



# TG *aktuell*

Jahrbuch 2019 der  
Turngemeinde Camberg  
1848 e. V.



# Jahrbuch 2019

der Abteilungs- und Übungsleiter

Liebe Mitglieder der Turngemeinde Camberg,  
liebe Leserinnen und liebe Leser,

vor Euch habt ihr das Jahrbuch für 2019.

Wie man nicht nur an der Größe des Jahrbuchs sieht, ist in unserer Turngemeinde wieder sehr viel passiert.

Die Highlights sind uns allen natürlich noch bekannt, doch auch abseits davon gab es einige spannende Dinge, über die in diesem Jahrbuch berichtet wird. So konnte sich die Abteilung Kleinkinder über zahlreiche neue Spielgeräte, die im Rahmen der REWE-Aktion "Scheine für Vereine" angeschafft wurden, freuen. Das feierten unsere Kleinsten genauso wie die Mitglieder unserer Abteilung Gerätturnen weiblich ihr 50-jähriges Bestehen. Genaueres dazu findet Ihr auf den nächsten Seiten.

Doch warum müssen wir eigentlich diese Jahresberichte erstellen?

Die Turngemeinde ist satzungsgemäß verpflichtet, ihre Gemeinnützigkeit nachzuweisen und diese Berichte und Statistiken dienen als Nachweis.

Für uns als Verein dient das Jahrbuch natürlich auch als eine Art Geschichtsbuch, bei dem man sich beim Lesen an einige schöne TG-Momente aus dem vergangenen Jahr erinnern und auch andere an den Erlebnissen teilhaben lassen kann.

Ganz herzlich bedanken wir uns bei all den fleißigen Schreiberinnen und Schreiber der Jahresberichte. Es hat uns wieder viel Spaß gemacht zu lesen, was bei euch und in unserem Verein im vergangenen Jahr alles los war.

Bei Fragen oder Anregungen meldet euch gerne unter [redaktion@TGCamberg1848.de](mailto:redaktion@TGCamberg1848.de)

Wir wünschen Euch nun viel Spaß beim Lesen der Berichte!

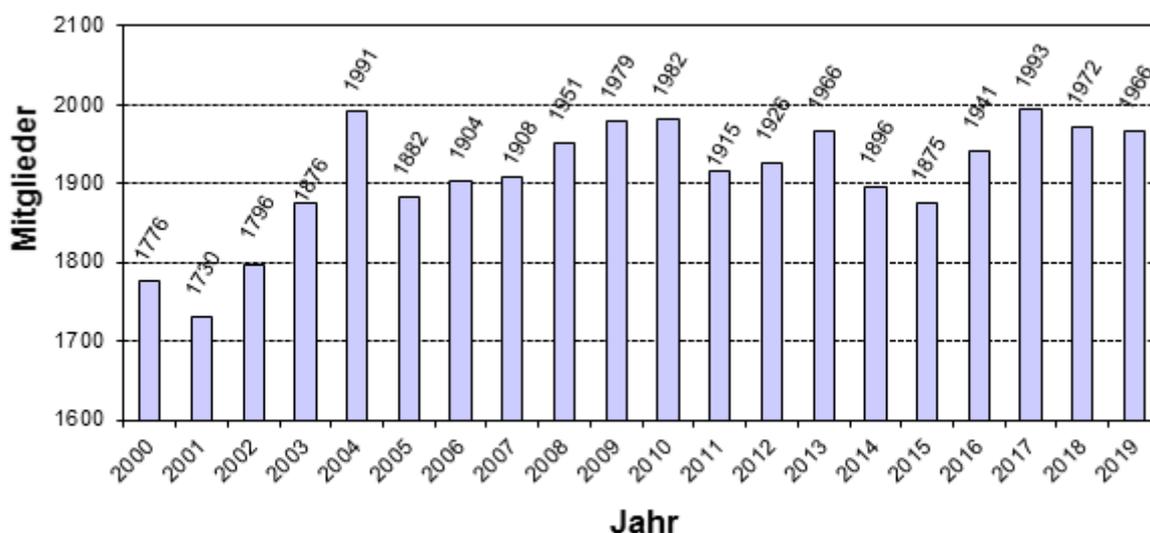
Euer Redaktionsteam der TG

## Mitgliederbewegung der Turngemeinde Camberg für das Jahr 2019

Die Mitgliederzahl der Turngemeinde Camberg beträgt zum Stichtag 1.1.2020 genau 1966 Mitglieder. Das ist ein Minus von 6 Mitgliedern gegenüber dem Stichtag 1.1.2019. Die Zahl der männlichen Mitglieder verringerte sich um 1 auf 826, die der weiblichen Mitglieder um 5 auf 1140.

Insgesamt wurden 326 Mitgliederbewegungen registriert. Das waren im Vergleich zum Vorjahr 9 Bewegungen weniger. Den 160 Vereinseintritten stehen 166 Austritte gegenüber. Im Jahr 2018 waren es 157 Eintritte und 178 Austritte.

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

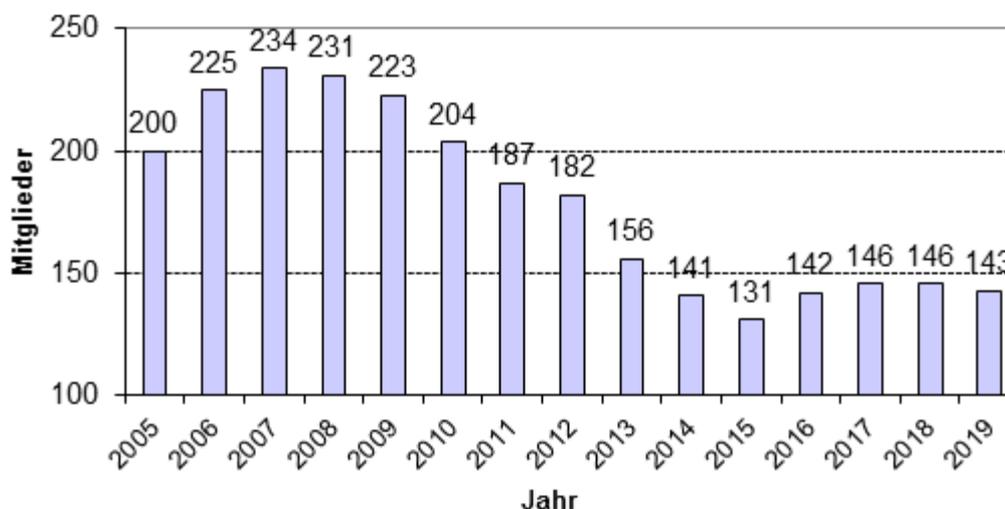


Die Vereinsstatistik, die an die Jahrgangsaufteilung des Landessportbundes Hessen für die jährliche Bestandserhebung angegliedert ist, weist nach dem Stand vom 1.1.2020 die nachstehenden Zahlen für die sieben Altersgruppen aus:

Mitgliederstatistik TG Camberg für das Jahr 2019					
Altersklasse	männlich	weiblich	gesamt	Vorjahr	+ / -
bis 6 Jahre	67	76	143	146	-3
7 bis 14 Jahre	148	172	320	344	-24
15 bis 18 Jahre	78	87	165	160	5
19 bis 26 Jahre	64	88	152	149	3
27 bis 40 Jahre	88	132	220	214	6
41 bis 60 Jahre	201	279	480	485	-5
über 61 Jahre	180	306	486	474	12
<b>Summe</b>	<b>826</b>	<b>1140</b>	<b>1966</b>	<b>1972</b>	<b>-6</b>
Vorjahr	827	1145	1972		
Veränderung in %	- 0,1 %	- 0,4 %			
Anteilig m / w	42,0%	58,0%			

