

2023

TG

1848-2023

CAMBERG
Wir sind TG!



175 Jahre



JAHRBUCH



GRUSSWORT DES VORSITZENDEN

Liebe Mitglieder der TG,
liebe Leserinnen und Leser dieses Jahrbuchs,

zur allgemeinen Info und gleichzeitig als Nachweis für die Mitgliederversammlung dokumentiert dieses Jahrbuch die Abteilungsaktivitäten im zurückliegenden Jahr 2023.

Gleichzeitig werden damit auch die für die Mitgliederversammlung am 16.3.2024 benötigten Berichte der Abteilungen zur Kenntnis gebracht, zu der ich hiermit alle Mitglieder herzlich einlade.

Ein besonderes Anliegen ist für mich und den gesamten TG-Vorstand, allen Mitgliedern zu danken, die mit großem Engagement Aufgaben übernehmen und dadurch unsere vielfältigen Angebote ermöglichen. Die nach den glücklicherweise hinter uns liegenden, durch Corona geprägten, Jahre dauerhaft steigende und konstant über 2.000 liegende Mitgliederzahl, zeigt dies sehr eindrucksvoll.

An dieser Stelle bedanke ich mich auch ausdrücklich bei dem Team der Mitgliederverwaltung, das die umfangreichen Mitgliederangelegenheiten bewältigt hat und weitere Funktionalitäten zur Optimierung der Beitragsabrechnung für unserer Abteilungen in das komplexe Verwaltungssystem integriert.

In gleicher Weise gilt es auch den Mitgliedern der Abteilungen und des TG-Redaktionsteams zu danken, die die Beiträge für dieses Jahrbuch erstellt, aufbereitet und zusammengeführt haben.

Das letzte Jahr war wesentlich durch einen regen Übungs- und Wettkampfbetrieb sowie Veranstaltungen des 175-jährigen Bestehens der TG geprägt.

Die in den nachstehenden Berichten dokumentierten für alle Bürgerinnen und Bürger offenstehenden Abteilungsaktivitäten belegen die Vielfalt unserer Angebote.

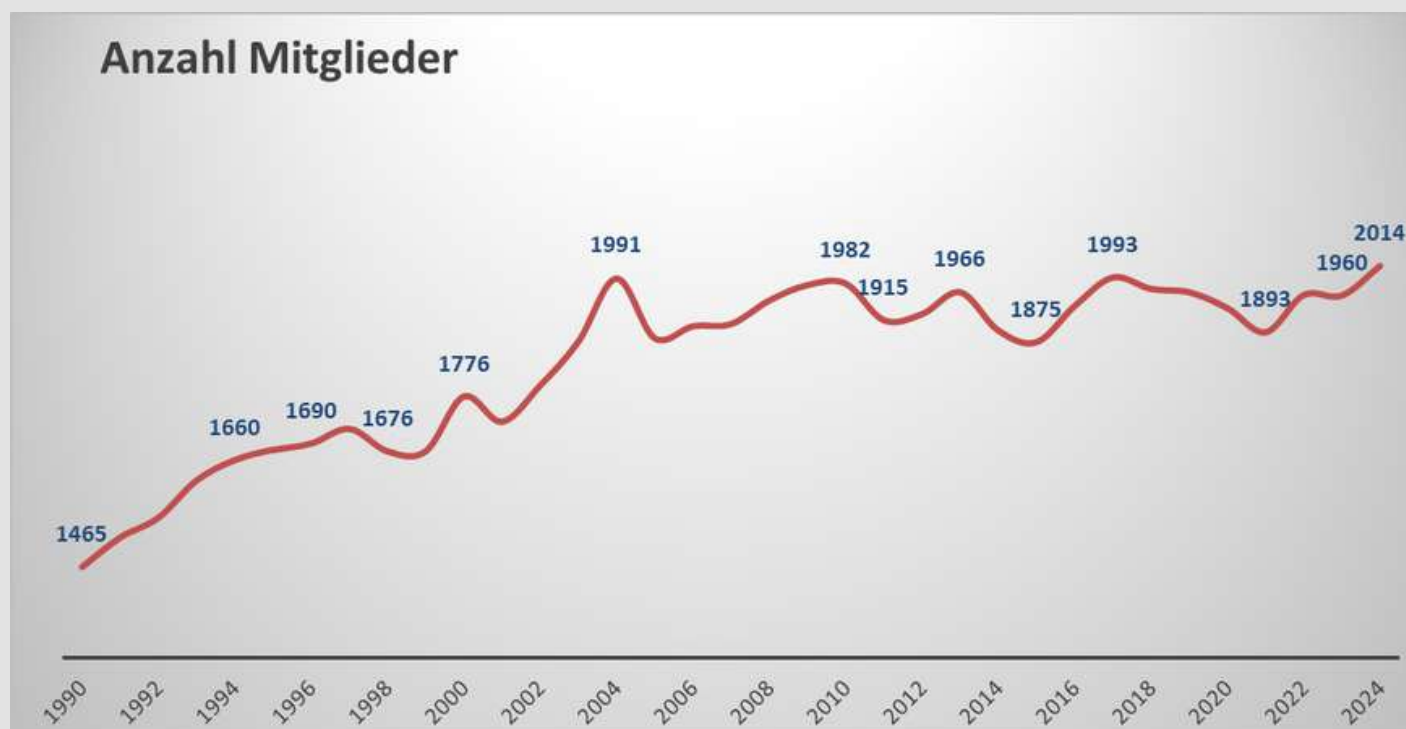
Abschließend lade ich Euch herzlich ein, unsere aktuellen Angebote zu nutzen oder diese mit kreativen Ideen für unsere TG-Familie zu erweitern. Detaillierte und jederzeit aktuelle Informationen zu den Veranstaltungen und vielfältigen Möglichkeiten zur aktiven Beteiligung für jedes Alter findet Ihr auf unserer [Homepage](#).

Bitte spart nicht mit Kritik, denn Eure Anliegen oder gerne auch Bestätigungen helfen uns bei der Weiterentwicklung und Anpassung unserer Angebote und auch der Aktivitäten in den TG-Gremien.

Stefan Schütz
Vorsitzender

MITGLIEDERSTATISTIK

Die Mitgliederzahl der Turngemeinde Camberg beträgt zum Stichtag 1.1.2024 genau 2014 Mitglieder. Somit ist die Mitgliederzahl in 2023 gegenüber dem Vorjahr erfreulicherweise um 54 neue Mitglieder gestiegen. Die Zahl der männlichen Mitglieder steigt auf 846, die der weiblichen Mitglieder auf 1168. Die nachstehende Grafik zeigt die Mitgliederentwicklung der Turngemeinde Camberg seit 1990:



In der Altersklasse der unter 6-jährigen steigt die Anzahl auf 164 Mitgliedern.



MITGLIEDERSTATISTIK

In der Altersklasse 7 bis 14 Jahre sinkt die Mitgliederzahl um 7.



Bei der Gruppe der 15- bis 18-jährigen steigt die Mitgliederzahl auf 133.

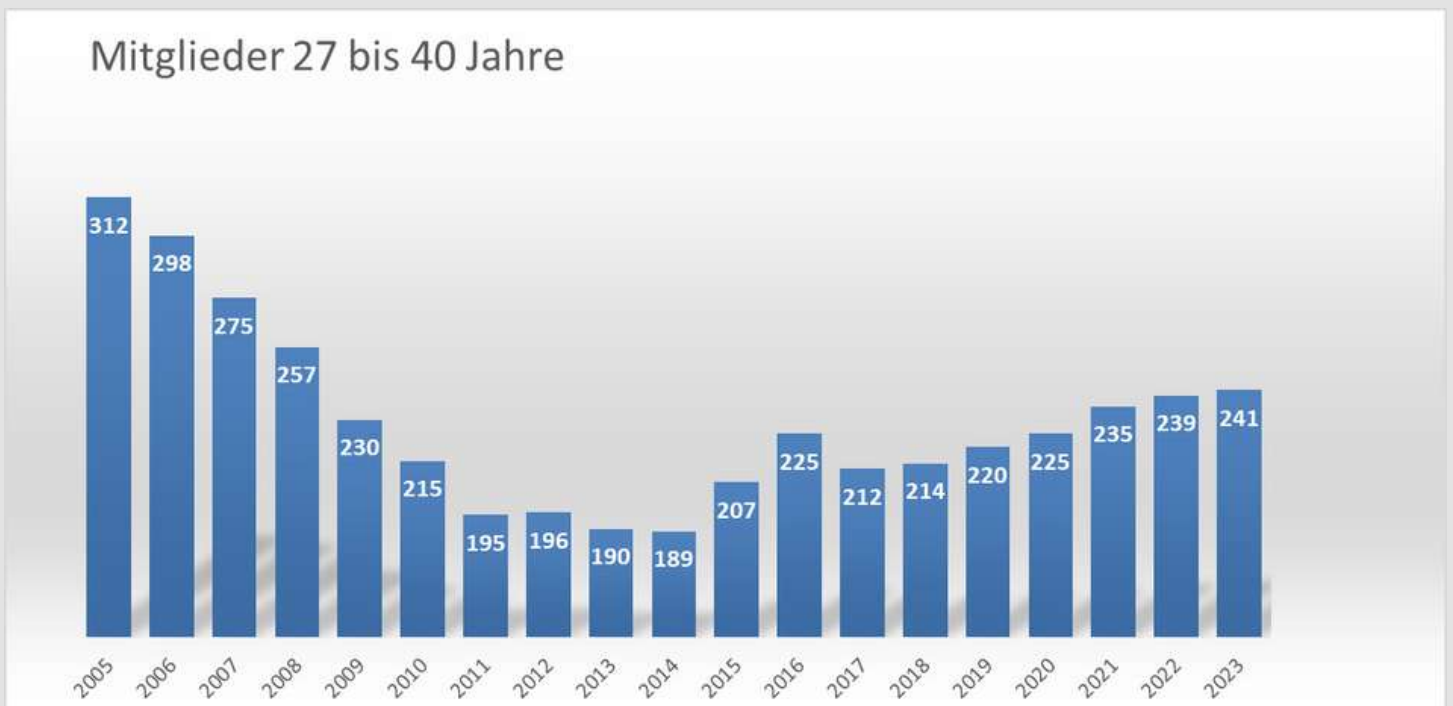


MITGLIEDERSTATISTIK

In der Altersklasse 19 bis 26 Jahre kommen wir auf 160 Mitglieder.



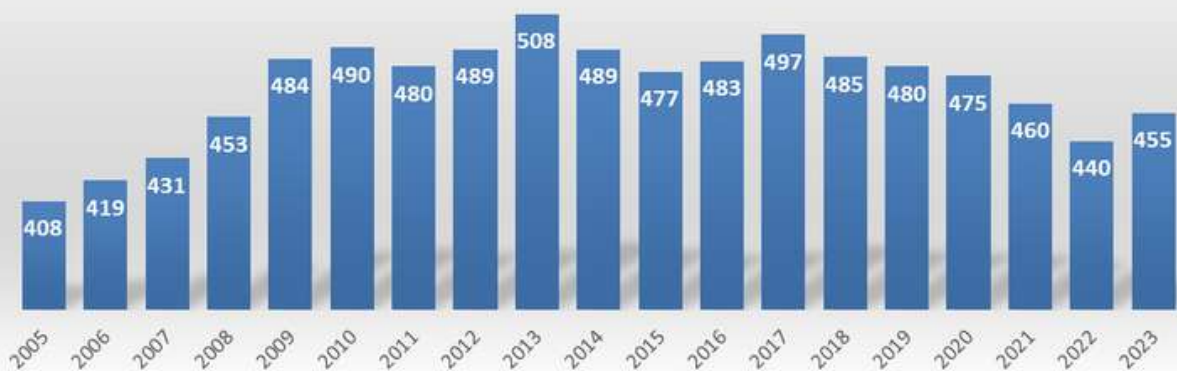
Bei der Gruppe der 27- bis 40-jährigen landen wir bei 241 Mitgliedern.



MITGLIEDERSTATISTIK

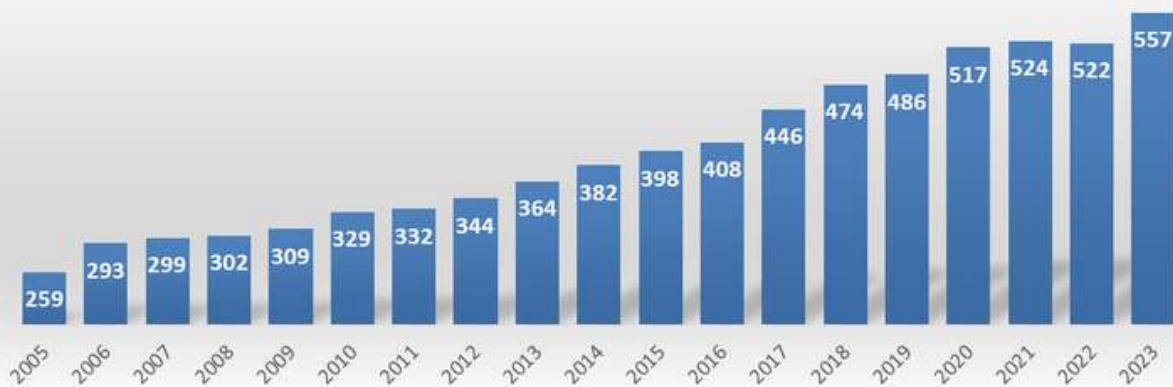
In der Altersklasse 41 bis 60 Jahre steigern wir uns auf 455 Mitglieder.

Mitglieder 41 bis 60 Jahre



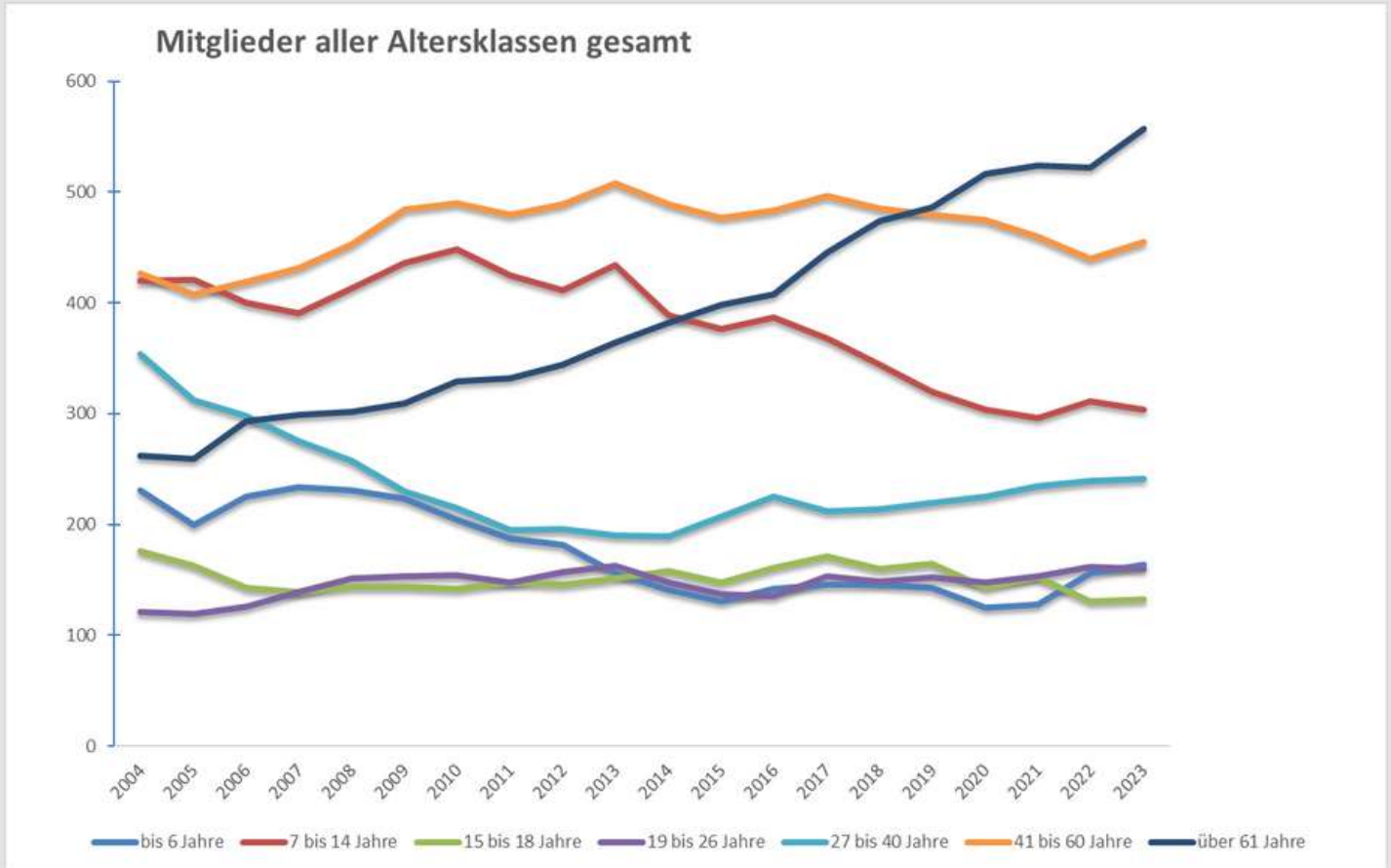
Auch bei den Mitgliedern über 61 Jahre durften wir einen deutlichen Zuwachs begrüßen und landen nun bei 557 Mitgliedern in dieser Alterskategorie.

Mitglieder über 61 Jahre



MITGLIEDERSTATISTIK

Zuletzt eine Gesamtstatistik der Mitglieder aller Altersklassen:





INHALTSVERZEICHNIS

- 1 ARCHIVTEAM
- 2 BADMINTON
- 5 BASKETBALL
- 5 BEWEGUNG UND FREUDE IM ALLTAG
- 6 BLEIB FIT - TANZ MIT
- 6 FIT UND MOBIL IM ALLTAG
- 7 FITNESS FÜR ALLE
- 8 FITNESSTRAINING FÜR FRAUEN
- 8 FITNESSGYMNASTIK FÜR FRAUEN
- 10 FITNESS- UND WIRBELSÄULENTRAINING
- 10 FITNESSGYMNASTIK 40 PLUS
- 11 GANZHEITLICHES GEDÄCHTNISTRAINING
- 12 GERÄTTURNEN MÄNNLICH
- 13 GERÄTTURNEN WEIBLICH
- 16 HAPPY DANCE

- 16 KARATE
- 17 KINDERABTEILUNG
- 21 KINDESWOHL
- 22 LAUF- UND WALKINGTREFF
- 23 LEICHTATHLETIK
- 28 LNB SLOW MOTION
- 29 LUNGENSport
- 29 MATROSEN
- 31 MOBIL BLEIBEN UND WERDEN
- 31 MONTAGSBUBEN
- 33 MUSIKABTEILUNG
- 41 PRELLBALL
- 42 QIGONG
- 42 RADFAHREN (DONNERSTAG)
- 43 RADLGRUPPE (FREITAGSABENDS)
- 44 REHASPORT ORTHOPÄDIE
- 44 ROPESKIPPING
- 45 ROUNDNET
- 46 RUND UM DIE GEBURT
- 47 SENIORENGYMNASTIK
- 48 SITZGYMNASTIK
- 48 SKIABTEILUNG
- 49 SPORTABZEICHEN
- 50 TG-STUDIO
- 51 TISCHTENNIS/PINGPONG PARKINSON
- 52 VOLLEYBALL
- 53 WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Archivteam



Im Jubiläumsjahr hatten wir, das TG-Archivteam uns einen besonderen Beitrag einfallen lassen und am 3. November 2023 zu einem historischen Abend eingeladen. In einer kleinen Feierstunde mit vielen Gästen konnten wir an der ehemaligen Stockmann'schen Wirtschaft (heute Obertorstraße 17) eine Tafel zur Erinnerung an die Gründung der TG vor 175 Jahren anbringen.



In einer kleinen Feierstunde mit vielen Gästen konnten wir an der ehemaligen Stockmann'schen Wirtschaft (heute Obertorstraße 17) eine Tafel zur Erinnerung an die Gründung der TG vor 175 Jahren anbringen.



Anschließend wurden in der Hohenfeldkapelle die historischen Protokollbücher der TG an das Stadtarchiv übergeben. Mit einem kleinen Vortrag zur Gründung und über die Protokollbücher gestalteten wir den schönen Abend.

Das Archivteam der TG

Badminton

Ein bewegtes Jahr 2023 liegt hinter uns. Erst in der Rückschau für diesen Bericht wird einem klar, was alles auf und abseits der Badminton-Courts passiert ist. Neben den hier aufgeführten Punkten gab es noch viele kleinere Projekte und Erlebnisse, die unser Jahr zu einem wirklich tollen Jahr gemacht haben.

