

# TG-Report

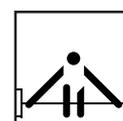


der Turngemeinde Camberg 1848 e.V.

Sonderausgabe

[www.TGCamberg1848.de](http://www.TGCamberg1848.de)

März 2016



## Jahresberichte der Abteilungs- und Übungsleiter für das Jahr 2015



## Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	2
Impressum	2
Gerätturnen männlich	3
Gerätturnen weiblich	4
Leistungsriege 40+	6
Tischtennis	7
Badminton	8
Zweier-Prellball	9
Karate	10
Hobby-Volleyball	11
Rope Skipping	11
Leichtathletik	12
Langstrecklergruppe	14
Sportabzeichen	15
Lauf- und Walkingtreff	15
Frauengymnastik 40 plus	16
Gymnastik für Männer ab 30 Jahren	16
Konditionsgymnastik für gemischte Gruppen	17
Fitnessgymnastik für Frauen	18
Senioren-Gymnastik	18
Skiabteilung	18
Radelgruppe „Freitagsabends“	19
TG-Studio	19
Musikabteilung	20
Blockflötengruppen	23
Integrationsturnen	25
Kleinkinderturnen	25
Eltern - Kind - Turnen	26
Kooperation Verein - Kindergarten	27
Tanzmäuse und -hasen	27
Jungensportgruppe	27
Sport und Bewegung bei Diabetes	28
Rückentraining	28
Kurs: Qigong	28
Rehasport Orthopädie	28
Bauch-Beine-Po	29
Kurs: Fitness- und Krafttraining für Frauen	29
Kurs: Fitness- und Wirbelsäulengymnastik	29
Kurs: Gesundes Fit-Sein	30
Kurs: Wirbelsäulengymnastik	30
Kurs: Sitzgymnastik	30
Kurs: G.U.T - Rückenfitness	31
Kurs: G.U.T - Ganzheitliches Lauftraining	31
Kurs: Happy Dance	31
Bleib fit, tanz mit	32
Mitgliederbewegung der Turngemeinde	33
Einladung zur Mitgliederversammlung	36

*Impressum*

**TG-Report**

Infozeitung der Turngemeinde Camberg 1848 e.V.

**Sonderausgabe Jahresberichte für das Jahr 2015**

Herausgeber: Turngemeinde Camberg 1848 e.V.



## **Gerätturnen männlich**

### **1. Kinderturnen:**

Die Turnstunde am Mittwoch wird durchschnittlich von 12 Schülern besucht. Die Jungs sind mit sehr viel Eifer bei der Sache. Dabei liegt es möglicherweise auch an der Mithilfe unserer neuen FSJ-lerin Anna, die mit viel Geschick die Jungs motivieren kann.

Das Gaukinderturnfest ist am 5. Juli 2015 in Obertiefenbach wegen zu „gutem Wetter“ abgesagt worden. Aufgrund der zu heißen Temperatur an diesem Wochenende hat sich der Turngau dazu entschieden, das Gaukinderturnfest nicht stattfinden zu lassen.

Der Ausweichtermin konnte leider nicht wahrgenommen werden.

### **2. Jugend- und Männerturnen:**

Neben den jugendlichen Turnern und Männern besuchen auch einige talentierten Schüler die Turnstunde am Freitagabend.

Gelegentlich suchen auch Abiturienten Hilfe bei der Einübung ihrer Abi-Turnübungen oder wenn zur Aufnahme des Sportstudiums turnerische Pflichtübungen verlangt werden.

### **Wettkämpfe und Ergebnisse:**

Vom 13.-17.Mai 2015 fand in Gießen das hessische Landesturnfest statt.

Im 15. Mai traten zwei Turner im Turnfestwettkampf und DTB-Wahl-4-Kampf an mit folgenden Ergebnissen:

M50-54: 7. Platz für Michael Pflüger

Das ist kaum zu glauben, denn ich erinnere daran, was ich letztes Jahr in meinem Jahresbericht geschrieben habe: „Vom 13.-17. Mai 2015 wird in Gießen das Landesturnfest ausgerichtet. Leider konnte sich Michael Pflüger wegen seiner Fallschirmverletzung noch nicht optimal darauf vorbereiten. Wir wünschen ihm gute Besserung.“

M70-74: 1. Platz für Rainer Schlicht

Am 16. Mai Hessische Seniorenmeisterschaften im Gerätturnen in Gießen:

Vierkampf M 70:	1. Platz Rainer Schlicht	TG Camberg	31,45 Punkte
	2. Platz Erich Kalhöfer	TV Weißkirchen	31,00 Punkte

Am 26. September Deutschland-Pokal der Senioren im Gerätturnen in Bad Blankenburg:

Die Hessische Mannschaft 60+ belegte den 4. Platz. In der Mannschaft stand neben fünf weiteren Turnern auch Rainer Schlicht.

Vielen Dank an unsere FSJ-ler Malte Weber und Anna Bohlen für die Mithilfe in den Turnstunden.

Rainer Schlicht



## Gerätturnen weiblich

In Jahr 2015 stand der erste Wettkampf schon vor den Osterferien an. Daher hieß es von Anfang an, fleißig trainieren, damit wir am 22. März 2015 in Obertiefenbach starten konnten. Damit dies überhaupt möglich war, bedanken wir uns ganz herzlich bei unserer Abteilungsleiterin Andrea Janz, die wieder als Kampfrichterin zu Verfügung stand!

Für die kleinsten Turnerinnen Alina Jantz, Elisabeth Kramp, Sophie Baumfalk und Sophia Schmidt war dies der allererste Wettkampf. Dementsprechend war die Nervosität zu Beginn des Tages sehr hoch.

Doch alle vier Mädels konnten eine tolle Leistung gleich zu Beginn am Barren vorzeigen und turnten alle ohne Sturz. Und auch an den folgenden Geräten Balken, Boden und Sprung konnte eine gute Leistung gezeigt werden. Die Turnerinnen kamen so zu einem tollen Ergebnis im Pflichtstufen-Wettkampf R1, Pflichtstufe P3-P4, Jahrgang 2005 und jünger mit folgendem Ergebnis:

- Platz 13 Alina Jantz
- Platz 16 Elisabeth Kramp
- Platz 19 Sophie Baumfalk
- Platz 20 Sophia Schmidt

Für den ersten Wettkampf sind wir sehr stolz auf dieses Ergebnis!

Unsere mittleren Turnerinnen Franziska Haubrich, Anne Baumfalk und Emily Puznowski starteten ebenfalls in einem Pflichtstufen-Wettkampf R2, Pflichtstufe P4-P5, Jahrgang 2003 und jünger.

Und auch hier konnten tolle Ergebnisse gezeigt werden. So erturnte Franziska am Sprung den dritthöchsten Tageswert, Emily den fünfhöchsten Tageswert. Anne schaffte am Barren den zweitbesten Tageswert in diesem Wettkampf.

So konnten auch hier tolle Endergebnisse erreicht werden:

- Platz 7 Franziska Haubrich
- Platz 8 Anne Baumfalk
- Platz 14 Emily Puznowski

Unsere erfahrensten Turnerinnen Lena Hermelink, Tamara Eckrich und Pia Maria Lambeck starteten im Kür-modifiziert-Wettkampf R5, KM-Stufe LK 4, Jahrgang 2000 und älter. Die drei turnten damit ihren ersten Kür-Wettkampf. Hierfür wurden die Übungen selber zusammengestellt, so dass jede Turnerin eine andere Übung zeigte. Dies war im Vorfeld für die Trainerinnen Ilka Thorwarth und Nadine Natz eine sehr intensive Vorbereitung, da an vier Geräten für jedes Mädchen eine individuelle Übung zusammengestellt werden musste. Am Boden musste die Übung auch mit einer eigenen Musik abgestimmt werden.

Da dies der erste Kür-modifiziert-Wettkampf war, diente er in dieser Form so zu sagen als Generalprobe. Aber auch hier konnten die Mädels tolle Ergebnisse erzielen:

- Platz 11 Lena Hermelink
- Platz 12 Tamara Eckrich
- Platz 13 Pia Maria Lambeck.

Am Ende des Tages konnten so alle sehr zufrieden mit tollen Ergebnissen nach Hause gehen!

Zu Beginn des zweiten Halbjahres gab es für die jüngsten Turnmädchen der Aufbaugruppe einige Änderungen:

Olivia von Sartori und Merle Michel, die Trainerinnen der Aufbaugruppe, sind beide nach dem Abitur ins Ausland gegangen. So musste für die Jüngsten, die die beiden seit Sommer 2014 trainiert hatten, eine neue Betreuung gefunden werden.

Die Mädchen der Aufbaugruppe turnen jetzt wieder bei Ilka Thorwarth und Nadine Natz, bei denen sie schon einmal geturnt haben, bevor Olivia und Merle die Aufbaugruppe übernommen hatten. Allerdings trainieren sie nun freitags anstatt wie bisher montags. So können alle Kinder weiter turnen. Da waren alle sehr erleichtert.

Im September haben einige der Turnmädels aus der Wettkampfgruppe von Ilka und Nadine mit den Trainerinnen einen Ausflug nach Gießen gemacht. Hier fanden in diesem Jahr die Deutschen Meisterschaften im Geräteturnen statt. Bei den Gerätefinals konnten sich die Mädels einige Anreize für die nächsten Übungsschritte im Training holen :-).

Nach langer Vorbereitung fanden dann am 4. Oktober 2015 in Frickhofen die Mannschaftswettkämpfe statt. Da leider Franziska Haubrich kurzfristig krank wurde, musste die Mannschaft von Ilka und Nadine mit nur vier Turnerinnen antreten: Lena Hermelink, Tamara Eckrich, Anne Baumfalk und Emily Puznowski. Da der Altersunterschied bei den Mädels dieser Mannschaft sehr groß ist, turnten sie ihre Kür-Übungen im jahrgangsoffenen Kür-Wettkampf LK IV. Das erste Gerät war der Sprung. Das Gerät, wo am meisten Unsicherheit herrschte. Doch alle vier Turnerinnen schafften den Überschlag!!! Darüber waren alle sehr stolz, da dies im Training nicht immer gelang. Anschließend ging es weiter an den Barren. Vor allem für die zwei jüngeren Turnerinnen war hier die Anspannung groß, doch sowohl Anne als auch Emily schafften ihre Übung ohne Sturz! SUPER! Am dritten Gerät, dem Balken, konnte Lena ohne Sturz ihre Übung vorzeigen. Und auch die anderen drei Mädels zeigten tolle Leistungen. So ging es mit Erleichterung an den Boden, das letzte Gerät dieses Wettkampfs. Hier konnten alle vier Mädels ihre Leistung abrufen, vor allem Tamara zeigte eine saubere Übung. So waren am Ende des Tages die Trainerinnen Ilka und Nadine sehr sehr stolz. Und die Mädels, die mit Abstand die jüngsten in diesem Wettkampf waren, können sehr zufrieden mit ihrem Wettkampftag und dem erreichten 4. Platz sein.

Am gleichen Wettkampftag starteten die Turnmädchen von Trainerin Ineke Bode bei ihrem allerersten Wettkampf. Sie nahmen am Pflichtwettkampf P4-P8, jahrgangsoffen, teil und turnten mit folgenden Turnerinnen: Yade Canbaz, Friederike Escher, Jessica Heinze, Mira Jansen, Maja Urban und Nina Kisielewski. Bei ihrer ersten Wettkampfteilnahme erreichten die Mannschaft ein super Ergebnis: sie erturnte sich in ihrem Wettkampf den 2. Platz! Darüber freuten sich alle Turnerinnen und erst recht Trainerin Ineke ganz besonders! Und auch die mitgereisten Eltern, die ganz fest die Daumen gedrückt hatten, waren ganz stolz und gratulierten herzlich. Super gemacht, Mädels!

Ein DANKESCHÖN an unsere Kampfrichterinnen Andrea Janz und Kristina Bermbach ohne deren Einsatz wir nicht an den Wettkampf hätten teilnehmen können.

Am 13. November 2015 fand, wie auch im letzten Jahr, ein Kürpunkteturn-Wettkampf in der TG-Halle statt, wobei Stufenbarren und Sprung geturnt wurde. Hierbei gingen von den TG-Turnerinnen Lena Hermelink, Tamara Eckrich, Anne Baumfalk, Sophie Baumfalk, Emily Puznowski, Elisabeth Kramp und Alina Jantz an den Start.

Im Wettkampf LK IV, Jahrgang 2004 und jünger, starteten Elisabeth, Alina und Sophie am Barren. Für die „Kleinen“ war es der zweite Wettkampf und daher war die Aufregung natürlich groß. Aber alle drei turnten eine tolle Übung. Emily turnte im gleichen Wettkampf an Barren und Sprung.

Anne und Tamara turnten im Wettkampf LK IV, Jahrgang 2001-2003, an beiden Geräten.

Und im Wettkampf LK IV, Jahrgang 2002 und älter zeigte Lena ihr Können.

Die Turnerinnen erreichten folgende Platzierungen:

Wettkampf LK IV, Jahrgang 2004 und jünger:	Stufenbarren	Sprung
Elisabeth Kramp	8.	-
Alina Jantz	9.	-
Sophie Baumfalk	10.	-
Emily Puznowski	11.	7.

Wettkampf LK IV, Jahrgang 2001-2003:	Stufenbarren	Sprung
Anne Baumfalk	6.	6.
Tamara Eckrich	7.	5.

Wettkampf LK IV, Jahrgang 2000 und älter:	Stufenbarren	Sprung
Lena Hermelink	5.	5.

Kampfrichter mussten wir für diesen Wettkampf natürlich auch wieder stellen: diesmal waren Madeleine Nauheim und Andrea Janz mit dabei.

Nadine Natz, Ilka Thorwarth, Ineke Bode, Andrea Janz



### Leistungsrige 40 +

Bei der 45-Jahrfeier der Leistungsrige im Sommer 2014 haben wir, die ehemaligen Turnerinnen von Brunis Leistungsrige (gegründet 1969 von Bruni van de Pas), beschlossen, dass wir mal ausprobieren könnten, was wir turnerisch noch so drauf haben. Schnell war die Idee da, uns einmal im Monat zum Turntraining zu treffen. Das haben wir bei der TG kundgetan und mussten uns erst einmal einen Namen für unsere Gruppe suchen: „Leistungsrige 40 plus“. Im März 2015 war es dann soweit: das erste Turntraining seit Jahrzehnten stand für uns auf dem Programm. Am Freitag 6. März kamen wir zu Rainer Schlicht und Michael Pflüger und den anderen Turnern in die Halle. Am Anfang haben wir uns natürlich erst einmal ordentlich aufgewärmt; da hat es hier und da schon ganz schön in den Knochen gezwickt. So gedehnt wie früher sind wir halt doch nicht mehr. Dann haben wir ganz vorsichtig mit Bodenturnen angefangen. Nach und nach kamen dann auch die anderen Geräte Barren, Balken und auch Sprungtisch dazu. Michael war immer dabei und hat wenn nötig Hilfestellung gegeben – wie damals! Bruni ist natürlich auch regelmäßig bei „ihren Mädchen“, hat einen riesigen Spaß daran zu sehen, was wir noch können. Ihr oft ausgesprochener Kommentar „das ist ja noch ausbaufähig!“ freut uns natürlich sehr! Wir können also doch noch was und haben nicht alles verlernt!!! Bruni korrigiert uns natürlich immer eifrig – ebenfalls wie damals! Auch Michael und Rainer bekommen von ihr den ein oder anderen Tipp und dann klappt es gleich besser. Die beiden freuen sich inzwischen schon darauf, wenn wir wieder in die Halle kommen. Auch unsere Kinder sind manchmal dabei und turnen mit uns oder toben durch die Halle. Das Gesellige kommt bei uns übrigens auch nicht zu kurz. Ab und zu schaffen wir es noch nach dem Training bei „Karin“ in Würges (Gemeindezentrum) einzukehren und dort den Turnabend ganz gemütlich ausklingen zu lassen.