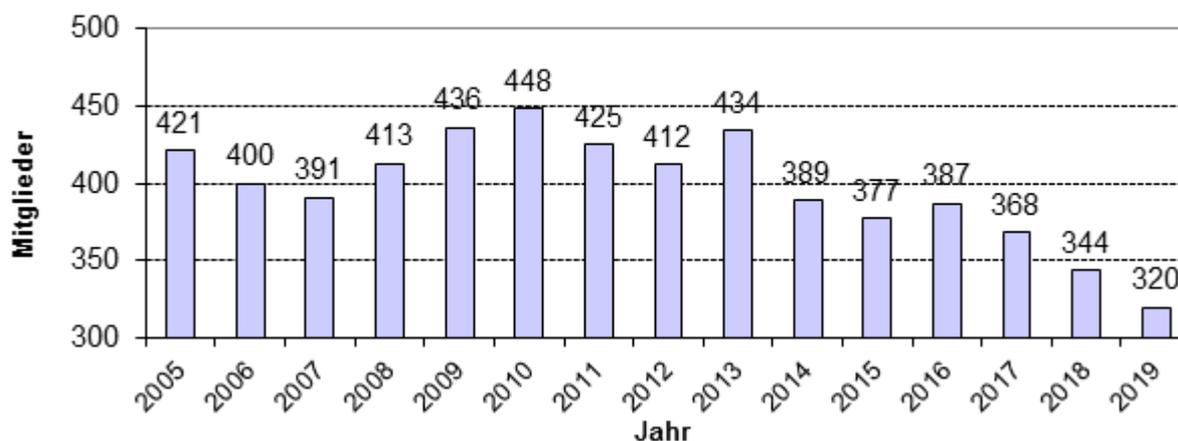
Die Altersklasse der bis 6-jährigen ging um 3 Kinder zurück auf 143.

**Entwicklung Mitgliederzahl der Altersklasse bis 6 Jahre**



Die Altersklasse der 7 bis 14-jährigen verlor das dritte Jahr in Folge massiv an Mitgliedern und zählt nun noch 320 Kinder und Jugendliche.

**Entwicklung Mitgliederzahl der Altersklasse von 7 bis 14 Jahre**



Die Gruppe der 15 bis 18-jährigen verzeichnete wieder leichte Zuwächse und weist 165 Personen aus.

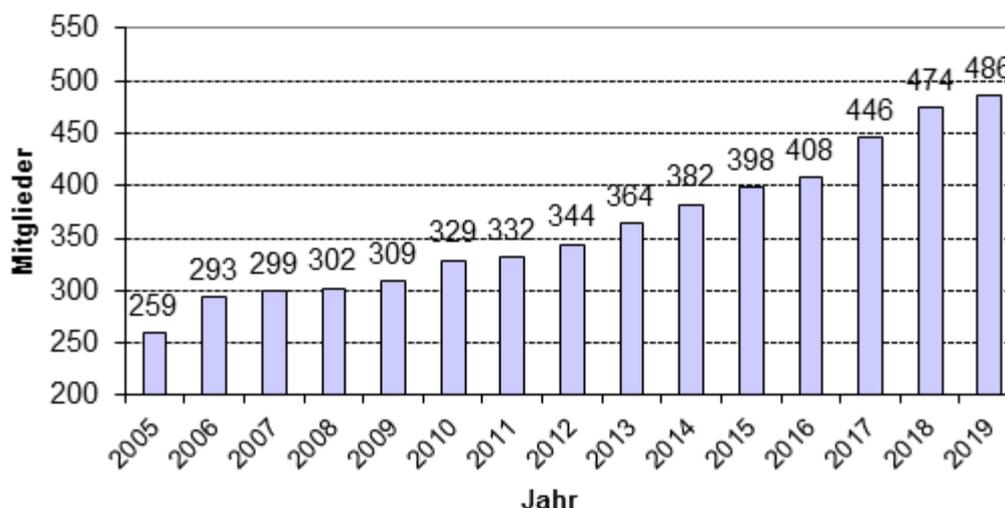
Die Altersklasse der 19 bis 26-jährigen konnte um 3 Mitglieder zulegen und zählt jetzt 152 Personen.

Die Zahl der 27 bis 40-jährigen stieg um 6 Personen auf 220.

Die Gruppe der 41 bis 60-jährigen ging leicht um 5 Personen auf 480 Mitglieder zurück.

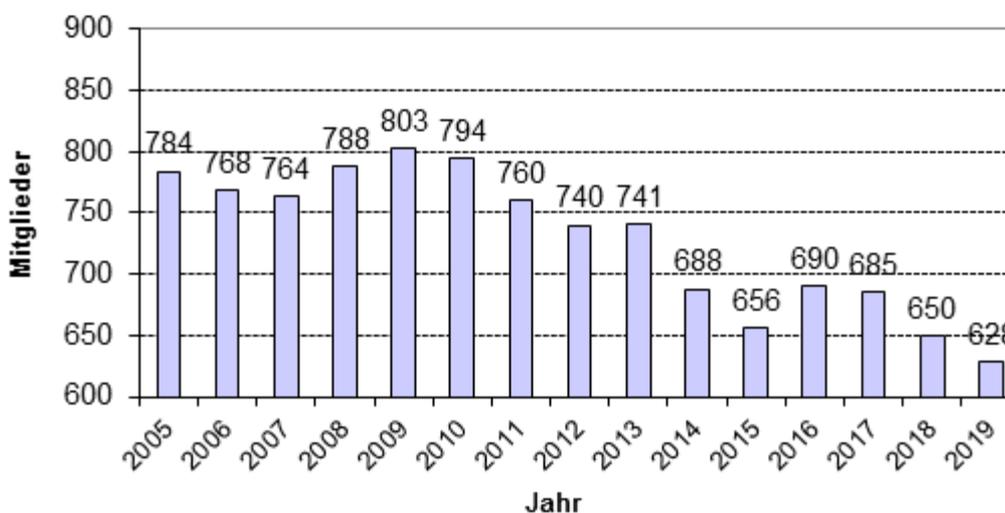
Die Altersklasse der über 61-jährigen hatte einen Zuwachs von 12 Mitgliedern, zählt nun 486 Mitglieder und kann das 14. Jahr in Folge einen Mitgliederanstieg verbuchen. Die nachstehende Grafik veranschaulicht diese Entwicklung.

