Turnbetriebs mit den Turnmaterialien sowie die konstanten Mitglieder-Jahresbeiträge beizubehalten. Ebenso wird die Infrastruktur des jährlichen Vereinsanlasses «Co-Dance in Motion» mitfinanziert und unseren Gästen einen kostenlosen Besuch ermöglicht.																
Gruppen-Levelkatalog	Jeder Trainingsgruppe liegt ein Gruppenlevel zugrunde. Darin wird das Trainingsziel mit den verschiedenen Tanz-/Turn- und Akro-Elementen definiert.																
Gruppen-Admin	Bei jeder Gruppe übernimmt ein Gruppen-Admin leichte administrative Aufgaben und unterstützt so den Trainer (zB Waschen der Auftrittskleider).																
Gruppen-Übertritte	Gruppenübertritte bestimmt der Trainer mit dem Sportcoach (Vorstand). Dabei ist die Einstufung beim Gruppenlevel sowie ein freier Gruppenplatz entscheidend.																
Haftungsausschluss	Der Verein übernimmt keine Haftung für leichte bis mittlere Fahrlässigkeiten.																
Haupt-+Nebengruppen	Alle Akro-Gruppen sind Hauptgruppen und vereinen 3 Sportarten (Tanz / Akrobatik / Bodenturnen). Fleissige Mitglieder von Akro-Gruppen können für ein zusätzliches Training in eine Nebengruppe für ein Jahr nominiert werden. Co-Dance Fit ist die einzige Nebengruppe für Erwachsene. Es ist ein Allround-Training für alle Fitnessbegeisterten und keine Vorkenntnisse nötig.																
Heimtraining	Gezielt setzt Co-Dance auf ein selbständiges Heimtraining. Die Anleitung erfolgt vom Trainer und findet zwei Mal im Jahr über ein Quartal (1. + 3.) in allen Hauptgruppen statt.																
Jahresabschluss	Beim Jahresabschluss im Juni werden austretende Vereinsmitglieder verabschiedet und die Fleissauszeichnungen verteilt.																
Jahresbeitrag	<table border="0"> <tr> <td>Hauptgruppen</td> <td>Akro</td> <td>1 Std pro Woche</td> <td>150 CHF</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>2 Std pro Woche</td> <td>210 CHF</td> </tr> <tr> <td>Nebengruppen</td> <td>Zusatztraining</td> <td>1 ½ Std pro Woche</td> <td>60 CHF</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Fit</td> <td>1 Std pro Woche</td> <td>150 CHF</td> </tr> </table> <p>Reduktion Der Jahresbeitrag kann vom Sportcoach/Vorstand durch klar definierte Vereinsmitarbeit reduziert werden</p> <p>Familienrabatt Beim zweiten jüngeren Kind in einer Hauptgruppe wird eine Ermässigung von 50% gewährt.</p> <p>Fälligkeit Der Jahresbeitrag ist vor dem ersten Training im August fällig und zahlbar</p> <p>Rückzahlung bezahlte Jahresbeiträge verbleiben auch bei frühzeitigem Austritt im Verein</p>	Hauptgruppen	Akro	1 Std pro Woche	150 CHF			2 Std pro Woche	210 CHF	Nebengruppen	Zusatztraining	1 ½ Std pro Woche	60 CHF		Fit	1 Std pro Woche	150 CHF
Hauptgruppen	Akro	1 Std pro Woche	150 CHF														
		2 Std pro Woche	210 CHF														
Nebengruppen	Zusatztraining	1 ½ Std pro Woche	60 CHF														
	Fit	1 Std pro Woche	150 CHF														
J+S Förderprogramm	Co-Dance ist bei der schweizerischen Sportförderung des Bundes «Jugend+Sport»/«J+S» dabei.																
Krankenkassen	Die meisten Krankenkassen erstatten den Jahresbeitrag zurück. Bei der SWICA besteht via Schweiz. Turnverband sogar eine offizielle Vereinbarung. Das entsprechende Formular bitte von der Webseite ausdrucken, ergänzen und dem Trainer zur Unterschrift vorlegen.																
Leuchtturm	Der Leuchtturm symbolisiert und zeigt unsere Vereinswerte. Was das J+S-Programm vorlegt (Lachen, Lernen, Leisten) rundet wir mit unserem Leuchtturm ab. Die Basis bildet der «Zusammenhalt». Unser Ziel «Freude + Spass» möchten wir mit vier Eigenschaften erreichen: <ol style="list-style-type: none"> 1. Respekt und Achtsamkeit 2. Vertrauen und Zuverlässigkeit 3. Interesse und Motivation 4. Offenheit und Ehrlichkeit 																
Medikamente	Das Einnehmen von Medikamenten und ähnliches, die das Training beeinflussen könnten, sind dem Trainer zwingend mitzuteilen! Dasselbe gilt für Krankheiten oder Allergien. Bei Schmerzen nach dem Training bitte ebenfalls den Trainer informieren.																
Mitgliedschaft Verein	Die Vereinsmitgliedschaft leitet der Trainer nach erfolgreichem Schnuppertraining ein. Mit dieser Empfehlung kann über die Webseite ein Vereinsbeitritt beantragt werden. Der Sportcoach (Vorstand) entscheidet und bestätigt die Vereinsaufnahme. Ein Vereinsaustritt ist schriftlich bis Mitte Juni (spätestens beim Jahresabschluss) dem Trainer oder dem Sportcoach/Vorstand mitzuteilen.																