Zu erwähnen ist noch, dass wir auch jüngere Semester mit im Training haben. Wir sind also nicht alle 40+, aber der Name unserer Gruppe bleibt erst mal so.

Wer Interesse hat mitzuturnen: wir trainieren normalerweise am 1. Freitag im Monat ab 19.30 Uhr in der TG-Halle mit den Turnern oder auch mal an einem anderen Freitag nach Absprache. Meldet euch unter [geraeturnen-weiblich@tgcamborg1848.de](mailto:geraeturnen-weiblich@tgcamborg1848.de), wenn ihr gerne mittrainieren möchtet. Wir würden uns sehr freuen!!!

Andrea Janz



## **Tischtennis**

Eine Erfolgsgeschichte mit Zwischenfall

### **Saison 2014 / 2015**

Bereits seit einigen Jahren spielt die Tischtennisabteilung in der höchsten Spielklasse auf Kreis-ebene. In der vergangen Saison machte man mit dem 2. Platz in der Pokalrunde auf sich aufmerksam, beendete aber die Punktrunde nur im unteren Tabellendrittel.

### **Saison 2015 / 2016**

In der laufenden Saison wendete sich das Blatt. Seit der Abteilungsgründung vor 50 Jahren ist es wohl die erfolgreichste Saison der Tischtennisabteilung. Von Anfang an spielte das Team auf einem hohen Niveau. Bis zum siebten Spieltag blieben einige Spieler ganz ohne Niederlage. Jeder Gegner wurde mit 9:1 oder 9:3 besiegt. Gegen Obertiefenbach hatte man noch nie gewonnen. In diesem Verein spielt der ewige Gewinner der Einzelrangliste. Bestenfalls ein Unentschieden hatte man sich vorgenommen. Völlig geschockt ließ man den Gegner gänzlich mit 9:2 völlig ohne den Hauch einer Chance zurück. Die NNP schrieb: „Die TG rockt die Liga“. Als Tabellenführer und mit sechs Siegen in Folge stellte man einen neuen TG Tischtennis-Rekord auf.

Besonders Eike Schupp zeigte starke sportliche Leistungen und liegt Einzeltabelle auf Rang 2. Besonders hervorzuheben ist auch die Leistung von Jan Christian Henning, jahrelang kämpfte er in der Kreisliga im Mittelfeld. In dieser Saison ist er einer der ganz wichtigen Stammspieler im Einzel wie im Doppel und hat eine unglaubliche Bilanz von 12.4 Spielen.

Am siebten Spieltag, änderte sich jedoch leider die Situation. In eigener Halle kam es zum Duell mit dem direkten Verfolger aus Hausen. Hier verletzte sich Mannschaftskapitän Thomas Rosa in seinem Einzel bei 1:0-Führung mit einem Achillessehnenriss so erheblich, dass er mit dem Rettungswagen ins Krankenhaus nach Limburg gebracht werden musste.

Das Spiel wurde dann zwar noch fortgesetzt, der Schock innerhalb der Mannschaft saß aber so tief, dass das Spiel nach einer zwischenzeitlichen 6:4-Führung noch äußerst unglücklich mit 6:9 verloren ging.

Unglaublich kämpferisch zeigte sich die Mannschaft dann aber wieder am nächsten Spieltag, als es zum direkten Verfolgerduell in Runkel kam. Ohne den verletzten Mannschaftskapitän Thomas Rosa und den Spitzenspieler Mirko Schmidt lag das Team nach toller Leistungen schnell mit 8:3 in Führung und Jan Christian Henning beendete das Spiel mit einem furiosen Sieg.

Auf Platz drei und auf Tuchfühlung zum Tabellenführer ging es im Dezember in die Winterpause. Folgende Spieler kamen in der furiosen Hinrunde zum Einsatz: Mirko Schmidt, Eike Schupp, Thomas Rosa, Jonas Friedrich, Dominik Bastian, Thorsten Schlicht, Joscha Wehrmann, Stephan Hanson und Jan Christian Henning.

### **Jahresabschlussturnier**

Kurz vor Jahreswechsel fand die interne Meisterschaft der Turngemeinde statt. Hier konnte Mirko Schmidt klar das Turnier gewinnen. Spannende Spiele und vor allem das Antreten zweier ehemaliger Topspieler der TG machten den Zuschauern viel Spaß. Karlheinz Brüstle und Stephan Rosa waren diesmal mit dabei. Nach einigen Jahren Pause zeigten sie noch ein unglaubliches Können. Karlheinz Brüstle belegte sogar den vierten Platz.

### **Nachwuchsförderung**

Für Schüler und Jugendliche gibt es wieder ein regelmäßiges Tischtennistraining Mittwochs von 18.-18.45 Uhr. Hier erwarten Jürgen und Thomas Rosa als Trainer auf die Spieler und Spielerinnen.

Thomas Rosa



## Badminton

.....viele Erfolge aber auch Rückschläge

Das Jahr 2015 gestaltete sich für die Badmintonabteilung von Anfang an sowohl im sportlichen als auch im Abteilungsumfeld sehr abwechslungsreich. So konnten einerseits tolle sportliche Erfolge gefeiert werden, andererseits mussten aber auch einige Rückschläge, wie beispielweise Verletzungen einiger Stammspieler, hingenommen werden.

Das Jahr startet direkt sehr gut für die Abteilung. So wurde im Januar im Rahmen des Neujahrsempfangs Tanja Schüßler zur Trainerin des Jahres der TG ausgezeichnet. Eine besondere Ehre erhielt Volker Karnstedt, der vom Hessischen Badminton Verband für 25 Jahre ehrenamtliche Tätigkeit ausgezeichnet wurde.

Die Abteilungsleitung stellte sich im Frühjahr neu auf. So wurde mit Holger Parakenings ein neuer Abteilungsleiter und mit Christopher Claus auch ein neuer Stellvertreter gewählt.

Auch international ist die TG seit diesem Jahr vertreten. So wurde Jörg Heiskel zum BEC accr Umpire (Badminton Europe Confederation accredited Umpire) berufen und darf somit auch zu europäischen Veranstaltungen als Schiedsrichter eingesetzt werden.

Im April fand unser sechstes Eltern-Kind-Turnier statt. Insgesamt 29 Paare spielten die Gruppe „Profis“ (3 Meldungen), die Gruppe „Erfahrene“ (18 Meldungen) und die Gruppe „Anfänger“ (8 Meldungen) aus. Je ein Elternteil und ein Kind standen auf dem Spielfeld einem anderen Doppelpaar gegenüber. Viele neue Gesichter waren auf den Feldern der Kreissporthalle zu sehen. Das Turnier hat sich rumgesprochen und erfreut sich immer mehr Beliebtheit. Die angenehme Atmosphäre in der Kreissporthalle zeigte, dass hier nicht nur der sportliche Ehrgeiz sondern vielmehr der Spaß am Badminton vorherrschte. Dadurch kamen viele interessante und spannende Spielbegegnungen zustande. Die Badmintonabteilung der TG Camberg wird auch nächstes Jahr wieder das Eltern-Kind-Turnier veranstalten, um auch Neuanfängern oder Badmintoninteressierten die Chance zu bieten, in diese Sportart hinein zu schnuppern.

Beim Spendenlauf der Taunus-Schule konnte die Badmintonabteilung wieder auf sich aufmerksam machen. Auf einem improvisierten Badmintonfeld, wurde im Kurhaus den zahlreich interessierten Kids die Möglichkeit geboten, Badminton zu testen. Einige Talente wurden gesichtet und erhielten eine Einladung zu einem Probetraining

Im Juni fand unsere Jahresabschlussfeier mit einer traditionellen Wanderung statt. Mit einer 45 Personen starken Gruppe wurde hier kreuz und quer, um und durch Bad Camberg gezogen. Mit diversen Gruppenspielen an den Raststationen, wurde die Stimmung für die abendliche Feier vorbereitet. Bis tief in die Nacht wurde gefeiert.

Das Lampionturnier 2015 war wie jedes Jahr ein voller Erfolg. Zum 19. Mal war unser Turnier wieder fester Bestandteil bei vielen Spielern in der ganzen Region. 204 Meldungen (ca. 350 Spieler) waren über das Juli-Wochenende nach Bad Camberg gekommen und lieferten sich spannende Duelle, eine durchaus gelungene Generalprobe für unsere 20te Jubiläumsausgabe des Turniers 2016.

Sportlich war die Saison 2014/2015 für die Abteilung sehr aufregend.. Die 1. Mannschaft konnte den Abstieg aus der Bezirksoberliga nicht vermeiden. Unsere 2. Mannschaft konnte die Saison in der Bezirksliga B, in welche man ein Jahr zuvor aufgestiegen war, mit der Vizemeisterschaft beenden. Diese berechtigte zur Relegation welche man leider denkbar knapp verlor. Durch eine Verschiebung in der höheren Klasse, stieg man zuletzt dennoch auf. Durch den Aufstieg der 2. Mannschaft wurde auch unsere 3. Mannschaft begünstigt. Den nun frei geworden Platz in der Bezirksliga B durften wir mit unserem eigenen Team, nach einer ebenfalls sehr guten Saison der 3. Mannschaft in der Bezirksliga C, auffüllen.

Die Hinrunde der Saison 2015/2016 ist beendet. Die 1. Mannschaft steht wie geplant voll auf Wiederaufstiegskurs. Mit 4 Punkten Vorsprung vor den Plätzen 2-4 und vor allem verletzungsfreien Spielern ist das Team ungeschlagen auf Platz 1.

Die 2. und 3. Mannschaft hat zum Abschluss der Halbserie wie befürchtet einen schweren Stand in ihren neuen Spielklassen. So steht die 2. Mannschaft auf dem Abstiegsrelegationsplatz (Rang 7). Die Dritte kämpft zwar tapfer, schafft es aber leider noch nicht vom Abstiegsplatz (Rang 8) weg zu kommen.

Auch die Jugendmannschaften erlebten ein Auf und Ab. Zum Abschluss der Hinrunde belegt man mit der Jugend 1 den 4. Platz. Die zweite Mannschaft steht auf Rang 7 und sammelt weiter an Erfahrung.

Im Oktober war Bad Camberg Austragungsort der diesjährigen Bezirksmeisterschaften des Bezirks Wiesbaden, für alle Altersklassen, von den Kleinsten in U11 bis zu den Erfahrenen der Altersklasse O19. Dadurch, dass auch höherklassige Spieler hier für ihre Ranglistenpunkte kämpfen mussten, konnte Badminton auf hohem Niveau bestaunt werden. Einige Teilnehmer aus der TG, durften in direkten Duellen mit Verbandsligaspielern (2 Klassen über der Bezirksliga A) aus nächster Nähe, ihre Erfahrungen sammeln. Alles in allem war es wieder eine gewohnt professionell organisierte Veranstaltung, die allen Teilnehmern wieder ein Top-Event garantierte.

Zur Krönung konnten dann auch diverse Bezirksmeistertitel eingefahren werden, der auch eine Teilnahme an den Hessenmeisterschaften ermöglicht.

019 DE: Tanja Schüßler; 019 DD: Tanja Schüßler / Dagmar Hohl; U19 DD: Sabrina Scheu/ Hannah Marschall; U19 DE: Hannah Marschall; U17 HD: Sebastian Berninger / Felix Waldschmidt; U19 MX: Sebastian Berninger / Sabrina Scheu

Den sportlichen Jahresabschluss bildete das mittelweile traditionelle Schleifchenturnier mit den Montagsbuben/Donnerstagsgruppe der TG.

Neben den sportlichen Aktivitäten durfte sich die Abteilung über dreimal Nachwuchs freuen. Sowohl Tobias Müller als auch Christopher Claus bekamen zum zweiten Mal Nachwuchs. Ausserdem heiratete Florian Wenz seine langjährige Freundin/Verlobte Anja und durfte sich ebenfalls über Nachwuchs freuen und so sichern die drei bereits heute die Mannschaft 2032.

Holger Parakenings



### **Zweier-Prellball**

Das Jahr 2015 war wieder ein erfolgreiches Jahr für die Prellballabteilung der Turngemeinde Camberg.

Bei den Hessischen Meisterschaften in der Männerklasse 60 wurden Helmut Kotyrba – Dr. Anton Peuser Vizemeister. Roman Pflüger - Siegbert Bender belegten den 6. Platz und Platz 11 ging an Werner Michel und Wolfgang Weiß.

Der Abschlussspieltag mit anschließender Siegerehrung für die Männer 50/60 fand wieder in Bad Camberg statt.

Bei der männlichen Jugend wurden Lucas Wagner - Timon Heinze in ihrem zweiten Jahr zum ersten Mal Hessenmeister. Auch nach dem ersten Spieltag der neuen Saison liegt das Duo ungeschlagen auf Platz 1. Der Dank gilt dem Betreuer Helmut Kotyrba.

Beim Hessischen Landesturnfest im Mai 2015 in Gießen gab es folgende Ergebnisse:

- 2. Platz M60      Roman Pflüger – Siegbert Bender
- 3. Platz M60      Helmut Kotyrba – Dr. Anton Peuser

Im Januar 2015 wurde Reimunds 60. und im Februar Siegberts 70. Geburtstag gefeiert.

Seit Februar 2015 leiten Helmut Kotyrba und Roman Pflüger eine Prellball-AG an der Taunusschule. (ausführlicher Bericht im TG Report 39).

In den Osterferien 2015 wurde eine 7-tägige Fahrt nach Wien durchgeführt. Neben einem umfangreichen Besichtigungsprogramm nahmen auch zwei Mannschaften am 1. Internationalen Zweier-Prellball-Turnier in Wien teil. Sieger wurden Helmut Kotyrba – Dr. Anton Peuser vor Roman Pflüger - Siegbert Bender – Dietmar Bode. (ausführlicher Bericht im TG Report 39).

Die diesjährigen Vereinsmeisterschaften am 4. Juli 2015 mit 6 Mannschaften gewannen Hans-Jürgen Schwed – Roman Pflüger.

Bei der Sportlerehrung der Stadt Bad Camberg am 20. November 2015 wurden 3 Mannschaften geehrt.

Unsere traditionelle Weihnachtsfeier fand am 12. Dezember 2015 statt.

Reimund Brendel



## **Karate**

Bei den Karate Hessenmeisterschaften für Kinder und Schüler 21. Februar 2015 in Obertshausen hatten zwei Athleten der Karateabteilung der TG Camberg wieder mit Erfolg teilgenommen. Die Athleten waren auf den Punkt fit.

Nahila Bouchouaf und Alexander Ott setzten sich in ihren Gruppen mit guten Kämpfen durch und standen am Ende auf dem Siegertreppchen. Alexander Ott wurde im Kumite Einzel bis 57 kg mit dem 3. Platz geehrt.

Nahila Bouchouaf in der Disziplin Kumite Einzel weiblich - 47 kg erkämpfte sich den 1. Platz.

Traditionell waren wir auch wieder beim Spielfest dabei. Es war wieder einmal eine tolle Veranstaltung, wir freuen uns schon auf das nächste Jahr.