**Entwicklung Mitgliederzahl der Altersklasse über 61 Jahre**



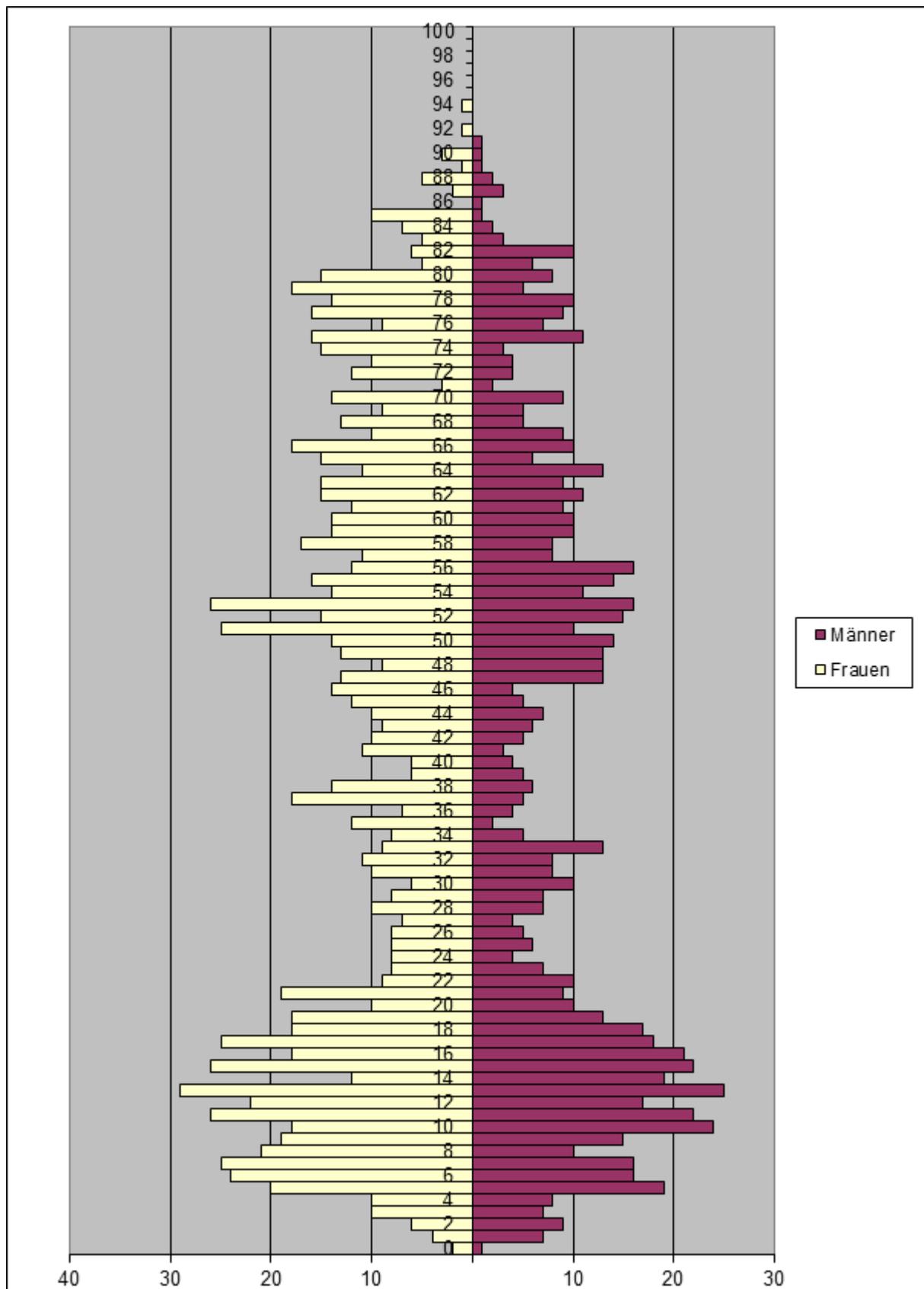
Die Zahl aller Kinder und Jugendlichen (bis 18 Jahre) im Verein fiel von 650 auf 628 Mitglieder und ist damit weiter rückläufig.

**Entwicklung Mitgliederzahl der Altersklassen bis 18 Jahre**



Erik Nicklas

TG Camberg 1848 e.V. – Alterspyramide (Stand: 1.1.2020)



## Inhaltsverzeichnis

Archivteam .....	9
Badminton .....	9
Basketball .....	11
Bleib fit – Tanz mit .....	11
Bodyworkout .....	12
Donnerstagsgruppe .....	12
Fitness- und Krafttraining für Frauen.....	12
Fitness- und Wirbelsäulengymnastik.....	12
Fitnessgymnastik für Frauen .....	13
Frauengymnastik 40plus .....	13
G.U.T. – Ganzheitliches Lauftraining .....	14
G.U.T. – Rückenfitness .....	14
Ganzheitliches Gedächtnistraining .....	15
Gerätturnen Leistungsriege 40+ .....	15
Gerätturnen männlich.....	16
Gerätturnen weiblich .....	16
Gesundes Fit-Sein .....	21
Happy Dance .....	21
Karate.....	22
Kinderabteilung.....	24
Langstrecklergruppe .....	26
Lauf-und Walkingtreff .....	26
Leichtathletik.....	27
LNB – „Slow Motion“ in Balance und beweglich durch Engpassdehnung .....	30
Matrosen TG-Salonboot .....	30
Montagsbuben .....	31
Musikabteilung.....	32
Präventives Rückentraining.....	39
Prellball.....	39
Qigong .....	40
Radfahren (donnerstags) .....	40
Radlgruppe (freitags).....	41

Redaktionsteam .....	41
REHA Sport Orthopädie .....	41
Rope Skipping.....	42
Seniorengymnastik.....	42
Sitzgymnastik.....	43
Skiabteilung.....	43
Spikeball .....	43
Sportabzeichen .....	44
TG-Studio Training am Gerät.....	45
TG-Studio Zirkeltraining .....	45
Tischtennis .....	46
Volleyball Hobby .....	46
Wirbelsäulengymnastik.....	46

## JAHRESBERICHTE DER TG CAMBERG

### Archivteam

Die Diskussion über die Einrichtung eines TG-Archivs wurde über viele Jahre hinweg geführt. Der TG-Ehrenrat griff Anfang des Jahres 2018 die Gedanken auf und unterbreitete dem Vorstand konkrete Vorschläge.

Mit dem Thesenpapier über die Zielsetzung für ein TG-Archiv vom 12. April 2018 und der verabschiedeten Gliederung zur Registrierung von Dokumenten wurde die Grundlage für den Aufbau des TG-Archivs gelegt und vom Vorstand verabschiedet.

In einer Ausführungsbeschreibung wurden die einzelnen Schritte für die Erfassung und Archivierung festgelegt und ein Archivausschuss gebildet, der mit einer ersten Sitzung am 23. Mai 2018 mit dem Aufbau des Archivs begann.

Inzwischen tagt der Archivausschuss einmal monatlich und besteht aus den Mitgliedern Ottheinrich Lang, Heinz Müller, Karl Josef Pflüger, Wolfgang Weissmüller und Wolfgang Kaeseler. Zeitweise nahmen unterstützend Mitglieder des Vorstandes an den Sitzungen teil, u.a. Stefan Schütz, Erik Nicklas und Thomas Rosa.

Im 1. Halbjahr 2020 sind nachstehende weitere Treffen vorgesehen:

19. März, 9. April, 14. Mai und 18. Juni 2020. Interessenten sind herzlich willkommen.

Das Archiv befindet sich in den Räumen „Am Marktplatz 2 in Bad Camberg“ und besteht derzeit aus einer Regalwand mit 25 DIN A 4 Ordnern, vorwiegend mit Unterlagen aus Vorstands-, Hauptausschuss- und Fachausschusssitzungen, aber auch Unterlagen über Vereinsgeschichte, Urkunden, Bilddokumenten und Bauwesen.

