



Newsletter 1/20 der TG Camberg 1848 e.V.



## Eingeschränkter Übungsbetrieb ab 18.5.2020 unter Berücksichtigung der geltenden Auflagen

Wir freuen uns, ab dem 18. Mai 2020 unter Berücksichtigung der geltenden Auflagen einen eingeschränkten Übungsbetrieb anbieten zu können.

Das (eingeschränkte) Übungsangebot ist wie gewohnt im [Übungsplan](#) zu finden.

Der [Hygieneplan](#) ist hier zum Download bereit.

Agrund der geltenden Auflagen steht uns nicht wie gewohnt unsere gesamte TG-Halle zur Verfügung. Der Situation geschuldet hier der [aktuelle Hallenplan](#) mit der neuen Wegführung. Wie auf den nachstehenden Fotos zu sehen ist, wurde umlaufend eine Beschilderung für alle geöffneten Bereiche sowie ein Laufweg (schwarz) für eine beengungsfreie Wegführung hergestellt.

[Hier der Flyer zum Download.](#)

Die Vorgaben für das Verhalten im TG-Studio stehen [hier](#) zur Verfügung.

Das Merkblatt "[Hände richtig waschen](#)" der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung und das Merkblatt "[Handschuhe richtig ausziehen](#)" des RKI für Euch zur Information.

[Die Leitplanken des DOSB zum Download.](#)

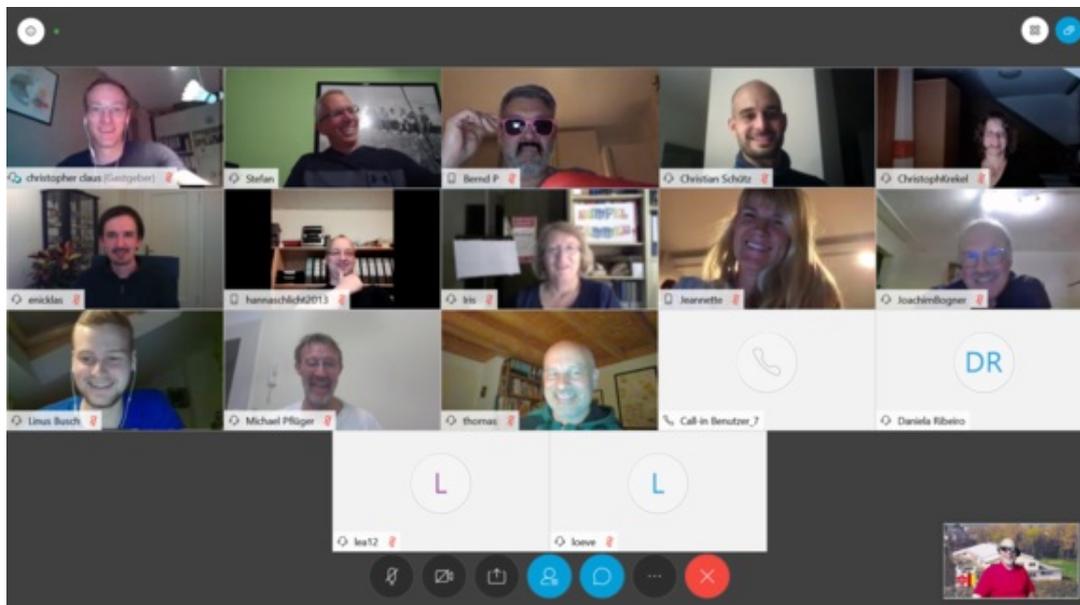
Der Vorstand der Turngemeinde Camberg wünscht ein verletzungsfeies Training mit viel Spass bei der Bewegung - und bleibt gesund.



---

## Vorstandssitzungen in Zeiten von Corona

Auch der TG-Vorstand muss in Coronazeiten neue Wege gehen: So entstand diese Aufnahme während der ersten digitalen Vorstandssitzung der TG am 28. April 2020.



---

## TG Jahrbuch 2019

An dieser Stelle möchten wir noch einmal darauf hinweisen, dass das TG-Jahrbuch 2019 ab sofort auf der Homepage der TG Camberg verfügbar ist.

[HIER](#) könnt ihr es im PDF-Format ansehen und herunterladen.



---

## Das TG- Archiv in Zeiten des Coronavirus

Vieles ist schon geschafft, vieles wartet noch auf Bearbeitung. In dieser Situation trifft es auch das Archivteam - das Coronavirus.

Nachdem seit zwei Jahren monatliche Team-Treffen dazu führten, dass mehr als 25 Ordner, hauptsächlich mit Unterlagen des Vorstandes, gesichtet und nach Kriterien „Bedeutung und zukunftsweisend“ archiviert wurden, musste auch das Team per März 2020 seine Arbeit vorübergehend einstellen.