Nach den Sommerferien startet eine neue Anfängergruppe für Kinder von 6 bis 10 Jahren. Um 17.30 Uhr kamen eine Menge Karateinteressierter in die Turnhalle der Freiherr v. Schütz Schule. Stand Dezember 2015 sind daraus 15 Neumitglieder hervor gegangen. Die Kinder sind mit viel Fleiß und Ausdauer dabei.

In 2015 fanden bereits zum fünften Mal der International Top Fighter Karate Cup in Höchst im Odenwald statt. Für die TG waren Isabell Liebert und Rieke Schaus nach Höchst aufgebrochen. Nach spannenden Kämpfen war am Ende des Wettkampftages ein supertolles Ergebnis erreicht worden. Im Medaillenspiegel war die TG Camberg auf dem 20. Rang von 45 gelistet. Bei den Einzelwettkämpfen sah es aber noch viel schöner aus. Isabell Liebert erreichte nämlich den 1. Platz in Kumite Individual female U14 -40kg. Und Rieke Schaus verpasste nur knapp das Siegertreppchen. Sie erreichte einen 5. Platz.

Ein wichtiges Ereignis waren auch die Kyu-Prüfungen am 22. November 2015 in der F.v.S.Schule. Es war wieder zur Prüfung eingeladen. Die Leistungen waren sehr gut und alle haben zum nächste Kyu-Grad bestanden.

Die Teilnehmer:

\* 9.Kyu Weiß/Gelb: Stephan, Clara; Liebert, Jonas; Dazdarevic, Denis

\* 8.Kyu Gelb: Böttger, Miriam; Öner, Esra; Öner, Dilan; Zarioh, Manal; Dietz, Arian; Buschung, Yves; Cinar, Ali-Munzur

\* 8.-7.Kyu Gelb/Orange: Meiser, Alexander

\* 7.Kyu Orange: Joesbury ,Eileen; Thyra, Maarouf; Salma, Riede Liv

- \* 7.-6.Kyu Orange/Grün: Kajevic, Harisa; Hinrichs, Viola
- \* 6.Kyu Grün: Tunc, Rabia-Samira
- \* 6.-5.Kyu Grün-Blau: Zirfas, Lene; Newiadomsky, Lasse; Newiadomsky, Lotta
- \* 4.Kyu Blau: Wiedmann, Miriam; Pantermöller, Anja
- \* 3.Kyu Braun: Schaus, Rieke; Zirfas, Maren
- \* 3.-2.Kyu Zwischenprüfung erster/zweiter Braun: Liebert Isabell

Ein weiteres wichtiges Ereignis war dann am 5. Dezember.2015. War doch in den vergangenen 24 Monaten Vorbereitungszeit, seit der letzten Dan-Prüfung zum 1. Dan, für zwei Karatekas der große Tag gekommen um endlich das gelernte vorzuführen. Unser Trainer Ali Cinar Inhaber des 5. Dan hatte in unzähligen Stunden mit den beiden Dan Anwärtern Jana Riekert und Christopher Seip Sondertrainingseinheiten angeboten welche natürlich bei seiner Erfahrung gerne angenommen wurden. Die Dan-rüfung fand in Kelkheim mit den Prüfern Detlef Herbst 7. Dan und Amir Valadkhani 6. Dan statt.

Jana Riekert und Christopher Seip haben beide zum 2. Dan eine gute Prüfung abgelegt und bestanden. Die Vorbereitung war hart aber es hat sich gelohnt sagt Ali, der sehr zufrieden mit der Leistung der beiden war. Christopher macht seit 2000 und Jana seit 2006 im KD Bad Camberg Karate. Beide sind sehr gute Karatekas mit sehr viel Talent und großem Ehrgeiz. Beide genießen großes Ansehen in der Abteilung Sie gelten als die besten, und zählen zu den Vorbildern in der Gruppe.

Ich wünsche allen Abteilungen für das neue Jahr alles Gute und ein erfolgreiches Miteinander.

Roland Seip



### **Volleyball Hobby**

Auch in diesem Jahr wurde regelmäßig unser Training in der Kreissporthalle an der Pommernstraße montags ab 20:30 Uhr absolviert. Es fehlen leider noch ein paar Spieler mit etwas Praxis um an einigen Turnieren teilnehmen zu können. Trotzdem sind wir mit viel Einsatz und Freude beim Training dabei. Natürlich könnten wir bei mehr Spielern das Training noch besser gestalten. Deswegen hoffen wir im Jahr 2016 auf eventuellen Zuwachs.

Gunter Hartmann



### **Rope Skipping**

2015 war für uns ein Jahr der positiven Veränderungen. Die beiden Showgruppen der Erwachsenen und Jugendlichen wurden zusammengelegt, sodass Platz für eine Wettkampfgruppe geschaffen wurde, in der, unabhängig vom Alter, gemeinsam trainiert wird. Dies hat nicht nur zu einer Leistungssteigerung der Springerinnen geführt, sondern auch den Zusammenhalt als Team gestärkt, da man sich nun auch gruppenübergreifend kennenlernt.

Neben verschiedenen Auftritten (u. a. Kappensitzung in Erbach, Kirmes in Villmar und Sportlerball in Eisenbach) haben wir an Wettkämpfen teilgenommen. Den Hess. Einsteigerwettkampf konnten wir 2015 aus terminlichen Gründen leider nicht besuchen. Um gerade den Einsteigern dennoch einen Wettbewerb zu ermöglichen, haben wir den „Familientag“ ausgerichtet. Hier gab es sowohl Einzeldisziplinen (primär Schnelligkeit und Schnelligkeitsausdauer) sowie einen Familienwettbewerb. Je ein Kind ist mit einem Elternteil angetreten und hat drei verschiedenen Aufgaben absolviert. Der Tag hat allen Mitwirkenden große Freude bereitet und den Eltern, die auch im Vorfeld schon fleißig

geübt haben, gezeigt, wie anstrengend die Sportart ihrer Kinder sein kann.

Auch beim Freundschaftswettkampf in Oberlibbach konnten wir überzeugen. Hier gab es nur zwei Altersklassen. In der AK II sind wir mit zwei Startern angetreten, die souverän Platz eins und zwei belegten. In AK I holten wir ebenfalls Platz 1 sowie die Plätze 3-10.

Neben den Wettkämpfen und Auftritten war ein Teil der Springerinnen auch „privat“ mit der Abteilung unterwegs. Im Sommer besuchte eine kleine Gruppe gemeinsam mit den Trainerinnen Ina und Daniela den Hess. Landesturntag in Gießen und ließ sich dort von verschiedenen Vorführungen und Aktionen inspirieren. Das Jahr wurde von 8 TG'lern dann noch richtig aktiv beendet, auf dem X-Mas-Camp der Flying Ropes (TG Rüsselsheim). In diesem 5-tägigen Trainingslager wurden neue Sprünge geübt sowie eine Show einstudiert, die zum Abschluss präsentiert wurde. Die Mädels hatten viel Spaß und ebenso viel Muskelkater. Nun bereiten wir uns intensiv auf den neuen Auftritt zum Thema „Après Ski“ vor, der seine Premiere auf der Kappensitzung in Erbach haben wird.

Daniela Ribeiro



### Leichtathletik

Im Jahr 2015 mussten wir in unserer Leichtathletikabteilung leider einen starken Rückgang der Abteilungsmitglieder verzeichnen. Mehr als 50 Mitglieder, langjährig unterstützend oder selbst einmal für unsere Abteilung aktiv, haben sich im Jahresverlauf abgemeldet.

Dennoch konnten wir uns im Leichtathletikkreis und auch auf Landesebene hervorragend auszeichnen.

Insgesamt erzielten unsere Athleten 42 Kreismeistertitel, davon 20 in den Schülerklassen, 15 im Jugendbereich und 7 im Aktiven- und Seniorenbereich.

Auf Regionalebene (Region Gelnhausen bis Dornburg) konnten wir 3 Titel im Jugendbereich erzielen. Hessenmeistertitel gab es 2015 lediglich einen im Bereich der Seniorenklasse.

Weiterhin konnte sich Jonas Eufinger für die Teilnahme an den Süddeutschen Meisterschaften der Jugendlichen U18 qualifizieren, für die Süddeutschen Meisterschaften der U23-jährigen schafften dies Milena Hümmer und Maximilian Konrad.

Den wohl größten sportlichen Erfolg unserer Abteilung schaffte Jonas dieses Jahr mit der Teilnahme bei den Deutschen Jugendmeisterschaften in Jena. Er startete im 400m-Sprint und schaffte im B-Finale den dritten Platz in 50,59 Sek., was in der Gesamtplatzierung den 11. Platz ausmachte. Seine persönliche Bestzeit von 50,53 Sek. verpasste er dabei nur um 6 Hundertstelsekunden – quasi einen Wimpernschlag.

In der DLV-Bestenliste 2015 der männlichen Jugend U18 findet sich Jonas mit dieser Zeit im 400m-Sprint auf dem 33. Platz wieder. Bei der männlichen Jugend U20 wird Maximilian Konrad im Dreisprung mit 13,21 m auf Platz 46 geführt.

Nachfolgend die weiteren Top-10-Platzierungen unserer besten Athleten im Hessischen Leichtathletikverband:

Gina Heck	4. Platz Speerwurf W13
Annika Wegjan	10. Platz Dreisprung WJU18
Milena Hümmer	10. Platz 200m WJU20

Luca Milena Schmidt	9. Platz 800m WJU20 8. Platz 1.500m WJU20
Marie Stroborn	10. Platz 5.000m WJU20
Sonja Bogner	8. Platz Diskus WJU20 10. Platz Speerwurf WJU20
Victoria Hahn	7. Platz Speerwurf WJU20
Jonas Eufinger	7. Platz 200m MJU18 5. Platz 400m MJU18 10. Platz Hochsprung MJU18
Maximilian Konrad	10. Platz Weitsprung MJU20 5. Platz Dreisprung MJU20

Auch im Bereich der „Kleinen“ waren wir im vergangenen Jahr wieder erfolgreich. Unser Nachwuchs der unter 10-jährigen (U10) konnten sich im Kreis Limburg-Weilburg als „Rote Flitzer“ einen Namen machen und belegten beim abschließenden Kinderleichtathletikwettkampf in Frickhofen einen hervorragenden 2. Platz. Der große Zuspruch zu dieser Art der Wettkämpfe, bestehend aus einer Biathlonstaffel, einer Hindernisstaffel, Zonenweitsprung und Drehwurf, wurde anfänglich in Leichtathletikkreisen skeptisch beäugt, hat sich aber als erfolgreich durchgesetzt. Auch Dank der Motivationskünste von unseren Trainerinnen Valérie Hasler, Leila Janke-Hermann und Wiola Luczak-Tasch können wir hier unseren jungen Nachwuchs für unsere schöne Sportart begeistern.

Auch von unserer Seite nochmal ein herzliches Dankeschön an die vielen unterstützenden Eltern, die oftmals die Athletinnen und Athleten zu den Wettkämpfen begleiten und betreuen.

Auch im letzten Jahr hatte sich die Abteilung dazu entschlossen, in den Osterferien wieder ein Frühjahrstrainingslager in Pescara (Italien) an der Adria anzubieten. An der von Eva Michalek organisierten Trainingsveranstaltung nahmen 20 Abteilungsmitglieder teil sowie Gastathleten und -trainer vom TV Eschhofen.

Die Athletinnen und Athleten fanden mit ihren Betreuern Wilko Schinker, Frank Loeven, Mona Hörning und Eva Michalek wieder ideale Trainingsbedingungen und Trainingsorte vor. Die Witterung war ausgezeichnet, so dass die Athleten mit viel Spaß und Dank der vielfältigen Trainingsmöglichkeiten abwechslungsreich trainieren und sich Bestens auf die anstehende Bahnsaison vorbereiten konnten.

Kulturelle Sehenswürdigkeiten, wie die Altstadt von Pescara mit der Piazza Salotto, dem neuen Yachthafen in Verbindung mit der neu erbauten Fußgänger- und Fahrradbrücke oder eine Shoppingtour zu einem nahegelegenen großen Sportartikel-Outlet boten ausreichende Abwechslung außerhalb der Trainingseinheiten. Wie in den früheren Jahren wurde das Trainingslager am letzten Abend in einem typischen italienischen Ristorante am Hafen mit original italienischer Pizza abgeschlossen.

Leider wurde im Frühjahr für Sanierungsmaßnahmen eine Rasenplatzsperre durch die Stadtverwaltung Bad Camberg ausgesprochen, was uns als Abteilung leider die Möglichkeit genommen hatte, die Regionalmeisterschaften der Aktiven- und Jugendklassen durchzuführen. Vielleicht ergibt sich in der näheren Zukunft doch noch einmal die Möglichkeit dies nachzuholen.

Ebenfalls im Frühjahr konnte eine neue Trainingseinheit für den Breitensport angeboten werden. Gudrun Fiedler bietet in den Sommermonaten jeweils donnerstags eine vielfältige Trainingseinheit im Sportzentrum an der Pommernstraße an. Im Vordergrund steht die Bewegung und der Spaß an der Leichtathletik. Wer will kann natürlich auch Wettkämpfe besuchen.

Eine unerwartete Aufwertung verspürte der „Bad Camberg Jump Cup“, der als Möglichkeit ausge-

schrieben war, im Vorfeld der Landesmeisterschaften noch einen Dreisprungwettkampf absolvieren zu können. Kurzfristig erfolgte die Anfrage des HLV-Landestrainers Drei- und Weitsprung, Markus Oerter, den Wettkampf als offiziellen Kader-Qualifikationwettkampf für den Landeskader auszuweiten.

Zusätzlich erfolgte die Aufnahme eines Weitsprungwettkampfes für die Frauenklassen, den die Königsteiner Athletin Maryse Luzolo mit beeindruckenden 6,18 m gewinnen konnte.

Eine enorme Verbesserung der Trainingsmöglichkeiten für den Wurfbereich in den Wintermonaten konnten wir mit der Anschaffung und Inbetriebnahme eines „Wurfnetzes“ in der TG-Halle erreichen. Dieses Netz kann über die gesamte Hallenbreite ausgezogen werden. Hiermit können unsere Wurftalente technische Trainingseinheiten für Speer- und Diskuswerfen jetzt auch während dem ungünstigen Winterwetter ausüben. Insbesondere beim Speerwerfen wird durch spezielle Halterungen an der Speerspitze („Speerteller“) der Speer in den Maschen des Netzes aufgehalten und fällt zurück auf den mit Matten ausgelegten Boden.

Die vielen wöchentlichen Trainingseinheiten in den Trainingsgruppen konnte im vergangenen Sportjahr wieder vorbildlich und ohne wesentliche Ausfälle durchgeführt werden. Dafür ist allen Traineerinnen und Trainern, die oft mehrmals in der Woche im Einsatz sind, sowie deren Angehörigen ein ganz besonderer Dank auszusprechen.

Frank Loeven, Christian Schütz



### **Langstreckler**

Wie in jedem Jahr waren die Langstreckler auch in 2015 bei verschiedenen Laufveranstaltungen unterwegs. Gemeinsames Training gehörte genauso dazu wie die Fahrten zu den einzelnen Laufveranstaltungen. Zur Vorbereitung auf den einen oder anderen Marathon wurden über 10 km bis zum Halbmarathon diverse Wettkämpfe bewältigt. Auf Marathonveranstaltungen im Weital, Mainz, Rennsteig und Frankfurt wurden die Läuferinnen und Läufer der TG Camberg gesichtet.

Hier kamen uns die vielen Trainingskilometer im Bad Camberger Stadtwald, die gemeinsam bewältigt wurden, zu gute. Gelaufen wird bei den Langstrecklern bei jedem Wetter. Gemeinsames Training ist immer zu den Lauftreffterminen.