Abteilungsleitung

Im Frühjahr wurde die Abteilungsleitung neu aufgestellt: Der Abteilungsleiter Holger Parakenings geht in seine 6. Amtszeit und wurde wiedergewählt. Als neuer Sportwart steht nun Christopher Claus wieder zur Verfügung. Eine weitere Veränderung gab es im Amt des Pressesprechers, Linus Busch, und beim Posten des Eventmanagers mit Thomas Back. Komplettiert wird die Abteilungsleitung weiterhin durch die Jugendwartin Pauline Weikl und den Etatverwalter Frank Pinkel.

Sportbetrieb

Als eine der größeren Abteilungen in der Turngemeinde bieten wir in der Woche mehrere Übungseinheiten für Kinder, Jugendliche und Senioren an. Das funktioniert nur mit einem Trainerteam und wir freuen uns, dass wir dieses Team aus den eigenen Reihen vergrößern konnten. Wir bedanken uns bei unseren Übungsleitern und Assistenten Jessica Herborn, Dagmar Hohl, Pauline Weikl, Sebastian Berninger, Ralf Hientzsch-Schindelmeier, Stephan Littau, Torsten Munsch, Felix Waldschmidt, Janis Waldschmidt und Suresh Xavier für ihren Einsatz im Trainingsbetrieb.

Mannschaftswettbewerbe

In der abgelaufenen Saison 2022/2023 des Badminton-Bezirk-Wiesbaden haben wir wie in den Jahren zuvor mit unseren vier Seniorenmannschaften teilgenommen und gehören damit zu den größeren Vereinen im Teilnehmerfeld. Dabei gab es erneut die Besonderheit, dass unsere zweite und dritte Mannschaft in der gleichen Spielklasse an den Start gegangen sind, was im Vergleich zu anderen Sportarten im Badminton möglich ist.

In der Bezirksliga-A erreichte unsere Zweite am Saisonende mit großem Abstand zu den Verfolgern die Meisterschaft und die Dritte sicherte sich den Klassenerhalt. Unsere vierte Mannschaft hat in der Bezirksliga-C lange im Titelrennen mitgespielt und am Ende den dritten Tabellenplatz belegt. In der Bezirksoberliga konnte sich unsere Erste ebenfalls den Klassenerhalt sichern.

In der laufenden Saison sind wir mit drei Mannschaften vertreten. Durch Verschiebungen in der Spielklasseneinteilung spielen wir in der Bezirksoberliga, der Bezirksliga-A und der Bezirksliga-B.

Trainingsbetrieb

Auch in diesem Jahr bieten wir sowohl für unsere Anfänger als auch Mannschaftsspieler geleitete Trainings an. Mit wöchentlich aufeinander abgestimmten Einheiten, findet somit ein zielorientiertes, leistungsförderndes und badmintonspezifisches Training statt.



Übersicht über unseren aktuellen Trainingsbetrieb:

Montags: freies Spiel
Dienstags: geleitetes Training Basic
Dienstags: Konditions-Training (geleitetes Training)
Dienstags: freies Spiel
Donnerstags: Seniorentaining (geleitetes Training für Fortgeschrittene)

Alle Trainingszeiten sind aktuell auf der [TG-Homepage](#) zu finden.

Jugendarbeit

Ein erstes Trainingshighlight gab es mit dem Start nach der Sommerpause und der damit verbundenen Saisonvorbereitung. So entschloss sich die ehemalige Nationalspielerin und aktuell in der 2. Bundesliga spielende Ann-Kathrin Spöri (unten links im Bild) dazu, zwei Monate unser Training zu besuchen und den ein oder anderen Technik- und Taktik-Tipp an unsere Spieler:innen zu vermitteln.



Badminton

Kurz vor dem Rundenauftritt fand noch ein Freundschaftsspiel gegen Oberursel statt. Dies nutzen beide Vereine nun schon traditionell zur Leistungsprüfung kurz vor dem Saisonstart.

Sicherlich nicht ganz fair war es, dass wir unseren Trainingsstar im 1. Herreneinzel spielen ließen und somit der Gegner keine Chance hatte. Aber dies wurde mit Spaß und Dankbarkeit für die Möglichkeit des Duells gerne in Kauf genommen.

Jugendarbeit

Ein erfolgreiches Jahr liegt hinter dem Jugendbereich. Die Anzahl der Kinder ist stetig gewachsen, wodurch der Trainingstag immer gut gefüllt ist. Dies erfordert mindestens zwei Übungsleiter, damit ein konstruktives Training angeboten werden kann. Der Leistungsstand der Kinder und Jugendlichen variiert und benötigt unterschiedliche Förderung. Bei genügend Übungsleitern trennen wir die Gruppe in zwei Leistungsbereiche und können so auf die verschiedenen Bedürfnisse besser eingehen.

Die jüngeren Kinder sind noch sehr auf den Spaß in der Sporthalle fixiert und haben weniger den Badmintongedanken, wobei die älteren Kinder gerne den Schläger in der Hand haben und sich mit badmintonspezifischen Aufgaben auseinandersetzen. Leider konnten in diesem Jahr keine Schüler- oder Jugendmannschaften gemeldet werden. Ein Highlight war sicherlich das Training mit der deutschen Damennationalmannschaft im Rahmen der EM-Qualifikation.

Presse

Badminton war auch 2023 wieder regelmäßig im Camberger Anzeiger präsent. Neben den Berichten über das Qualifikationsturnier zur Team-Europameisterschaft wurden auch die Mannschaftsergebnisse und Saisonstände stets aufgegriffen. Leider sind auch wir von der Entscheidung des Verlags betroffen, den Sportteil drastisch zu reduzieren. Wie die Badminton-Präsenz im CA unter diesen Umständen aufrechterhalten werden kann, wird sich zeigen müssen.



Nationalteam Herren



Auch der eigene Instagram-Kanal wird regelmäßig mit Neuigkeiten gefüllt. Infos zu unserem Runden-, Trainings- und Freizeitbetrieb sind auf unserem Kanal nicht zu kurz gekommen und ermöglichen Einblicke in unser vielfältiges Abteilungsleben.

In den TG-internen Medien Homepage und Newsletter TG-aktuell zeigt sich die Badmintonabteilung sehr aktiv und gut vertreten.

Damit ist die Badmintonabteilung sowohl vereinsintern als auch -extern medial gut aufgestellt.

Veranstaltungen der Badmintonabteilung 2023

Das Jahr 2023 war für Badmintonabteilung geprägt von mehreren Veranstaltungen, die alle Mitglieder mit großer Tatkraft und Hilfsbereitschaft in Vorbereitung und Durchführung gemeistert haben. Die Veranstaltungen der Badmintonabteilung wurden durchweg von jedem für ihre professionelle Ausgestaltung mit Spaß und Freude am Badmintonsport gelobt und bewundert.

Sommerfest der TG

Los ging es anlässlich der 175-Jahrfeier der TG Camberg. Am 25.6.2023 fand das TG-Sommerfest im Kurpark Bad Camberg statt.

Badminton

Die Badmintonabteilung beteiligte sich an diesem Tag mit einer Station in der Nähe der Tennisplätze und hat vielen kleinen und großen Besuchern mit viel Spaß und Freude den Badmintonsport nähergebracht.

Lampionturnier

Keine drei Wochen später stand bereits das nächste Highlight an. Am 8./9. Juli 2023 richtete die Badmintonabteilung traditionell das jährliche Lampionturnier in der Kreissporthalle aus. An zwei Tagen wurden auf 21 Spielfeldern die besten Badmintonspieler:innen in vier Leistungsklassen ermittelt. Dieses Turnier hat deutschlandweit einen hohen Stellenwert unter den Badmintonspielern. Deshalb ist es nicht verwunderlich, dass es über 200 Anmeldungen für diese Veranstaltung gab.

Badminton-Oktoberfest

Wer hart arbeitet, darf auch mal feiern. Am 21. Oktober 2023 haben sich die Mitglieder der Badmintonabteilung und deren Angehörige in der Cafeteria der Kreissporthalle getroffen und bei Bier, Brezel und verschiedenen anderen Köstlichkeiten ein Oktoberfest gefeiert. Zuvor wurden fleißig die Schläger geschwungen, um sich die Köstlichkeiten auch zu verdienen.

Europaqualifikation Damen- und Herren-Nationalmannschaft

Der krönende Abschluss eines ereignisreichen Jahres und zugleich die bisher größte Veranstaltung in der Geschichte der Badmintonabteilung:

Vom 08. bis 10. Dezember 2023 trafen sich über 1.000 begeisterte Badminton-Fans und die Badminton-Nationsmannschaften aus sechs Nationen zur Europameisterschaftsqualifikation bei uns in der Kreissporthalle. Die Damen aus Deutschland und England und die Herren aus Deutschland, Finnland, Malta und Estland spielten in einem packenden Turnier um die Teilnahme an der Europameisterschaft 2024 in Polen. Zu den Teams gesellten sich technische Offizielle aus sechs Nationen, die für faire Wettbewerbe sorgten.

Parallel zu unserem Event wurden noch zehn weitere Turniere in ganz Europa ausgetragen, jedoch keines davon für Damen und Herren am selben Ort. Zudem war das Event in Bad Camberg das Einzige, welches vor einem großen Publikum ausgetragen wurde.

Dies nahmen sich auch der Präsident des Europäischen Badminton Verbandes (BEC), Sven Serré, und der Präsident des Deutschen Badminton Verbandes (DBV), Ralf Michaelis, zum Anlass, um persönlich zwei Tage in unserer Halle zu verbringen und die spannenden Matches zu verfolgen.



Das Turnier über drei Tage endete jeweils mit einem Sieg und damit der erfolgreichen Qualifikation der deutschen Damen- und Herren-Nationalmannschaft für die EM in Polen. Die TG Camberg und die ausrichtende Badmintonabteilung wurden für die Durchführung der Euroquali 2023 von allen Zuschauern, Spielern und Offiziellen des deutschen und europäischen Badmintonverbandes mit Lob und Anerkennung bedacht. Und natürlich gab es bereits wieder die ersten Anfragen für weitere Events dieser Art.

Danke

Zuletzt möchten wir aber nicht unerwähnt lassen, dass alle unsere Veranstaltungen nicht ohne die Unterstützung und Hilfe der Mitglieder der Badmintonabteilung, der anderen Abteilungen der TG, der befreundeten Vereine und unserer Sponsoren möglich wäre. Deshalb auf diesem Wege nochmal herzlichen Dank für die Hilfe und Unterstützung.



Badminton-Jugend

Basketball

Im Herbst 2023 fand in der Basketball-Abteilung ein Neustart statt, nachdem Henrik Kramp sein Amt zum Sommer berufsbedingt niederlegen musste. Glücklicherweise konnte der Kurs aber nach den Sommerferien wieder starten. Seither kommen regelmäßig zehn bis 15 Kinder und arbeiten im Training an ihren Fähigkeiten. Neben dem "alten" Kern haben auch einige neue Kinder den Basketball für sich entdeckt. Die Mischung aus Übung und Spiel sorgt sowohl für Spaß als auch für stetige Fortschritte.

So läuft etwa der anfangs viel verschmähte Korbleger mit der linken Hand mittlerweile überraschend gut. Bislang beschränkt sich das Basketball-Angebot auf einen wöchentlichen Kurs für Kinder zwischen zwölf und 16 Jahren. Perspektivisch würde ich gerne noch einen zweiten Termin für Erwachsene etablieren und würde mich über potenzielle Interessent:innen freuen.

Daniel Kunzmann



Bewegung und Freude im Alltag

Zu Beginn des Jahres habe ich dem Rehasport als Übungsleiterin „Ade“ gesagt, aber meine Gruppe behalten. Wir mussten nun einen neuen Namen finden und entschieden uns gemeinsam für „Bewegung und Freude im Alter“. Unsere Übungsstunde ist immer freitags um 9 Uhr in der TG-Halle, weitere Infos gibt es auf der [TG-Homepage](#).

Seit den Herbstferien üben wir im Gymnastikraum, weil der Sport-Leistungskurs der Taunusschule die Halle benötigt. Wir üben im Sitzen, auf Stühlen, im Stehen und Gehen mit und ohne Handgeräten. Den Jahresausklang feierten wir mit einem Mittagessen im Restaurant Estragon.

Ingrid Enzmann



Bleib fit - Tanz mit

Anja Baumann und Hubert Lehmann bieten Tanzen für Senior:innen montags von 9:30 bis 11 Uhr im Kurhaus Bad Camberg an. Informationen gibt es bei Isolde Malorny 06434-1065 und auf der [IG-Homepage](#).

*18 nette Tänzerinnen,
Trainer Hubert mittendrin.*

*Er und Anja leiten die Tänze ein,
Ida, Mixer, Träumereien.*

*Jeden Montag tanzen wir
unter anderem Dancing Four –
zu deutsch "Es tanzen Vier".*

*Wo bleibt nur ein Jahr – so schnell
vorbei.
Zum Schluss meist noch viel
Terminhetzerei.*

*Wir hoffen, dass im neuen Jahr
alle zahlreich sind wieder da.*

*Mit einem 3-fachen „Quick Quick
Slow“ danken wir für das
mittlerweile fünfte gemeinsame
tänzerische Jahr.*

*Für's Weihnachtsfest wünschen wir
geruhsame Stunden im
Familienkreis.*

*Fürs neue Jahr eine gesunde
bewegliche Zeit.*

Anja Baumann

Wie aus Anjas Gedicht hervorgeht, haben wir das ganze Jahr fleißig neue Tänze eingeübt. Vollzählig (18) waren wir allerdings beim Tanzen nie, da bei uns Senior:innen gesundheitliche Probleme leider häufiger auftreten.

Weihnachtsfeier der Gruppe
Bleib fit - Tanz mit



Im September konnten wir Anjas Jubiläum feiern: Bereits fünf Jahre hat sie zusammen mit Hubert bei uns Tänzerinnen im Seniorenalter die körperliche und geistige Beweglichkeit gefördert. Allen macht es jeden Montag viel Spaß, es wird dabei auch viel gelacht, besonders wenn wir die Geburtstage feiern.

Fit und mobil im Alltag

Unser Kurs findet seit 2019 statt. Wir trainieren immer montags von 13 bis 14 Uhr und 14 bis 15 Uhr.

Wir sind in jeder Gruppe mit ca. 16 Personen aktiv.

Das Alter der Gruppe liegt zwischen 50 und fast 90 Jahren. Da aber alle regelmäßig mit Freude beim Training erscheinen, sind alle Teilnehmer sehr fit.

Es ist ein Training für „Fit zu bleiben im Alltag“.

Es wird mit verschiedenen Geräten trainiert und es gibt Stabilitätsübungen, die im Alltag sehr hilfreich sind.

Als vor Weihnachten die Heizung in der Halle ausgetauscht wurde, nutzten wir die Gelegenheit und gingen gemeinsam Essen.

In unserer vorletzten Stunde haben wir uns noch für ein gemütliches Zusammensitzen in der Turnerstubb getroffen.

Ich bedanke mich für die Zusammenarbeit mit Euch allen und die Unterstützung in jeder Situation.

Liebe Grüße Sabine Kleemann



Fitness für alle

„Fitness für alle“ – oder auch „die Donnerstagsturner“ bieten ein abwechslungsreiches Sportprogramm für Jeden – kein Training gleicht dem anderen. Donnerstags abends ab 20:30 Uhr wird in der TG-Halle für 60 Minuten Training für Jeden angeboten (keine Altersbegrenzung). Anschließend gibt es ein gemütliches Beisammensein für jeden der mag --- alles Kann, kein Muss. Weitere Informationen bei mir, Celine Hockstra (Trainerin) oder Helmut Urban (Abteilungsleitung und Ersatztrainer; Kontaktdaten sind auf der [TG-Homepage](#) zu finden).

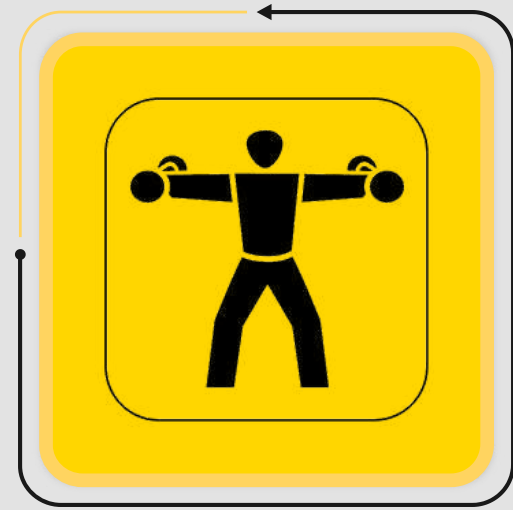
Auch 2023 haben wir größtenteils mit dem eigenen Körpergewicht trainiert. Aber auch Hanteln, Bänder, Stepper oder Bälle kamen zum Einsatz. Es gab aber auch einige Spieleinheiten und Zirkeltrainings. Bei schönem Wetter ging es u.a. in den Camberger Wald, wo wir auch 2023 wieder fleißig Kilometer beim „virtuellen“ Stadtlauf gesammelt haben.

Ein schönes Highlight zum Thema Geselligkeit war wieder die Sommerzeit. In den hessischen Sommerferien wurde statt dem Training in der Halle intensive Sitzgymnastik mit ½ Liter-Gewichten betrieben. Dabei wurde sogar hochkonzentriert Gedächtnistraining absolviert (siehe Bild).

Während der Hallenschließung (aufgrund des Einbaus der neuen Deckenstrahlheizung) haben wir das Training mit der Criss-Cross-Gruppe im TG-Studio zusammengelegt. Ein herzliches Danke an dieser Stelle an die Gruppe für die temporäre Aufnahme.

Im Dezember haben einige Donnerstagsturner beim Badminton Europaqualifikations-Event mit der Übernahme diverser Dienste unterstützt.

Am letzten Donnerstag vor Weihnachten gab es ein gemütliches Beisammensein zur Einstimmung auf die Weihnachtsferien.



Wir starten 2024 mit dem Training am 11.1.2024 jeden Donnerstagabend von 20:30 bis 21:30 Uhr in der TG Halle.

Wer gerne in Bewegung ist oder sich wieder etwas mehr bewegen mag, ist jederzeit herzlich Willkommen. Einfach eine Mail an fitnessfueralle@tgcamberg1848.de oder einfach in die Halle kommen und mit trainieren.



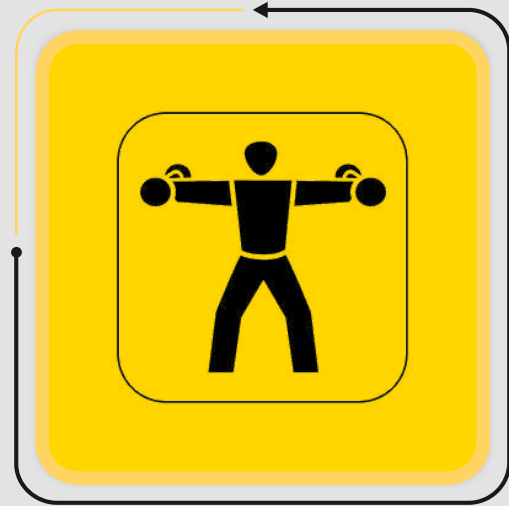
Gedächtnistraining beim gemütlichen Teil nach dem Training

Fitnessstraining für Frauen

Auch im Jahr 2024 wurde regelmäßig mittwochs zwischen 19:30 und 20:45 Uhr trainiert. Zu Beginn des Jahres wurde Conny Grimm zur Übungsleiterin, so dass mittlerweile keine Trainingszeit mehr ausfallen muss. Über die Teilnahme von Frau Valentyna Voichak, bekamen wir einige persönliche und bedrückende Eindrücke der Situation in dem geschundenen Land. Auch konnten wir einige ukrainische Begriffe lernen.

Wir sind 15 Frauen im Alter zwischen 35 und 75 Jahren, die Teilnehmerinnen sind weitestgehend schon viele Jahre im Training, aber andere Personen sind immer wieder gerne gesehen.

Maria Stillger



Fitnessgymnastik für Frauen

Die aus zwei Gruppen bestehende Abteilung hat aktuell rund 50 aktive Mitglieder vorzugsweisen. Übungsleiterin Ola Menz ist für die Gruppe am Dienstagabend (Training von 19 bis 20 Uhr) zuständig, während Andrea Hartmann-Schmidt in gleicher Funktion die Gruppe am Donnerstagabend (Training von 19:30 bis 20:30 Uhr) durch die Übungsstunde führt.