Ab dem laufenden Jahr 2020 sollen nun die Abteilungen stärker einbezogen werden. Hierzu wurde eine Arbeitsunterlage zum Thema „Mitwirkung der Abteilungen“ erstellt, die den Abteilungsleitern zur Verfügung steht. Diese regelt

- A. Sichtung und Sammlung von Unterlagen,
- B. Archivierung von Unterlagen der Abteilungen
- C. Erweiterte Strukturierung der Archivierung von Abteilungsunterlagen

Wenn alle mitmachen, bleiben wertvolle Unterlagen über die Vorgeschichte erhalten und sind künftig an zentraler Stelle einsehbar. Vorgesehen ist letztlich eine Digitalisierung des Archivs, wodurch

jedem Mitglied die einschlägigen Informationen zur Verfügung stehen werden.

Für das Archivteam  
Wolfgang Kaeseler



### Badminton

Alle Infos auch auf der [TG Homepage](#)

**Badminton Länderspiel sprengt alle Erwartungen**



Nach einem halben Jahr Vorbereitungszeit, wurde am 3. Dezember 2019 das Event der Region ausgetragen. Die Nationalteams der Niederländer und der Deutschen waren zu Gast in Bad Camberg. Dank einer optimalen Planung durch die Abteilungsleitung, und dem großen Tatentrang der Mitglieder, konnte der Event durch die Abteilung allein gestemmt werden. Besonders gefreut hat uns die

schnelle Kooperationszusage der vielen Sponsoren, denn ohne die geht es nicht! Auch die Zusammenarbeit mit dem Landkreis, der Stadt und den Schulen muss erwähnt werden. Kulinarisch konnten die Zuschauer durch den CVC versorgt werden. Mit zwei Tagen Aufbau konnte eine detailverliebte Halle hergerichtet werden, um dem Zuschauer ein maximales Badmintonerlebnis zu ermöglichen. Nach einem großartigen Vorverkauf konnten die wenigen verbliebenen Restkarten an der Abendkasse ebenfalls verkauft werden. Wir waren daher komplett ausverkauft. Neben der normalen Tribüne wurden noch zusätzliche Sitzplätze direkt an den Feldern, sowie einige Stehplätze eingerichtet. Auch das VIP Areal war restlos gefüllt. Zur Krönung konnten die Zuschauer neben den Live gespielten Nationalhymnen durch die Musikabteilung und dem Stimmungsanheber durch die Rope Skipper, nach einer dreieinhalb stündigen sportlichen TOP Veranstaltung, einen fulminanten 5:0-Heimsieg der Deutschen bejubeln. Alle Verantwortlichen sind sich einig, dass dies nicht das letzte Länderspiel in Bad Camberg war.

### 23. Lampionturnier

Unser Lampionturnier hatte auch in diesem Jahr seinen festen Platz im Badmintonveranstaltungs-kalender. Das Turnier erfreut sich mittlerweile Überregional an immer mehr Beliebtheit und ist ein echtes Aushängeschild in der Turnierszene. Dort ist das zweite Juli-Wochenende bereits fest als das Camberger Turnierwochenende verankert. Auch in diesem Jahr waren es wieder knapp 200 Meldungen, mit rund 350 Badmintonspieler, die in Bad Camberg zu Gast waren.

### Mannschaftswettbewerbe



Die Saison 2019/20 bestreiten wir mit 4 Senioren Mannschaften.

Die Mannschaften wurden auf einer Spielersitzung besprochen und teilweise neu aufgestellt bzw. verändert. Ziele für die Mannschaften 2-4 ist der Klassenerhalt bzw. das Festsetzen im Mittelfeld der jeweiligen Tabelle. Die erste Mannschaft in die Bezirksliga A hat als Ziel den Wiederaufstieg in die Bezirksoberliga. Zur Rückrunde konnten wir einige neue Spieler gewinnen.

#### 1.Mannschaft in der Bezirksliga A

Die Saison 2018/19 konnten wir mit dem zweiten Tabellenplatz abschließen. Leider unterlagen wir in der Relegation und sind somit für 2019/20 wieder in der Bezirksliga A aktiv. Trotz einiger Ausfälle konnte die Hinrunde mit Tabellenplatz 2 abgeschlossen werden. Der Dank gilt den Vertretungen aus den anderen Mannschaften.

#### 2.Mannschaft in der Bezirksliga A

Die Saison 2018/19 konnte die zweite Mannschaft mit Tabellenplatz 6 abschließen und somit die Klasse halten. Aktuell ist Platz 7 und somit der Klassenerhalt noch in Gefahr. Durch einige Neuzugänge sind wir allerdings guten Mutes diesen Tabellenplatz noch nach oben zu korrigieren und die Klasse zu halten.

#### 3.Mannschaft in der Bezirksliga B

Die Saison 2018/19 wurde mit Tabellenplatz 6 abgeschlossen. Somit musste die Mannschaft zum Nachsitzen in die Relegation. Diese konnte erfolgreich gewonnen und die Klasse gehalten werden. Aktuell steht die Mannschaft, trotz verletzungsbedingten Ausfällen, auf einem guten 5. Platz und das sollte sie bis zum Ende der Saison halten damit wir uns vom Abstieg fernhalten.

#### 4.Mannschaft in der Bezirksliga C1

Die Saison 2018/19 konnte mit dem Tabellenplatz 5 abgeschlossen werden. Spät wurde der erste Sieg gegen den BC Ginsheim-Main Spitze V eingefahren, der den Tabellenplatz ermöglichte. Aktuell steht die Mannschaft wieder auf dem 5. Platz, da in dieser Saison der erste Sieg nicht so lange auf sich warten ließ. Wir hoffen das dies nicht der einzige bleibt und sich die Mannschaft weiter nach oben arbeitet. Auf den Ranglisten und einigen Turnieren waren die Spieler und Jugendlichen der TG Camberg wie jedes Jahr vertreten. Hier konnten einige individual Erfolge gefeiert werden.

#### Unser aktueller Trainingsbetrieb:

Montagstraining: freies Spiel  
Dienstagstraining: Wöchentlich im Wechsel findet ein Anfänger- und Konditionstraining statt.

Donnerstagstraining: Mannschaftstraining (aktuell freies Spiel) - leider konnte hier der B-Trainer nicht gehalten werden, nach Ersatz wird gesucht.

## **JUGENDARBEIT wird bei uns großgeschrieben**

Für die Saison 2019/2020 haben wir eine Mini-Schülermannschaft gemeldet. Mangels diverser Jahrgänge konnte keine Jugendmannschaft gemeldet werden. Besonders erfreulich ist es, dass die Mini-Schülermannschaft auf Rang zwei in der Rangliste steht, mit nur einer Niederlage. Ziel ist es weiterhin an der Tabellenspitze mitzuspielen. Auch dieses Jahr trainieren einige Kinder der Mini-Schülermannschaft im Seniorenbereich mit und nutzen so ihre Chance sich weiter zu entwickeln. Außerdem entsenden wir regelmäßig eine große Delegation zu diversen Ranglisten, an denen entsprechende Erfolge erzielt werden konnten.

Um den aufwendigen Trainingsbetrieb zu erhalten, konnte das Trainerteam sich in diesem Jahr um zwei zusätzliche Trainer erweitern.

Des Weiteren gab es ein Wechsel im Amt des Jugendwarts.