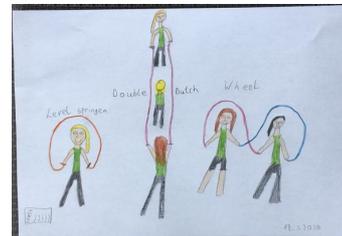
Da stellt sich die Frage, bedeutet das nun Stillstand oder können wir die Zeit nutzen, um Vorarbeiten für die Archivtätigkeiten nach der Krise erbringen?

Die Antwort lautet „ja“, alle können dazu beitragen.

Wie ihr helfen könnt, erfahrt ihr [HIER](#)

---

# Impressionen aus der Corona Zeit bei der TG



---

## AUSBLICK & ANKÜNDIGUNGEN

### Mitgliederversammlung

Der neue Termin der Mitgliederversammlung steht fest:

Samstag, den 27. Juni 2020, 20 Uhr, TG-Turnhalle

Die offizielle Einladung findet ihr [HIER](#)

---

## Kommt mit zum „Waldbaden“!

Am 20. Juni 2020 startet unser neues Angebot der Turngemeinde.

Nicht nur in „Corona-Zeiten“ ist es für uns Menschen wichtig, viel Zeit draußen in der Natur zu verbringen. Der Wald mit seinen Bäumen, seiner guten Luft und seinen beruhigenden Farben ist ein besonderer Ort der Erholung. Hier lässt sich gut abschalten und auftanken.

Dabei unterstütze ich euch gerne und lade euch ein, mit mir zusammen im Wald „zu baden...“

[Weitere Informationen](#)



---

## NEUS ANGEBOT: Ab Juni 2020 hat die Turngemeinde Camberg ein neues Reha-Angebot im Programm!

Lungensport ist für alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit einer Erkrankung der Lunge oder Atemwege geeignet oder die Symptome wie Brustenge oder Luftnot nach Treppensteigen gut kennen. Die Teilnahme läuft über die Verordnung „Rehasport Innere Medizin“, die vom Hausarzt oder Lungenfacharzt ausgestellt wird.

In einer Stunde gemeinsamen Sports soll die Beweglichkeit der Wirbelgelenke und die Verbesserung der Atemsituation trainiert werden. Die Übungen finden im Sitzen, Stehen und Gehen statt, sodass alle Interessierten mitmachen können. Es wird immer auch ein Sitzangebot für eine Pause vorhanden sein.

Wir beginnen mit einer Einheit zum Aufwärmen und bewegen dabei alle Gelenke. Anschließend werden Muskeln gedehnt, die Atmung vertieft und verschiedene Übungen trainiert, die den Alltag erleichtern. Das Ganze wird in lockerer Atmosphäre stattfinden, denn die beste Atemübung ist nun mal das Lachen. Das Angebot findet immer dienstags um 9 Uhr im Gymnastikraum statt. Weitere Infos erhaltet ihr [HIER](#).

Herzliche Grüße  
Sophie Preuß

---

## Interview mit Prof. Dr. med. Christoph Stephan zur Wiederaufnahme des Übungsbetriebs bei der TG Camberg

Am Sonntag, den 10. Mai 2020, fand in der TG-Halle ein Interview zwischen den Vorstandsmitgliedern Stefan und Thomas mit Prof. Stephan statt.

Christoph Stephan ist Professor für Innere Medizin und Infektiologie an der Goethe-Universität Frankfurt und arbeitet als Oberarzt im Universitätsklinikum. Dort leitet er die HIV-Ambulanz und das Studienzentrum, wo klinische Forschung zu Infektions-Therapien stattfindet. Das komplette Interview findet ihr [HIER](#)



---

## Neue Gymnastikmatten im TG-Studio

Die bisher im TG-Studio genutzten grünen Gymnastikmatten sind in die TG-Halle umgezogen. Gemeinsam mit den dort schon vorhandenen roten stehen nun in der TG-Halle 15 Matten für den Übungsbetrieb zur Verfügung. Praktisch bewegt werden können diese mit dem dafür umfunktionierten Garderobenständer.

Natürlich gibt es Ersatz für das TG-Studio: Hier hängen nun zehn neue Gymnastikmatten in TG-blau an der Wand. [HIER](#) gehts zu den Bildern

---

## Ein nicht alltägliches Konzert - Die Stimme des Sports unplugged

In den vergangenen Wochen ist eine ungewöhnliche Ruhe in die TG-Halle in der Jahnstrasse eingezogen. Eines unserer TG-Mitglieder konnte die Stille in der Halle nicht länger ertragen und hat kurzer Hand etwas dagegen unternommen: Herausgekommen ist ein ganz besonderes unplugged-Stück der Stimme des Sports, Uwe Grunert. [Zum Konzert](#)

---

## Die CORONA-NEWS der Musikabteilung

Bei uns in der Musikabteilung ist der Frust natürlich aktuell ebenfalls sehr groß.