Zusammen teilen sich beide Übungsleiterinnen den verantwortungsvollen Job der Abteilungsleitung. An beiden Abenden steht dafür die große TG-Halle in der Jahnstraße zur Verfügung.

Das Jahr 2023 war ein besonderes Jahr für die Turngemeinde, die ihr 175. Jubiläum feiern durfte. Zu diesem Anlass bot die Abteilung Fitnessgymnastik für Frauen eine ganztägige Wein-Bummel-Tour an die Mosel an.

Die Fahrt erfreute sich vieler Teilnehmenden. Der Jahresabschluss fand im Rahmen einer gemütlichen Weihnachtsfeier im Bürgerhaus Oberselters statt. Für mehr Informationen kann gerne eine Nachricht an folgende Email gesendet werden: FitnessFrauen@tgcamborg1848.de.

Der Dienstagabend

Wir sind eine bunte Gruppe unterschiedlichen Alters und treffen uns gerne zur gemeinsamen Bewegung. Die Gymnastik beinhaltet Elemente für Kraft, Ausdauer, Koordination und auch für die Dehnung. Nach der Aufwärmphase werden altersgerechte Übungen für die Körperkräftigung durchgeführt und dieses mit dem Fokus, muskuläre Dysbalancen auszugleichen.

Durch die Intensivierung der Körperwahrnehmung und schonende Bewegungsabläufe wollen wir Beschwerden wie Verspannungen und Schmerzen vorbeugen oder verbessern. Die Stunde endet mit einem Entspannungsteil. Das Angebot richtet sich an alle, die etwas Neues ausprobieren wollen.

Sportliche Grüße und eine tolles neues Trainingsjahr 2024 wünscht

Ola Menz
Fitnesstrainerin Übungsleiterin
C-Lizenz Breitensport
Erwachsene / Ältere

Fitnessgymnastik für Frauen

Der Donnerstagabend

Zunächst werden die wichtigsten Gelenke (Knie, Hüfte und Schulter) mobilisiert und für das darauffolgende Training vorbereitet. Die immer wieder variationsreich zusammengestellten Übungseinheiten dienen der Kräftigung der Muskulatur, dem Erhalt der Koordinationsfähigkeit und der Körperstabilität.

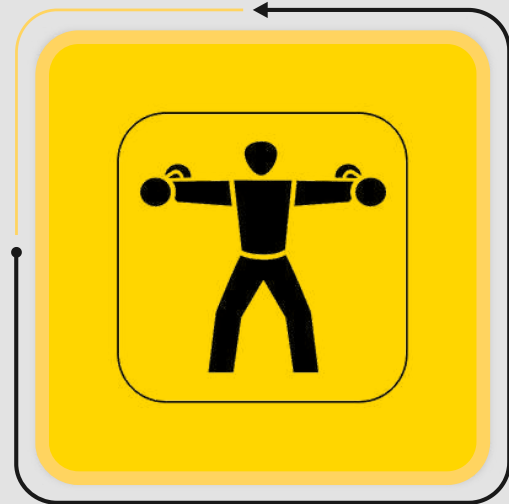
Dabei wird der gesamte Körper in den Fokus genommen und auch auf die Funktionalität der Übungen geachtet. Entweder wird mit dem eigenen Körpergewicht gearbeitet oder es werden diverse Kleingeräte (Redondoball, Theraband, Hantel, Brasils, Flexibar) unterstützend hinzugezogen.

Die Klassiker wie Kniebeugen, Ausfallschritte, Vierfüßlerstand oder Planke sind generell ein Bestandteil des Programmes. Die letzten etwa 10 Minuten werden zum Entspannen und Dehnen genutzt. Flotte Musik begleitet das Training in jeder Phase.

Mit sportlichen Grüßen und Vorfreude auf 2024

Andrea Hartmann-Schmidt

Fitnesstrainerin
und Übungsleiterin B-Lizenz
Aerobic und Body Shape
DTB Kursleiterin Pilates, Faszio,
Flowing AthletiX, sowie
Gymnastik für Ältere



Weihnachtsfeier der Gruppen

Andrea Hartmann-Schmidt (links) und
Ola Menz (rechts)



Fitness- und Wirbelsäulengymnastik

Seit nunmehr 23 Jahren leite ich mit viel Freude die TG-Fitness- und Wirbelsäulengymnastik.

Wir trainieren mit unserer Gruppe dienstags zwischen 9 und 10 Uhr in der TG-Halle. Frauen und Männer aller Altersklassen sind jederzeit herzlich willkommen.

Mittlerweile sind viele neue Mitglieder hinzugekommen, sodass wir oft bis zu 23 Personen sind.

Unser Jahresabschluss fand im Januar 2023 im Amthof Cafe bei einem gemütlichen Frühstück statt.

Ich bedanke mich bei allen Teilnehmer:innen und freue mich auf ein sportliches Jahr 2024.

Beste Grüße
Pia Gewehr



Fitnessgymnastik 40 plus

Die Übungsstunde findet am Freitagabend von 19 bis 20 Uhr in der großen TG-Halle in der Camberger Jahnstraße statt. Die Abteilungsleitung liegt in den Händen von Gila Bode; für die Durchführung der Gymnastikstunde ist Übungsleiterin Andrea Hartmann-Schmidt verantwortlich.

Für mehr Informationen kann gern eine Nachricht an folgende Email gesendet werden:
Frauen40plus@tgcamberg1848.de.

Der Freitagabend

Das Training startet mit der Mobilisation der wichtigsten Gelenke (Knie, Hüfte und Schulter). Die im Anschluss angebotenen variationsreichen Übungseinheiten stellen die Muskelkräftigung des ganzen Körpers, besonders aber immer wieder der aufrichtenden Muskulatur, in den Vordergrund. Eine ebenso wichtige Rolle spielen Elemente, welche die Koordinationsfähigkeit sowie die Körperstabilität fördern.

Modifikationen werden gerne angeboten.

Trainiert wird im Stand, auf der Matte und auch gerne mit einem Stuhl an der Seite. Unterstützend für das Training werden verschiedene Hilfsmittel wie der Redondoball, das Theraband, die Brasils, Holzstäbe oder Kleinhanteln eingesetzt.

Am Ende wird die beanspruchte Muskulatur gedehnt und dem Körper mit bewusster Atmung zur Entspannung verholfen. Musik begleitet die Stunde immer in angemessener Lautstärke.

Aktivitäten außerhalb der Übungsstunde

- Faschingsfrühstück im Februar im Amthof-Café
- Traditionelles Heringssessen im März in der Turnerstubb
- Gemeinsames Essen am Ende der Osterferien im Thai Town in Erbach

- Jahresfahrt 3 Tage nach Bad Herfeld zum Musical Jesus Christ Superstar im Juli
- Gemeinsames Essen beim Griechen vor der Sommerpause
- Besuch des Showspielhaus Hofheim im September zur Aufführung von Abbalapapp
- Weihnachtsfeier im Dezember im Bürgerhaus Oberselters mit Wichtelspaß

Mit sportlichen Grüßen und Vorfreude auf 2024

Andrea Hartmann-Schmidt

ÜL B-Lizenz Step Aerobic, Body Shape KL DTB Pilates, Faszio, Flowing AthletiX,

Ganzheitliches Gedächtnistraining

Fit im Kopf - das merk ich mir!

Ganzheitliches Gedächtnistraining bei der TG Camberg 1848 e.V. macht dem Gehirn Beine!

Das Trainingskonzept wurde vom Bundesverband Gedächtnistraining e.V. auf Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse entwickelt und hat sich in der Praxis bewährt. Es bezieht alle Sinne und beide Gehirnhälften ein, verbessert den Stoffwechsel des Gehirns und steigert nachhaltig dessen Leistung.

Wir sind eine muntere Truppe von zehn bis zwölf Teilnehmern und konnten uns im vergangenen Jahr im Februar und März, Juli und August sowie Oktober und November zum gemeinsamen Training mit viel Spaß, Freude und Humor treffen.

Als Abschluss eines jeden Trainingsabschnitts wird seit Jahren ein gemeinsames Essen „kultiviert“.

So trafen wir uns u.a. bei einem Besuch unserer langjährigen Teilnehmerin Brigitte Dörfl zu einem geselligen Mittagessen mit vielen Gesprächen, Erinnerungen und Heiterkeit.

Ab Donnerstag, 15. Februar 2024 treffen wir uns wieder in der Zeit von 9:30 bis 11 Uhr in der Turnerstubb!

Wir freuen uns immer über neue Teilnehmer!

Kostenfreies Reinschnuppern ist jederzeit möglich.

Ansprechpartnerin ist die Übungsleiterin Angelika Häsler. Eine Mitgliedschaft in der TG Camberg 1848 e.V. ist erforderlich.



Die Gruppe beim gemeinsamen Essen

Gerätturnen männlich

1. Kinderturnen:

Die Turnstunde am Mittwoch wird durchschnittlich von acht Schülern besucht. Die Jungs sind mit sehr viel Eifer bei der Sache. Natürlich kann von einer Turnstunde pro Woche keine große turnerische Leistung erwartet werden. Es geht vielmehr darum, der allgemein beklagten Bewegungsarmut der Kinder mit Sport und Spiel entgegenzuwirken.

Drei Jungen haben das Gaukinderfest besucht.

Leo Panthermöller hat einen 5. Platz im turnerischen Dreikampf (7 Jahre und jünger) erreicht.

David Simon hat einen 12. Platz im Jedermann-4-Kampf (10 bis 12 Jahre) erreicht.

Moritz Steffens hat einen 20. Platz im Jedermann-4-Kampf (6 bis 7 Jahre) erreicht.

2. Jugend- und Männerturnen:

Neben den Turnern besuchen auch gelegentlich Abiturienten und Studenten die Turnstunde am Freitagabend, aktuell ein Lehrer.

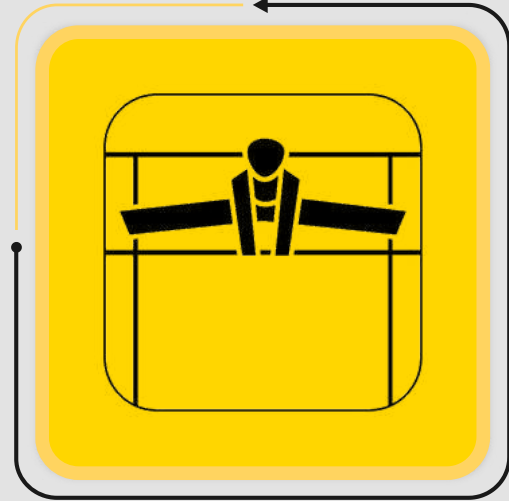
Die Einen suchen Hilfe bei der Einübung ihrer Abi-Turnübungen, die Anderen kommen, wenn zur Aufnahme des Sportstudiums turnerische Pflichtübungen verlangt werden und Lehrer wollen sich weiterbilden.

Wer also mal seine turnerischen Fähigkeiten testen will, ist freitags ab 20 Uhr in der TG-Halle herzlich willkommen.

Wettkämpfe und Ergebnisse:

Hessische Seniorenmeisterschaften Altersklasse M80 am 30. April 2023 in Eschborn:

1. Platz für Rainer Schlicht mit 27,65 Punkten bei 4 Teilnehmern.



Deutsche Seniorenmeisterschaft Altersklasse M80 am 13. Mai 2023 in Pirna:

5. Platz für Rainer Schlicht mit 29,10 Punkten bei 14 Teilnehmern.

Vielen Dank an unsere FSJ-ler Miriam Böttger und Nico Brands für die Mithilfe in den Turnstunden der Jungs und an Michael Pflüger, der immer als Kampfrichter zur Verfügung steht.

Rainer Schlicht



1. Platz für Rainer Schlicht bei den Hessischen Seniorenmeisterschaften



TG-Turn-Team 2023 wieder erfolgreich

Im Jahr 2023 konnten wir erfreulicherweise im Mai eine fünfte Turngruppe eröffnen und zwei neue Übungsleiterinnen dafür gewinnen: Isabel Klöters-Klein und Ronia Strickrodt, beide ehemalige Turnerinnen der TG Camberg. Diese neue Gruppe hat sich den Namen „Turntiger“ gegeben. Außerdem hat sich unsere Kampfrichterin Sophie Trawnitschek bereiterklärt, das Training der großen Turnerinnen als Übungsleiterin zu unterstützen, wodurch die große Gruppe nun sehr gut aufgestellt ist. Im März verabschiedete sich unsere Übungsleiterin Kristina Schnierer in die zweite Babypause und kehrte bereits im November wieder ins Training zurück.

Ende des Jahres 2023 stellt sich die Gerätturnabteilung wie folgt dar:

Gruppe/ Alter	Alter (2023)	Jahrgang	Trainingszeit	Übungsleiterinnen
Turntiger	5-6 Jahre	2017-2018	Montag 16:30 bis 17:45 Uhr	Isabel Klöters-Klein, Ronia Strickrodt
Turnmäuse	6-8 Jahre	2015-2017	Montag 17 bis 18 Uhr	Nina Berg-Felgentreff, Theresa Feuerbach, Sarah Reifert
Turnhasen	8-9 Jahre	2014-2015	Freitag 15 bis 17 Uhr	Cleo Bölsing, Linda Richter, Nele Herzog
Turnküken	9-10 Jahre	2013-2014	Freitag 17 bis 18:30 Uhr	Tamara Eckrich und Lena Hermelink
Große Gruppe	10-16 Jahre	2007-2013	Montag 17:30 bis 19:30 Uhr	Ineke Fuhrmeister, Kristina Schnierer, Sophie Trawnitschek
			Donnerstag 17 bis 19 Uhr	Ineke Fuhrmeister, Andrea Janz

Anfang des Jahres 2023 starteten wir mit den Wettkampfturnerinnen intensiv in das Training der Pflichtübungen, da bereits im März die Gau-Rahmen-Einzelwettkämpfe des Turngau Mittellahn vor der Tür standen. Am 11. März 2023 war es dann so weit.

Mit neun Turnerinnen traten wir in drei unterschiedlichen Wettkämpfen an. Im ersten Wettkampf turnten Josephine Häring, Marlitt Reiche, Marlene Erk und Rebekka Koslowski im Wettkampf mit den Pflichtübungen P4-5, Jahrgang 2010-2012.

In einem sehr großen Starterfeld von 38 Turnerinnen erturnte sich Josephine den 9. Platz, Marlitt wurde 14., Marlene 26. und Rebekka kam auf Platz 27. Josephine und Marlitt zeigten ihre beste Leistung jeweils am Boden und Marlene und Rebekka am Sprung.

Gerrätturnen weiblich

Für Marlene war es die erste Wettkampfteilnahme. Zwei weitere Turnerinnen starteten im zweiten Wettkampf mit den Pflichtübungen P3-4, Jahrgang 2012-2014. Lorena Glimmann erturnte sich Platz 19 und Marie Strube Platz 28 von über 30 Teilnehmerinnen. Beide Turnerinnen bekamen am Boden jeweils die meisten Punkte und im Laufe des Wettkampfes wuchsen sie mit ihren Leistungen über sich hinaus. Auch für Lorena war es ihr erster Einsatz bei einem Turnwettkampf. Am dritten Wettkampf mit den Pflichtübungen P4-8, Jahrgang 2010 und älter, nahmen unsere drei ältesten Turnerinnen teil. Auf den Plätzen 6 und 7 von insgesamt 14 Turnerinnen landeten Cleo Bölsing und Linda Richter und auf Platz 9 Nele Herzog. Cleo und Nele erturnten sich ihre besten Ergebnisse am Boden. Linda gelang am Balken ihre beste Übung. Ineke Fuhrmeister, die den ganzen Tag als Übungsleiterin beim Wettkampf dabei war, fieberte die ganze Zeit mit und war sehr zufrieden mit der Leistung aller ihrer Turnerinnen. Als Kampfrichterinnen waren Sophie Trawnitschek und Andrea Janz dabei.

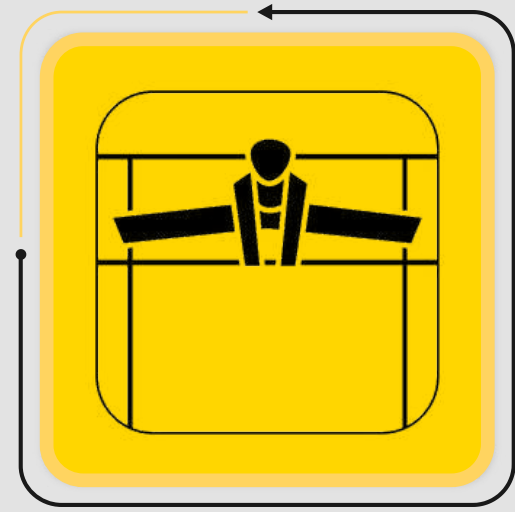
Nun hieß es fleißig weiter trainieren und ein paar neue Elemente in Angriff nehmen für die Mannschaftswettkämpfe. Die Gau-Rahmen-Mannschaftswettkämpfe 2023 fanden an zwei Terminen in Eschhofen statt.

Am 24. September 2023 starteten unsere großen Turnerinnen beim Wettkampf mit den Pflichtübungen P5-8, Jahrgang 2010 und älter. Da der Termin recht knapp nach den Sommerferien war, trainierten wir bereits in der letzten Sommerferienwoche für den Wettkampf. Am Wettkampftag gaben die großen Turnerinnen Cleo Bölsing, Linda Richter, Nele Herzog und Elena Wehls alles und landeten mit ihrer guten Leistung auf dem 2. Platz in ihrem Wettkampf.

Ein Teil der Gerätturnerinnen
Übungsleiterinnen



Die Turnmäuse und die Turntiger gemeinsam mit ihren Übungsleiterinnen



Für Elena war es die erste Teilnahme an einem Turnwettkampf. Alle vier Turnerinnen zeigten am Sprung ihre beste Leistung. Die Trainerinnen Ineke Fuhrmeister, Sophie Trawnitschek und Andrea Janz waren sehr zufrieden mit der Leistung ihrer Turnerinnen. Ronia Strickrodt, eine der Übungsleiterinnen der Turntiger, war als Betreuerin beim Wettkampf dabei.

Gerrätturnen weiblich



Der zweite Wettkampftermin der Mannschaftswettkämpfe war der 15. Oktober 2023, wo unsere jüngere Mannschaft am Wettkampf mit den Pflichtübungen P4-5, Jahrgang 2010 und jünger teilnahm. Josephine Häring, Marlitt Reiche, Rebekka Koslowski, Mira Zimmer und Sina Armbruster wuchsen in diesem Wettkampf über sich hinaus und zeigten teilweise bessere Leistungen als im Training. Für Mira und Sina, die erst seit Ende August bei uns trainieren, war es der erste Wettkampf. Die Mädels hatten recht viele Gegner - in ihrem Wettkampf starteten insgesamt acht Mannschaften. Alle sechs Turnerinnen zeigten am Boden ihre beste Leistung. Marlitts Bodenwertung war sogar die höchste Wertung des gesamten Wettkampfs. Sie erhielt an diesem Gerät starke 14,5 Punkte von möglichen 15 Punkten. Die Übungsleiterinnen Ineke, Kristina, Andrea und Sophie jubelten sehr, als die sechs Turnerinnen für den zweiten Platz geehrt wurden und auf dem Siegerpodest die Silbermedaillen erhielten. Bei beiden Wettkämpfen waren Sophie Trawnitschek und Andrea Janz als Kampfrichterinnen aktiv.



Die großen Turnerinnen mit ihren Übungsleiterinnen feiern ihre Weihnachtsfeier in der Bowlinghalle in Limburg

Unsere vier weiteren Turngruppen, die Turnküken, Turnhasen, Turnmäuse und Turntiger, sind ebenfalls alle eifrig am Trainieren. Montags abends ist die Turnhalle ganz schön voll, weil gleich drei Turngruppen Training haben. Auch freitags sind zwei Gruppen in der Halle aktiv. Nach den Sommerferien haben auch diese Turngruppen begonnen, für die kommenden Einzel-Wettkämpfe zu trainieren.

Es werden also 2024 nicht nur die großen Turnerinnen an Wettkämpfen teilnehmen. Wir sind schon sehr gespannt, was dabei herauskommt! Zu erreichen sind wir unter Geraetturnen-weiblich@tgcamborg1848.de und weitere Informationen über unsere Abteilung und über die Turngemeinde gibt es auf der [TG-Homepage](#).



Die Turnhasen mit ihren Übungsleiterinnen bei der Weihnachtsfeier in der Turnhalle



Das Team der Turnküken - bei der Weihnachtsfeier wie man sieht

Happy Dance

Der, in der Regel dreimal im Jahr stattfindende, 10er-Kurs Happy Dance wurde vor mehr als zehn Jahren von der Übungsleiterin Andrea Hartmann-Schmidt ins Leben gerufen.