### **Presse**

Die Abteilung ist neben der Homepage auch bei den Sozialen Medien wie Facebook und Instagram vertreten. Diese Themen helfen aktiv Werbung für unsere Abteilung zu machen und neben Vorschau und Ergebnissen aus Rundenspieltagen und Bilder von unseren Aktivitäten, hilft es neue Mitglieder anzuwerben. Aufgrund der guten Zusammenarbeit mit dem Camberger Anzeiger kann man während der Rundenzeit wöchentlich über die Badmintonabteilung lesen. Dies wird auch vielfältig getan, da wir hier immer wieder entsprechen Resonanzen bekommen. Die Veröffentlichungen der Texte auf der Homepage sind recht aktuell, sodass sich auch hier interessierte Leser informieren können.

### **Allgemein**

Durch die vielen Veranstaltungen, Unternehmungen und Rundenspieltagen, wächst die Abteilung stetig weiter. Auch in diesem Jahr fanden wieder viele Jugendliche als auch Senioren den Weg in die TG und verstärken uns in allen Leistungsklassen. Die Badmintonabteilung konnte hier mit bodenständigen und zielorientierten Perspektiven den ein oder anderen neuen Spieler zur TG lotsen. Hier sind eine gesunde Mischung aus eigener Jugendarbeit sowie externe Zugänge vorhanden. Den Jahresabschluss bildete eine kleine Weihnachtswanderung rund um Bad Camberg, bei der

mit knapp 50 Mitgliedern, das großartige Jahr 2019 ausgiebig beleuchtet und gefeiert wurden.

Für die Abteilung Badminton  
Holger Parakenings, Abteilungsleiter

## **Basketball**

Das letzte Basketballjahr ist stets gut verlaufen. Gegen Anfang des Jahres haben wir mit rund zehn Kindern jeden Montag trainiert. Durch einen stetigen roten Faden ist das Training strukturiert. Wir haben eine gute Mischung aus Spiel, Spaß und Übungen. Im Sommer sind dann viele neue Mitspieler dazugekommen und das Training macht seitdem noch mehr Spaß. Es kommen 10 bis 15 Kinder regelmäßig ins Training, was ein Abschlusspiel in jedem Training ermöglicht. Leider kann ich, aufgrund von Ausbildung und Studium, nur das Training für die männliche Jugend, montags um 19:30 Uhr in der Halle in der Pommernstraße, anbieten.

Henrik Kramp

## **Bleib fit – Tanz mit**



Unsere Tanzgruppe "Bleib fit – Tanz mit" besteht aus 18 Tänzerinnen und einem Tänzer. Die jüngste ist 67 und unsere älteste Tänzerin wurde kürzlich 85 Jahre alt.

Bereits seit September 2018 wird die Gruppe von unseren Tanzleitern Anja Baumann & Hubert Lehmann trainiert. Jeden Montag von 9:30 bis 11 Uhr haben wir viel Spaß bei Kreis-, Gassen- und Liniertänzen zu flotter Musik.

Am 18. November 2019 haben wir das Deutsche Tanzsportabzeichen in Bronze (DTSA) in drei Tänzen ablegen können. In der letzten Tanzstunde im alten Jahr wurden uns dann in gemütlicher Runde

bei Sekt, Weihnachtsgebäck und zu "Rockin' around..." unsere Urkunden und Abzeichen verliehen.

Das Jahr 2020 haben wir am 13. Januar, mit dem ersten Training und einem anschließenden geselligen Beisammensein bei gutem Essen im „St. Josefshaus“, begonnen.

### **Bodyworkout**

In 2019 waren wir eine Gruppe von etwa zehn Frauen, die Spaß an schweißtreibenden Übungen für die gesamte Muskulatur hatten. Es wurde mit dem eigenen Körpergewicht, aber auch mit Kleingeräten wie Gummibändern, Tubes, Hanteln oder Sticks gearbeitet. Im Sommer waren wir bei tollem Wetter im Biergarten des Schützenhauses in Bad Camberg gemeinsam essen. Neue Teilnehmerinnen sind jederzeit herzlich willkommen!

Natalie Schweikart

### **Donnerstagsgruppe**

#### **Donnerstagsgruppe – oder – Konditionsgymnastik für gemischte Gruppen**



Eine der schweißtreibendsten Übungsstunden war im letzten Jahr die mit den Bauklötzchen – Bauklötzchen und Konditionsgymnastik? – Na? Neugierig? Wir sind eine internationale Gruppe und suchen noch weitere sportbegeisterte Leute, die Spaß an der Bewegung haben und sich hinterher freuen, etwas für ihre Gesundheit getan zu haben. Unsere Trainerin, Jeannette Truhoel, überrascht

uns immer wieder mit neuen Übungen mit Step-Pern, Hanteln oder anderen Geräten. Dehnungs- und Entspannungsübungen nach Liebscher-Bracht gehören ebenso zum Programm wie eine anschließende Runde Badminton.

Neben dem Sport ist es den Mitgliedern der Gruppe wichtig, die Geselligkeit zu pflegen. So werden „runde“ Geburtstage gefeiert und der Novello-Abend ist fest im Jahreskalender eingeplant. Die Jahresabschlusswanderung ging diesmal über die neue Kurparkbrücke ins neu eröffnete Kurhaus-Restaurant.

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

Mittwochs von 19:45 bis 21 Uhr trifft sich unsere Gruppe von bis zu 15 Frauen ganz unterschiedlichen Alters.

Zunächst in der Halle zum Aufwärmen und Rumpftaining, ab 20:15 Uhr geht es dann ins TG-Studio, wo dann nach persönlichen Gesichtspunkten und Bedürfnissen individuell trainiert wird.

Bis auf die ausgesparten Sommerferien, waren wir in 2019 regelmäßig anzutreffen.

Die guten Vorsätze für 2020 haben wir uns beim Jahresabschluss im „ThaiTown“ in Erbach gesprochen.

Maria Stillger

### **Fitness- und Wirbelsäulengymnastik**

Hallo zusammen,

Wir sind die Gruppe Fitness- und Wirbelsäulengymnastik.

Wie immer trainierten wir auch im vergangenen Jahr 2019 mit bis zu 13 Teilnehmerinnen und unserem Quotenmann Klaus, jede Woche Dienstag zwischen 9:15 Uhr bis 10:15 Uhr in der TG-Halle oder dem Gymnastikraum.

Mit viel sportlichem Elan und guter Laune, starten wir mit einem immer abwechslungsreichen Programm vom Warmup über Faszientraining, Kraft mit und ohne Kleingeräte, Koordination etc. bis hin zur Entspannung, in den Tag.

Dieser Kurs (jeweils zehn Stunden an zehn Tagen) der ganzjährig stattfindet - außer in den Ferien - ist

mit dem Qualitätssiegel "Pluspunkt Gesundheit" ausgezeichnet.

Über neue TeilnehmerInnen freuen wir uns immer!



### Fitnessgymnastik für Frauen



Die Sportgruppe umfasst über 25 Teilnehmer und traf sich auch im Jahr 2019 wieder jeden Dienstag- und Donnerstagabend in der TG-Halle in Bad Camberg. In den hessischen Schulferien fand kein Training statt.

Die Abteilung wird geführt von Elvi Müller, die Übungsleitung liegt in den Händen von Andrea Hartmann-Schmidt und Volha Menz.

Das Training in diesem Jahr wurde wieder sehr abwechslungsreich gestaltet, sodass jeder Teilnehmer auf seine Kosten kam.