All unsere Auftritte sind abgesagt und die Probenarbeit liegt brach. Wir sind gerade dabei die technischen Möglichkeiten zu testen, um uns im virtuellen Zusammenspiel zu motivieren und damit auch unserem Publikum zu zeigen, dass unsere musikalische Arbeit trotz aller Einschränkungen weitergeht.

Oliver Lenz hat selbst einen Beitrag erstellt, wie man aus einer Person ein kleines Ensemble zaubern kann. Dieser kann auf Facebook und bei [YouTube](#) angeschaut werden.

Einige unserer Musikerinnen und Musiker haben sich aktiv bei dem sonntäglichen „Fenstermusizieren“ beteiligt und der Musikausschuss trifft sich zu spontanen Lagebesprechungen im virtuellen Raum.

Darüber hinaus hoffen wir alle auf das Zustandekommen des Probewochenendes im November, damit wir im nächsten Jahr mit einer gewissen Vorbereitung wieder musikalisch starten können. So ist es uns ein besonderes Anliegen, das ausgefallene Kirchenkonzert nachzuholen.

Die Gesundheit steht bei uns natürlich nach wie vor an erster Stelle und diese wünschen wir all unseren TG Mitgliedern.

Bis dann, auf einem unserer nächsten Hörerlebnisse.

---

## Leider kein Rotary Stadtlauf in 2020

Aufgrund der aktuellen Lage, musste der diesjährige Rotary Stadtlauf abgesagt und auf das Jahr 2021 verschoben werden.

Aktuelle Infos findet ihr [HIER](#)

---

## Die Anmeldung zum Turnfest 2021 ist jetzt möglich!

Vom 12. bis zum 16. Mai 2021 findet das 44. Internationale Deutsche Turnfest in Leipzig statt und die erste Anmeldephase läuft noch bis zum 30. September 2020.

[Zur Anmeldung](#)



---

### Turngemeinde Camberg benennt Kindeswohlbeauftragte

Der Schutz der Kinder ist in der Satzung der Turngemeinde Camberg fest verankert.

Die TG hat nun zwei Beauftragte benannt: Maria Stillger und Thomas Rosa.

Sie fungieren beide als Ansprechpartner und werden das wichtige Thema weiter voranbringen.

Nach Qualifizierungslehrgängen ist eine der ersten Aktivitäten von Maria und Thomas, die Teilnahme der Turngemeinde an dem Projekt „Kindeswohl im Sport“. Die TG ist dabei Kooperationspartner der Sportjugend Hessen, mit deren Begleitung ein Handlungsleitfaden zum Kinderschutz für unseren Verein erarbeitet wird. Der Kinderschutzbund soll hier als wichtiger Partner aktiv miteingebunden werden. Mit der Sportjugend Hessen gibt es zudem regelmäßigen Fachaustausch mit inhaltlichen und organisatorischen Informationen. Das Projekt wird durch das Hessische Ministerium des Innern und für Sport gefördert.

Ein Interview mit den beiden könnt ihr [HIER](#) lesen.

---

## RÜCKBLICK

### 45. Verbandstag des Hessischen Leichtathletik Verbands - Wahlen

Am 15./16. November 2019 fand in Wetzlar der 45. Verbandstag des Hessischen Leichtathletik Verbands statt.

Bei dem alle 3 Jahre angesetzten Verbandstag des HLV waren Vertreter aus dem Kreis Limburg Weilburg dabei. Es standen beim HLV die Wahlen des Vorstandes und der Sportwarte an.

Die größte Aufmerksamkeit bei der Veranstaltung war die Verabschiedung der Präsidentin des HLV, Frau Anja Wolf-Blanke. Es fanden sich aus fast allen Bundesländern die Präsidenten ein. Am Samstag gab sich dazu noch der Minister des Inneren und Sportes Peter Beuth als Gratulant die Ehre.

Klaus Schuder wurde als Präsident des HLV von den Delegierten gewählt.

Wolfgang Raatz wurde von den Delegierten des HLV in seinem Amt als Walking und Nordic Walking Wart bestätigt. Kommissarisch übernimmt Wolfgang Raatz auch das Amt des Laufreffwartes.

Martin Rumpf wurde in seinem Amt als Vizepräsident Leistungssport und Erich Schneider als Vizepräsident Kreise bestätigt.