Getanzt wird am Mittwochvormittag von 9 bis 10 Uhr in der großen TG-Halle in der Jahnstraße.

Happy Dance ist ein leicht machbares Tanz-Fitness-Programm und verbindet Tanzschritte aus dem Aerobic-Bereich mit Elementen lateinamerikanischer Tanzstile, aber auch dem Pop und Rock'n Roll.

Jeder ausgewählte Song hat seine, von der Übungsleiterin eigens konzipierte, gleichbleibend bestehende Choreografie.

Happy Dance ist Tanzen bzw. Bewegung, die glücklich macht. Die Stimmung innerhalb der aktuell 16-köpfigen Gruppe könnte nicht besser sein und wird nach jedem Kursende mit einem gemeinsamen Frühstück mit Freude besiegelt. Das letzte Abschlussfrühstück des letzten Kurses aus 2023 findet dieses Mal erst im Januar 2024 nach den Weihnachtsferien statt.

Für mehr Informationen kann gerne eine Nachricht an folgende E-Mail gesendet werden: happy-dance@tgcamberg1848.de

Mit sportlichen Grüßen und Vorfreude auf 2024

Andrea Hartmann-Schmidt
ÜL B-Lizenz Step Aerobic und Bodyshape
KL DTB Pilates, Faszio, Flowing AthletiX



Karate

Das Jahr 2023 war von einigen Wechseln geprägt:

Klaus Wölfel hat die Abteilungsleitung von Roland Seip übernommen, der diese Tätigkeit über 20 Jahre ausgeübt hatte und weiterhin die Mitgliederverwaltung der Abteilung fortführt.

Durch das Ausscheiden unseres langjährigen Trainers sowie der beiden Kindertrainer Paul und Dilan gab es Änderungen im Bereich der Übungsleiter. Für das Kindertraining konnte Sunil Wickrematilleke gewonnen werden, der seit September in diesem Bereich tätig ist.

Dadurch ergaben sich auch Änderungen bei den Trainingszeiten.

Montag, 18:30 bis 20 Uhr
Jugend/Erwachsene
Mittwoch, 18 bis 19 Uhr
Kinder/Schüler
Mittwoch, 19:45 bis 21:15 Uhr
Erwachsene

Seit Oktober gibt es auf Anregung von Sunil eine Kooperation mit dem TuS Neesbach, damit die jeweiligen Kindergruppen nun zweimal pro Woche trainieren können. Die Camberger Kinder können dienstags beim TuS Neesbach, die Neesbacher Kinder mittwochs bei der TG Camberg mit trainieren.

Jeweils am Sonntag, 21. Mai 2023 und 26. November 2023 fanden in der Turnhalle der Freiherr-von-Schütz-Schule Gürtelprüfungen statt, die von Sunil abgenommen wurden.

Am 21. Mai 2023 traten zwölf Kinder/Jugendliche sowie zwei Erwachsene zur Prüfung an, am 26. November 2023 waren es acht Kinder/Jugendliche sowie vier Erwachsene. Trotz Nervosität und ein paar kleinen Patzern konnte allen zur bestandenen Prüfung gratuliert werden, zum Teil mit sehr guten Leistungen.

Karate

In der Abteilung Karate sind zurzeit 45 Mitglieder registriert. Und auch diesmal war die Abteilung beim TG-Sommerfest, welches bei strahlendem Sonnenschein im Camberger Kurpark stattfand, mit einer Slackline dabei. Die in der Warteschlange an der Slackline Stehenden konnten sich die Zeit mit einem Reaktionsspiel vertreiben. Das Spielfest war wieder ein tolles Erlebnis für jung und alt.

Und noch eine gute Meldung: Sunil hat am 2.12.2023 seine Prüfung zum 4. Dan erfolgreich abgelegt!

An Roland und die ausgeschiedenen Trainer an dieser Stelle nochmals vielen Dank für ihr teils langjähriges Engagement.

Für die Zukunft wünsche ich der Abteilung weiterhin viel Spaß und Erfolg im Training, und der ganzen TG-Familie für das neue Jahr alles Gute.

Klaus Wölfel



Erfolgreiche Karetakas

Kinderabteilung

Wir haben auch 2023 wieder viele schöne und lebendige Turnstunden mit den Kleinsten unseres Vereins erlebt!

Die Abteilung umfasst Angebote für Kinder von 1 bis 6 Jahren. Unsere Übungsleiterinnencrew ist 2023 gewachsen. Rosy Löhr hat sich aus gesundheitlichen Gründen nach über 20-jähriger Übungsleitertätigkeit verabschiedet. Tanja Schüssler (Eltern-Kind-Turnen und Kleinkinderturnen), Katja Eufinger, Isabel Klöters-Klein, Mona Lamp und Yasmin Schütz (Kleinkinderturnen) und Lori McDuffie (Kindertanzen) kamen an Bord, Anna Voht (Kindertanzen) und Karen Heinen (Kleinkinderturnen und Abteilungsleitung) sind im Team verblieben.

Danke an Miriam Böttger und Nico Brands für ihre vielfältige Unterstützung während ihres freiwilligen sozialen Jahres! Erstmals veranstalteten wir ein gemeinsames Sommerfest aller Kleinkinderturngruppen und der Eltern-Kind-Gruppe.

Ein abwechslungsreicher Spiel-Turn-Parcours auf der Wiese, eine Snackbar aus mitgebrachten süßen und herzhaften Leckereien, diverse Getränke und eine Kinderbowle sorgten für gute Laune bei Groß und Klein.



Eltern-Kind-Turnen (1 bis 4 Jahre)

Ein Angebot am Donnerstag für die Kleinsten mit Bewegungsliedern und einer altersgerechten Bewegungslandschaft, die die Kinder mit und ohne Assistenz der Begleitpersonen in der TG Halle betreten können. Danke an Yasmin, die im Januar und Februar die Stunden interimsmäßig leitete, bevor Tanja die Stunden übernahm.

Nach den Sommerferien 2023 startete unser Projekt Eltern-Kind-Turnen Gruppe 2. Seitdem gibt es donnerstags die „Bienen-Gruppe“ am Morgen (9:30 bis 10:30 Uhr) für Kinder von 1 bis 3 Jahren und die „Eulen-Gruppe“ am Nachmittag (15 bis 16 Uhr) für Kinder von 1 bis 4 Jahren. Wir haben die Eulen-Gruppe vom Alter her erweitert, weil es auch einige Kinder ab 3 Jahren gibt, die lieber mit ihren Eltern zusammen turnen.

Die Resonanz zur neuen Gruppe war überragend. Zum Jahresende waren bei den Bienen 14 Paare (bestehend aus Elternteil und einem Kind) und bei den Eulen 31 Paare angemeldet. Beide EKT-Gruppen werden von Tanja Schüßler mit Unterstützung von FSJ-ler Nico Brands geleitet. Nico macht sich sehr gut und hat Tanja bei den „Bienen“ bereits vertreten. Für das Eltern-Kind-Turnen gibt es keine Warteliste. Interessierte können sich über die [TG-Homepage](#) bei direkt Tanja melden und erhalten sämtliche Informationen, die sie benötigen.

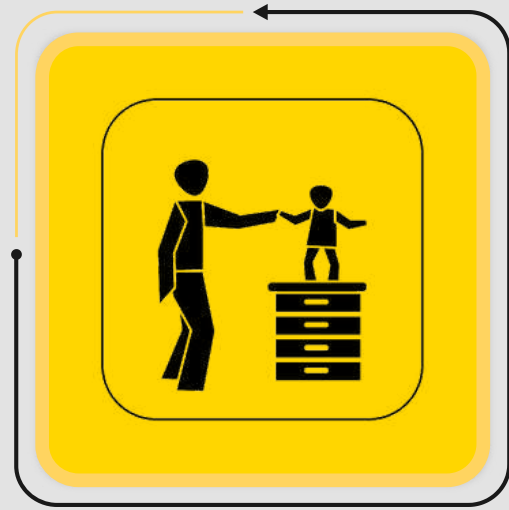
Auch wenn der Eulen-Kurs sehr gut besucht ist, bietet sich dank der großen TG-Halle für jedes Kind die Möglichkeit, sich auszuprobieren und neue Erfahrungen zu sammeln oder neue Bewegungen zu versuchen, sei es im Parcours oder an den Kleingeräten, die während der Stunden ständig jedem zur Verfügung stehen.



Kinder der „Bienen“ mit Übungsleiterin Tanja Schüßler während der Weihnachtsstunde

Kleinkinderturnen (3 bis 6 Jahre)

Auch das Kleinkinderturnen erfreut nach wie vor großer Beliebtheit. Die Turnstunden finden montags und donnerstags nachmittags ohne Eltern statt und beinhalten Aufwärm- und Freispiel mit Rutscheautos, kleinen und großen Bällen, Reifen, Frisbees und Pedalos. Nach einer Begrüßungsrunde gibt es Sing- und Bewegungsspiele und eine Bewegungslandschaft aus Groß- und Kleingeräten (Parcours).



Wir haben die Teilnehmerzahl in den 4 Gruppen auf 20 erhöht, um dem steigenden Bedarf gerecht zu werden, meistens sind zwischen 10 bis 15 Kinder anwesend. Bei Interesse bitte bei Karen Heinen melden, die Kontaktdaten finden sich auf der [TG-Homepage](#), es gibt nach wie vor eine Warteliste.

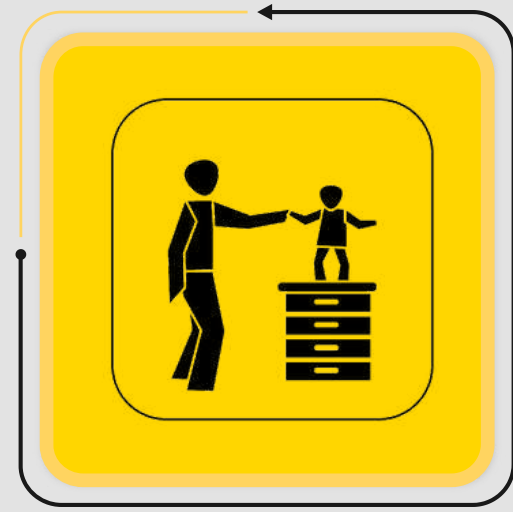
Die Turnstunden montags (Gruppe 1 und 2, Beginn 15 und 16 Uhr) wurden von den Übungsleiterinnen Mona Lamp und Karen Heinen gehalten, dankenswerterweise erhielten wir im 2. Halbjahr Unterstützung von Gifty Ampoing in Gruppe 2.

Kinderabteilung

Die Stunden donnerstags wurden nach den Sommerferien umgelegt, Tanja Schüßler und Yasmin Schütz leiten jetzt Gruppe 3 (14 bis 15 Uhr), Katja Eufinger und Elisabeth Klöters-Klein Gruppe 4 (16 bis 17 Uhr). In den Gruppen 1 bis 3 haben wir zur Zeit eine großartige Unterstützung durch unseren FSJ-ler Nico Brands, in Gruppe 4 kann er wegen anderer Verpflichtungen leider nicht dabei sein, hier sind wir auf der Suche nach einer anderen Unterstützung.

Die Kinder freuen sich immer wieder über neue Herausforderungen, sei es im Parcours oder in den Aufwärmspielen und sind begeistert dabei. Innerhalb der Gruppen turnten wir das Jahr über zu verschiedenen Themen, nicht nur zu Fasching, Ostern, Nikolaus oder Weihnachten, auch Kirmes, Piraten oder Maulwurf waren unter anderem die Themen und in einer Winterstunde schneite es Watte aus dem Fallschirm.

Der bundesweit stattfindende und für den 5. November 2023 auch bei der TG geplante „Tag des Kinderturnens“ des Deutschen Turnerbundes (DTB) musste wegen Einbau der neuen Heizung leider ausfallen. Während der Schließzeit der Halle haben wir unsere Turnstunden kurzerhand in den Kurpark verlegt.



Auch beim „Outdoor-Turnen“ im Kurpark hatten Kinder und Übungsleiter Spaß



Der Faschingszug des Kleinkinderturnens rollte durch die TG-Halle

Kinderabteilung

Integratives Kinderturnen (3 bis 6 Jahre)

Im ersten Halbjahr fand zunächst kein integratives Turnen statt. Dienstag Vormittag turnten die Kinder der Kinderoase und Mittwoch Vormittag die Vorschulkinder der Freiherr-von-Schütz-Schule jeweils getrennt. Danach gab es wieder ein gemeinsames Turnen der F.-v.-S.-Schule mit der Kinderoase (Dienstag Vormittag) und mit der Kita St. Marien (Mittwoch Vormittag). Die Stunden wurden bis zu den Sommerferien von Miriam Böttger und danach von Nico Brands geleitet, unterstützt durch die jeweiligen Begleitpersonen der Schul- und Kitagruppen. Ansprechpartnerin / Koordinatorin für diese Turngruppen ist nach wie vor Eva Reichart. Der Ablauf ist ähnlich dem der Kleinkinderturnstunde.

Kooperation Kindergarten-Verein (3 bis 6 Jahre)

Seit über 20 Jahren kommen Kinder der katholischen Kita St. Marien mit ihren Erzieherinnen einmal in der Woche zu uns in die Halle. Auch diese Turnstunden am Montag Vormittag werden von jungen Erwachsenen, die ihr freiwilliges soziales Jahr in der TG absolvieren, gehalten, unterstützt durch pädagogische Kräfte der Kita. Die Kinder lieben es, in der großen Halle ordentlich toben und turnen zu dürfen, auch der Fußweg von der Kita zur Halle und zurück ist für die Kinder immer wieder ein Erlebnis!

Ablauf der Turnstunde ist auch hier ähnlich der Kleinkinderturnstunde. Die Kinder lieben die Stunden bei Nico, das liegt wohl nicht nur daran, dass er ein ehemaliges Kindergartenkind der Kita St. Marien ist ... :-))

Kindertanzen (ursprünglich 3 bis 6 Jahre, jetzt 5 bis 8 Jahre)

Hier können sich Mädchen und Jungen spielerisch zu unterschiedlichen Rhythmen und Musikrichtungen bewegen. Spaß an Musik und Bewegung steht hier im Vordergrund. Schwerpunkte der Übungsstunden sind Rhythmik, kleine Tanzschritte, Bewegungsabläufe und einfache Tänze. Das Kindertanzen mit Anna Voht fand wieder mittwochs nachmittags (16:30 bis 17:15 Uhr) im Gymnastikraum der TG Halle statt. Die Kindertanzgruppe ist nach wie vor voll belegt und es wird eine Warteliste geführt. Inzwischen leitet Loriana "Lori" McDuffie als weitere Tanz-Übungsleiterin zusammen mit Anna Voht die Tanzstunden und wir hoffen, das Angebot erweitern zu können. Lori ist bereits seit ihrer Kindheit vom Tanzen fasziniert und hat ihr Tanztalent in verschiedenen Tanzstilen entwickelt, darunter Jazz, Ballett und Hip-Hop. Sie hat bereits an verschiedenen Tanzwettbewerben und Tanzworkshops teilgenommen und freut sich darauf, ihre Ideen und Erfahrungen an die Kinder weiterzugeben und ihre Begeisterung fürs Tanzen mit ihnen zu teilen.



Übungsleiter:innen gesucht!

Wir haben weiterhin regen Zulauf und suchen weiterhin Unterstützung, insbesondere für unsere Gruppe 4 des Kleinkinderturnens (Donnerstag 16 bis 17 Uhr) oder als Vertretung. Bei Interesse bitte bei der Abteilungsleitung Karen Heinen melden.

Erstellt von Karen Heinen



Kindertanzen-Übungsleiterin Anna Voht freut sich über Verstärkung durch Lori McDuffie.

Kindeswohl

ERSTE PARTNER IM BÜNDNIS "SAFE KIDS"

7 Sportvereine, 6 Sportverbände und 2 Sportkreise sind bereits dem hessenweiten Bündnis beigetreten und wollen sich damit für einen umfassenden Schutz und konsequente Beteiligung von Kindern und Jugendlichen im hessischen Sport einsetzen.

Unsere Turngemeinde ist 2023 dem Bündnis beigetreten und war bei den ersten 4 Vereinen in Hessen mit dabei.

Die Sportjugend Hessen setzt sich mit dem neuen Bündnis dafür ein, Schutz, Förderung und Beteiligung von Kindern und Jugendlichen langfristig, nachhaltig und flächendeckend im hessischen Sport zu verankern und Sportorganisationen bei möglichen Verdachtsfällen handlungsfähig zu machen. Über das Bündnis sollen sich besonders die Kindeswohl Ansprechpersonen aus den Vereinen, Sportkreisen oder Verbänden untereinander vernetzen und Unterstützung erfahren.

Wir - Maria Stillger und Thomas Rosa - engagieren uns seit mehr als 5 Jahren zum Wohle der Kinder und Jugendlichen aber auch der Übungsleiter/innen in der Turngemeinde.



Heiko Heger (TV Niederselters)
Peter Beuth (Hess. Innenminister)
Nicole Schneider (TV Weyer)
Thomas Rosa (TG Camberg)



Eindrücke vom Weltkindertag

WELTKINDERTAG - Jedes Kind braucht eine Zukunft

Zusammen mit dem Kinderschutzbund, dem Lions-Club Idstein und der Stadtjugendpflege wurde ein gemeinsames Fest veranstaltet. Nach der sehr verregneten 1. Auflage im Jahr 2022 konnte in 2023 bei spätsommerhaften Temperaturen ein stimmungsvolles und vielfältiges Programm unter dem Motto des diesjährigen Weltkindertages „Jedes Kind braucht eine Zukunft“ stattfinden.

Maria Stillger und Thomas Rosa



Lauf- und Walkingtreff

Laufreffleitung Wolfgang Raatz,
lizenzierter B-Trainer „Sport in der
Prävention“ des lsb h,
Lauf-Walking und Nordic Walking Trainer
des HLV

Termine:

Sommertraining

April bis September immer donnerstags um
19 Uhr

Wintertraining

Oktober bis März immer samstags, um
15:30 Uhr

Walking, Nordic Walking und Laufen jeweils
eine Stunde.

Treffpunkt ist der Parkplatz Vorderwald, ca.
300 m hinter dem Waldschloss.

Der TG Lauf- und Walking-Treff musste im
Jahr 2023 aufgrund der sehr unter-
schiedlichen Wetterlagen zeitweise
abgesagt werden. Die Gefahr durch
Windbruch im Wald war einfach zu groß.



Die Anzahl der Teilnehmer:innen ist unverändert.
Zurzeit kommen zum Lauftreff vier Läufer und drei
Nordic Walkerinnen, aber alle sind immer mit
Begeisterung unterwegs.

Im September wurde für die Walker und Nordic
Walker wieder ein 2-Stundenlauf angeboten.
Motiviert durch Brigitte, die mit viel Spaß durch
den Bad Camberger Stadtwald führte, starteten die
drei Teilnehmerinnen gemeinsam am
Laufreffparkplatz.

Zum Jahresabschluss trafen sich die Walker, Nordic
Walker und Läufer beim Silvesterlauf im Stadtwald.
Gemeinsam wurde nach dem Lauf das Laufreffjahr
noch einmal kritisch betrachtet.

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

Leichtathletik

Die Wintersaison begann für die TG-Leichtathleten leider traurig. Kim Eidam hat die Weichen für ihren weiteren Sprint-Erfolg in Richtung Eintracht Frankfurt gestellt, um ihren Sprint-Sport im Einklang mit ihrem Studium weiter nachzugehen. Mit Kim verlässt ein großes Sprinttalent die TG. 2022 hat sie noch einen neuen Vereinsrekord über 100 Meter in der Frauenklasse



Kim Eidam

2023 begann die Hallenwettkampfsaison recht spät, erst am 14. Januar 2023 konnten die ersten Athleten ihre Form unter Beweis stellen. Das tat dann auch Julian Eufinger im Hochsprung der männlichen Jugend U20. Mit übersprungenen 1,95 Meter blieb er nur einen Zentimeter unter seiner Bestleistungshöhe und schaffte direkt die Qualifikation für die Deutschen Jugendmeisterschaften.

Eine Woche später konnte er diese Höhe nochmal erreichen, was zum zweiten Platz bei den Hessischen Hallenmeisterschaften der Jugend U20 im Hochsprung reichte. Zudem konnte er in seiner „Nebendisziplin“ Dreisprung mit 13,35 Meter ebenfalls auf den zweiten Platz springen.



Julian Eufinger

Besser, nein richtig gut, lief es für Lennart Bessems bei den Hessischen Winterwurfmeisterschaften der männlichen Jugend U18 im Januar. Die 1,5 kg schwere Wurfscheibe beim Diskuswerfen landete für ihn erst nach 41,46 Meter. Damit warf er nicht nur neue persönliche Bestweite, er konnte damit auch den Hessenmeistertitel mit nach Hause nehmen. Für Marian Hartmann lief dieser Wettkampf leider nicht nach seinem Geschmack, leider blieben seine Würfe durch übertreten des Wurfrings ohne Wertung.