Dank der vielen Kleingeräte, die bei der Turngemeinde vorhanden sind, entstanden bunte, immer

von passender Musik begleitete, Sportstunden, in denen nicht nur die oberflächliche Muskulatur, sondern auch die tieferliegenden Stabilisatoren, trainiert wurden. Unterstützende Elemente kamen dabei aus dem Pilates- und dem Faszientraining. Übungen, welche die Koordination fördern, durften dabei nicht fehlen.

Das seit jüngster Zeit angesagte Intervalltraining, etwa das Tabata, wurde ebenso in regelmäßigen Abständen angeboten.

Zum Jahresabschluss gab es vor Beginn der Adventszeit eine gesellige Feier im Restaurant „St. Josefshaus“ in Bad Camberg.

Sportliche Grüße und ein neues tolles Trainingsjahr wünscht

**Andrea Hartmann-Schmidt**

Übungsleiterin B-Lizenz

Pilates Kursleiterin DTB

Faszio Kursleiterin DTB

### Frauengymnastik 40plus



Die Sportgruppe von rund 25 Damen traf sich auch 2019 wieder jeden Freitagabend ab 19 Uhr für eine Stunde in der TG-Halle, um sich sportlich fit zu halten. Übungsleiterin ist seit zehn Jahren Andrea Hartmann-Schmidt. Die Abteilung steht unter der Leitung von Gila Bode. Die hessischen Schulferien sind vom Training ausgenommen.

Das Stundenbild war bunt gestaltet und wurde stets mit passender Musik begleitet. Die Gruppe bevorzugt Musik aus den 60er oder 70er Jahren.

Das Aufwärmen und Mobilisieren der Gelenke erfolgte fast immer in Verbindung mit einer kleinen und sehr leichten auf sich aufbauenden Choreografie. Im Hauptteil des Trainings wurde eine Mischung aus körperkräftigenden Übungen, sowohl für die oberflächliche als auch die tiefliegende Muskulatur, mit oder auch ganz ohne Hilfsmittel, angeboten.

Mit großer Beliebtheit wurde wie immer gerne mit dem Redonoball, den Holzstäben, sowie dem Terraband gearbeitet, oder auch auf dem Pezzyball getrommelt. Trainiert wurde zuerst im Stand, dann auf der Matte. Übungen für die Haltung, die Stabilität und die Koordination wurden in jeder Sportstunde mit eingebaut. Ein jeder Stundenabschluss endete mit angenehmen Dehnungs- und leichten Atemübungen.

Soziale Aktivitäten fanden auch statt: Im Februar gab es ein Faschingsfrühstück bei Anton im Kurhaus. Die Kabarettistin Sybille Bullatschek erheiterte die Sportgruppe im Mai als „Pflegekraft aus dem schwäbischen Pfleldelsheim“ im Showspielhaus Hofheim. Die Jahresfahrt ging im August in die Stadt Augsburg mit viel Kulturgeschichte und „Tom & Floh-Konzert“ im dortigen botanischen Garten.

Das Weihnachtsfest am Anfang des Dezembers wurde mit Horrorwichtelei gebührend im neu renovierten Bürgerhaus Oberselters gefeiert.

Sportliche Grüße und einen gesunden Neustart ins Jahr 2020

### **Andrea Hartmann-Schmidt**

Übungsleiterin B-Lizenz

Pilates Kursleiterin DTB

Faszio Kursleiterin DTB

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

Kursleitung: Irene und Wolfgang Raatz lizenzierte B-Trainer „Sport in der Prävention“ des Isb h

Termine:

Dienstag 18:30 bis 20 Uhr in der TG-Halle, von November bis März

Das Sportangebot ist mit dem Gütesiegel SPORT PRO GESUNDHEIT, des Landessportbundes zertifiziert.

Das Wintertraining für Läuferinnen und Läufer, als auch sportliche Walker und Nordic Walker, wird als Kurs angeboten und eignet sich auch bestens zur Vorbereitung auf die Skisaison. Dieses Angebot findet immer mehr Interesse.

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

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

Irene und Wolfgang Raatz

### **G.U.T. – Rückenfitness**

Kursleitung: Irene und Wolfgang Raatz lizenzierte B-Trainer „Sport in der Prävention“ des Isb h

Termine:

Montag 18 bis 19 Uhr im Gymnastikraum

Montag 19:15 bis 20:15 Uhr in der TG-Halle

Donnerstag 8:45 bis 9:45 Uhr im Gymnastikraum

Donnerstag 10 bis 11 Uhr im Gymnastikraum

Das Sportangebot ist mit dem Gütesiegel SPORT PRO GESUNDHEIT, des Landessportbundes zertifiziert.

In diesem Kurs wird dem Bewegungsmangel und den daraus resultierenden Gesundheitseinschränkungen, wie z.B. Rückenschmerzen, durch systematisches und abwechslungsreiches Training vorgebeugt. Je mehr Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit trainiert wird, desto leichter fallen die körperlichen Belastungen im Alltag und Beruf. Hier trainiert die gemischte Gruppe mit Sportgeräten wie Terrabändern, Hanteln, Brasils, Bällen, Stäben und Steppern/Aerosteppern. Die

Stärkung der Tiefenmuskulatur durch sensomotorisches Training macht den Teilnehmern viel Spaß und die Trainingseffekte durch das „Gewackel“ sind beachtlich.

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

Im Sommer haben wir uns aus Zeitgründen entschieden, die Montagskurse nach zwölf Jahren nicht mehr anzubieten.

Irene und Wolfgang Raatz

### **Ganzheitliches Gedächtnistraining**

„Frische Farben für die grauen Zellen“

Donnerstags von 9:30 Uhr bis 11 Uhr in der Turnerstubb

Wir sind eine tolle gemischte Gruppe im Alter von 50 bis 85 Jahren und Schnuppern ist bei uns erwünscht!

Jede Übungseinheit ist in sich geschlossen, darum kann man jederzeit einsteigen.

Wir freuen uns auf neue Gesichter.

Nach einer kleinen Winterpause haben wir am 13.2.2020 wieder angefangen, die grauen Zellen aufzufrischen.

Wortfindung, Wahrnehmung, Konzentration, Fantasie, Kreativität und Logisches Denken sind nur einige unserer Trainingsziele, die in den Übungsstunden trainiert werden.

Unsere Gedächtnistrainerin, Angelika Häsler, begeistert uns jedes Mal mit neuen Herausforderungen, die unser Gehirn bewältigen darf.

Heidemarie Gassen  
Abteilungsleiterin GGT

### **Gerätturnen Leistungsriege 40+**

Die Turnerinnen der Leistungsriege 40+ treffen sich seit inzwischen fast fünf Jahren normalerweise einmal pro Monat freitags zur Trainingszeit der Turner in der TG-Halle. Wir nennen uns zwar Leistungsriege 40+, aber es können auch sehr gerne jüngere Turnerinnen zu unserem Training dazu kommen. Wer gerne bei uns mitturnen

möchte, kann sich unter [Geraetturnen-weiblich@tgcamberg1848.de](mailto:Geraetturnen-weiblich@tgcamberg1848.de) melden.