Leider mussten wir im November des Jahres den Tod von Dolfi Thies beklagen. Dolfi hat die Langstreckenläufe mit Ihrem Mann Werner und uns begleitet. Wir werden sie immer in unserer Erinnerung behalten.

Wolfgang Raatz



## Sportabzeichen

Erfolgreiche Sportabzeichen-Saison 2015 – Ab Mai waren die Hobbysportler an insgesamt 10 Terminen auf dem Sportplatz in der Pommernstraße aktiv. Hinzu kamen etliche Schwimm-Einheiten, außerdem wurden auch einzelne Disziplinen im Turnen und Walken abgelegt. Im Jahr 2015 konnten im Rahmen der regulären Trainingseinheiten 26 Erwachsene und 12 Kinder bzw. Jugendliche ihre Sportabzeichen-Prüfungen erfolgreich ablegen, darunter 16 weibliche und 22 männliche Teilnehmer. Hinzu kommen die 20 jugendlichen Sportler und Sportlerinnen der Leichtathletik-Abteilungen, die ihre Prüfungen separat abgelegt haben. Hier waren die Mädchen mit 14 Teilnehmerinnen deutlich in der Überzahl. 30 Aspiranten haben sogar die Anforderungen der Kategorie „Gold“ erfüllt, die den Hobbysportlern einiges abverlangen. 13 Prüflinge haben das Sportabzeichen zum ersten Mal abgelegt. Bei einer Altersspanne von 70 Jahren (!) – der jüngste Teilnehmer war 8 Jahre alt, der älteste 78 – lag der rechnerische Altersdurchschnitt bei 39 Jahren. Da die Altersgruppe zwischen 20 und 40 Jahren jedoch nur durch zwei Sportler vertreten wurde, würde sich das Sportabzeichen-Team freuen, wenn sich (gerne auch aus den Reihen der TG) aus dieser Gruppe weitere Teilnehmer mitreißen ließen. In diesem Jahr hat auch ein Vorstandsmitglied der TG erstmals die Prüfungen abgelegt. Im Mittel haben die Teilnehmer jeweils schon fünfmal das Abzeichen bestanden, ein begeisterter SPAZ-Fan sogar schon zum 44. Mal! Für die kommende Saison 2016 möchte das Prüfer-team verstärkt die Disziplinen Turnen und Radfahren mit einbeziehen, sodass das Angebot möglicher Einzeldisziplinen in vollem Umfang abgedeckt sein wird.

Susanne Schmidt



## Lauf- und Walking- Treff

Der TG Lauf- und Walking- Treff hatte auch im abgelaufenen Jahr insgesamt eine gute Akzeptanz bei unseren Vereinsmitgliedern sowie bei vereinsungebundenen Interessenten zu verzeichnen. Erfreulich ist festzuhalten, dass wir in diesem Jahr zwei neue Teilnehmer bei den Läufern verzeichnen können. Allgemein ist jedoch wie in den letzten Jahren die Zahl der Teilnehmer insgesamt rückläufig.

In diesem Jahr wurde wieder für die Walker und Nordic Walker ein 2-Stunden-Lauf angeboten. Hier starteten die Läuferinnen und Läufer Mitte September am Lauftreffparkplatz und gingen auf die Strecke ins Dombachtal. Die Gruppe wurde von Brigitte Thies, mit viel Spaß durch die schwarze Strecke des Nordic Walking Park geführt. Leider ist auch hier die Anzahl der Teilnehmer sehr rückläufig. Als Fazit hatten aber alle Teilnehmer ihren Spaß.

Den Jahresabschluss bewältigte eine stattliche Zahl von Walkern, Nordic Walkern und Läufern beim Silvesterlauf im Stadtwald. Gemeinsam wurde nach dem Lauf in gemütlicher Runde bei einem Glas Sekt und einem kleinen Imbiss das Lauftreffjahr noch einmal unter die Lupe genommen. Alle waren wir der Meinung, dass wir uns glücklich schätzen können, einen so schönen Wald vor unserer Haustüre zu haben.

Alle Lauf- und Walking- Betreuer (-innen) sind weiterhin im Einsatz und tragen dazu bei, dass alle Trainingsangebote des Bad Camberger Lauf- und Walking- Treffs fachkundig betreut werden.

Wolfgang Raatz



### **Frauengymnastik 40plus**

Die Damen der Gruppe „Fitnessgymnastik 40plus“, welche vom Kern her seit Jahrzehnten eine Einheit bilden, fanden sich auch in diesem Jahr wieder jeden Freitagabend von 19 Uhr bis 20 Uhr in der TG Halle Jahnstraße ein, um sich rundum fit und gelenkig zu erhalten. Nach einem Aufwärmtraining von etwa 10 bis 15 Minuten inklusive Vordehnungsübungen wurde zunächst im Stand an der Körperkräftigung sowie dem Erhalt der Stabilität gearbeitet. Gerne wurde dabei mit den Brasils oder dem Redondoball gearbeitet, während das Step weniger im Einsatz war. Bevor es in der zweiten Hälfte der Übungsstunde auf die Matte ging, wurde des öfteren auch noch eine kleine Tanzeinheit eingebaut. Das alljährliche Frühstück am Faschingsdienstag wurde bei Anton im Kurhaus eingenommen. Für das Sommeressen entschied man sich in diesem Jahr für einen gemeinsamen Abend unter freiem Himmel im griechischen Restaurant Poseidon in Bad Camberg. Im Herbst ging es gemeinsam für einen Tag mit dem Bus nach Stuttgart, zwecks Besuches des Musicals „Tarzan“. Bei der Überlegung, welcher Ort in dieser Adventszeit der richtige für das weihnachtliche Mahl mit Wichtelspass sein könnte, fiel die Entscheidung auf unser italienisches Restaurant „La Vita“ in Bad Camberg.

Es grüßt herzlich und voller Freude auf das neue Jahr

Andrea Hartmann-Schmidt



### **Gymnastik für Männer ab 30 Jahren (Montagsbuben)**

Das Jahr 2015 verlief für die Montagsbuben ohne große Besonderheiten. Die Trainingsstunden standen unter der Leitung unserer Übungsleiter Manfred Wiemann (Aufwärmen, Gymnastik, Ballspiele) und Raimund Hartmann (TG Studio). Wenn Manfred oder Raimund mal verhindert waren, stand Rainer Schlicht meistens als Vertreter zur Verfügung. Auch Gudrun Fiedler leitete einmal vertretungsweise das Training.

Wie immer wurde das Hallentraining in den Sommermonaten durch Radfahren ergänzt bzw. ersetzt. Die abendlichen Radtouren wurden von verschiedenen Montagsbuben geplant und angeführt. Wie seit einigen Jahren üblich, gab es jeweils zwei Gruppen, um den unterschiedlichen Fitnessgraden Rechnung zu tragen.

Höhepunkt der Radsaison war unsere von Klaus Barth und Uwe Wloczyk organisierte Zweitages-tour im Juli durch das Ruhrgebiet. Bei sehr schönem Sommerwetter wurde entlang des Ruhrtal-Radwegs Rad gefahren. Auch die Kultur kam dabei nicht zu kurz; in Bochum haben die Montags-männer eine Bergwerksführung und in Duisburg eine Hafensrundfahrt mitgemacht.

Den Abschluss der Radsaison bildete im September eine samstägliche Eintagestour unter der Leitung von Rainer Schlicht u.a. durch das Aubachtal und das Hasenbachtal. Insgesamt wurden über 80 km und 1500 Höhenmeter zurückgelegt.

Mitte Dezember nahmen wir wieder gemeinsam mit der Donnerstagsgruppe und der Badminton-Abteilung am Schleifchen-Turnier in der Kreissporthalle teil. Hierbei spielte jeweils ein „Profi“ (Badminton-Abteilung) mit einem „Amateur“ zusammen. Für jeden Sieg eines Doppels durfte man sich ein Schleifchen an den Schläger binden.

Nach dem Schleifchenturnier wurde dann noch Fußball gespielt. Zum Abschluß saßen die Teilnehmer dann noch bei Pizza und dem ein oder anderen Bier zusammen.

Die sportlichen Aktivitäten der Montagsbuben wurden ergänzt durch Feiern diverser runder Geburtstage sowie eine Grillfeier auf dem TG-Gelände am 13. Juli. Den Abschluss des Jahres begingen die Montagsbuben mit 50 Teilnehmern beim Weihnachtsessen am 21. Dezember im Bürgerhaus/Kurhaus Bad Camberg.

Wie immer haben sich die Montagsbuben auch in die sonstigen Aktivitäten der TG eingebracht, wobei vor allem das Spielfest (besonderer Dank gilt hier Bernd Heinen), der Familien-Fahrradsonntag und das Oktoberfest zu nennen sind.

Die Montagsbuben zeichnen sich dadurch aus, dass die Arbeiten auf viele Schultern verteilt sind. Daher möchte ich mich an dieser Stelle sowohl bei den Übungsleitern als auch allen anderen bedanken, die sich für die Abteilung und den Verein eingesetzt haben.

Ralf Schröder



### **Konditionsgymnastik für gemischte Gruppen**

Regelmäßig donnerstags abends ab 20:30 Uhr bringt unsere Trainerin Jeanette Truhoel uns zum Schwitzen. Nach einer Aufwärmphase wird mit Swing-Bars, Steppern und Kleinhanteln, aber auch mit Aerobic- und Tae-Bo-Übungen oder trommeln auf den Gymnastikbällen mit tanzähnlichen Schrittfolgen Ausdauer und Kraft trainiert.

Im Durchschnitt sind etwa 20 aktive Mitglieder im Alter von 20 bis ca. 70 Jahren in den Übungsstunden anwesend. Auch darin zeigt sich der Anspruch und die Vielseitigkeit der von unserer Trainerin ausgewählten Übungen, die keinen der Teilnehmer über- oder unterfordern, was den Grundsatz: „Jeder kann – Keiner muss“ unterstreicht.

Nach etwa einer Stunde kann sich dann jeder noch einmal bei 30 Minuten Badminton so richtig auspowern.

Nach den Übungen kommt der gemütliche Teil natürlich nicht zu kurz, ein Grund um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen wird immer gefunden. Pizzaessen, Rotweinabend und „runde“ Geburtstage sind im Jahresablauf traditionelle Bestandteile.

Um den 1. Mai war eine Gruppe in einem besonderen Trainingslager in Imst (Österreich), die Teilnehmer hatten sehr viel Spaß.

Wie schon in den letzten Jahren, fand auch in 2015 ein gemeinsames Badminton-Turnier mit der Badminton-Abteilung und den Montagsbuben statt. Diesmal in der Kreissporthalle, die Organisation durch die Profis war hervorragend und der Spaß am Spiel stand im Vordergrund.

Die diesjährige Jahres-Abschlusswanderung führte uns nach der üblichen inneren Aufwärmphase nach Erbach.

Helmut Urban



### **Fitnessgymnastik für Frauen**

Ungefähr 25 sportbegeisterte und bewegungsfreudige Frauen, im besten Alter, trafen sich auch in diesem Jahr wieder jeden Donnerstagabend zwischen 19:30 Uhr und 20:30 Uhr in der TG Turnhalle Jahnstraße, um für eine Stunde dem Alltag zu entfliehen und sich ganz und gar ihrem Körper zu widmen. Die Sportstunden können generell als Ganzkörpertraining verstanden werden, wobei von Woche zu Woche gerne unterschiedliche Schwerpunkte gesetzt werden. Durch funktionelle Kräftigung und Stabilisierung des gesamten Bewegungsapparates versuchen wir muskuläre Disbalancen auszugleichen. Außer den üblichen Problemzonen „Bauch-Beine-Po“ zeigte sich in diesem Jahr ein verstärktes Interesse bezüglich der Körperbereiche „Rücken-Schulter-Nacken“. Durch viele neue Erkenntnisse über das menschliche Bindegewebenetzwerk, die sogenannten Faszien, wurde das Training diesbezüglich mit dementsprechenden Einheiten angepasst. Gearbeitet wurde mit Kleinhanteln, Brasils, Flexibars, Bodytubes und dem Step. Vor der Sommerpause trafen sich die Damen zu einem Spaziergang mit anschließendem Essen in der „Erbacher Stubb“. Die Wahl des Lokales für das jährliche Weihnachtsessen fiel in diesem Jahr auf das Waldschloss Bad Camberg. Im Januar 2016 starten wir nach den Schulferien erneut mit frischer Energie durch.

Es grüßt sportlich und herzlich

Andrea Hartmann-Schmidt



### **Seniorengymnastik**

Unsere Gruppe trifft sich jeden Montag von 9.30 Uhr bis 10.30 Uhr in der Turnhalle um eine Stunde Gymnastik zu betreiben nach dem Motto: „Auch im Alter fit bleiben“.

Unsere Übungsleiterin Brigitte Thies versteht es, in einem abwechslungsreichen Programm unsere Gelenke zu lockern.

Wir legen auch Wert auf Geselligkeit und Freude. Zur Fastnachtszeit gibt es einen Kreppelkaffee mit lustigen Einlagen und im Advent eine Nikolausfeier mit Weckpuppen und dem Besuch des Nikolauses.

Beim Senioren-Sommerfest unserer Stadt unterstützen wir die Veranstaltung mit einem Auftritt, der immer gut ankommt. Einen gemeinsamen Tagesausflug machten wir nach Frankfurt/Höchst. Wir fuhren mit der Eisenbahn, besichtigten das Porzellanmuseum und die historische Altstadt und verlebten ein paar schöne Stunden. Über neue Mitglieder – Männer und Frauen – würden wir uns sehr freuen.

Hildegard Thies



### **Skiabteilung Madesimo**

Die Alpine Oster-Skifreizeit führte uns auch in diesem Jahr wieder nach Madesimo/Italien. Seit über 4 Jahrzehnten ist das Hotel Andossi bereits das Urlaubsquartier der TG-Skifahrer. Das Skigebiet von Madesimo zeichnet sich vor allem durch seine modernen Liftanlagen, der exponierten Lage bis auf ca. 3.000 Meter sowie dem verhältnismäßig geringen Andrang auf den Skipisten aus.

### **Saisoneroöffnungsfahrt nach Obergurgl**

Die diesjährige Saisoneroöffnung führte die alpinen Skifahrer erneut ins Skigebiet um Ober- und Hochgurgl ins Tiroler Ötztal. Mit insgesamt 19 Teilnehmern war die Fahrt erneut voll ausgebucht. Bei tollem Wetter und hervorragenden Schneesverhältnissen verlebten die Teilnehmer vier abwechslungsreiche Skitage.

### **Mittwochsturnen**

Auch in 2015 hat wieder jeden Mittwoch die Gymnastik "Er und Sie" in der TG Halle statt gefunden.

### **Weihnachtsfeier**

Die Weihnachtsfeier der Skiabteilung wurde traditionell im Kurhaus Restaurant in Bad Camberg gefeiert. Selbstverständlich durfte auch in diesem Jahr die wie immer von der Familie Lenhart organisierte Tombola im weihnachtlich geschmückten Restaurant nicht fehlen.

Die Abteilungsleitung bedankt sich auch für das Jahr 2015 bei allen Übungsleitern und Betreuern, die ohne Kurssystem, durchgehend und vor Allem ehrenamtlich für die Skiabteilung tätig sind.

Willi Wecker jr.