Lennart Bessems



Leichtathletik

Bei den Hessischen Hallenmeisterschaften der Aktivenklassen (Männer und Frauen ab 20 Jahren) war Julian Eufinger wieder im Doppelpack am Start. Im Hochsprung diesmal „nur“ mit 1,93 Meter (nächste Sprunghöhe war 1,99 Meter) und im Dreisprung mit 12,96 Meter brachten ihm jeweils den Dritten Platz ein. Bei der männlichen Jugend U18 war Niklas Janz über die „Langsprintdistanz“ 400 Meter an den Start gegangen. Für diese Strecke brauchte er 58,33 Sekunden – und lief auf einen sehr guten Vierten Platz. Marija Dedic konnte im 60 Meter-Sprint in der Aktivenklasse (weiblich) bis ins Halbfinale sprinten. Nach sehr guten 8,13 Sekunden blieb für sie die Stoppuhr stehen.

Im Februar sind unsere Athleten ebenfalls wieder bei Wettkämpfen gestartet. Im Hammerwurf der weiblichen Jugend U20 wusste Brikena Gashi trotz Krankheit und technischer Veränderung (Erhöhung des Wurfgewichts von 3 kg auf 4 kg) mit dem dritten Platz bei den Hessischen Winterwurfmeisterschaften der weiblichen Jugend U20 zu gefallen. Mit ihrer erzielten Weite von 42,37 Meter konnte sie zudem auch die Qualifikation zu den Deutschen Winterwurf-Meisterschaften bestärken. Krankheitsbedingt musste sie die Teilnahme Ende Februar leider absagen.

Nach dem guten Start in die Hallensaison ging Julian Eufinger bei den Deutschen Jugend-Hallenmeisterschaften in Dortmund an den Start. Leider erwischte er einen rabenschwarzen Tag, tat sich an der Starthöhe sehr schwer und belegte daher leider nur den 15. Platz. Damit war dann auch die Hallensaison 2023 beendet.

Um sich auf die anstehende Freiluftsaison vorzubereiten, wurde in den Osterferien ein eigenes Trainingslager durchgeführt. Es wurden viele Trainingseinheiten absolviert, aber auch gemeinsame Aktivitäten kamen nicht zu kurz. Gemeinsames Grillen und Eis essen gehörte ebenso zum Training dazu.

Bei besten Wettkampfbedingungen wurde am 14. Mai 2023 das Jubiläumssportfest der Leichtathletikabteilung ausgetragen. Das Sportfest stellte dabei eines von vielen Höhepunkten zum 175-jährigen Vereinsjubiläum der TG dar. Die Veranstaltung wurde von unserer Langstrecklerin Chantal Buschung moderiert.

Rund 20 kreisübergreifende Vereine mit insgesamt 123 Athleten sowie 22 Staffeln fanden den Weg in das Sportzentrum in der Pommernstraße. Neben den größten Weiten im Weitsprung, Dreisprung, Hochsprung oder im Speerwurf wurden auf der Bahn die schnellsten Zeiten im Sprint, Langsprint und der Staffelläufe gesucht.



Brikena Gashi



Helfer-Team des Jubiläumssportfestes

Leichtathletik

Eine Klasse für sich waren die Athleten der Eintracht Frankfurt, die in nahezu jeder Disziplin, in denen sie vertreten waren, die ersten Plätze abräumten. Gleichzeitig waren sie mit 86 Einzelstarts und 8 Staffeln der personell am stärksten vertretene Verein.

Diese starke Konkurrenz wussten unsere heimischen Athleten einmal mehr umzusetzen. Die persönlichen Bestleistungen purzelten was das Zeug hielt.

Ein freudiges Wiedersehen gab es mit den ehemaligen Athleten der TG, Kim Eidam und Tom Duchardt. Kim lief allen auf heimischer Strecke über die 100m (12,27 Sekunden) und die 200m (24,39 Sekunden) davon. Ebenso wie Tom, der in starken 11,32 Sekunden als zweiter die 100m-Ziellinie, sowie die 200m (23,00 Sekunden) überquerte. Nur sein Vereinskamerad war schneller.

Ein weiterer Höhepunkt war der Einlagenwettkampf des hessischen Hochsprungkaders. Die Zuschauer konnten dabei beeindruckend verfolgen, wie Philipp Heckmann (Eintracht Frankfurt) erfolgreich über die Höhe von 2,02m von im dritten Versuch flopfte. Ebenso spannend gestaltete sich der Wettkampf bei den Frauen. Maïke Schuster (Eintracht Frankfurt) verpasste die Qualifikationsleistung für die Deutschen Meisterschaften mit übersprungenen 1,69m nur knapp.

Zum Abschluss des Tages konnten die durch das gute Wetter zahlreich angelockten Zuschauer bei bester Stimmung die Staffeltetkämpfe auf der Bahn mit Spannung verfolgen. Diese waren für die Staffeln des Kreises Limburg-Weilburg gleichzeitig auch als Kreismeistererschaft zu werten.

Nach diesem Tag waren sich in der Leichtathletikabteilung alle einig – ein sehr erfolgreicher, aber gleichzeitig langer und anstrengender Wettkampftag wurde erfolgreich „über die Bühne gebracht“.

Sportlich ging es im Laufbereich weiterhin erfolgreich bei unseren Athleten weiter. Nur eine Woche nach den Hessischen Meisterschaften im 10 km Straßenlauf konnte Johann Escher erneut die Vizemeisterschaft in seiner Altersklasse U20 bei den Hessischen Meisterschaften im 10 km Berglauf in Abterode (Hoher Meißner) erlaufen.

Das Besondere bei dieser Laufart ist nicht nur die Streckenlänge, sondern es gilt hier auch einen Höhenunterschied von knapp 600 Höhenmeter zu bezwingen. Die Laufstrecke ging auf das Meißner-Plateau am Hohen Meißner (753 m ü. NHN), quer durch die Landschaft mit teilweise sehr steilen Streckenabschnitten. Zwischen Laufkilometer 4 und 6 wurden über 300 Höhenmeter zurückgelegt. Die Strecke absolvierte er in sehr guten 45:08 Minuten.



Chantal Buschung hatte es 2022 bereits angedeutet, 2023 ist sie sehr erfolgreich in verschiedenen Laufstrecken bei international aufgelegten Laufveranstaltungen gestartet. Die „gelernte“ Sprinterin und Springerin konnte sich sogar einen Start bei den Süddeutschen Meisterschaften erlaufen. Hier erreichte sie im 5000 Meter Lauf nach 18:20 Minuten als Zehnte die Ziellinie – als Newcomerin im Laufbereich eine herausragende Leistung. Im 10 Kilometer Straßenlauf konnte sie sogar einen neuen Kreisrekord laufen. Die anspruchsvolle Strecke in Attendorf (Österreich) konnte sie in 37:21 Minuten absolvieren. Das war 8 Sekunden schneller als die alte Kreisrekordzeit.



Johann Escher beim Straßenlauf

Leichtathletik

Mit der Zeit hatte sie sich auch für die Deutschen Meisterschaften im 10 km Straßenlauf qualifiziert, die sie dann leider krankheitsbedingt absagen musste.

Die Sommersaison 2023 war sonst bei den meisten unserer älteren Leistungsträger vom Verletzungspech geprägt. Julian zog sich mehrfache Ermüdungsbrüche im Sprungfuß zu, Lennart laborierte mit Knorpelabsprengungen im Fuß und Brikena zog sich, nachdem sie noch einen weiteren Hessenmeistertitel im Hammerwerfen einfahren konnte, einen Bänderriss im Fuß zu – doch dies glücklicherweise (falls man das in dem Moment so nennen kann) erst in der Trainingspause nach den Freiluftwettkämpfen.

So lag es 2023 einzig bei Marija Dedic, die Farben der TG in Hessen und Süddeutschland aufrecht zu halten. Bei den Hessenmeisterschaften konnte sie das B-Finale im 100 Meter Sprint der Frauen in neuer persönlicher Bestzeit von 12,25 Sekunden gewinnen.

In weiteren Wettkämpfen sprintete sie immer wieder Top-Zeiten, Ende Juli konnte sie ihre Bestzeit nochmals auf 12,22 Sekunden steigern.



Marija Dedic läuft der Konkurrenz davon



Ein weiterer Schwerpunkt lag in diesem Jahr mehr bei unseren Nachwuchsathleten.

Beim SÜWAG KiLa-Cup konnten wir in jeder der drei Altersklassen eine erfolgreich teilnehmende Mannschaft melden, die mit viel Spaß und Unterstützung unserer Nachwuchstrainer die ausgeschriebenen Disziplinen absolvieren.

Der SÜWAG Kila-Cup wird in drei einzelnen Wettkampftagen durchgeführt, jeweils in Mai, Juni und Juli. Die Ergebnisse der einzelnen Wettkämpfe werden dann zusammen gefasst und die teilgenommenen Kinder alle zusammen geehrt.

KiLa-Cup U8 und U12



Ende September 2023 wurden zudem noch Kreismeisterschaften der Altersklassen ab 10 Jahren und älter ausgetragen. Hier konnten unsere Athletinnen und Athleten zum Abschluss des Sommers nochmals 19 Kreismeistertitel für die TG einkassieren. Den Leistungen und Erfolgen entsprechend wurde bei der Sportlerehrung der Stadt Bad Camberg die Leichtathletikabteilung der TG genannt.

Janne Erlach, Lena Muth, Sara Demirci und Luna Rath als erfolgreiche Teilnehmer der Kreismeisterschaft



Leichtathletik



Darüber hinaus freut sich die Leichtathletikabteilung gleich über 5 neue qualifizierte C-Trainer (Leistungssport). Johann Escher, Marian Hartmann (Trainer U8), Lennart Bessems (Trainer U12) und Jens Haber und Kim Eidam (Trainer Sprint) hatten über ein halbes Jahr hinweg an den Wochenenden in Frankfurt in der Halle gestanden und erfolgreich am Lehrgang teilgenommen.



Neue C-Trainer der Leichtathletikabteilung



Sportler:innen des Jahres

Zum Ende der Freiluftsaison wurden dann noch die erfolgreichsten Sportler und Sportlerinnen der zurückliegenden Saison geehrt. Dabei erhielten alle Kinder von 5 bis 11 Jahren eine Medaille für die erfolgreiche Teilnahme an den verschiedenen KiLa-Cups. Die Einzelehrungen für tolle Sportliche Erfolge erhielten:

Luna Rath/Marian Duma (U12)
Emma Desta/Jan Teichmann (U14)
Jade Hüttenschmidt/Lennart Bessems (U18)
Brikena Gashi/Johann Escher U20
Marija Dedic (Aktive)

Neben den sportlichen Erfolgen wurden auch das Trainingsengagement, Wettkampfteilnahmen und die ehrenamtlichen Unterstützungen in der Abteilung besonders berücksichtigt.

Wioletta Tasch (rechts im Bild) erhielt von unserem 1. Vorsitzenden Stefan Schütz noch eine ganz besondere Auszeichnung, die der Trainerin des Jahres des Gesamtvereins.

LNB Slow Motion

Slow Motion - Dehnen nach Liebscher & Bracht

Das Angebot Slow Motion ist bei rund 15 bis 20 Teilnehmern auch in 2023 fester Mittwochs-Bestandteil. Ein lockerer Bewegungsflow im Stehen oder Liegen wärmt die Teilnehmer jeden Alters für die Engpassdehnungen auf.

Die Stunde wird mit unterschiedlichen Achtsamkeitsübungen beendet, so dass die nötige Bettschwere gut genutzt werden kann, um zu Hause entspannt ins Bett gehen zu können.

Meist wird auch in den Ferienzeiten durchgedehnt und in Abwesenheit von mir fordert Volker Reichart mit viel Spaß und Energie die Gruppe.

Die Hallensperrung im November haben wir - in zwei Gruppen aufgeteilt - gut im Gymnastikraum überbrückt. Dabei haben wir Teilnehmer:innen des Geburtsvorbereitungskurses kennen gelernt, was viel Spaß gemacht hat.

Das Jahr beenden wir mit einer Weihnachtsfeier in der Turnerstubb. Jeder bringt was Leckeres mit. Es werden Geschichten vorgetragen, die jeden zum Schmunzeln bringen. Die Teilnehmer bestätigen immer wieder, dass die angeleiteten Übungen zwar nicht schweißtreibend sind, sie aber dennoch konzentriert an ihren Körpern arbeiten müssen, um die Dehnungen zu halten. Das tut gut und hält sie beweglich.



Lungensport

In diesem Jahr haben beide Lungensportgruppen die bisher höchste Teilnehmerzahl erreicht.

Seit 2020 besteht die erste Lungensportgruppe der TG Camberg. Nach einem – aus bekannten Gründen – holprigen Start besteht das Angebot dennoch fort und wurde sogar um eine zweite Gruppe erweitert. Die Lungensportler treffen sich dienstags von 9 bis 10 Uhr im Gymnastikraum und dienstags von 16:30 bis 17:30 Uhr in der Halle der TG. Die Nachmittagsgruppe hat aktuell die Höchstzahl an Teilnehmern erreicht. Im Rehasport gibt es hierzu eine Regelmenge von 15 Teilnehmern.

Die Morgengruppe hat noch Plätze frei und freut sich auf weitere Interessierte. Wir üben Atemtechniken, trainieren Kraft und Ausdauer in angepasster Intensität und legen viel Wert auf den Erhalt der Wirbelsäulenbeweglichkeit. Alle Trainingselemente sind zur guten Atemtätigkeit von Bedeutung. Wir tauschen uns über Neuigkeiten und Erfahrungen mit den Erkrankungen aus und lernen so doch auch immer wieder etwas dazu.

Aber das Wichtigste für unsere Gruppen und eine gesunde Atmung ist natürlich das Lachen! Wir haben eine gesellige und muntere Runde, die gerne jeden Spaß mitmacht. Das genießen wir auch beim Sommertreffen im Biergarten oder einem Adventstreffen im Restaurant Camberger.

Für Interessierte stehen alle relevanten Informationen sowie Kontaktmöglichkeiten auf der [TG-Homepage](#) der TG unter Rehasport und Lungensport bereit.



Matrosen

In 2023 wurde die für 2022 geplante Großfastnacht nachgeholt. Leider musste das Salonboot, welches uns seit 1997 an insgesamt fünf Großfastnachts-Umzügen (1997, 2002, 2007, 2012, 2017) durch die stürmischen Straßen der Stadt gefahren hatte, abgemustert werden. Der LKW, auf dem das Salonboot aufgebaut wurde, war nicht mehr verkehrstüchtig und die erforderlichen Reparaturen an Getriebe und Bremsanlage wären zu aufwändig und kostenintensiv gewesen. Daher wurde schweren Herzens entschieden, ein neues Salonboot zu bauen, welches allerdings nicht mehr selbstfahrend sein sollte, sondern allein durch die Muskelkraft der Matrosen bewegt werden muss.

Basis hierfür war ein nicht mehr benötigter Bootsanhänger, der uns zur Verfügung gestellt wurde. Der Bau dauerte trotz der kleineren Ausmaße auch elf Samstage, an denen die gesamte Mannschaft tatkräftig das neue Salonboot aufbaute und aus der Taufe hob.

Als neuer Admiral wurde Stefan Schütz berufen, der als Nachfolger von Joachim Bogner das Kommando für das neue Salonboot übernahm.



Matrosen

Nach einem ausgiebigen Frühstück der Mannschaft im Restaurant „Estragon“ wurde das Salonboot von seiner Majestät dem Prinzen und ihrer Lieblichkeit Cambergia am Bahnhof getauft. Danach wurden Katharina I. und Prinz Markus I. traditionell zur Parade an der Alten Post gebracht, wo sie dann ihre eigenen Zugwagen bestiegen.



Insgesamt bestand die Mannschaft aus 31 Matrosen aller Dienstgrade vom Ultraleichtmatrosen bis zum Admiral, die abwechselnd in 4er-Gruppen das neue Salonboot zogen und bremsten.



An zwei stürmischen Fastnachts-Umzugstagen mit teilweise rauer See kam das neue Salonboot ohne Havarien auf dem Marktplatz an und wartet nun im Trockendock auf die nächste Großfastnacht in 2025.

An der Kölschen Nacht der Großfastnacht 2023 haben die Matrosen wieder den CVC unterstützt und ihren Dienst hinter der Theke im Zelt mit viel Spaß absolviert. Die neue Session wurde am 11.11.2023 für den Handkarrenumzug am 11. Februar 2024 im Beisein einer Abordnung der Matrosen eröffnet.



Vorher stärkte sich die anwesende Truppe bei einem gemeinsamen Frühstück. Der Tag endete mit einem dreifach donnernden HELAU und den weiteren Vorbereitungen für die Fastnacht 2024.

Der Kapitän



Mobil bleiben und mobil werden

Der Donnerstagmorgen von 11 bis 12 Uhr:

Wir sind eine tolle, gemischte Gruppe und treffen uns gerne zur gemeinsamen Bewegung.

Dynamische Mobilisationsübungen sind bewegungsvorbereitende Übungen, die die Beweglichkeit verbessern und die Muskulatur gezielt aktivieren. Darüber hinaus wird das Zusammenspiel von Gelenken und der entsprechenden Bewegungsmuskulatur verbessert, wodurch der Körper ideal für nachfolgende Belastungen vorbereitet wird.

Bei unserem Mobilisationstraining stimulieren wir Muskeln, Sehnen und Gelenke und aktivieren unser Nervensystem.

Die Übungen werden im Stand oder auf einer Gymnastikmatte am Boden ausgeführt. Die Stunde endet mit einem Entspannungsteil.

Das Angebot richtet sich an Jederfrau und Jedermann, der Lust hat etwas Neues auszuprobieren.

Sportliche Grüße und ein neues tolles 2024 Trainingsjahr wünscht Fitnesstrainerin, Übungsleiterin C-Lizenz Breitensport Erwachsene/Ältere

Ola Menz



Montagsbuben

Die Gymnastik für Männer ab 30 findet regelmäßig montags ab 20:30 Uhr in der TG-Halle in der Jahnstraße statt. Das Trainingsprogramm ist in drei Einheiten aufgeteilt:

- 30 Minuten Aufwärmen/ Gymnastik in der Halle und im Gymnastikraum,
- 30 Minuten Kraftsport und
- 30 Minuten Ballspiele (Basketball, Tischtennis, Fußball, Hallenhockey oder Badminton im monatlichen Wechsel).

Dabei wird der Gymnastikteil in der Halle bzw. im Gymnastikraum von unseren Übungsleitern Volkert Reichart und Christian Schütz durchgeführt.

Das Krafttraining wird im TG-Studio im Wechsel von unseren beiden Übungsleitern Oliver Roth und Christian Schütz betreut. Wenn unsere Übungsleiter mal verhindert waren, stand Rainer Schlicht als Vertreter zur Verfügung. Zusätzlich betreut Rainer Schlicht auch die etwas älteren Buben, denen die Gymnastik mit Volker mittlerweile etwas zu schwer geworden ist. Die Beteiligung lag in der TG-Halle bei durchschnittlich etwa 32 Aktiven.

2023 war für die Montagsbuben ein recht kurzweiliges Jahr.

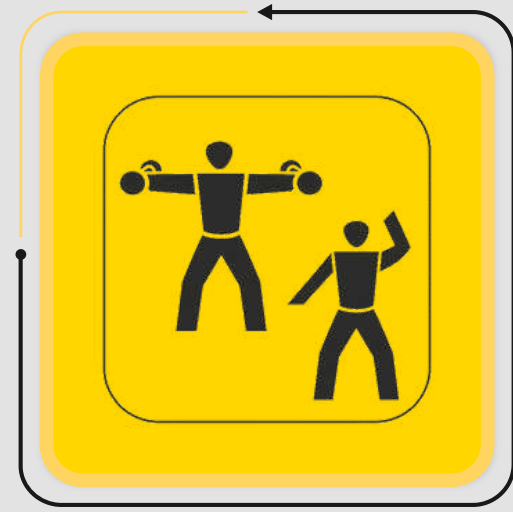


So waren wir bei einigen Diensten außerhalb des normalen Sportbetriebes engagiert. Das waren: Thekendienst an Fastnacht, Sommerfest im Kurpark, 175-Jahrfeier im Kurhaus, Umbau der Heizungsanlage in der TG-Halle und Fahrdienst bei der Badminton-EM-Qualifikation. Auch 2023 haben sich die Montagsbuben wieder aufs Rad geschwungen. So wurde an den Montagen vom 5. Juni bis zum 14. August 2023 in zwei Gruppen Rad gefahren.