Im letzten Jahr 2019 hat das regelmäßige monatliche Turnen leider nicht wirklich geklappt. Wir haben uns nur zweimal getroffen. Da an den anderen Trainingsterminen zu wenige Turnerinnen teilgenommen hätten, mussten wir das Training leider absagen. Im neuen Jahr 2020 klappt das hoffentlich wieder besser und wir können uns wieder öfter und regelmäßiger treffen! Das würde unseren Kindern bestimmt auch gefallen, die gerne beim Turnen dabei sind und durch die Halle toben. Und hoffentlich ist auch Bruni, die vor 50 Jahren die Leistungsriege gegründet hat, fit, um bei unserem Training dabei sein zu können und Spaß mit „ihren Mädchen“ zu haben!

Viele ehemalige Turnerinnen kamen im August zur 50-Jahrfeier der Leistungsriege. Über diese Geburtstagsfeier wird im Jahresbericht von Gerätturnen weiblich berichtet.

Andrea Janz

## Gerätturnen männlich

### 1. Kinderturnen:

Die Turnstunde am Mittwoch von 15:00 Uhr bis 16:30 Uhr ist für Jungen ab sechs Jahren und wird durchschnittlich von zwölf 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 bei Sport und Spiel entgegenzuwirken.

Leider konnten wir den Erfolg vom letzten Jahr beim Kinderturnfest nicht wiederholen, da es eine Terminüberschneidung mit dem Bad Camberger Stadtlauf gab. Da alle Jungs am Stadtlauf teilnahmen, konnten wir nicht zum diesjährigen Kinderturnfest fahren.

### 2. Jugend- und Männerturnen:

Neben den Turnern besuchen auch gelegentlich Abiturienten und Studenten die Turnstunde am Freitagabend. Die Einen suchen Hilfe bei der Einübung ihrer Abi-Turnübungen, die Anderen kommen, wenn zur Aufnahme des Sportstudiums turnerische Pflichtübungen verlangt werden.

Wer also mal seine turnerischen Fähigkeiten testen will, ist freitags ab 20 Uhr herzlich willkommen.

Alle vier Wochen bekommen wir auch gerne Besuch der schon etwas älteren Turnmädels.

### Wettkämpfe und Ergebnisse:

Hessische Seniorenmeisterschaft Altersklasse 75-79 am 6.4.2019 in Oberursel-Stierstadt:

Hessenmeister-Titel für Rainer Schlicht und damit die Qualifikation für die Deutschen Meisterschaften.

1. Rainer Schlicht 30,90 Punkte
2. Erich Kalhöfer 30,60 Punkte Deutsche Seniorenmeisterschaft Altersklasse 75-79 am 18.5.2019 in Bühl (Baden):
6. Platz für Rainer Schlicht mit 28,95 Punkten

In Bensheim/Heppenheim fand in der Zeit von 19. bis 23. Juni 2019 das Landesturnfest statt:

2. Platz für Michael Pflüger im gemischten Turnfestwettkampf M 55 – 59
- Im Fachwettkampf M 75 – 79 kam Rainer Schlicht auf den 3. Platz.

Vielen Dank an unsere FSJ-ler Clemens Laich und Lea Potthoff für die Mithilfe in den Turnstunden der Jungs.

Rainer Schlicht

## Gerätturnen weiblich

Im Jahr 2019 hat es in der Gerätturnabteilung einige Veränderungen gegeben. Die langjährigen Übungsleiterinnen Ilka Thorwarth und Nadine Natz haben noch bis zu den Sommerferien ihre Gruppen trainiert und danach leider ihre Trainertätigkeit bei der TG Camberg beendet. Unsere Gruppen sind im Moment voll und wir führen eine Warteliste. Wer sich aber gerne bei uns melden möchte, kann dies bei Abteilungsleiterin Andrea Janz unter folgender Mail-Adresse: [Geraetturnen-weiblich@tgcamberg1848.de](mailto:Geraetturnen-weiblich@tgcamberg1848.de)

Ein tolles, zum Teil neues Trainerteam trainiert nun die sechs Gruppen der Gerätturnerinnen wie folgt:

Gruppe	Alter	Trainingszeit	Übungsleiter
Turnmäuse	5-6 Jahre	Mittwoch 17-18 Uhr	Friederike Escher & Maja Urban
Turnküken	6-7 Jahre	Freitag 17-18 Uhr	Tamara Eckrich & Lena Hermelink
Turnmädels	8-10 Jahre	Montag 16:30 - 18 Uhr	Tamara Eckrich & Lena Hermelink
Turnmädels	7-9 Jahre	Freitag 16:30-18 Uhr	Michaela Brands
Turnmädels	9-14 Jahre	Montag 17:30-19 Uhr Freitag 17:30-19 Uhr	Tamara Eckrich & Lena Hermelink Michaela Brands
Turnmädels	10-18 Jahre	Montag 17:30-19:30 Uhr Freitag 17-19 Uhr	Ineke Fuhrmeister & Kristina Schnierer  Ineke Fuhrmeister & Michaela Brands

Und hier nun die Jahresberichte der einzelnen Gruppen:

### **Turnmäuse (5 bis 6 Jahre alt)**

Trainingszeit: Mittwoch 17 bis 18 Uhr  
Übungsleiterinnen: Friederike Escher und Maja Urban

Wann mittwochs zwischen 17 und 18 Uhr Mädchen durch die Halle hüpfen, rollen oder balancieren, sind das mit Sicherheit die Turnmäuse! Seit nun schon über einem Jahr trainiert die Gruppe mit neun Mädchen im Vorschulalter wöchentlich einmal und wird dabei von Rike und Maja betreut. Nach dem Erwärmen und Dehnen durchlaufen die Mädchen meistens einen Zirkel mit verschiedenen Stationen. Die Übungen fördern die koordinativen Fähigkeiten und sind hinführend zu ersten turnerischen Elementen. Zwischendurch werden natürlich auch Spiele gespielt. Für den Vereinswettkampf im Dezember haben wir zum ersten Mal kurze Wettkampfübungen an Sprung und Boden trainiert. Jedes Kind konnte hier gute Fortschritte machen. Nun blicken wir gespannt auf das Jahr 2020 und freuen uns auf die kommenden gemeinsamen Übungsstunden!

### **Turnküken (6 bis 7 Jahre alt)**

Trainingszeit: Freitag 17 bis 18 Uhr  
Übungsleiterinnen: Tamara Eckrich und Lena Hermelink

Die Turnküken sind eine Gruppe bestehend aus elf Kindern im Alter von sechs bis sieben Jahren. Gemeinsam erlernen sie freitags von 17 bis 18 Uhr die Grundlagen des Gerätturnens in einem spielerischen Rahmen. Dazu gehört neben Auf- und Abwärmspielen auch das Heranführen an die Geräte Balken, Barren, Boden und Sprung. Zum Abschluss des Jahres nahmen auch die Turnküken erfolgreich an unserem Vereinswettkampf teil und konnten dort schon erste Erfahrungen sammeln.

### **Gerätturnen (8 bis 10 Jahre alt)**

Trainingszeiten: Montag 16:30 bis 18 Uhr  
Übungsleiterinnen: Tamara Eckrich und Lena Hermelink

Nach den Sommerferien übernahmen Tamara und Lena die Gruppe von Ilka und Nadine, die sich leider dazu entschieden haben, nicht mehr als Trainerinnen tätig zu sein. Neben dem Erlernen und Vertiefen von Einzelteilen übten wir auch fleißig die

P-Übungen, welche bei den Gauwettkämpfen geturnt werden. Diese Pflichtübungen konnten den Eltern erfolgreich beim Vereinswettkampf Ende Dezember vorgestellt werden.