Mitgliedschaft Passiv	Eine Passivmitgliedschaft kann vor dem ersten Training im neuen Vereinsjahr (August) schriftlich beim Sportcoach/Vorstand beantragt werden. Ein Passivmitglied möchte auch weiterhin mit Co-Dance verbunden bleiben und erhält weiterhin den Newsletter sowie die Einladung für die GV. Der Passivmitgliederbeitrag beträgt sfr 20.- pro Jahr. Ein Wechsel zurück zur aktiven Mitgliedschaft benötigt das Einverständnis vom Sportcoach/Trainer und löst dann einen anteilmässigen Jahresbeitrag aus.																
Motions	Definierte Arm/Bein-Positionen, die schnell (sharp) und rhythmisch trainiert werden.																
Outdoortraining	Das Training kann auch alternative im Freien (Sportplatz) stattfinden.																
Profile	Vereinsaufgaben im Vorstand, Trainerteam, OK's usw werden in Profilen umschrieben.																
Sammelbestellungen	Regelmässig im Herbst organisiert Co-Dance Sammelbestellungen für Trainings- und Vereinskleider.																
Schnuppertrainings	Offizielle Schnuppertrainings werden jeweils Ende des Vereinsjahres (Juni) angeboten. Danach ist nur noch ein einzeltes Schnuppern im ersten Semester (August - Dezember) möglich. Beim Co-Dance Fit für Erwachsene ist jederzeit ein Schnuppern möglich. Bei den Schnuppertrainings ist immer eine schriftliche Anmeldung über die Webseite erforderlich.																
Social Media	Seit 2011 unterhält Co-Dance die Facebookseite «Co-Dance» und seit 2017 Instagram.																
Sponsor	Sponsoren unterstützen Co-Dance über mehrere Jahre. Die Abmachungen werden vertraglich festhalten. Ein Eventsponsor hingegen für ein Jahr und kann seine Werbeplattform wählen. Details werden im Sponsoringkonzept auf der Webseite erläutert.																
Statuten	Die gesetzlichen Grundlagen sind in den Statuten von Co-Dance festgehalten.																

Teams	Alle Co-Dancers ab 16 Jahren helfen in sogenannten Teams mit. Viele Vereinsaufgaben werden so an Teams delegiert. Eine Lead-Person führt das Team. Der Sportcoach (Vorstand) erteilt die Aufgabenstellung. Das Team formiert sich und geht ihren Aufgabe selbständig nach.
Trainerteam	Das Trainerteam wird vom Sportcoach nominiert und koodiniert. Trainer leiten das Training und führen eine Gruppe für mind. ein Jahr. Regelmässige Weiterbildungen verstehen sich von selbst. Sie sind Ansprechspartner der Gruppe sowie für die Eltern. Co-Trainer unterstützen den Trainer für ein Jahr und können Trainingsparts übernehmen. Input-Trainer sind Spezialisten und unterstützen den Trainer sporadisch in ihrer Sportart. Future-Trainer sowie Hilfstrainer helfen gezielt 1-4 Quartele mit.
Trainingsaufbau	Alle Trainings sind strukturiert und haben einen fortlaufenden Aufbau.
Trainingsinhalt	Folgende Sportarten werden in den Hauptgruppen unterrichtet: Tanz, Bodenturnen (Getu), Akrobatik. Eine grosse Bewegungsvielfalt sowie diverse Techniken werden vom Trainer vermittelt. Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Haltung, Koordination werden gefördert. Auch spielerische Formen sind dabei. Bei den Nebengruppen wird gezielt nur eine Sportart vermittelt.
Trainingskleider	Trainingskleider sollen anliegend sein. Optimal sind Leggings mit T'Shirts, ein Turndress und am besten barfuss. Schmuck aller Art bitte vor dem Training ablegen. Offene Haare zusammenbinden. Kaugummi und Bonbons sind im Training ein No-Go. Einzig beim Co-Dance Fit (Erwachene) sind Turnschuhe und bequeme Sportkleidung optimal.
Trainingsort + -zeit	Die aktuellen Daten (Trainingsbetrieb) sind auf unserer Webseite einsehbar.
TSV	Abkürzung für «Tanz- und Sportverein»
Verband	2009: Beitritt Thurgauer Turnverband (TGTV) und Schweiz. Turnverband (STV) 2009: Beitritt Jugendförderungsprogramm Bundesamt für Sport (J+S) 2016: Beitritt Interessengemeinschaft «Tanz Thurgau»
Vereins-Outfit	Unsere Sponsoren ermöglichen uns das Co-Dance-Outfit kostengünstig zu erwerben. Wir tragen unser Outfit an allen offiziellen Anlässen.
Vereinsjahr	Das Vereinsjahr startet im August (nach den Schulferien) und endet beim Jahresabschluss Ende Juni.
Vereinskalender	Alle Trainings, Vereinsanlässe, Auftritte usw sind online auf der Webseite unter «Training/Info» beim Vereinskalender einsehbar. Kurzfristige Änderungen werden auch in den Gruppen-Chats kommuniziert. Wir bitten die Vereinsmitglieder jeweils im August den Jahreskalender in die private Familienagenda zu übertragen. Zu beachten sind vor allem die Trainingsausfälle, Trainingscamps sowie die Daten vom «Co-Dance in Motion».
Versicherung	Bei allen J+S Kursen (5-20 Jahre) sind Co-Dancers beim schweiz. Turnverband und somit bei der Sportversicherungskasse sowie REGA angemeldet.
Vorstand	Unser Vorstand (Präsident, Kassier, Aktuar, Elternvertretung, Sportcoach, Beisitz1, Beisitz2) wird jährlich gewählt und führt Co-Dance mit Weitsicht.
Webseite	Seit 2003 unterhält Co-Dance ihre Webseite www.co-dance.ch mit vielen Informationen.