Montagsbuben

Für die Führung und Streckenauswahl der Gruppe 1 stellten sich wieder mehrere Montagsbuben zur Verfügung. Die Gruppe 2 wurde durchgehend von Karlheinz Haber geführt.

Zum Abschluss der Montagsradsaison trafen sich die Montagsbuben zur traditionellen Grillfeier auf der Turnerwiese. Die Fahrradtagestour fand diesmal am 5. August 2023 statt und Rainer führte die Gruppe durch den Westerwald. Auch fand wieder eine 2-Tagesradtour statt, die wie immer von Uwe und Klaus geplant und organisiert wurde. Diese führte uns diesmal entlang des Glan-Blies-Radwegs. Anlässlich des 175-jährigen Bestehens der TG nahmen auch 25 Montagsbuben am Sportabzeichen teil. Beendet werden konnte es bisher von 15 Buben. Für die alljährliche Weihnachtsfeier trafen wir uns diesmal im Waldschloss.



Montagsbuben bei der 2-Tagestour



Musikabteilung

Die Musikabteilung bietet seit vielen Jahren ein umfangreiches musikalisches Kontrastprogramm zum Sport. Mit unserem ganzheitlichen Ausbildungskonzept betreuen wir musikinteressierte Kinder ab 4 Jahren bis zum fertigen Musiker. Dafür stehen ausgebildete Übungsleiter:innen sowie externe Musikschulen oder professionelle Musiklehrer zur Verfügung. Wir legen besonderen Wert auf eine langfristige Bindung unserer Musiker an das Blasorchester. Dafür bieten wir einen frühen Einstieg über die Blockflötengruppe, die Instrumental-ausbildung und das möglichst frühe Zusammenspiel im Orchesterverbund.

UNSERE ANGEBOTE IM ÜBERBLICK

Abteilung Blasorchester

Abteilungsleiter: Monika Eufinger und Oliver Lenz

Dirigent: Mathias Müller

Das Blasorchester der Turngemeinde Camberg, besteht aus Musikerinnen und Musikern aller Altersstufen. Neben dem Spaß an der Musik steht auch die ständige Weiterentwicklung des Einzelnen und des Orchesterklangs im Fokus. Ein weiteres unserer Hauptziele ist die Nachwuchs-förderung und die Integration von „Jung“ und „Alt“. Unser Repertoire reicht von moderner und sinfonischer Blasmusik bis hin zur Festzeltstimmung. Wir sind fester Bestandteil vieler kultureller Veranstaltungen in Bad Camberg.

Darüber hinaus leisten wir aber auch gerne einen sozialen Beitrag für unsere Stadt - so engagieren wir uns in vielfältiger Weise, wenn es um den „guten Zweck“ geht. Wir sind ständig auf der Suche nach interessierten Musikern und Musikerinnen! Wenn Du Interesse hast, melde dich bei unseren Abteilungsleitern Monika Eufinger oder Oliver Lenz. Wir freuen uns auch auf einen Besuch in unserer Probe immer dienstags ab 19 Uhr im Übungsraum in der Turnhalle der TG Camberg 1848 e.V., Jahnstraße 1.

Schülerensembleprobe:
Freitags von 17:30 Uhr bis 18:30 Uhr
(Turnhalle TV Würges, Am Sportplatz 4, 65520 Bad Camberg-Würges)

Orchesterprobe: Dienstags
von 20:15 Uhr bis 21:45 Uhr
(TG-Halle, Jahnstraße, 65520 Bad Camberg)

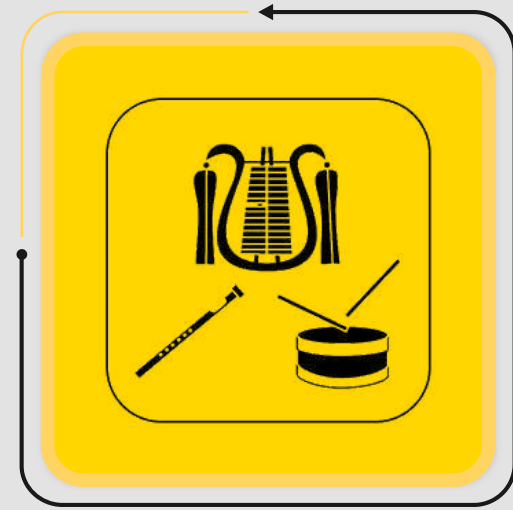
Abteilung Musikalische Früherziehung

Ansprechpartner: Isabelle Griesand

Ziel der Musikalischen Früherziehung:
Spielerisches Heranführen an die Musik durch kindgerechten Unterricht

Übungsangebote:

Kurs: **Anfänger**
Zeit: Samstags von 11:15 bis 12 Uhr für Anfänger ab 4 Jahren
Ort: Gymnastikraum der TG-Halle
Kurs: **Fortgeschrittene**
Zeit: Samstags von 10 bis 10:45 Uhr für Fortgeschrittene ab 5 Jahren
Ort: Gymnastikraum der TG-Halle



Inhalte

Musikalische Früherziehung:
Dass die Beschäftigung mit Musik, und ganz besonders dabei der frühe Beginn, sich hervorragend auf die Ausbildung der Persönlichkeit des Kindes auswirkt, haben „Insider“ schon immer gewusst. Ihnen genügt ihre eigene Erfahrung, dass sich Intelligenz und sozial ausgeglichenes Verhalten und Kommunikation schon bei den Kleinsten positiv entwickeln. Musikalische Tätigkeiten nehmen hier sogar einen ganz besonderen Platz ein, weil sich über Sprache, Melodie und Rhythmus gleich mehrere Gebiete miteinander verknüpfen. In der musikalischen Früherziehung stehen die kindlichen Selbsterfahrungen des Körpers im Vordergrund. Begleitet werden die Kinder hierbei vom „Musikkater“ und der „Tripptrapp-Maus“.

Über zwei Unterrichtsjahre verteilt erfahren die Kinder mehr über folgende Themengebiete:

- Singen und Sprechen
- Elementares Instrumental-spiel
- Musikhören
- Bewegung und Tanz
- Kennenlernen unterschiedlicher Musikinstrumente

Die Gruppen der Musikalischen Früherziehung treten beim TG-Sommerfest und im Rahmen der Eltern-Mitmach-Stunde auf.

Musikabteilung

Abteilung Blockflötengruppe

Ansprechpartnerin:
Christine Weddig

Ziel der Blockflötengruppe:
Erlernen eines einfachen Instrumentes und erste Erfahrungen beim Musizieren in einer Gruppe

Zielgruppe: Für Kinder ab dem 1. Schuljahr oder im Anschluss an die Musikalische Früherziehung

Übungsangebote:

Kurs: **Anfänger 1**

Zeit: Mittwochs 15 bis 15:45 Uhr
Ort: Musikzimmer oder Turnerstubb in der TG-Halle

Kurs: **Anfänger 2**

Zeit: Mittwochs 16 bis 16:45 Uhr
Ort: Musikzimmer oder Turnerstubb in der TG-Halle

Kurs: **Fortgeschrittene 1**

Zeit: Freitags 15:45 bis 16:30 Uhr
Ort: Musikzimmer oder Turnerstubb in der TG-Halle

Kurs: **Fortgeschrittene 2**

Zeit: Freitags 14:45 bis 15:30 Uhr
Ort: Musikzimmer oder Turnerstubb in der TG-Halle

Inhalte Blockflötenausbildung:

Die Kinder werden spielerisch an die Welt der Noten und des Musizierens herangeführt. Sie lernen die Namen der verschiedenen Noten und das Notenliniensystem kennen. Der Blockflötenunterricht erstreckt sich immer über den Zeitraum eines Schuljahres und wird in der Regel für drei Jahre angeboten. Generell beginnen wir im Vorschulalter und 1. Schuljahr. Schon nach kurzer Zeit können die Kinder kleine Lieder mit drei bzw. vier Tönen mit der linken Hand spielen.

Sie lernen beim Musizieren in der Gruppe nicht nur die Noten und die Rhythmik, sondern auch soziale Kompetenzen wie Rücksichtnahme, warten können, sitzen bleiben, aufeinander hören.

Auftritte: TG-Spielfest, Adventszauber Dombach
Die Kinder werden von Christine Weddig mit viel Verständnis und Einfühlungsvermögen betreut. In der Vorweihnachtszeit treffen sich die Gruppen zu kleinen Adventsfeiern, schauen einen Weihnachtsfilm oder vertilgen Selbstgebackenes. Christine hat immer wieder Ideen für Neues und ist gespannt auf das Jahr 2024.

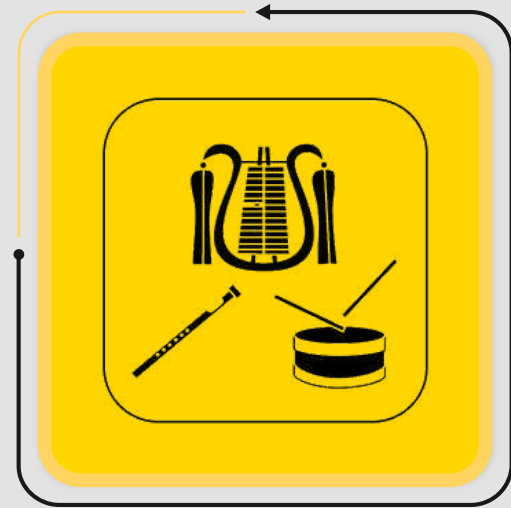
Abteilung Schülerensemble

Ansprechpartner:
Carla Poths, Elena Schröder

Ziel der Jugendarbeit im Orchester ist der Ausbau der Orchestererfahrung mit jugendgerechter Musik und die Vorbereitung des Einstiegs in das Erwachsenenorchester.

Auf dem Weg zum Orchestermusiker durchlaufen die Jugendlichen eine gründliche Ausbildung bei privaten Lehrern oder in der Musikschule. Ist ein entsprechender Leistungsstand erreicht, können diese an der Orchesterprobe teilnehmen. Ziel ist es, die Kinder und Jugendlichen mit dem Leistungsstand angepasster Literatur schnell und mit hoher Motivation an das gemeinsame Musizieren zu gewöhnen.

Geprobt wird im Rahmen eines Schülerensembles, das aktuell in Kooperation mit dem TV Würges stattfindet.



Probe: Freitags von 17:30 Uhr bis 18:30 Uhr;

Übungsleiterin: Elena Schröder;

Probeort: Turnhalle TV Würges, Am Sportplatz 4 in 65520 Bad Camberg-Würges

BERICHTE MUSIKABTEILUNG 2023

Januar 2023

Kreative Videoaufnahme für die Eröffnung des Online Neujahrsempfangs 2023



Der Frage des TG-Vorstandes „Könnt ihr wieder einen Videobeitrag zum Online Neujahrsempfang machen?“ begegnete die Musikabteilung Ende November zunächst zurückhaltend euphorisch. Es bestand der eigene Anspruch „Das muss kreativer sein, als der Beitrag aus dem Jahr davor!“

Ein passendes Stück wurde schnell gefunden, entpuppte sich allerdings aufgrund des schnellen Tempos als Herausforderung für zunächst stattfindende Audioaufnahmen.

Musikabteilung

Es wurde immer paarweise eine Tonspur aufgenommen, die dann in einer Software entsprechend korrigiert und abgemischt wurde.

Für die Location und die Story der Videoaufnahme musste gedanklich die eine oder andere Runde gedreht werden. Wir konnten uns dann aber rasch für unsere TG-Halle entscheiden.

Aufgrund der guten Vorbereitung und der tollen Motivation der Musiker:innen hatten wir diese in nur vier Stunden im Kasten. Dabei spielten wir zur Originalaufnahme mit, setzten aber im Anschluss die abgemischte Audiospur ein. Hier gehts zum [Video](#).

Februar 2023

Großfastnacht in Camberg



Das Blasorchester der Turngemeinde war an den Fastnachtstagen sehr eingespannt. Mit einer respektablen Besetzung spielten wir am Rekrutenumzug, Fastnachts-sonntag und Rosenmontag und am Haarezug in Erbach.

Trotz der anstrengenden Fastnachtstage in Camberg hat es allen sehr viel Spaß gemacht. Mit dem Haarezug in Erbach endete der Einsatz des Blasorchesters. Erstmals wurden auch zwei Marketenderinnen eingesetzt, die am Sonntag und Montag für das leibliche Wohl der Musiker:innen sorgten!

März 2023

Start einer Kooperation mit der Musikschule Piccolo

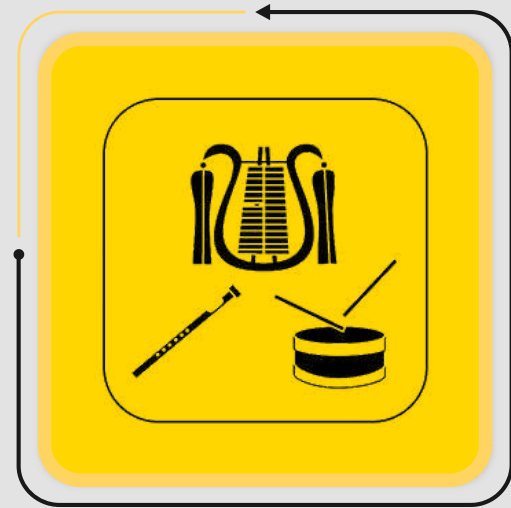
Aller Anfang ist schwer! Wir haben unser Angebot für den Instrumentalunterricht mit der Zusammenarbeit mit einer weiteren Musikschule erweitert. Die Musiklehrer fallen aktuell zwar nicht vom Himmel, aber wir hoffen, dass wir mit der Musikschule Piccolo, der Musikschule Kilian und privaten Lehrern Partner im Boot haben, um in Zukunft besser auf Anfragen für Musikunterricht reagieren zu können! Weitere Infos: www.musikschule-piccolo.de

Mai 2023

Hohe Auszeichnung für Iris Schmidt



Trommeln gehört zum Handwerk! Auch wenn es nicht ihr Naturell ist, möchten wir heute für Iris trommeln. Am Wochenende wurde sie anlässlich des Jahreskonzertes in Niederbrechen mit einem Ehrenbrief, verbunden mit der „Ehrennadel in Gold mit Diamant“ des Hessischen Turnverbands (HTV), ausgezeichnet.



Sie ist nicht nur hier vor Ort als verlässliches Orchestermitglied und Notenwartin aktiv, sondern berät auch die Gau-Orchester in vielen Fragen als Speerspitze zum HTV. Im HTV selbst leistet sie seit Jahrzehnten kontinuierlich wertvolle Verbandsarbeit. Ihr Beitrag sowie das enorme Durchhaltevermögen ist beinahe beispiellos und das Orchester und die TG gratulieren ihr herzlichst!

Juni 2023

Teilnahme am Festumzug des Gesangsvereins Frohsinn in Erbach



Das Blasorchester begleitete mit fast 30 Musiker:innen den Festumzug anlässlich des Jubiläums des Gesangsvereins Frohsinn.

Musikabteilung

*Auftakt zu 175 Jahre TG Camberg
1848 e.V.*



Am Sonntag, den 18.6.2023 feierte die TG Camberg ihr Jubiläum mit einem Festakt im Kurhaus. Das TG-Blasorchester eröffnete die Veranstaltung vor 300 Gästen mit dem Titel „Die Gedanken sind frei“.

Trefflicher konnte dieser vor dem Hintergrund vieler Konflikte um Freiheit und Selbstbestimmung nicht gewählt sein. Vereine, wie die Turngemeinde Camberg, leisten in den Kommunen kontinuierlich wertvolle Arbeit, u.a. zur Gesundheit und zum Erhalt des Zusammenhaltes in der Bevölkerung.

Ein weiteres musikalisches Highlight war der Gesangsbeitrag von Anna Katharina Eufinger mit Mathias Müller-Lenz am Klavier. Mit der deutschen Version des John Lennon Songs „Imagine“ trafen die beiden nicht nur den richtigen Ton, sondern lieferten auch eine entsprechende Message. Anna Katharina ist mit der musikalischen Früherziehung in der TG gestartet und macht nun in Leipzig den Masterabschluss im Fach Operngesang. Danach ist sie festes Ensemblemitglied der Tournee-Oper Mannheim/Schwetzingen. Dort werden professionelle Opern, speziell für Kinder aufgeführt. Dafür wünschen wir ihr viel Erfolg und Spaß!

Nach einem abwechslungsreichen Festakt beendete das Blasorchester mit dem Kyffhäuser Turnermarsch („Turner auf zum Streite“) traditionell den schönen Festakt.

Juli 2023

Amtseinführung Bürgermeister



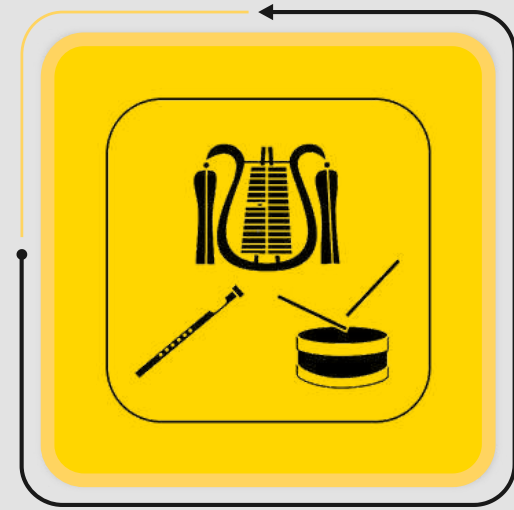
Das Blasorchester umrahmte mit einem Ensemble die Feierstunde zur Amtseinführung des Bürgermeisters Daniel Rühl. Im gefüllten großen Saal des Kurhauses wurde der Amtsantritt des neuen Bürgermeisters fulminant gefeiert. Mit Redebeiträgen, Tanzeinlagen und Musik wurde dem Anlass ein toller Rahmen verliehen.

August 2023

Film ab! Beste Unterhaltung mit dem Blasorchester der TG Camberg



Mathias Müller-Lenz und sein Orchester versprochen schon im Vorfeld einen unterhaltsamen und spannenden Abend im Kurhaus Bad Camberg.



Die Besucher:innen im ausverkauften Kurhaussaal wurden nicht enttäuscht. Die non-stop Moderations- und Musikshow, sowie kreative Elemente auf der Leinwand begeisterten alle. Die Moderation oblag wieder Michael Hopp, der anfangs durch zwei witzige und nicht sichtbare Ansager angekündigt wurde. Hopp betrat die Bühne zu den Klängen der 20th Century Fox Fanfare, dirigiert von Vizedirigentin Selina Rösner. Danach betrat Dirigent Mathias Müller-Lenz die Bühne und startete das musikalische Feuerwerk mit „Zurück in die Zukunft“. Wie zu Beginn erwähnt, wurde Moderation und Musik mit witzig-kreativen Ideen eines Fotoprojektes der Orchestermitglieder:innen begleitet. Unter der Federführung von Oliver Lenz wurden aufwendig Filmszenen nachgestellt und für die Zuhörer auf der großen Leinwand präsentiert, während die Musik erklang. Oliver Lenz war auch für den technischen Ablauf des Abends verantwortlich.

Im Programm ging es musikalisch weiter mit der Musik zu dem 1963 mit sieben Oscars ausgezeichneten Filmepos „Lawrence von Arabien“, die die Weite der Wüste und die Härte der kämpferischen Beduinen klangvoll wiedergab.

Mit „Smile“ erklang die Melodie der Schlusszene aus Charlie Chaplins Filmklassiker „Moderne Zeiten“.

Musikabteilung

Es folgte die Erkennungsmelodie der Serie „Die Familie Feuerstein“, in der auch der berühmte Ruf „Wilmaaaa!“ zu hören war. Kurios war die Information von Moderator Michael Hopp, dass diese Melodie eigentlich aus dem Adagio der Sonate 17 von Ludwig van Beethoven stammt. Im Anschluss stand eine der grandiosen Filmmusiken von John Williams auf dem Programm: In „Hook“ nahm das Orchester die Zuhörer mit nach Nimmerland und in den Kampf von Peter Pan gegen seinen bösen Widersacher Captain Hook.

Nach der Dramatik des Vorgängertitels folgten nun der „Baby Elephant Walk“ aus dem Film Hatari und der romantische Song „Moon River“ aus dem Film „Frühstück bei Tiffany“. Hierzu präsentierte Anke Hartmann ein gefühlvolles Trompetensolo.

Mit der Musik zum Film „Beverly Hills Cop“ wurde das Publikum in die Pause entlassen.