### **Radelgruppe Freitagabends**

Unsere Radelgruppe traf sich vom 8. Mai bis zum 28. August 2015 wieder jeden Freitagabend zu ihren wöchentlichen 2 bis 3-stündigen Trainingsfahrten im Goldenen Grund. Den Abschluss bildete wie immer die gemeinsame Einkehr in eine der umliegenden Gaststätten.

Die 2-Tagestour führte uns am 18. und 19. Juli auf dem Ruhrtalweg von Fröndenberg bis zum Binnenhafen von Duisburg. Übernachtet wurde in Hattingen, das mit einer hübschen Altstadt, einer ehemaligen Abtei und vor allem mit der früheren Henrichshütte aufwarten kann, wo wir nach dem Abendessen noch an einer einstündigen „Hochofenreise“ teilnahmen.

Erfreulicherweise konnten wir im Jahr unseres 25-jährigen Bestehens einige neue Teilnehmer begrüßen.

Brigitte Gersfeld



### **TG-Studio**

Das TG Studio wird eifrig von den TG Vereinsmitgliedern genutzt. Die Montagsbuben teilen ihr Training in Kraft -+Ausdauer auf, Leichtathleten und Badminton nehmen das TG Studio als ergänzende Trainingseinheit hinzu, Frauenpower und Reha sowie Zirkel- und offenes Training runden das Angebot ab.

Jeannette Truhöl



## **Musikabteilung**

### **Mitglieder Statistik**

Die Arbeit der Musikabteilung zahlt sich seit 2014 besonders durch den Zuwachs neuer Musiker(innen) aus. Die erfolgreiche Präsentation auf Veranstaltungen mit neuer Musik und Gesang, sowie die progressive Werbung in der Presse und Facebook scheint sich zu lohnen. Wir konnten auch stetig fertige und Erwachsene Musiker(innen) dazugewinnen.

### **November 2015 – Vorbereitung auf Kirchenkonzerte**

Dass sich eigene Veranstaltungskonzepte lohnen, zeigen die seit 2012 stattfindenden und sehr gut besuchten Kirchenkonzerte. Mit verschiedenen Mottos, wie z.B. Choral & Rockout oder Feuerwerke der Klassik, arbeitete das Blasorchester zusätzlich zur normalen Probenarbeit jeweils ein komplett neues Konzertprogramm aus. Auch in 2016 will das Blasorchester wieder ein Kontrastprogramm zur traditionellen Blasmusik und zu Schlager und Pop bieten. Dazu zogen sich die Musiker im November auf ein Probenwochenende am Rhein zurück, um konzentriert an neuen Stücken zu proben.

Termine: 20. Februar 2016 Oberneisen Rundkirche / 21. Februar 2016 Bad Camberg katholische Pfarrkirche, jeweils 17 Uhr.

### **Oktober 2015 - NEUES Probenkonzept**

Ende 2014 hatte die Musikabteilung der TG Camberg nach eingehender Analyse der Angebotsnachfrage und der Situation der Teilnehmer in den Ausbildungsgruppen, die Weichen für notwendige Änderungen gestellt.

Umgesetzt wurden bis Oktober bereits...

- \* Zusammenlegung Schülerensemble und Jugendblasorchester
- \* Verzicht auf das Angebot der Musikalischen Früherziehung ab Q3 2015
- \* Ausbau der Nachwuchsarbeit im Bereich Blockflöte aufgrund gestiegener Nachfrage und dem erfolgreichen Fortführen des Projektes mit der Atzelschule. Hier stellen wir seit den Sommerferien sogar eine zweite Übungsleiterin
- \* Zusätzliches Angebot zur Musikschule an privaten Lehrern in der Instrumentalausbildung

Da die meisten Mitglieder des Jugendorchesters, mittlerweile im Erwachsenenorchester spielen und sich mit den wenigen verbliebenen Teilnehmern weder motivierend proben ließ noch eigene Auftritte möglich waren, wurde weitere Anpassungen vorgenommen:

Die bisherige Ensemblearbeit wurde so umgestellt, dass die Jugendlichen ebenfalls von Kai Tobisch musikalisch betreut werden. Aus den positiven Beobachtungen der gemeinsamen Proben für das Kurkonzert heraus, wurde das „Jugendorchester“ an das Erwachsenenorchester angedockt, ohne die Kinder mit geringerer Leistungsstufe zu überfordern. Leider musste die Musikabteilung die sich gut entwickelte Zusammenarbeit mit Franziska Behrendt, als Leiterin des Jugendorchesters beenden.

Der Probenbeginn wurde für alle Musiker(innen) auf Dienstag 19 Uhr festgelegt. Für die jüngsten Teilnehmer endet die Probe ca. 19:45 Uhr. In diesen 45 Minuten spielen die Jugendlichen mit den Erwachsenen zusammen, um so eine schnellere musikalische Entwicklung zu durchlaufen, die erwachsenen Musiker kennenzulernen und um ein schönes musikalisches Erlebnis zu haben. Ab 20 Uhr wird die Probenarbeit dann auf das Erwachsenenorchester angepasst.

### **Oktober 2015 - Oktoberfest**

Das Blasorchester der TG Camberg kann auf zwei erfolgreiche musikalische Einsätze zurückblicken. Ob Partytaumel in der tobenden Besuchermenge am Samstagabend oder der gemütliche Frühstücken am Sonntag. Es gab stets eine sehr positive Resonanz vom Publikum. Die Musiker hatten alles gegeben und einen guten Sound über die Saalanlage produziert. Alle Instrumente wurden über ein eigenes Mikrophon abgenommen. Am Samstag unterstützten zusätzliche „Die Musikfreunde

Westerwald“. Sie boten traditionelle Blasmusik vom Feinsten.

Das Blasorchester der TG bot einen geschickten Übergang von fetziger Blasmusik auf Schlager und Popmusik. Der ganze Saal war auf den Beinen. Wir verabschiedeten uns mit einem furiosen Medley der Blues Brothers, bevor DJ Christian die Hallenwände zum Beben brachte.

### **Juli 2015 - Musikabteilung erstellt eigenen Trailer**

Was fällt einem nicht alles ein, wenn es um die Werbung geht! Dass uns die Ideen nicht ausgehen, zeigt ein eigens erstellter, animierter Trailer. Mit diesem möchte sich die Musikabteilung der Öffentlichkeit besser vorstellen. Die Familie Tomic vom Bürgerhaus Kurhaus Bad Camberg hatte zur Realisierung finanziell beigetragen. Zu sehen ist der Trailer via TG Homepage, Youtube und Facebook. Im Download Bereich der TG-Homepage kann dieser zusätzlich heruntergeladen werden.

### **Juli 2015 - Grillen der Musikabteilung**

Bei bestem Wetter konnte die Musikabteilung einen schönen Tag auf der Turnerwiese verbringen. Viele Mitglieder der Musikabteilung sind der Einladung gefolgt und verbrachten einen Tag mit Spielen, Grillen und guter Laune.

Ein besonderes Highlight war die von Eva Erdmann zusammengestellte Stadtralley. Es wurden mehrere Gruppen verschiedener Altersstufen gebildet, die gemeinsam eine Aufgabe zu meistern hatten. Wer danach noch nicht genug Bewegung hatte, tobte sich bei Fußball und Frisby-Spielen auf der Turnerwiese aus.

Die selbstgemachten Salate und das Grillgut ließen sich anschließend alle schmecken. Die Abteilungsleiter würdigten außerdem verschiedene Leistungen und verteilten als besondere Belohnung Eisgutscheine.

### **Juli 2015 - Projekt „Musik geht (nur) gemeinsam“ erfolgreich**

Die Musikabteilung konnte auf ein gelungenes Konzert am 5. Juli 2015 zurückblicken. Bei tropischen Außentemperaturen, aber im klimatisierten Kurhaus zog die Magie von Soundtracks das Publikum in den Bann.

Die Idee eines Gemeinschaftskonzertes von Jugendblas- und Erwachsenenorchester zahlte sich aus. Über 40 Musiker(innen) schufen einen tollen Klangkörper. Die Dirigentin Franziska Behrendt und Dirigent Kai Tobisch wechselten sich bei den Titeln ab. Mathias Müller führte witzig und locker durch das Programm.

Highlights waren zweifellos Werke wie Star Wars, Jurassic Park, Transformers und Piraten der Karibik. Einen besonderen Akzent setzte Jim Steinman's „Tanz der Vampire“, welcher eine top Auswahl an Titeln aus dem gleichnamigen Musical bot.

Unter zwei Zugaben ließ das Publikum das Orchester allerdings nicht von der Bühne. Bei diesen kamen auch die Freunde der traditionellen Blasmusik auf ihre Kosten. Franziska Behrendt und Kai Tobisch ließen das Konzert mit „Böhmischer Traum“ und „Wir Musikanten“, beides aus Funk und Fernsehen bekannte Titel, ausklingen.

### **Juni 2015 – TG Spielfest „Instrumente live“**

Wie bringe ich ein Blasinstrument zum Klingen? Einen ersten Ton zu erzeugen ist nicht schwer. Die Luft strömt ins Instrument und die Lippen schwingen – ein tolles Gefühl. Das lernten bei der Aktion der Musikabteilung viele interessierte Eltern und Kinder auf dem Spielfest der TG Camberg.

Das Erlernen eines Instrumentes fördert die Entwicklung von Kindern in besonderem Maße. Außer den positiven Einflüssen auf die Sprachentwicklung, der Feinmotorik, der Konzentrationsfähigkeit und des Gedächtnisses, werden auch die sozialen Fähigkeiten der Kinder gestärkt, da diese mit anderen zusammenspielen und sich auf diese einstellen müssen.

### **Mai 2015 - „Musik für alle“ - wieder erfolgreich**

Ab 19. Mai 2015 startete wieder das Projekt „Musik für alle“ im Rahmen der Nachmittagsbetreuung der Atzelschule. Das Ergebnis des mehrwöchigen Projektes im Sommer: Die Kinder hatten bereits vier Töne gelernt und konnten schon einfache Lieder spielen. Den meisten hatte es so viel Spaß gemacht, dass sich eine Gruppe nach den Ferien in der Musikabteilung der Turngemeinde Camberg angemeldet hatte, um weiter zu flöten. Dafür musste die Musikabteilung sogar eine weitere Übungsleiterin zur Verfügung stellen. Ab diesem Zeitpunkt ist Rebecca Weddig ebenfalls bei der Blockflötengruppe als Übungsleiterin aktiv. Seit dem 6. November gibt es freitags ein zusätzliches Kursangebot. Für die Musikabteilung ist diese Arbeit sehr wichtig, da sie ein Hauptteil des musikalischen Nachwuchses sicherstellt.

### **Mai 2015 - Anna Katharina war beim Bundeswettbewerb erfolgreich.**

Zusammen mit ihrer Klavierpartnerin Miriam Adolf aus Hachenburg hatte Anna Katharina Eufinger beim Bundesfinale von „Jugend musiziert“ in der Kategorie „Kunstlied mit Klavierbegleitung“ sagenhafte 21 von 25 Punkten erreicht und dafür einen dritten Preis bekommen. Die junge Sängerin hatte sich beim Landeswettbewerb in Mainz für den Bundeswettbewerb qualifiziert. In der Altersklasse VI starteten am Samstag, 23. Mai 2015, in Hamburg insgesamt 12 Duos, 2 Duos erhielten einen 1. Platz mit 24 Punkten, 3 Gruppen erreichten den 2. Platz mit je 22 Punkten. Wir sind jedenfalls stolz auf das fantastische Ergebnis!

### **April 2015 - Trauer um unseren Ehrendirigenten und Freund Hans Steiner**

Die Musikabteilung der TG Camberg 1848 e.V. hat mit großer Betroffenheit die Nachricht vom Tode ihres ehemaligen Dirigenten und Ehrendirigenten aufgenommen. Über mehr als 25 Jahre, bis zum Jahr 2006, war Hans Steiner bei der TG Camberg als Dirigent, Vereinskamerad und Freund aktiv. Er baute den damaligen Musikzug erfolgreich und mit hohem persönlichem Engagement zum leistungsfähigen Blasorchester um und stellte so die Weichen für die noch heute erfolgreiche Arbeit der Musikabteilung. Mit viel Idealismus half er bei der Gestaltung großer Veranstaltungen sowie dem Ausbau der Turnhalle der Turngemeinde und unterstützte ehrenamtlich viele Bad Camberger Aktionen als Musiker. So viel er seinen Musikern abverlangte, so herzlich und gesellig war er auch abseits der musikalischen Arbeit. Er verstand es, die Blasmusik, ob traditionell oder sinfonisch, in der Region bekannt zu machen. Außerdem wuchs unter seiner Leitung die Vernetzung der musiktreibenden Vereine im goldenen Grund, die noch heute dazu führt, dass man sich gegenseitig unterstützt. Wir, die Musikabteilung der TG Camberg sind tief traurig. Zugleich sehen wir aber auch gemeinsam mit dem TG-Vorstand sehr dankbar auf die gemeinsame Zeit zurück. Wir werden Hans nicht vergessen.

### **April 2015 - Bestandene Prüfungen in der Nachwuchsausbildung**

Am Landesleistungslehrgang in Alsfeld haben in den Osterferien vier Teilnehmer aus der Musikabteilung teilgenommen:

Theresa Dahm, Alexander Erdmann, Yvo Heinen und Johannes Wecker haben erfolgreich ihre D1-, D2- bzw. D3-Prüfung abgelegt.

### **Januar 2015 - Die Musikabteilung wurde „Abteilung des Jahres 2014“**

Alle Mitglieder der Musikabteilung der TG haben zu dieser Nominierung beigetragen! Sei es durch den unermüdlichen Probenbesuch und dem Mitwirken bei den Auftritten, durch das ehrenamtliche Engagement im Musikausschuss oder durch den überdurchschnittlichen Einsatz unserer tollen Übungsleiter(-innen) und der Dirigenten.

Oliver Lenz



## Blockflötengruppen

Am 14. Januar 2015, nach den Weihnachtsferien wurden von mir mittwochs zwei Gruppen von 15.00 Uhr bis 16.30 Uhr und freitags 3 Gruppen von 14.45 Uhr bis 17.15 Uhr unterrichtet.

Zu den einzelnen Gruppen:

Die Anfängergruppe besteht aus zwei Mädchen und drei Jungen, vier aus Bad Camberg und ein Kind aus Erbach (zwei sind im 1. Schuljahr und drei sind Vorschulkinder). Wir üben mit dem Buch „Meine lustige Blockflöte“. Die Kinder können schon bald mit der linken Hand drei bzw. vier Töne spielen. Aus dem Buch „Funtime Favourites“ sind die Kinder begeistert von den Stücken „The chicken cheeps“ und „Three-tone-Rock“.

Die 1. Fortgeschrittenengruppe besteht aus drei Mädchen und einem Jungen (drei aus Camberg und ein Kind aus Erbach). Alle Kinder sind im 2. Schuljahr. Neben dem Flötenbuch spielen die Kinder viele Lieder aus dem Büchern: „Flötenzirkus Bd. 2“ und „The sound of Pop, Rock & Blues“. Sie sind begeistert dabei und das Üben macht mehr Spaß, weil mit einer CD geübt werden kann.

Die 2. Fortgeschrittenengruppe besteht aus zwei Jungen, beide aus Camberg. Alle beide sind im 3. Schuljahr. Wir üben hauptsächlich Popsongs: „Kinder vom Süderhof“, „Michel aus Lönneberga“, aber auch klassische Stücke, wie den „Frühling“ von Vivaldi oder die „Feuerwerksmusik“ von Händel. Die Ausbildung endete im Sommer nach 3-jähriger Übungszeit.