FOTO: Jens Priedemuth, v.l.n.r.: Wolfgang Raatz, Catrin Gemeinder, Martin Rumpf, Markus Lokel, Erich Schneider, Peter Köth und Josef Schmidt

---

## Neues vom Geräteturnen weiblich

Aufgrund der Corona-Situation gibt es leider nicht viel von den TG-Turnerinnen zu berichten. Eine schöne Neuigkeit gibt es allerdings: Unsere Übungsleiterin Ineke Fuhrmeister hat ihr zweites Kind bekommen. Am 11. September 2019 kam ihre Tochter Nora zur Welt. Wir hatten darüber ganz kurz im Jahresbericht 2019 berichtet, möchten dies im TG-Newsletter aber auch gerne erwähnen. Herzlichen Glückwunsch an Ineke und Andreas und die große Schwester Nieke! Da wir zurzeit kein Training halten können, gibt es leider kein Bild mit Ineke und ihren beiden Mädels gemeinsam mit den Turnerinnen.



Normalerweise hätten wir über die Gau-Einzelwettkämpfe, die am 28. März 2020 stattfinden sollten, berichten können. Aber diese Wettkämpfe sind leider der Corona-Krise zum Opfer gefallen. Weitere Infos erhaltet ihr [HIER](#)



---

## Rope Skipping

Wir, die Rope Skipper der TG Camberg, haben unsere Trainingspause genutzt, um kreativ zu werden. Die Kinder schickten den Trainern in den ersten Wochen viele Videos, in denen sie zeigten, welche tollen neuen Sprünge sie gelernt haben. Zwischendurch gab es kleine Aufgaben, wie Bilder malen oder Rätsel lösen. Als es uns nach ein paar Wochen zu langweilig wurde, haben wir beschlossen zu unseren normalen Trainingszeiten einen Videoanruf zu starten. Da viele zuhause leider kein Seil springen können, ohne dass den Nachbarn die Decke auf den Kopf fällt, haben wir ganz viel Krafftraining, Dehnübungen und Yoga ausprobiert. Bis zum nächsten Training gab es verschiedene Aufgaben wie "Male ein Bild, in dem man dich bei unserem Online-Training sieht", "Mache ein kreatives Foto von deinem Springseil" oder "Fotografiere die Kleidung, die du am liebsten im Training anziehst". Die Ergebnisse findet ihr [HIER](#). Wir freuen uns schon sehr, bald wieder gemeinsam in der Halle trainieren zu können, auch wenn das Training erstmal ein bisschen anders sein wird als sonst.

---

## Leichtathletik

Ob diese Saison noch weitere Top-Platzierungen für unsere Athleten möglich sind?

Der Start in die Freiluftsaison gelang schon einmal. Bei den Hessischen Winterwurfmeisterschaften im Januar überzeugte im roten TG-Dress vor allem Brikena Gashi in der W15, wie könnte es auch anders sein. In ihrer Paradedisziplin, dem Hammerwurf wurde sie mit 35,94m Vizemeisterin. Gut zwei Stunden später sicherte sie sich dann auch im Diskuswurf ihre zweite Medaille, die Bronzene. Brikena schleuderte den Diskus auf 28,77m und stellte damit eine neue persönliche Bestleistung auf.



Neben Brikena waren aber noch zwei weitere unserer Athleten erfolgreich. Lennart Bessems und Marian Hartmann gingen im Diskuswurf der M14 an den Start. Trotz der kalten Witterung erreichten sie das Finale und belegten einen guten 4. (27,76m) und 7. Platz (24,20m). Für Marian war es die erste große Meisterschaft, das lässt auf mehr hoffen.

Schon eine Woche später, diesmal in den älteren Jahrgängen waren unsere Werferdamen wieder mit Herzblut dabei. Maren Zirfas erreichte bei der U18 den 5. Platz in Sperrwurf mit starken 31,40m. Auch Brikena war wieder erfolgreich, obwohl sie bei den älteren Jahrgängen hochstartete. Am Ende des Tages war für sie mit Bestleistungen im Hammerwurf (37,86m) der 6. Platz und im Diskuswurf (29,94m) der 4. Platz. zu verbuchen.

Aber nicht nur unsere Werfer machten sich einen Namen auch Maxime Bastian gelang dies über die 60m bei Hessischen Hallenmeisterschaften. Mit tollen 8,62 sec in Vorlauf verbesserte sie sich noch einmal im Zwischenlauf auf 8,59 sec. Für das Finale reichte es leider dann knapp nicht. Weitere Neuigkeiten der Leichtathletikabteilung erfahrt ihr [HIER](#).

---

## Der nächste TERMIN auf einen Blick

- [Mitgliederversammlung](#)

Samstag, 27.6.2020 20 Uhr in der TG-Halle

---