Nach der Pause ging es imposant weiter. Allerdings wechselten hier in Folge die Dirigenten und auch die Zusammensetzung des Orchesters. Zunächst dirigierte Johannes Eufinger, der zusammen mit Johannes Wecker das Schülerensemble leitet, Musik zum Star Wars Film „Der Aufstieg Skywalkers“. Nach diesem klanggewaltigen Werk wurde das Orchester ausgedünnt und die jungen Musiker:innen des Schülerensembles präsentierten ihre musikalische Arbeit. Zuerst, ebenfalls unter der Leitung von Johannes Eufinger, den James Bond Song „Skyfall“.

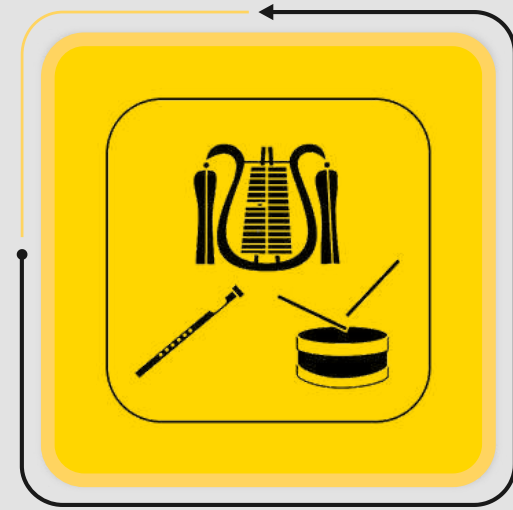
Im Anschluss übernahm Johannes Wecker das Ensemble mit dem Titel „Sei unser Gast“ aus dem Disneyfilm „Die Schöne und das Biest“. Mit „Bärenbrüder“, komponiert von Phil Collins, präsentierte Johannes Wecker, dieses Mal wieder mit dem ganzen Orchester, den gleichnamigen Film von 2003. In diesem Stück hörte man Niklas Müller als Solist auf dem Saxophon.

Dass die Musikabteilung in den vergangenen Jahren erfolgreich ihren Dirigentennachwuchs entwickelt hat, zeigte ein erneuert Wechsel am Pult: Selina Rösner (Vizedirigentin des Orchesters) übernahm nun den Taktstock. Die folgende Musik aus dem Film „Schindlers Liste“ versetzte Orchester und Publikum in einen melancholischen Gefühlswechsel, bei dem so manche Wange feucht wurde.

Höfefest 2023



Der Wettergott hatte es wohl in diesem Jahr nicht gut gemeint und wo anders residiert. Trotzdem spielten wir drei Stunden Musik – ein paar verwegene Zuhörer hatten sich trotz des schlechten Wetters eingefunden und gelauscht.



September 2023

Kerb in Oberselters mit dem Blasorchester der TG Camberg



Auch in diesem Jahr sorgte das Blasorchester der TG für tolle Stimmung beim Frühschoppen am Kerbesonntag. Mit einem spritzigen Programm, inklusive Gesang, zog Dirigent Mathias Müller-Lenz mit seinem Orchester die Jahrgänge und Besucher in den Bann. Präsentiert wurden Schlager, Pop, NDW und Hits aus der Volksmusikszene – da blieben keine Wünsche offen. Die Organisatoren hatten mit der großen Bühne und der guten Sound- und Lichanlage eine sehr gute Basis für das Blasorchester bereitgestellt. Klar, dass es auch wieder Showeinlagen des Dasbacher Jahrgangs und natürlich des Oberselterser Kerbejahrgangs gab.

Das TG-Blasorchester freut sich schon auf den Kerbe-frühschoppen in Oberselters im nächsten Jahr! Hier gibt es ein OnStage-Video aus den Reihen der Tenorhörner.

Musikabteilung

November 2023

Probewochenende des Blasorchesters



Ein weiteres Highlight im Jahr 2023 war zweifellos das Probewochenende in Bad Marienberg. Damit konnte das Orchester einen Grundstein für ein neues Kirchenkonzert am 10.3.2024 in der katholischen Pfarrkirche in Camberg legen.

Dezember 2023

Festakt zum 125-jährigen Jubiläum der FF Bad Camberg

Ein Ensemble des Blasorchesters gestaltete den Festakt der Freiwilligen Feuerwehr am 9.12.2023 mit. Es wurden zwei feierliche Stücke zur Eröffnung präsentiert.

"Adventzauber Dombach" mit dem musikalischen Nachwuchs

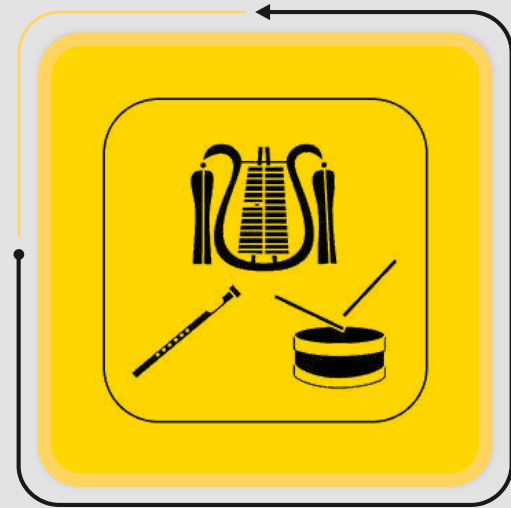


An einem frostigen dritten Advent hat der musikalische Nachwuchs der Musikabteilung der TG Camberg und des TV Würges in der Kirche von Dombach die Herzen der Zuhörer mit weihnachtlichen Liedern erwärmt. Bekannte und unbekannte Lieder waren zu hören. Von „Bald ist Weihnachten“, „Stille, Stille“ bis zu „In der Weihnachtsbäckerei“, „Jingle Bells“ und „Das Fest beginnt“ boten die Kinder der Blockflötengruppe ein abwechslungsreiches Programm, da sangen sogar die Zuhörer mit! Im Anschluss traten die Schüler:innen des Schülerensemble Würges/Bad Camberg unter der Leitung von Elena Schröder auf.

Auf den Fotos sieht man einen Teil der großen Blockflötengruppe von Christine Weddig und Elena Schröder mit dem Schülerensemble aus Würges und Bad Camberg.

Weihnachtliche Probe des Blasorchesters

Das Orchester traf sich zur letzten Probe des Jahres in der Turnerstubb zu einer kleinen Weihnachtsfeier. Dort ging es natürlich auch musikalisch zu, aber nicht nur! Dank Mathias Müller-Lenz gab es wieder eine kleine Challenge, die ungeheuren Spaß machte. Es blieb kein Auge trocken. Drei musikalische Teams hatten die Aufgabe Musik & Kunst, Musik & Bewegung sowie Musik & Literatur zu präsentieren. Dafür gab es 45 Min Vorbereitungszeit, bevor die Ergebnisse der gesamten Gruppe bei warmen und kalten Getränken sowie vielen Snacks vorgetragen wurden.



Weihnachtliches im Städtchen

Verschiedene Ensembles aus dem Blasorchester waren in der Stadt und auf den Weihnachtsmärkten, unterwegs, um weihnachtliche Stimmung zu verbreiten. Besondere Aufmerksamkeit erhielten auch die Bewohner der Alten- und Pflegeheime sowie der Kurkliniken.



Musikabteilung

MUSIKALISCHE FRÜHERZIEHUNG

Die Musikalische Früherziehung (MFE) ist ein Teil der Musikabteilung der TG Camberg und ist ein Kursangebot für Kinder im Alter zwischen 4 und 6 Jahren, um sie spielerisch an die Welt der Musik heranzuführen. Die Kursstunden finden Samstagsmorgens in zwei Gruppen (Anfänger und Fortgeschrittene) zwischen 10 und 12 Uhr im Gymnastikraum der TG-Halle statt.

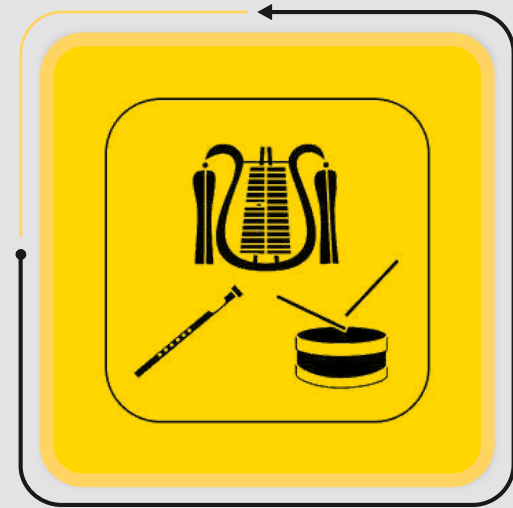
Weitere Informationen findet man auch auf der [TG-Homepage](#). In der Musikalischen Früherziehung werden Kinder spielerisch und mit viel Spaß an die Welt der Musik herangeführt. Dabei werden sie aktuell im Wechsel von insgesamt fünf Übungsleiterinnen und dem „Musikkater“ begleitet. Egal ob beim „Rhythmischen Obstsalat“, dem Erkunden von mysteriösen „Spuren auf der Brücke“, Erlernen einer „seltsamen Geheimschrift“, dem „Tücher-Tanz“, einem Besuch bei der „Musikfamilie“ oder einer rasanten Fahrt mit der „Trommel-Eisenbahn“, der „Musikkater“ ist immer mit dabei und begleitet die Kinder, wenn sie ihre Erfahrungen mit den Instrumenten des kleinen Schlagwerks, Noten, einfachen Rhythmen, Tanz und vielem mehr machen. Zu Beginn der Sommerferien verabschiedeten wir uns in diesem Jahr von sieben Kindern, deren Kurs nach zwei Jahren erfolgreich beendet war. Von ihnen entschieden sich einige nach den Sommerferien in den fortführenden Blockflötenkurs der Musikabteilung zu wechseln und so der Abteilung und der Musik treu zu bleiben.

Im September starteten wir dann in ein neues Kursjahr, in dem wir uns über eine neue Anfängergruppe und über Zuwachs in unserer Fortgeschrittenengruppe freuen durften. Insgesamt nehmen aktuell 14 Kinder in zwei Gruppen an der MFE teil und erkunden gemeinsam die spannende Welt der Musik. Der Spaß steht dabei natürlich immer im Vordergrund und so freuen sich die Verantwortlichen der MFE auch im Jahr 2024 auf viele schöne Gruppenstunden am Samstagmorgen mit den Kindern und dem „Musikkater“.

Isabelle Griesand

BLOCKFLÖTENGRUPPE

Nach den Weihnachtsferien am 11. Januar 2023 wurden von mir mittwochs zwei Anfängergruppen und freitags zwei Fortgeschrittenengruppen unterrichtet. Die Gruppen bestehen schon seit Schuljahresbeginn im September 2022. Der Blockflötenunterricht erstreckt sich immer im Zeitraum eines Schuljahres und wird in der Regel für drei Jahre angeboten. Generell beginnen wir im Vorschulalter und im 1. Schuljahr. Schon nach kurzer Zeit können die Kinder kleine Lieder mit drei bis fünf Tönen mit der linken Hand spielen. Sie lernen beim Musizieren in der Gruppe nicht nur die Noten und die Rhythmik, sondern auch soziale Kompetenzen wie Rücksichtnahme, warten können, sitzen bleiben, aufeinander hören.



Wir beginnen mit den Anfängern mit dem Buch „Meine lustige Blockflöte“ und mit dem „Flötenzirkus Bd. 1“. Im Laufe der Ausbildung kommen immer mehr anspruchsvollere Stücke aus dem Bereich Rock, Pop und Klassik dazu. Große Begeisterung findet immer der „Three-Tone-Rock“ aus dem Buch „Funtime Favourites“. Auch die Lieder aus dem Buch „Rock, Pop & Blues“ und dem „Flötenzirkus Bd. 2“ spielen die Fortgeschrittenen mit Eifer.

Zu Anfang übten wir noch in der Turnerstubb. Seit den Sommerferien waren wir im Musikzimmer.

Zum Schuljahresende 2022/23 hat eine Gruppe ihre Blockflötenausbildung beendet.

Drei Kinder sind am Schlagzeug in der Ausbildung bei Christian Böhm in Würges, ein Junge lernt Trompete an der Taunusschule. Grundsätzlich ist der Blockflötenunterricht ein Grundstock für die Nachwuchs- und zukünftige Orchesterarbeit. Die Kinder erlernen viel schneller ein Instrument, wenn sie schon die nötige Fingerfertigkeit und Notenkenntnis erworben haben. Zum Schuljahresbeginn im September konnten wir mit einer neuen Anfängergruppe mit acht Kindern starten. Es sind hauptsächlich Kinder aus der Musikalischen Früherziehung, Erstklässler und ein Drittklässler.

Musikabteilung

Mit dieser bunten Mischung funktioniert es erstaunlich gut. Es ist schön mit anzusehen, wie die „Kleinen“ von den „Großen“ lernen und umgekehrt die „Großen“ auf die „Kleinen“ Rücksicht nehmen, wenn etwas nicht gleich klappt.

Zum Jahresabschluss vor Weihnachten treffen wir uns immer zu einer kleinen Weihnachtsfeier in den Gruppen. Die Kinder freuen sich auf einen Weihnachtsfilm und lassen sich mit Muffins, selbstgebackenen Plätzchen und Capri-Sonne verwöhnen. Wir freuen uns wieder auf das gemeinsame Musizieren im neuen Jahr.

Auftritte 2023

*Sommerfest der TG Camberg am 25. Juni 2023 im Kurpark/
Weltkindertag am 24. September 2023 auf der Turnerwiese der TG Camberg*

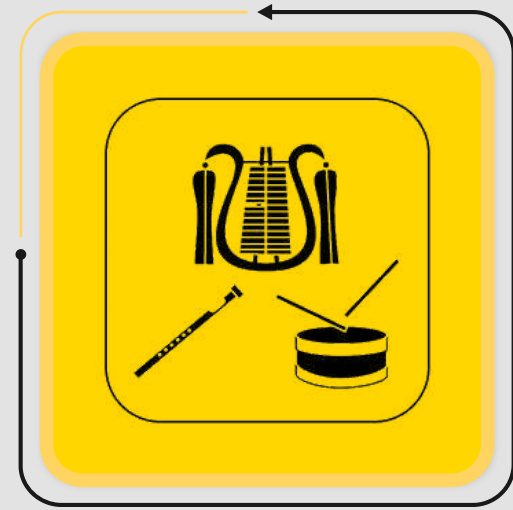


Mit einer großen Gruppe und bei bestem Wetter konnten wir uns wieder sehr gut präsentieren. Vom „Three-Tone-Rock“ über die „Zirkusfanfare“ bis zum anspruchsvollem „The lion sleeps tonight“ und Lieder von Nena begeisterten die Kinder das Publikum und ernteten großen Applaus.

Adventszauber Dombach am 11. Dezember 2023

Es ist immer ein schöner weihnachtlicher Rahmen in der Kirche in Dombach und wir freuen uns, dass wir dieses Jahr wieder den Adventszauber mitgestalten konnten. Es erklingen bekannte und unbekannte Weihnachtslieder in verschiedenen Schwierigkeitsstufen. Von Lieder mit nur fünf Tönen wie „Bald ist Weihnachten“ und „Stille, Stille“ bis zu „In der Weihnachtsbäckerei“, „Jingle Bells“ und „Das Fest beginnt“.

Christine Weddig



Prellball

Leider können wir auch im abgelaufenen Jahr nicht von Erfolgen bei Meisterschaften berichten, da unser Übungsbetrieb nach wie vor sehr eingeschränkt ist. Wir sind leider derzeit aus Krankheitsgründen nicht spielfähig besetzt und unseren Spielbetrieb stellen wir gerne unserem Nachbarverein TV Esch zur Verfügung, der auch die entsprechenden Erfolge erringen konnte.

Wir hatten die große Freude, unseren Abteilungsmitgliedern Dietmar Bode und unserem langjährigen Aktivposten Helmut Kotyrba zum 70. Geburtstag recht herzlich zu gratulieren und Dank zu sagen für jahrelange Treue zur TG und auch zur Zweier-Prellball-Abteilung. Es sollte uns vergönnt sein, in diesem Jahr wieder unserem geliebten Prellballsport nachzugehen und am Ball zu bleiben.

Doch auch auf anderem Wege unterstützt Abteilungsleiter Roman den Sport: So hat er beim Hessischen Turnverband ein Ehrenamt inne und ist im Landesschiedsgericht vertreten. Bei seinem Besuch auf dem Festakt "175 Jahre Deutscher Turnerbund" in der Paulskirche in Frankfurt traf er auf viele ehemalige Mitstreiter.

Was bleibt ist der Wunsch, uns wieder mit den Prellballer:innen zu treffen und über vergangene Zeiten zu plaudern und nachzudenken, wie es weitergehen könnte.

Der TG wünschen wir nach dem großartigen Jubiläumsjahr weiterhin alles Gute und viel Erfolg und Gesundheit.

Mit turnerischen Grüßen die Abteilungsleiter

Roman Pflüger in Verbindung mit Helmut Kotyrba



Geburtstag von Dietmar Bode



Qigong

In diesem Jahr bestand unsere Qigong-Übungsgruppe aus 16 Teilnehmerinnen.

Durch Übungen in Ruhe und Bewegung für Körper, Geist und Seele bleiben wir fit, beweglich und aktivieren unsere Selbstheilungskräfte.

Als Aufwärmübung klopfen wir alle Meridiane des Körpers mit einem Reissäckchen ab. Bist Du neugierig geworden? Dann komm' gerne zu einer Schnupperstunde vorbei: immer mittwochs um 10 Uhr im Gymnastikraum der TG-Halle.

Zum Jahresausklang im Dezember trafen wir uns zu einem gemeinsamen Frühstück im Amthof-Café.



Radfahren (Donnerstag)

Im Jahr 2023 war die Donnerstagsgruppe wieder sehr aktiv. So konnten wir uns 46 Mal zum Training treffen. Im Verlauf des Jahres nahmen 29 Radfahrer an unserem Training teil. Das waren zwei mehr wie 2022. Wie in den vergangenen Jahren handelte es sich bei den Teilnehmern größtenteils um Montagsbuben. Wie in den vergangenen Jahren handelte es sich bei den Teilnehmern größtenteils um Montagsbuben. Von den Radlern, die sich weder von Wind und Regen noch von Kälte oder Dunkelheit vom Radfahren abhalten ließen, wurden im Jahr 2023 1.535 km und 15.270 Höhenmeter zurückgelegt.

Unser ältester Radfahrer (Rainer Schlicht) konnte so wie im Vorjahr die meisten Trainingsfahrten vorweisen.

Von den 46 Trainingstagen konnte Rainer 33 Mal teilnehmen. Dicht folgen ihm Bernd Heinen und Werner Gewehr mit ihrer Beteiligung. Die meisten Höhenmeter schaffte diesmal unser radfahrender Zahnarzt (Gerhard Fries) mit 7.992 hm. Unsere geplanten Touren zu den Weihnachtsmärkten in Wiesbaden, Frankfurt, Limburg und Mainz, konnten wir diesmal leider nicht wie gewohnt angehen. Zum einen aufgrund des Wetters (Eisglätte) und zum anderen aufgrund der Bahn, die uns im Stich ließ. So schafften wir nur eine Fahrt zum Weihnachtsmarkt nach Limburg. An der traditionellen 1-Tagesfahrt der Montagsbuben nahmen auch wieder der größte Teil der Donnerstagsradler teil. Geplant und angeführt wurde die Tour von Rainer Schlicht.

Weiterhin nahmen die meisten der Donnerstagsradler auch an der 2-Tagesfahrt der Montagsbuben teil. Diese Tour führte uns entlang des Glan-Blies-Radweges. Näheres kann man im Jahresbericht der Montagsbuben lesen.

Unser Treffpunkt ist weiterhin jeden Donnerstag um 19 Uhr vor der TG-Halle. Jeder Radler, ob mit „Biobike“ oder E-Bike, ist uns willkommen. Die E-Bike-Fraktion ist deutlich gestiegen. Natürlich ist nach dem Training immer eine Einkehr geplant.



Radlgruppe (freitagsabends)

Auch im Jahr 2023 war die Radlgruppe "Freitagabends" von Mai bis August rund um Bad Camberg unterwegs und weil das Wetter noch so gut war und unser Thomas sich außerdem so schöne Wege für uns ausgedacht hat, unternahmen wir erstmals auch im September noch einige Touren. So ging es u.a. zum Mensfelder Kopf, zur 1000-jährigen Linde nach Reinborn und sogar zum Feldberg.

Die Planung und Durchführung der 2-Tagesfahrt nach Willingen im Upland am 31. Juli und 1. August 2023 überließen wir erstmalig einem heimischen Busunternehmen und radelten am ersten Tag, leider bei sehr regnerischem Wetter, durch das Diemeltal und um den Diemelsee herum. Am zweiten Tag ging es dann auf "olympischen Pfaden" von der Diemelquelle zur Mühlenkopfschanze, der größten Skisprungschanze der Welt.