Die Mittwochsgruppen bestehen aus sieben Kindern aus dem Blockflötenprojekt bei den „Atzelkids“. Die Kinder sind sehr motiviert und sind schnell in der Lage anspruchsvolle Stücke zu spielen. Als neues Unterrichtsbuch wurde der „Flötenzirkus Bd. 2“ angeschafft.

Nach dem Kirchenkonzert des Blasorchesters im Januar 2015 wurde, wie im vergangenen Jahr, das Blockflötenprojekt bei den Atzelkids mit den Spendeneinnahmen unterstützt. Der Kinderschutzbund stellte kostenlos die Räumlichkeiten zur Verfügung. Von Mai bis Juli 2015 konnte der kostenlose Unterricht mit neun Kindern beginnen. Die Musikabteilung stellte ebenfalls Blockflöten und Notenmaterial kostenlos zur Verfügung.

Dabei wurde die Musikabteilung durch die Leiterin der Atzelkids, Frau Hoffmann, perfekt unterstützt. Sie hatte die Einteilung der Kinder vorgenommen und dafür gesorgt, dass die Räumlichkeiten zur Verfügung standen.

Immer Dienstag nachmittags trafen sich die Kinder von der Vorklasse bis zum 2. Schuljahr und wurden von mir fachkundig angeleitet. Die Kinder konnten nach kurzer Zeit die ersten Töne und waren in der Lage kleine Stücke zu spielen. Das gemeinsame Musizieren und das Zusammenspiel standen im Vordergrund. Dabei waren gegenseitige Rücksichtnahme und Disziplin gefordert.

Von diesen Kindern haben sich leider nur drei Kinder für das neue Schuljahr bei der TG Camberg angemeldet. Somit konnten wir mit einer Gruppe am 11. September 2015 freitags von 16.30 Uhr bis 17.15 Uhr starten.

Nach den Sommerferien hat sich die 1. Fortgeschrittenengruppe aufgelöst.

Von den insgesamt 18 Kindern zu Beginn des Jahres haben sich zum Schuljahresende acht abgemeldet, zwei Kinder davon haben mit einem Instrument angefangen (Trompete und Klarinette). Bei zwei weiteren Kindern (Marian Hartmann und Arne Meyer) besteht großes Interesse ein Instrument zu erlernen.

Ab November 2015 konnten wir mit neun (zwei Kinder aus Waldems-Esch, ein Kind aus Eisenbach, sechs Kinder aus Camberg) neuen Kindern starten. Sechs Kinder bilden eine neue Anfängergruppe, ein Kind ist in die letzte Freitagsgruppe dazugekommen und zwei Kinder sind samstags in der Anfängergruppe von Rebecca. Zum Jahresende 2015 sind aktuell 26 Kinder (20 Kinder bei mir und 6 Kinder bei Rebecca) in der Blockflötenausbildung.

Unsere Auftritte:

Das Spielfest am 27. Juni 2015 gestalteten die Blockflötengruppen mit. Das Wetter spielte leider nicht mit und wir mussten in die TG-Halle ausweichen, was leider dem musikalischen Vortrag durch die Musikanlage einen Abbruch tat. (Lieder s. Weltkindertag)

Am 20. September 2015 hatten wir wieder Gelegenheit bei dem Weltkindertag auf dem Kirchplatz unser Können zu präsentieren. Die Kinder ernteten viel Applaus mit den Liedern:

- Four note samba“, Singing & Swinging, Hirtenjunge aus Peru
- Talking in my sleep, No rain on Tuesday, Look in the Mirror
- Frühling, The lions sleeps tonight, Guantanamo

Am Adventszauber in Dombach am 13. Dezember 2015 konnten die Kinder in der Kirche ihr Können unter Beweis stellen:

- Die Anfänger mit „Lieber, guter Nikolaus“, „A,a,a, der Winter der ist da“ und „Bald ist Weihnachten“
- Die Fortgeschrittenen mit „Jingle bells“, „In der Weihnachtsbäckerei“ und „We wish you a merry christmas“

Das Jahr ließen wir mit einer kleinen Weihnachtsfeier ausklingen. Die Kinder hatten Spaß mit dem Film „Die Hexe und der Weihnachtsmann“ und ließen es sich mit Muffins und Caprisonne gut schmecken.

Ich freue mich, nach den Weihnachtsferien mit neuen Liedern, Ideen und Herausforderungen mit den Kindern weiter zu machen.

Einen großen Dank auch an die Eltern, die ihre Kinder zum Üben anhalten und beim Musikmachen unterstützen. Denn nur so sind gute Fortschritte möglich.

Christine und Rebecca Weddig

### **Neue Übungsleiterin Blockflöte**

ich möchte mich kurz vorstellen. Ich heiße Rebecca Weddig, bin 19 Jahre alt und spiele seit 9 Jahren in den Orchestern der Musikabteilung Trompete. Aufgrund der großen Nachfrage habe ich am 11. September 2015 einen neuen Blockflötenkurs übernommen, der immer samstags von 10.30 Uhr bis 11.15 Uhr stattfindet.

Zu Beginn bestand die Gruppe aus fünf Mädchen, vier aus Bad Camberg und ein Kind aus Erbach (ein Vorschulkind und vier Kinder im 1.Schuljahr). Bereits im Oktober meldete sich ein Kind aus mangelndem Interesse wieder ab. Dafür kamen im November noch zwei Kinder dazu, sodass die Gruppe jetzt aus sechs Mädchen, fünf aus Bad Camberg und ein Kind aus Erbach (drei Vorschulkinder und drei Kinder im 1. Schuljahr) besteht. Alle Kinder kommen aus der Musikalischen Früherziehung.

Wir üben ebenfalls mit dem Buch „Meine lustige Blockflöte“, welches sich als Lehrmaterial sehr bewährt hat. Die Kinder konnten schon bald kleine Stücke mit drei Tönen spielen. So konnten wir pünktlich zu St. Martin „Sonne, Mond und Sterne“ und passend zur Weihnachtszeit das Lied „Lieber, guter Nikolaus“ spielen.

Christine Weddig



## Integrationsturnen

In Kooperation mit den Kindergärten und der Freiherr-von-Schütz Schule findet dienstags als auch mittwochs vormittags von 10:30 bis 11:30 Uhr Integrationsturnen statt.

Die Gruppe dienstags setzt sich aus Vorschulkindern des Kindergartens „Kinderoase“ und der Vorklasse 3 der Freiherr-von-Schütz Schule zusammen.

Die Gruppe mittwochs aus Vorschulkindern des katholischen Kindergartens „St. Marien“ und der Vorklasse 1 der Freiherr-von-Schütz Schule.

Am Anfang der Stunde versammeln wir uns in einer Hallenhälfte um uns für die Gerätelandschaft aufzuwärmen. Dafür dürfen die Kinder zuerst mit diversen Spielgeräten frei spielen. Anschließend machen wir meist ein kleines Bewegungsspiel, welches den Kindern Spaß und Freude an der Bewegung bringen soll.

Der Hauptteil der Stunde findet dann in der anderen Hallenhälfte statt. Dort wird eine Gerätelandschaft aufgebaut durch die die Kinder kriechen, krabbeln, laufen, schwingen oder balancieren müssen. Dort trainieren sie unbewusst ihren Gleichgewichtssinn und schulen ihre motorischen Fähigkeiten. Außerdem werden soziale Aspekte gefördert wie z.B. eine feste Reihenfolge einhalten, das Warten und Helfen wenn ein Kind Schwierigkeiten mit einer Übung hat und das Einhalten von Regeln.

Zum Abschluss wird meist noch ein kleines Spiel gespielt und ein Abschlusslied gesungen.

Ziel des Integrationsturnen ist es, den Kindern Spaß an der Bewegung zu vermitteln und ihre motorischen Fähigkeiten zu schulen. Außerdem sollen den Kindern das richtige Miteinander beigebracht werden, da sie lernen sollen, richtig miteinander umzugehen.

Es kommt auch noch dazu, dass die Kinder mit Behinderung als auch die Kinder ohne Behinderung voneinander lernen und so gemeinsam Spaß haben.

Anna Bohlen



## Kleinkinderturnen

Montags 1. Gruppe 15 Uhr und danach im 45 min. Takt noch zwei Gruppen

Die Gruppen sind etwas überschaubarer geworden, wie schon vermutet, da einige in die Schule kamen, aber ich konnte doch noch alle drei Gruppen gut füllen.

Wir haben wieder viele tolle Stunden zusammen verbracht und die Kinder durch unsere Parcoure geführt. Die großen müssen natürlich auf die kleinen Rücksicht nehmen, kommen aber trotzdem teilweise nass geschwitzt aus der Halle. So sollte es ja auch sein.

Anna, unsere neue FSJlerin bringt sich auch toll ein mit Spielen und Aufbauten die sie sich teils ausdenkt und teils bei Ihren FSJler-Kursen lernt. Sie kann super mit Kindern umgehen und die Kinder lieben sie auch!

Meine Lizenz ist im letzten Jahr abgelaufen und ich habe mich im ersten Quartal 2016 für zwei Kurse zur Verlängerung meiner ÜL-Lizenz angemeldet. Der erste Kurs ist gerade am Faschingssamstag, was nicht so günstig ist, aber da muss ich jetzt durch.

Es geht dabei um kreativen Kindertanz, was ich mir notgedrungen, mangels Angeboten, ausgesucht habe. Der zweite Kurs im März läuft unter dem Motto „Pippi Langstrumpf“ Resilienz-Förderung ganz entspannt. Darauf freue ich mich besonders und hoffe, dass ich einiges in meinen Gruppen umsetzen kann.

Rosy Lühr



### **Kleinkinderturnen**

Von den drei Freitagsgruppen war die erste (14:15 – 15:00 Uhr) im ersten Halbjahr sehr schwach besucht. Nach den Sommerferien habe ich dann daher nur noch zwei Gruppen fortgeführt, diese jedoch jeweils mit 60 Minuten. Um den psychomotorischen Fähigkeiten und Bedürfnissen der unterschiedlichen Altersstufen mehr Rechnung zu tragen, habe ich zudem zwei unterschiedliche Altersgruppen eingeführt, eine Gruppe für fünf- bis sechsjährige Kinder und eine Gruppe für drei- bis vierjährige Kinder.

Im zweiten Halbjahr hat sich gezeigt, dass eine einstündige Turnstunde für die Kleinsten zu lang ist. Nach den Weihnachtsferien bin ich daher wieder zurück auf 45 Minuten für beide Gruppen gegangen, die Trennung nach Alter habe ich beibehalten. In beiden Gruppen waren zwischen 12 und 15 Kinder gemeldet, die Anwesenheit fluktuierte jedoch stark, so dass im Durchschnitt jeweils 8 – 9 Kinder anwesend waren (Minimum 5, Maximum 13). Unsere FSJ-lerin Anna ist nicht nur eine große Hilfe beim Aufbau des Turnparcours, sie arbeitet zudem strukturiert, zeigt Initiative, bringt eigene Ideen und Vorstellungen ein und hat einen guten Draht zu den Kindern entwickelt. Ich habe im Laufe des Jahres meine ÜL Ausbildung beim Hessischen Turnverband absolviert und bin seit November lizenzierte Übungsleiterin C Breitensport für Kleinkinderturnen und Eltern-Kind-Turnen. Basierend auf den vielen Anregungen, die ich beim ÜL Kurs bekam, haben wir für das Kleinkinderturnen einige kleine Anschaffungen getätigt. Es handelt sich überwiegend um Alltagsmaterialien (Schwämme, Wischtücher, Fliegenklatschen und ähnliches), mit denen prima Aufwärmübungen und kleine Spiele gemacht werden können. Weiterhin haben wir einen kleinen Fallschirm mit einem Durchmesser von drei Metern gekauft, da der bereits vorhandene mit 6 Metern Durchmesser für die Anzahl und das Alter der Kinder einfach zu groß war.

Karen Heinen



### **Eltern-Kind-Turnen**

Ein Babyboom im letzten Jahr hat mir ganz viele Kinder geschickt. Wir haben zwar bisher noch eine Gruppe – und ich hab Angst zwei daraus zu machen, falls es doch wieder weniger werden – aber es sind bis zu 25 Kindern in meiner Gruppe. Es ist viel los in der Stunde, da ja jedes Kind eine Begleitung – sprich Papa, Mama, Opa oder Oma – dabei hat. Wir haben viel Spaß und sehen immer gespannt von Stunde zu Stunde wie die Kinder sich positiv entwickeln.

Ich hoffe, dass wir in diesem Jahr vielleicht mal die gewünschten Dinge vom letzten Jahr bestellen könnten, denn etwas Neues wäre schon sehr interessant für die Kleinen. Ich hoffe, der Vorstand hat dies zur Kenntnis genommen. ;-)

Dieses Jahr haben wir wieder eine FSJ-lerin, Anna. Sie hat sich schnell mit den Aufgaben angefreundet und vor allem mit den Kindern. Sie ist sehr zuverlässig und ich kann mich total auf sie verlassen, was wirklich sehr wichtig ist!

Ich wünsche uns weiterhin viele schöne Stunden.

Rosy Löhrl



### **Kooperation Verein - Kindergarten**

In Kooperation mit dem katholischen Kindergarten St. Marien findet jeden Montag von 10.45 Uhr bis 11.30 Uhr Kinderturnen statt. Hier kommen im 4-Wochen Takt abwechselnd die vier Gruppen des Camberger Kindergartens, damit sich die Kinder spielerisch austoben können. Am Anfang der Turnstunde dürfen die Kinder sich erst einmal frei bewegen. Da im Kindergarten leider nicht so viel Platz ist, kommt das immer sehr gut an, denn bei uns können die Kinder mal richtig rennen. Nach ein paar Minuten freiem Spiel mit Bällen, Autos, Reifen und anderen Spielgeräten, werden ein oder zwei gemeinsame Aufwärmspiele gespielt, die den Kindern immer sehr viel Freude bereiten.

Anschließend gehen wir in den anderen Hallenteil, in dem bereits eine Bewegungslandschaft für die Kinder aufgebaut ist. Für die Kinder ist es immer sehr spannend, in der Bewegungslandschaft verschiedene Bewegungsformen zu nutzen, denn hier dürfen sie krabbeln, kriechen, klettern, balancieren, hüpfen, springen oder aber auch schwingen. Sie trainieren dabei, oft ohne es zu bemerken, ihre motorischen Fähigkeiten und auch ihren Gleichgewichtssinn. Sie lernen außerdem, Regeln einzuhalten, beispielsweise eine feste Reihenfolge bei der Bewegungslandschaft, oder aber auch anderen Kindern zu helfen, wenn sie bei einer Übung noch Probleme haben.

Ziel des Kinderturnens in Kooperation mit dem Kindergarten besteht darin, den Kindern Bewegung zu ermöglichen, und ihnen auch den Spaß daran näher zu bringen.

Anna Bohlen



### **Tanzmäuse und Tanzhasen**

Beide Gruppen haben den gleichen Trainingsinhalt. Rhythmische Bewegungen, kleine Bewegungsabläufe, soziales Verhalten, Verkleidungen und Spaß am Tanzen beinhalten die Unterrichtsstunden.

Die Gruppenstärke beträgt in beiden Gruppen zehn Kinder.

Nach den Herbstferien 2015 kam der große Wechsel der Kinder, da viele Tanzhasen schon zu alt waren (mindestens neun Kinder).

Das Alter der kleinen Tänzer liegt zwischen 2,5 Jahren und maximal sechs Jahren .