Gleich nebenan konnten wir dann sogar noch die erst am 1. Juli 2023 eröffnete, längste Fußgängerhängebrücke Deutschlands (665 m lang und 100 m hoch) ausprobieren.

Eine 2-Tagestour für 2024 wird noch geplant.

Leider mussten wir Ende des Jahres von unserer langjährigen Leiterin und Gründerin der Gruppe Christa Schmitt Abschied nehmen, die am 24. Oktober 2023 im Alter von 87 Jahren verstorben ist. Viele schöne Erinnerungen und unser Dank bleiben für immer mit ihr verbunden.

Die neue Saison beginnt am 3. Mai 2024!



Rehasport Orthopädie

Reha – „Orthopädie“
dienstags 17 und 18 Uhr

Anfangs hat jeder Teilnehmer eine Verordnung vom Arzt für 50 Trainingseinheiten á 60 Minuten über 18 Monate. Die Kosten werden von der jeweiligen Krankenkasse übernommen.

Reha-Sport ist eine entwickelte Gesundheitsleistung, welche in Form von sportlichen Übungen in der Gruppe mit max. 15 Teilnehmer stattfindet.

Ziel ist es, Menschen mit Behinderung bzw. von einer Behinderung bedroht, wieder in das Alltags- und Berufsleben einzugliedern.

Durch die Übungen sollen sowohl die Freude an der Bewegung als auch eine Schmerzlinderung erreicht werden. Ist der Zeitraum der Verordnung abgelaufen, besteht die Möglichkeit als Mitglied der TG auf eigene Kosten in der Sportgruppe zu bleiben und sich weiter gesund zu halten. Dieses Angebot wird von ca. 70% der Teilnehmer seit mehr als 15 Jahren in Anspruch genommen.



Rope Skipping

2023 war ein wettkampfreiches Jahr der Rope Skipperinnen. Es begann im März mit den Hessischen Mannschaftsmeisterschaften (Landesfinale/verkürzter Wettkampf), bei denen sich die fünf Rope Skipperinnen Sascha Ambrosius, Marie Kröll, Miriam Navarro Salska, Carina Ott und Sophia Schmidt (Altersklasse 16 bis 18 Jahre) gegen das gegnerische Team durchsetzen konnten und gewannen. Im Juni folgte der Hessische Nachwuchswettkampf, an dem 19 Springerinnen der TG teilnahmen. Marlene Sachs sicherte sich dort in ihrer Altersklasse den ersten Platz, Edda Starke und Lena Muth erreichten ebenfalls die Top 10. Es war ein schöner Wettkampftag mit super Platzierungen.

Das Jahr wurde mit dem Nikolaus-Nachwuchscup abgeschlossen, bei dem die Camberger Springerinnen sämtliche Erwartungen übertrafen. 9x Treppchen, davon drei erste Plätze (Mira Hofmann, Leonie Geisler und Mia Kohler) und viele weitere in den Top 10 – das war die erfreuliche Bilanz.

Mira Hofmann und Mia Kohler erreichten zusätzlich als einzige Springerinnen des gesamten Wettkampfes mehr als 100 „Easy Jumps“ in einer Minute und waren auch in der Gesamtwertung altersklassenübergreifend die beiden besten Teilnehmerinnen des Tages.

Dank zweier Sponsoren konnte bei den Wettkämpfen in neuer, einheitlicher Teamkleidung angetreten werden.

Hierfür bedanken sich alle Springerinnen und Trainerinnen noch einmal herzlich!

Neben den Wettkämpfen haben wir einen Teil des Wettkampfprogramms sowie einige Formationen auf der Villmarer Kirmes und beim Festakt der TG Camberg gezeigt. Aktuell erarbeiten wir einen neuen Auftritt, den wir ab Frühjahr 2024 gerne präsentieren.



Roundnet

Unsere Abteilung blickt auf ein ereignisreiches und erfolgreiches Jahr 2023 zurück. Die letzte Saison der Deutschen Roundnetliga beendeten wir auf einem respektablen 15. Platz in der Regionaliga. In dieser Spielzeit befinden wir uns momentan auf einem vielversprechenden 2. Platz in unserer Gruppe, nicht zuletzt aufgrund weiterer Verstärkungen, die uns nicht nur sportlich, sondern auch menschlich bereichern.

Neben der Teilnahme am offiziellen Ligabetrieb ist auch dieses Jahr die Teilnahme an mehreren Turnieren, vor allem im Sommer, in verschiedenen Duokombinationen geplant, die hoffentlich ähnlich viel Freude und Erfolg bringen wie letztes Jahr, in dem etwa Nadine Zimmer und Dennis Baumann einen überragenden zweiten Platz erzielen konnten.



Ein weiteres Jahreshighlight war das nach längerer Pause wieder veranstaltete und zur Tradition gewordene Sommerturnier, bei dem über 20 Spieler und einige interessierte Zuschauer teilnahmen, um sich im freundschaftlichen Wettbewerb zu messen und gemeinsam zu feiern.



Zuletzt möchten wir uns wie immer bei allen Mitgliedern der Abteilung sowie der Turngemeinde für jegliche Unterstützung herzlich bedanken. Mittlerweile sind über den sportlichen Bereich hinaus Freundschaften entstanden, die in vielen gemeinsamen Aktivitäten ausgelebt werden. Wir freuen uns auch gerade deswegen auf ein weiteres Jahr in dieser Gemeinschaft.

Rund um die Geburt

Geburtsvorbereitungs- und Rückbildungskurse

Kursleitung:

Nicole Merz, Hebamme aus Hünfelden-Mensfelden
Miriam Hundt, Hebamme aus Hünfelden-Nauheim

Unser Jahr 2023 war voller vieler, schöner Begegnungen mit vielen freundlichen und zuversichtlichen Menschen.

Unsere Kurse waren ausgebucht, haben riesigen Spaß gemacht und motivieren uns, auch 2024 im Team fortlaufend Geburtsvorbereitungs- und Rückbildungskurse anzubieten.

In Zahlen haben wir in fünf Geburtsvorbereitungskursen insgesamt 51 Frauen bzw. Paare auf einem Stück ihres Weges zu einer selbstbestimmten und vertrauensvollen Geburt begleitet, ihre Intuition und ihr Selbstvertrauen geweckt und bestärkt.

In acht Rückbildungskursen haben 85 Frauen nach der Geburt, mit und ohne Begleitung ihres Babys, gemeinsam trainiert, geschwitzt, gelacht und Kontakte geknüpft.

Möglich waren die Mama-Zeiten ohne Baby dank der zuverlässigen Unterstützung unserer Kinderbetreuungs-Perle Sandra.

Hier ist die gute Kooperation mit dem Familienzentrum Bad Camberg zu erwähnen, die die Kinderbetreuung finanziell unterstützt.

Wir sind sehr dankbar, einen so tollen Kursort mit Leben füllen zu dürfen, und freuen uns auf ein lebendiges und fröhliches 2024!

Herzliche Grüße
Eure Nicole & Miriam



Die werdenden Mütter bei der Geburtsvorbereitung im Gymnastikraum

Seniorengymnastik

Im vergangenen Jahr haben wir uns über 30-mal montags morgens um 9:15 Uhr in der TG-Halle getroffen, um etwas für unsere Gesundheit zu tun. Jede Stunde ist unterschiedlich, eins jedoch immer gleich: Kniebeugen werden immer geübt!

Außerdem trainieren wir mit Hanteln, Bändern, Bällen oder Handtüchern. Auch ein kleiner Parcours sowie ein Zirkeltraining wurden bereits abtrainiert. Zu unserer Freude, durften wir ebenso ein paar neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer in unserer Gruppe begrüßen. Zeitweise kommen wir damit sogar auf rund 15 Sportler:innen in den Übungsstunden.

Aber auch das gesellige Zusammensein darf bei uns natürlich nicht fehlen! So wurde Karneval gefeiert, jedoch stand im letzten Jahr dabei das Unterhalten mehr im Vordergrund als das Feiern; einfach weil es so viele interessante Gesprächsgrundlagen gab.

Auch wurde im August unsere ehemalige Mit-Turnerin Dr. Rita Herber-Slama in Bad Soden-Neuenhain besucht. Bei leckerem Kuchen und diversen Kaffeesorten, wurde sich munter ausgetauscht. Im Anschluss fuhren wir zur 1000-jährige Linde in Reinborn und fanden uns zum Abschlussessen im Hotel Waldschloss ein.

Im Dezember 2023 fand unsere Weihnachtsfeier in der Turnerstubb statt. Bei leckerem Sekt, extra gebackenen Weckmännern sowie leckeren Pralinen wurde sich lustig unterhalten. Brigitte Thies hatte für uns alle ein tolles Bastelgeschenk dabei: gefaltete Papiersterne, die sich im Wasser liegend öffneten und einen tollen Spruch für jede:n Einzelne:n zum Vorschein brachten. Kleine Geschichten wurden vorgelesen und schneller als man schauen konnte, war der Nachmittag wieder vorbei und es ging in die Winterpause. Pünktlich nach den hessischen Winterferien starten die TG-Senioren wieder mit frischem Schwung ins Jahr 2024!

Celine Hockstra, Trainerin



Die TG-Senioren bei der Übungsstunde



Weihnachtsfeier in der Turnerstubb



Besuch bei Rita Herber-Slama



Sitzgymnastik

Jeden Dienstagvormittag treffen sich die Senioren um 10:30 Uhr in der Turnerstubb der TG-Turnhalle. Inzwischen hat der Kreis sich auf über 20 Teilnehmer vergrößert.

In der Stunde machen wir Gymnastik auf und hinter dem Stuhl; mit ihm als Haltepunkt (Mobilisation, Koordination etc.).

Zur Abwechslung kommen kleine Geräte dazu und am Ende folgt eine angenehme Entspannungsphase (entweder Phantasie-Geschichte oder auch Entspannung nach Jacobsen).

Die Teilnehmer:innen haben sich inzwischen auch privat zusammengefunden.

Der Kurs hat das Prädikat des Turnerbundes. Am Ende gehen wir immer frühstücken und haben viel Spaß dabei.



Skiabteilung

Endlich war es in der Ski-Saison 2023/2024 wieder soweit: Die Skiabteilung konnte eine Familienskifreizeit anbieten und auch durchführen. Nach intensiver Vorbereitung durch die Übungsleiter (Volker Reichart & Christian Schütz) der wöchentlich stattfindenden Skigymnastik waren alle Teilnehmer fit für die Reise nach Südtirol.

Die 40-köpfige Gruppe führte es in der „Hessenwoche“ 2024 mit dem Bus in das schöne Hotel „Föhrenhof“ nach Schabs/Südtirol. Bei Kaiserwetter und winterlichen Temperaturen konnten die Anfänger und Fortgeschrittenen im Skigebiet Gitschberg-Jochtal ihr Können perfektionieren. Wer wollte konnte sich einer der vier Skigruppen anschließen, die von den vier ehrenamtlichen Skilehrern geleitet wurden.

Ein Highlight war sicherlich der Skitag im Skigebiet Brixen Plose, den alle bei sehr wenig Betrieb auf der Piste und besten Bedingungen erleben konnten.

Nach dem Skifahren konnten alle im Wellnessbereich erholen und abends das leckere Südtiroler Essen genießen. Am Abend wurden Gesellschaftsspiele gespielt und die Tage Revue passieren lassen. Nach 5 Tagen ging es mit alle Teilnehmern verletzungsfrei nach Hause.

Als Resümee kann man sagen, dass alle Teilnehmenden eine tolle Skiwoche hatten und eine Wiederholung im kommenden Winter kaum abwarten können.

Christian Schütz



Sportabzeichen

Alle Interessierten von 6 bis 99 Jahren trainieren in den Sommermonaten von Mai bis Oktober alle zwei Wochen dienstags abends ab 19 Uhr auf dem Sportplatz der Pommernstraße für das Sportabzeichen.

Dank großer Unterstützung der Leichtathletik-Abteilung können wir wieder einmal auf eine erfolgreiche Saison zurückblicken. Auch wenn wir die angestrebten 175 Sportabzeichen im Jubiläumsjahr leider nicht erreichen konnten. Dennoch haben 125 Personen die Anforderungen des Deutschen Sportabzeichens 2023 erfüllt und einigen fehlten nur noch einzelne Disziplinen. Die 125 Sportabzeichen teilen sich wie folgt auf:

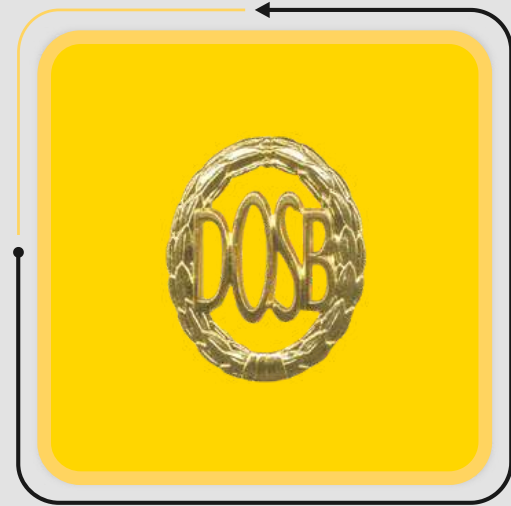
Jugend: 71 Abzeichen (davon 10 in Bronze, 27 in Silber und 34 in Gold),

Erwachsene: 54 Abzeichen (davon 3 in Bronze, 8 in Silber und 43 in Gold).

Eine Teilnehmerin hat in 2023 ihr 40tes (!) Sportabzeichen erlangt – herzlichen Glückwunsch!



Sportabzeichen-Übungen für Sehbeeinträchtigte (oben) und Rollstuhlfahrer (unten) - Erweiterungslehrgang zum MmB-Prüfer



In 2023 haben wir uns auch auf neun Familienabzeichen hocharbeiten können und ebenfalls wieder ein Familienabzeichen mit drei Generationen erreicht.

Zudem dürfen wir Bernd Heinen als neuen Sportabzeichen-Prüfer begrüßen – herzlich Willkommen noch mal an dieser Stelle. Direkt eingestiegen, war Bernd 2023 bereits eine große Unterstützung, da er erstens viele Montagsbuben zum Mitmachen motivieren konnte und zweitens eine exklusive Absprache mit der Stadt Bad Camberg getroffen hatte, bei der die TG speziell für die Schwimmdisziplinen und -nachweise das Camberger Freibad zu gesonderten Zeiten nutzen durfte.

Und ganz neu dürfen zwei Prüferinnen seit Juli 2023 auch für Menschen mit Behinderung das Sportabzeichen abnehmen. Dabei kann eine Behinderung bereits ein künstliches Gelenk sein. Falls ihr dazu nähere Informationen erhalten möchtet, meldet euch gerne jederzeit!

Sportabzeichen

Im Jahr 2024 starten wir mit dem zweiwöchentlichen Training am 7. Mai 2023 auf dem Sportplatz in der Pommernstraße. Bereits im April möchten wir die ersten 7,5km-Walking-Disziplinen und 2 Stunden Nordic-Walking-Abzeichen anbieten.

Wir freuen uns auf das Jahr 2024 mit neuen Bestleistungen und gerne auch vielen, neuen Teilnehmern. Wir hoffen somit unser angestrebtes Ziel aus 2023 mit mindestens 175 erfolgreichen Sportabzeichen in 2024 zu schaffen!

Bei Fragen schreibt die Ansprechpartner Wibke Bessems und Celine Hockstra gerne unter der auf der TG-Homepage angegebenen E-Mail-Adresse an.

Fahrrad-Schnelligkeitsübungen



Die Helfer Christian Häcker, Merlin Burbach, Gregor Brendel Storch mit Sohn Mika, Jan Bermbach, Lucas Schmitt & Robert Roth beim Einzug des Rudergeräts.

TG-Studio

Das freie Training im TG-Studio wird von engagierten Übungsleiter geleitet. Jeder kann nach seinen Wünschen an individuellen körperlichen Herausforderungen arbeiten und findet im Trainerteam Unterstützung und Begleitung. Ende 2023 konnte ein neues Rudergerät einziehen. Raimund Hartmann und Christian Häcker haben das Rudergerät gesucht, den Bus, Abholung und Helfer organisiert.



Tischtennis/PingPongParkinson

Die Tischtennisabteilung der Turngemeinde Camberg erlebte wieder ein Jahr voller sportlicher Erfolge, toller Ehrungen und schöner gemeinsamer Momente.

Jede Woche traf sich die Abteilung in der TG-Halle und auch in diesem Jahr war die Teilnahme gut. Mit 20 bis 30 engagierten Spieler:innen wurde gezeigt, dass Tischtennis mehr ist als nur ein Sport – es ist eine Aktivität, die verbindet und gemeinsam voranbringt.

Ein besonderer Moment war sicherlich der dritte Platz bei den „Sternen des Sports“ auf Landesebene. Die „Sterne des Sports“ sind Deutschlands bedeutendste Auszeichnung für das gesellschaftliche Engagement von Sportvereinen.



Der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) und die Volksbanken Raiffeisenbanken zeichnen Sportvereine aus, die sich über ihr sportliches Angebot hinaus besonders gesellschaftlich engagieren. Diese Anerkennung für das Engagement im Projekt „PingPongParkinson“ hat die Abteilung sehr gefreut und motiviert. Die finanzielle Unterstützung in Höhe von 2.500 EUR wird helfen, das Projekt weiter voranzubringen.

Auch bei den Deutschen Meisterschaften in Düsseldorf wurden gute Leistungen gezeigt. Jutta Ahmerkamp-Böhme und Angelika Schlautmann haben dabei besonders überzeugt. Dass Angelika Schlautmann zur Sportlerin des Jahres der Stadt Bad Camberg gewählt wurde, ist eine schöne Würdigung für ihre Leistungen.



Tischtennis/PingPongParkinson

Neben den sportlichen Erfolgen wurde auch die Gemeinschaft in der Abteilung genossen. Veranstaltungen wie die Nikolausfeier und das Nikolausturnier haben zusammen geschweißt und für eine schöne Atmosphäre gesorgt.

Die Tischtennisabteilung der Turngemeinde Camberg dankt allen Mitgliedern, Trainern, Unterstützern und Sponsoren, die die Abteilung im vergangenen Jahr unterstützt haben. Ohne diese wäre vieles nicht möglich gewesen.

Die Tischtennisabteilung und PingPongParkinson



Volleyball

Nachdem der Spielbetrieb bei den Hobby-Volleyballern schon länger etwas geschwächt und durch Corona einen weiteren Schlag bekommen hatte – wir wollten am liebsten nur noch befehlen... – haben wir beschlossen, den Hobby-Volleyball wieder aufleben zu lassen – immer montags abends von 20 bis 22 Uhr in der Kreissporthalle Pommernstraße (untere Halle, mittleres Feld, unterer Eingang).

Durch unseren Aufruf im TG-Aktuell, dass alle, die gerne ohne Ehrgeiz, aber mit bestmöglichem Einsatz zum Spaß Volleyball spielen möchten, herzlich eingeladen sind, sind bereits einige neue Spieler zu uns gestoßen und Volleyball mit netten Leuten macht wieder viel Freude.



Volleyball



Natürlich freuen wir uns aber weiter über neue Gesichter, die Spaß am Volleyball haben. Vielen Dank an die Turngemeinde, dass wir durch sie die Halle zur Verfügung haben! In zwei Jahren wird die Hobby-Volleyball-Abteilung, früher "Jedermänner", 50 Jahre alt.

Johanna Warzecha

Wirbelsäulengymnastik

Dienstagabends ab 20 Uhr gehört der Gymnastikraum der TG-Halle dem Kurs für einen gesunden Rücken.

Die Wirbelsäulen-Gruppe gestaltet das abwechslungsreiche Training mit Erwärmung, Kraft- und Dehnungsteilen. Unsere Sportstunde mit Musik endet mit einer Entspannung, die auch verschiedenartig gestaltet wird.

Die Teilnehmer:innen mittleren Alters üben bei schonender Gymnastik mit Kleingeräten (kleine Hanteln, Pezzi-Bälle u.a.).

Schließlich sind Rückenprobleme eine Art Volkskrankheit und dieser gilt es zu Leibe zu rücken. Wir machen nur in den Sommerferien und Weihnachtsferien Pause und schließen unser Übungsjahr immer mit einem Essen ab.

Mitte des Jahres hat der Kursleiter Schluss gemacht, wobei sich trotz mehrfacher Nachfrage kein Ersatz fand. Ein neuer Ansatz wurde auch leider nicht umgesetzt.

Heinz Müller