Höhepunkte des Tanzens ( 2015 ) waren ein Auftritt im Seniorenheim „Anna-Müller-Haus“ zur Karnevalzeit, zwei Auftritte bei dem Oktoberfest der TG Camberg sowie mehrere Laternentänze zu Sankt Martin.

Die Auswahl der Musik und der Tänze wird durch die entsprechende Jahreszeit geprägt. So hoppeln wir zu Ostern durch den Gymnastikraum und zur Weihnachtszeit sind wir Rentiere.

Mein Ziel ist es, dass Kinder einfach nur Spaß an Musik und Bewegungen haben.

Siggi Konik



### **Jungensportgruppe**

Die Jungensportgruppe hat immer mittwochs von 16.30 bis 17.30 Uhr in der TG-Halle stattgefunden. Es wurden verschiedene kleine Spiele, aber auch immer mal wieder Tischtennis, Basketball, Badminton, Fußball oder Hockey gespielt.

Auf Wünsche aus der Gruppe wurde natürlich auch eingegangen.

Leider wurde das Angebot der Jungensportgruppe von immer weniger Teilnehmern genutzt, so dass wir mit Beginn der Sommerferien das Angebot nicht mehr aufrechterhalten konnten.

Kerstin Wimbes und Dirk Krause-Wimbes



### **Sport und Bewegung bei Diabetes**

Auch das Jahr 2015 war wieder sehr abwechslungsreich und an den Übungsabenden war eine große Teilnehmerzahl anwesend.

Das neue Jahr begann mit einem gemeinsamen Essen in der Turnerstubb.

Die Mehrtages-Fahrt ging in diesem Jahr an die Nordsee. Unsere Unternehmungen führten nach Papenburg zur Meyer-Werft, Wismor mit der Blumenhalle, Wilhelmshaven mit Stadt- und Hafensrundfahrt und einer Schiffs-Tour zu den Seehund-Bänken.

Susanne Knobloch-Müller



### **Rückentraining**

Wie seit vielen Jahren trainierten wir auch 2015 wieder dienstags morgens in der TG-Halle. Bei Übungen mit und ohne Handgeräten, Spielen und auch bei Entspannungsübungen. Alle sind immer mit Freude dabei. Zum Jahresende hin musste ich aus privaten Gründen die Übungsstunden für eine Weile absagen und hoffe, dass im Sinne aller Teilnehmer, sich für das nächste Jahr eine gute Lösung findet.

Ingrid Enzmann



### **Qigong**

Auch im Jahr 2015 übten wir im Evangelischen Gemeindehaus Bewegtes- und Stilles Qigong. Bekanntes wurde vertieft und durch meine regelmäßigen Fortbildungen Neues dazugelernt. Die Zweite Qigong Gruppe übt vorwiegend Stilles Qigong. Hier können auch Menschen teilnehmen die körperlich eingeschränkt sind.

Ingrid Enzmann



### **Rehasport Orthopädie**

2015 betreuten wir, Rita, Gudrun und Ingrid, sieben Rehasportgruppen. Fünf Gruppen trainieren in der Turnhalle der Hohenfeldklinik und zwei in der TG Halle. Die Gruppen sind immer sehr ausgelastet, so dass wir nicht jeden sofort berücksichtigen können. Es macht uns Freude zu sehen, dass die richtige Bewegung den Teilnehmern oft große Erleichterung bringt.

Ingrid Enzmann, Rita Kulzer Weidenbach und Gudrun Fiedler



### **Bauch-Beine-Po**

Seit Januar 2015 ist der Bauch-Beine-Po-Rückenkurs gut besucht. Zwischen 15 und 20 sportbegeisterte Frauen nehmen jeden Montag von 19:15 Uhr bis 20:15 Uhr im Gymnastikraum teil.

Nach dem Aufwärmprogramm geht es, wie der Name schon sagt, hauptsächlich um die Muskelstraffungen im Bauch, der Beine, des Pos und des Rückens. Hierbei stehen viel Spaß und natürlich abwechslungsreiche Übungen wie beispielsweise mit Kleinhanteln, Gymnastikbällen und Therabändern sowie anschließendem Dehnen auf dem Programm.

Ein Zirkeltraining stand bereits zwei Mal im Fitnessplan. Hierbei wurden verschiedene Stationen vorbereitet, die die Teilnehmer nacheinander absolvieren durften. Der Schwerpunkt wurde dabei auf die Kraftausdauer gesetzt. Zwischen Stepper, TRX-Band, den Turnbänken und Stretchbändern habe ich die Ausführungen der Übung kontrolliert und die Zeit gestoppt.

Jeden Montag freue ich mich den ganzen Tag auf den Abend mit der lustigen Truppe. Es wird viel gelacht und geschwitzt, dadurch rennt die Zeit und man fühlt sich am Ende immer gut.

Auf ein sportreiches neues Jahr freue ich mich.

Mona Kolb



### **Fitness- und Krafttraining für Frauen**

Fitness- und Krafttraining, eine Kombination aus Rumpfstabilisation und Training an den Fitness-Geräten des TG-Studios.

Im vergangenen Jahr 2014 trafen sich regelmäßig mittwochs um 19:45 Uhr Frauen unterschiedlichen Alters in der TG-Halle, um zunächst beim gemeinsamen Training in der Halle die Grundlagen zu legen, bevor bis 21.00 Uhr individuell die Geräte im TG-Studio genutzt werden können.

Mit dabei war des Öfteren auch Cornelius, der 9-monatige Sprößling von Inger Ott, der manche Übung mit Leichtigkeit nachahmte.

Die Gruppe umfasst derzeit 12 Mitglieder, eine überschaubare, aber den Platzverhältnissen im Studio angemessene Größe. So lässt es sich konzentriert trainieren, auch die Kaumuskeln kommen nicht zu kurz

Maria Stillger



### **Fitness- und Wirbelsäulengymnastik**

Wie jedes Jahr fand unser Kurs, ganzjährig bis auf die Ferien, jeden Dienstag von 9.15 - 10.15 Uhr in der TG-Turnhalle statt. Das allwöchentliche Cardio Workout, ein effektives Ganzkörpertraining unter Einsatz verschiedener Kleingeräten zu fetziger Musik, brachte die Damen und unseren Quotenmann öfters ganz schön ins Schwitzen. Mit anschließenden Stretching und Entspannungsübungen wurden dann die Stunden abgerundet.

Wir sind mit viel Spass und Elan dabei und konnten auch in diesem Jahr wieder neue Mitglieder, die herzlich willkommen sind, gewinnen. Der Kurs ist mit dem Qualitätssiegel „Pluspunkt Gesundheit“ zertifiziert und wird von den Krankenkassen bezuschusst.

Pia Gewehr



### **Gesundes Fit-Sein**

Auch das Jahr 2015 verlief für unsere Gruppe positiv. Zur Zeit besteht die Gruppe aus ca. 13-15 Teilnehmerinnen. Wir führen ein moderates, Ganzkörper betontes Fitness-Training mit schöner, angepasster Musik durch.

Kräftigungen, Dehnungen, Beckenbodentraining, Kopf- Halswirbelsäulen- Mobilisationen und auch Atem- und Körperwahrnehmungsübungen sind wichtige Elemente in der Stunde.

Kleinere Spiele oder Partnerübungen runden das Programm ab.

Unsere Gruppe nutzt den neuen Gymnastikraum für unseren Training-Mix mit und ohne Gerät.

Auch gehen wir gerne, falls frei, in die große Turnhalle, da man dort z. B. mit den Bällen gegen die Wand spielen kann oder die Basketballkörbe und Sprossenwände im Zirkeltraining einsetzen kann.

Indiaka spielen mit genug Platz macht uns ebenfalls Spaß.

Im Sommer haben wir wieder eine tolle Wanderung in Runkel entlang der Lahn und anschließender Burg-Besichtigung gemacht. Mittagessen und Kaffee in schönen Runkelern Lokalen mussten natürlich auch sein.

Zum traditionellen Weihnachtsfrühstück sind wir dieses Mal ins Cafe Schönberger gegangen.

Rita Barth



### **Wirbelsäulengymnastik**

Dienstagabend ist die Zeit für ein rüchenschonendes Training.

Der Kurs von 19.15 Uhr bis 20.15 Uhr findet im Gymnastikraum der TG-Turnhalle statt.

Die Wirbelsäulengymnastik mit Musik gehört mit ihren Kraft- und Dehnungsteilen zum gesundheits-schonenden Sport. Unsere gemischte Truppe hat viel Spaß dabei.

Kleingeräte, wie Kleinhanteln oder Pesti-Bälle etc. gehören dazu.

Die Entspannung umfaßt Phantasie-Geschichten u.ä.

Am Kursende heißt es immer sich in einer örtlichen Pizzeria zum Essen sich zu treffen.

Kurzum: Fit sind alle und haben viel Freude dabei.

Beide Kurse haben im übrigen das Zertifikat des Sportbundes und der Krankenkassen „Sport pro Gesundheit“.

Heinz Müller



### **Sitzgymnastik**

Jeden Dienstag früh trifft sich eine muntere Truppe von Senioren zur Sitzgymnastik.

Ab 10 Uhr eine Stunde in der Turnerstube (TG-Halle) geht es los.

Am Stuhl und hinter der Sitzgelegenheit als Haltepunkt bewegt man sich u.a. mit Mobilisierung, Kraftteilen.

Abwechslung gibt es jede Woche durch andere Kleingeräte.

Am Schluß die obligatorische Entspannung, die jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer genießt.

Die Senioren haben sich gut zusammengefunden und bilden eine homogene Gruppe.

Am Ende eines jeden Kurses trifft man sich zum Frühstück und gemütlichen Plausch, wobei manche Kontakte auch entstanden sind.

Heinz Müller



### **Kurs: G.U.T. – Rückenfitness**

Das ganzheitliche Rückentraining für Frauen und Männer findet immer montags von 18:00 bis 19:00 Uhr im Gymnastikraum und von 19:15 bis 20:15 in der TG-Halle als Kurs statt. Zwei Vormittagstermine finden im Gymnastikraum donnerstags um 8:45 bis 9:45 Uhr und 10:00 bis 11:00 Uhr statt.

Das Sportangebot ist mit dem Gütesiegel G.U.T, Gesund und Trainiert, des Landessportbundes zertifiziert.

In diesem Kurs wird dem Bewegungsmangel und den daraus resultierenden Gesundheitseinschränkungen, wie z.B. Rückenschmerzen durch systematisches und abwechslungsreiches Training vorgebeugt. Je mehr Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit trainiert wird, desto leichter fallen die körperlichen Belastungen im Alltag und Beruf. Hier trainiert die gemischte Gruppe mit Sportgeräten wie Therabändern, Hanteln, Brasilis, Bällen, Stäben und Stepper/Aerostepper. Die Stärkung der Tiefenmuskulatur durch sensomotorisches Training macht den Teilnehmern viel Spaß und die Trainingseffekte durch das „Gewackel“ sind beachtlich.

Die stetig wachsende Teilnehmerzahl zeigt, dass das Interesse an der TG und der Spaß an abwechslungsreicher Bewegung groß geschrieben wird. In den Kursen finden sich alle Altersklassen zum gemeinsamen den Belastungen angepassten Trainingseinheiten wieder.

Irene und Wolfgang Raatz



### **Kurs: G.U.T. – Ganzheitliches Lauftraining**

Das ganzheitliche Lauftraining findet von November bis März immer dienstags von 18:30 bis 20:00 Uhr in der TG-Halle statt. Das Wintertraining für Läuferinnen und Läufer als auch sportliche Walker und Nordic Walker wird als Kurs angeboten und eignet sich auch bestens zur Vorbereitung auf die Skisaison. Das Sportangebot ist mit dem Gütesiegel G.U.T, Gesund und Trainiert, des Landessportbundes zertifiziert. Dieses Angebot findet immer mehr Interesse.

Zum ausdauernden Laufen gehört mehr als regelmäßig die Laufschuhe anzuziehen und in den Wald zu gehen. Funktionelle Ausgleichsgymnastik stärkt unsere Schwachstellen. An diesen Schwachstellen haben wir im Training mit viel Schweiß, aber auch mit viel Spaß gearbeitet.

Um unsere Wirbelsäule zu stabilisieren, wird die Rumpfmuskulatur durch gezielte Trainingseinheiten gestärkt. Einen großen Schwerpunkt hat das Koordinationstraining mit der Laufschiule und dem Lauf ABC. Diese regelmäßig durchgeführten trainingsbegleitenden Maßnahmen (Kraft-, Koordination- und Beweglichkeitstraining) unterstützen uns, einen ökonomischen Bewegungsablauf zu erlangen. Somit können wir den orthopädischen Problemen vorbeugen. Das Kursende im März haben wir bei einem gemütlichen Abendessen verbracht und die Teilnehmer gestärkt und motiviert in die Lauf-Walking und Nordic Walking Saison entlassen.

Irene und Wolfgang Raatz



### **Kurs: Happy Dance**

Auch in diesem Jahr gab es wieder drei komplette 10er Kurse „Happy Dance“. Im Laufe eines Kurses tanzen wir jeden Mittwochvormittag von 9:30 Uhr bis 10:30 Uhr in der TG Turnhalle Jahnstraße. 15 Damen sind regelmäßig mit Freude und Elan dabei. Grundlage dieses sehr fröhlichen und wirksamen Tanz-Fitness-Kurses bilden bis zu 14 Songs verschiedener Musikrichtungen (Latinomusik, Popmusik, Cumbia, Merenge u.v.m.), welche mit einfach gehaltenen Choreographien belegt und betanzt werden. Von Kurs zu Kurs werden mal mehr mal weniger Songs ausgetauscht, damit es dem Körper und dem Geiste nicht langweilig wird. Wir beginnen stets mit zwei bis drei

Songs zum Aufwärmen und steigern dann das Tempo, damit wir auch richtig ins Schwitzen kommen. Der Song zum Abschluß der Stunde dient ausschließlich der Entspannung und Dehnung. Nach jedem Kurs geht es traditionell zu einem entspannten Frühstück in das Waldschloss Bad Camberg. Im Januar gehen wir in die neunte Runde. Es grüßt sportlich und tänzerisch

Andrea Hartmann-Schmidt



### **Bleib fit, tanz mit**

Seit Februar 2015 besteht die Tanzgruppe und mittlerweile fanden 39 Übungseinheiten unter der Leitung von Bruni van de Pas statt. Dass Tanzen motiviert und Freude breitet, zeigen die Stimmen der Teilnehmer: „Für mich ist das Tanzen am Montag ein schöner Start in die Woche“. „Das Tanzen und der Zusammenhalt in der Gruppe gefällt mir“. „Tanzen macht Spaß, fördert die Bewegung und stärkt den Geist“. „Tanzen ist Lebensfreude, hält fit drum machen alle mit“. „Tanzen in Gemeinschaft ist Bereicherung“. „Wir sind eine flotte Truppe, jeder ist gerne dabei“. „Bin froh, dass es das Tanzen gibt – dadurch bleibe ich fit im Alter“. „Ein schönes Jahr ist schnell vergangen, wir tanzten, lachten und wir sangen“. „Wir tranken Sekt und gratulierten, wir schwitzten und manchmal wir frierten, im blankgeputzten Spiegelzimmer, wir freuten uns auf Montag immer“. „Wir lernten Walzer, Rumba tanzten Kontra und Square am Anfang fiel es uns noch schwer. Doch letztens flutschte es ganz flott auch Minuett und Mühlrad ging weiß Gott“. Tanz ist ein Angebot für jedes Alter, es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Der Einstieg ist für Interessierte jederzeit möglich. Bruni van de Pas hat eine große Vielfalt im Repertoire, einfach Mitmach-Tänze, Block-Paartänze, Rounds, Squares, Kolos, internationale Tänze (Walzer, Blues, Fox bis Rumba) haben die Teilnehmer kennengelernt. Alle Tänze werden genau erklärt und durch Ansagen und Korrekturen vermittelt – das ist auch Gedächtnistraining. Getanzt wird jeden Montag von 9.30 – 11 Uhr im Gymnastikraum der TG-Halle an der Jahnstraße.

Tanzen ist Ausdruck der Freude! Wir freuen uns auf Euch!

Bruni van de Pas und Maria König

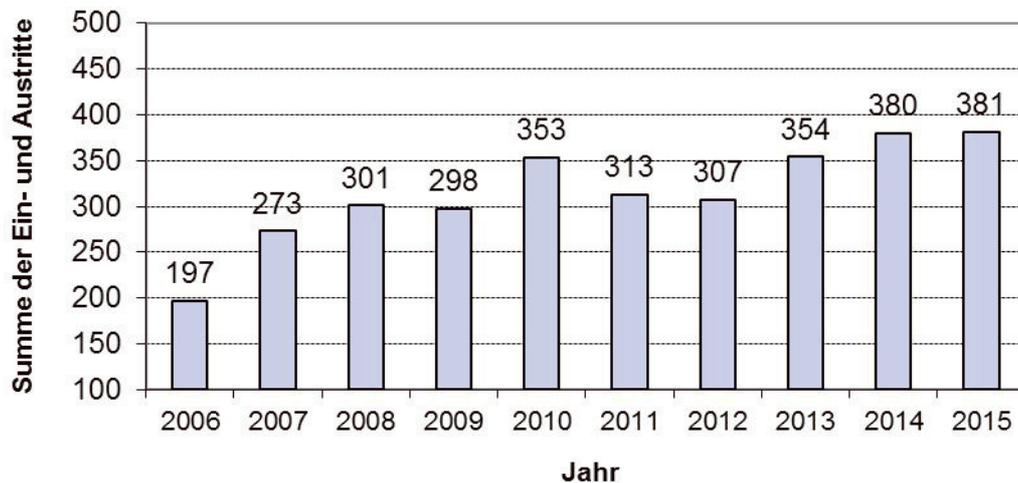


## Mitgliederbewegung der Turngemeinde Camberg 1848 e.V. für das Jahr 2015

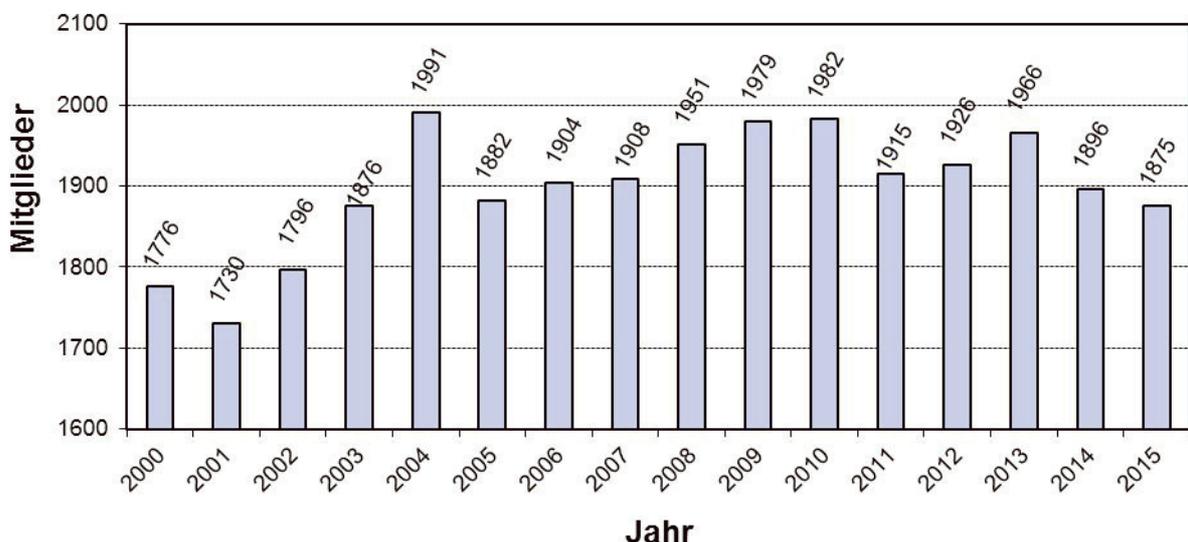
Die Mitgliederzahl der Turngemeinde Camberg beträgt zum Stichtag 01.01.2016 genau 1875 Mitglieder. Das ist ein Minus von 21 Mitgliedern gegenüber dem Stichtag 01.01.2015. Der Mitgliederbestand bleibt damit im zweiten Jahr in Folge unter der Marke von 1900 Mitgliedern. Die Zahl der männlichen Mitglieder ging um 37 auf 802 zurück, die der weiblichen Mitglieder legte um 16 auf 1073 zu.

Insgesamt wurden 381 Mitgliederbewegungen verzeichnet. Das war im Vergleich zum Vorjahr eine Bewegung mehr. Den 180 Vereinseintritten standen 201 Austritte gegenüber. Im Jahr 2014 waren es 155 Eintritte und 225 Austritte. Die folgende Grafik zeigt die Entwicklung der Mitgliederbewegungen (Ein- und Austritte) in den vergangenen 10 Jahren.

Entwicklung Mitgliederbewegungen von 2006 bis 2015



Die nachstehende Grafik zeigt die Mitgliederentwicklung der Turngemeinde Camberg seit 2000.

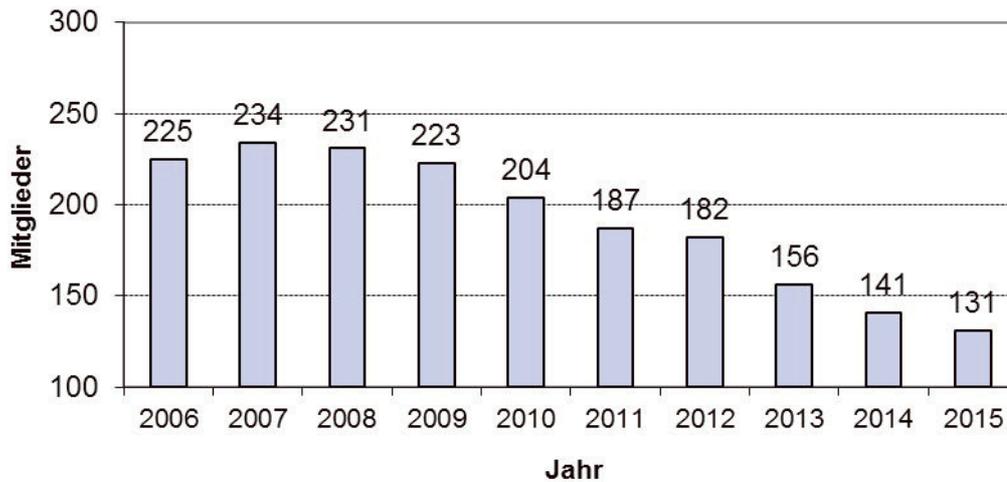


Die Vereinsstatistik, die an die Jahrgangsaufteilung des Landessportbundes Hessen für die jährliche Bestandserhebung angeglichen ist, weist nach dem Stand vom 1.1.2016 die nachstehenden Zahlen für die sieben Altersgruppen aus:

Mitgliederstatistik TG Camberg für das Jahr 2015					
Altersklasse	männlich	weiblich	gesamt	Vorjahr	Anteil
bis 6 Jahre	63	68	131	141	- 7,1 %
7 bis 14 Jahre	171	206	377	389	- 3,1 %
15 bis 18 Jahre	64	84	148	158	- 6,3 %
19 bis 26 Jahre	70	67	137	148	- 7,4 %
27 bis 40 Jahre	81	126	207	189	+ 9,5 %
41 bis 60 Jahre	202	275	477	489	- 2,5 %
über 61 Jahre	151	247	398	382	+ 4,2 %
<b>Summe</b>	<b>802</b>	<b>1073</b>	<b>1875</b>	<b>1896</b>	<b>- 1,1 %</b>
Vorjahr	839	1057	1896		
Steigerung	-4,4%	+ 1,5 %			
Vereinssumme	42,8%	57,2%			

Der negative Trend bei den bis 6-jährigen Kindern setzte sich weiter fort. Die Altersklasse verlor zehn Mitglieder (-7,1%) und zählt jetzt noch 131 Kinder.

Entwicklung Mitgliederzahl der Altersklasse bis 6 Jahre



Die Altersklasse der 7- bis 14-jährigen ging um 12 (-3,1%) auf 377 Kinder zurück.

Die 15- bis 18-jährigen konnten den positiven Trend der beiden vergangenen Jahre nicht fortsetzen. Die Zahl der Mitglieder fiel im Jahr 2015 um 10 auf jetzt 148 (-6,3%).

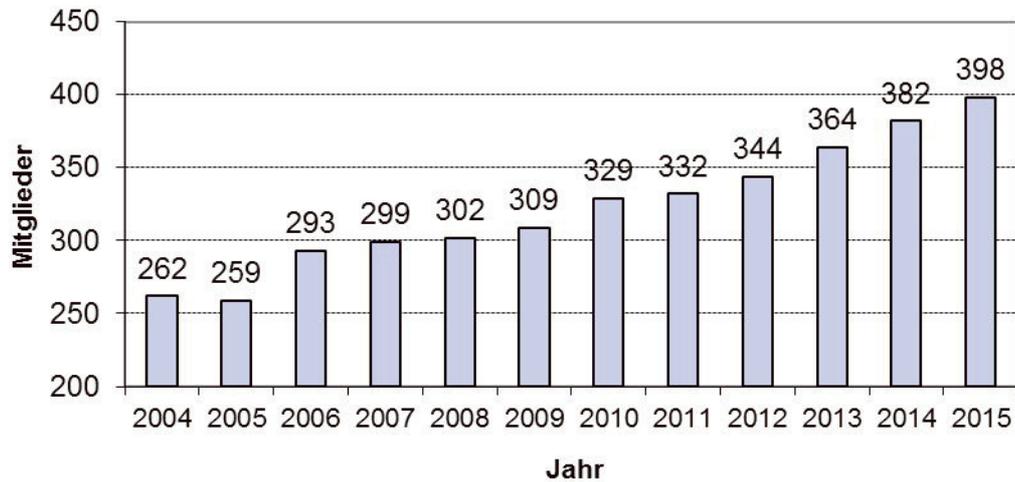
Auch die Altersklasse der 19- bis 26-jährigen hat Verluste zu verzeichnen. Die Gruppe verlor 11 Mitglieder (-7,4%) und weist jetzt noch 137 Mitglieder aus.

Die Gruppe der 27- bis 40-jährigen legte um 18 Personen (+9,5%) zu. Sie kann sich damit als eine von zwei Altersklassen gegen den Negativtrend behaupten und ist jetzt 207 Mitglieder stark.

Die Gruppe der 41- bis 60-jährigen verlor 12 Personen (-2,5%) und zählt aktuell noch 477 Mitglieder.

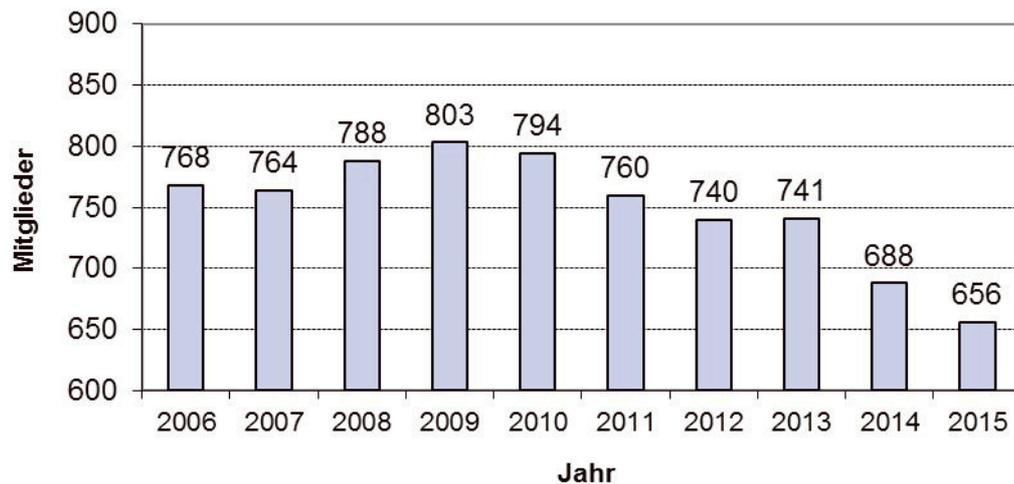
Die Altersklasse der über 61-jährigen im Verein legte um Plus 4,2% zu. Die Gruppe hat jetzt 398 Mitglieder und kann das 10. Jahr in Folge einen Mitgliederanstieg verbuchen. Die nachstehende Grafik veranschaulicht diese Entwicklung.

**Entwicklung Mitgliederzahl der Altersklasse über 61 Jahre**



Die Zahl aller Kinder und Jugendlichen im Verein ging um 32 Mitglieder zurück und zählt 656 Mitglieder. Seit dem Jahr 2009 hat sich der TG-Nachwuchs um 147 Mitglieder verringert (-18%).

**Entwicklung Mitgliederzahl der Altersklassen bis 18 Jahre**



Erik Nicklas

## Einladung

zur ordentlichen Mitgliederversammlung der Turngemeinde Camberg 1848 e.V.

am Samstag, den 12. März 2016, 20:00 Uhr, Turnerstubb

### Tagesordnung

- 1) Begrüßung und Totengedenken
- 2) Ehrungen und Danksagungen
- 3) Feststellung der Beschlussfähigkeit und Genehmigung der Tagesordnung
- 4) Entgegennahme der Jahresberichte mit Aussprache
  - \* Vorstand
  - \* Abteilungsleiter
  - \* Kassenwart / Finanzen
  - \* Rechnungsprüfer
- 5) Entlastung des Hauptausschusses und des Vorstandes
- 6) Wahlen gemäß §§ 11 und 13 der Satzung und Wahl eines Wahlleiters
  - \* Vorsitzender (GfV)
  - \* Stellv. Vorsitzender (GfV) / Sportstätten
  - \* Vorstandsmitglied (GfV) / Geschäftsführung
  - \* Vorstandsmitglied / Beiträge und Bestandsverwaltung
  - \* Vorstandsmitglied / Sportbetrieb
  - \* Vorstandsmitglied / Allgemeine Aufgaben
  - \* Vorstandsmitglied / Allgemeine Aufgaben
  - \* Vorstandsmitglied / Allgemeine Aufgaben
  - \* Jugendvertreter/-in
  - \* Rechnungsprüfer
  - \* Wahl des Ehrenrates
- 7) Bestätigung der Abteilungsleiter und der Fachwarte
- 8) Termine und Veranstaltungen
- 9) Anträge – diese sind gemäß § 9, Abs. 6 der Satzung bis spätestens 27. Februar 2016 beim Vorsitzenden oder einem der Stellvertreter in schriftlicher Form einzureichen.

Gemäß § 4 der Satzung sind alle ordentlichen Mitglieder über 16 Jahre stimmberechtigt. Jedes Mitglied ist herzlich zur Mitgliederversammlung eingeladen.

Für den Vorstand der Turngemeinde Camberg 1848 e.V.

Stefan Schütz  
- Vorsitzender -

Bad Camberg, im Januar 2016