### **Gerätturnen (7 bis 9 Jahre alt)**

Trainingszeiten: Freitag 16:30 bis 18 Uhr  
Übungsleiterin: Michaela Brands

Nach den Sommerferien im August 2019 hat Michaela Brands die Turngruppe von Ilka und Nadine übernommen. Die Mädels turnen seit ca. ein bis zwei Jahren in der TG und haben die Grundübungen an allen vier Geräten bereits gezeigt bekommen und teilweise auch schon gut gelernt. Nun gilt es, die Mädels sicherer zu machen und schwierigere Elemente ins Training einzubauen. Oft wird am Anfang des Trainings das Aufwärmen mit Musik gestaltet, was den Mädels viel Spaß macht. Am letzten Freitag vor den Weihnachtsferien wurde ein Vereinswettkampf geturnt. Hier konnten die Mädels ihre Leistungen mit denen der gleichaltrigen Turngruppe vom Montagstraining messen. Der Vereinswettkampf war für alle eine besondere Situation und alle waren sehr aufgeregt, nicht zuletzt da ganz viele Zuschauer (Eltern, Geschwister, Omas und Opas) in der Halle waren. Alle aber haben super geturnt und ihr Bestes gegeben!

### **Gerätturnen (9 bis 14 Jahre alt)**

Trainingszeiten: Montag, Freitag 17:30 bis 19 Uhr  
Übungsleiterinnen:  
Montag: Tamara Eckrich und Lena Hermelink  
Freitag: Michaela Brands

Tamara, Lena und Michaela haben die Turngruppe von ca. zwölf Mädels nach den Sommerferien 2019 von den langjährigen Trainerinnen Ilka und Nadine übernommen, die leider vor den Sommerferien aufgehört hatten. In den ersten Trainingseinheiten haben wir erst einmal geschaut, wie weit der Leistungsstand der Mädels ist und dann langsam mit schwierigeren Elementen begonnen, um das auch Training abwechslungsreich und interessant zu gestalten.

Vor den Weihnachtsferien wurde eine Vereinsmeisterschaft durchgeführt. Hierfür übten alle fleißig an den Geräten Boden, Balken und Barren, um den vielen Zuschauern möglichst fehlerfreie Übungen vorturnen zu können. Alle haben super geturnt und in den wenigen Monaten bei den neuen Trai-

nerinnen einiges Neues dazugelernt. Der Vereinswettkampf war für die Mädels die Generalprobe für die Einzelmeisterschaft im März 2020, an der möglichst viele Turnerinnen teilnehmen sollen.

### Turnmädels (10 bis 18 Jahre alt)

Trainingszeit:

Montag 17:30 bis 19:30 und Donnerstag 17 bis 19 Uhr

Übungsleiterinnen:

Montag: Ineke Fuhrmeister, Kristina Schnierer

Donnerstag: Ineke Fuhrmeister, Michaela Brands

Ein erfolgreiches und lehrreiches Turnjahr 2019 geht zu Ende! Unsere Turnerinnen haben sowohl den Gau-Einzel- als auch den Gau-Mannschaftswettkampf des Turngaus erfolgreich absolviert. Bei den Gau-Rahmen-Einzelwettkämpfen gab es folgende Platzierungen:

Wettkampf:	Platz:	Turnerin:
P4-P5, Jahrgang 2007-2008	2	Juliana Wottschel
	5	Amy Gugger
	9	Alea Belke
P3-P4, Jahrgang 2009-2010	11	Carina Ott
P4-P6, Jahrgang 2005-2006	3	Enola Schuierer
P4-P8, Jahrgangsoffen	1	Friederike Escher
Qualifikationwettbewerb für die Hessischen Finalwettkämpfe P6-P7, Jahrgang 2005-2006	5	Fee Raebiger
	6	Alyssa Brands

Bei den Gau-Rahmen-Mannschaftswettkämpfen gab es folgende Ergebnisse:

Wettkampf P5-P8, Jahrgangsoffen: 2. Platz für die Turnerinnen Friederike Escher, Maja Urban, Alyssa Brands und Anne Baumfalk

Wettkampf P4-P5, Jahrgang 2006 und jünger: 1. Platz für die Turnerinnen Amy Gugger, Alea Belke, Enola Schuierer, Juliana Wottschel und Carina Ott

Für diese tollen Leistungen wurden die Turnerinnen auch noch auf der Sportlerehrung der Stadt Bad Camberg geehrt.

Aber wie heißt es so schön: Nach dem Wettkampf ist vor dem Wettkampf. Aus diesem Grund nutzten die Mädchen ihre Trainingseinheiten, um sich mit

neuen Elementen auseinanderzusetzen. Denn im März steht der nächste Einzelwettkampf vor der Tür und die Turnerinnen möchten sich gerne neuen Herausforderungen in Form von schwierigeren Übungen oder dem Qualifikations-Wettkampf stellen.

Der Jahresabschluss der Gerätturnabteilung fand diesmal in Form eines Vereinswettkampfes statt, bei dem unsere Turngruppe in die Rolle der Kampfrichter schlüpfen konnte. Für die Mädchen war dies zum Teil eine neue Erfahrung, das Turnen aus einem anderen Blickwinkel zu beurteilen.



Das TG-Turnteam beim Einzel-Wettkampf: hintere Reihe v.l.n.r.: Trainerin Ineke Fuhrmeister, Maja Urban, Friederike Escher, Fee Raebiger, Alyssa Brands, Amy Gugger, Kampfrichterinnen Kristina Schnierer und Andrea Janz; vordere Reihe v.l.n.r.: Enola Schuierer, Juliana Wottschel, Carina Ott und Alea Belke



Erfolgreiche Teams beim Mannschaftswettkampf: hintere Reihe v.l.n.r.: Trainerin Ineke Fuhrmeister, die erste TG-Mannschaft mit Anne Baumfalk, Maja Urban, Friederike Escher und Alyssa Brands; vordere Reihe v.l.n.r.: Kampfrichterin Andrea Janz, die 2. Mannschaft mit Amy Gugger, Alea Belke, Enola Schuierer, Juliana Wottschel, Carina Ott und Kampfrichterin Sophie Travnitschek. Es fehlt Kampfrichterin Kristina Schnierer.

### Weihnachtsfeier mit Vereinswettkampf 2019

Unsere Weihnachtsfeier gestalteten wir mit einem Vereinswettkampf mit allen sechs Turngruppen, zu dem auch alle Eltern, Geschwister, Omas & Opas, ... eingeladen waren.

Alle Gruppen haben ordentlich dafür trainiert, denn für unsere vielen jüngeren Turnerinnen war dies der erste Wettkampf, den sie turnten! Dementsprechend groß war die Aufregung vor dem Wettkampf; zumal viele Familien da waren, um unsere Turnerinnen bei ihren Turnübungen zu bestaunen.

Unsere großen Turnerinnen turnten den Vereinswettkampf nicht mit, sondern wurden das erste Mal als Kampfrichter eingesetzt! Je eine neue Kampfrichterin wertete zusammen mit einer erfahrenen Kampfrichterin zusammen an einem Gerät. Folgende Kampfrichterinnen waren im Einsatz: unsere großen Turnerinnen Anne Baumfalk, Alyssa Brands, Enola Schuierer und Juliana Wottschel; unsere erfahrenen Kampfrichterinnen Kristina Schnierer, Sophie Trawnitschek und Andrea Janz.

Außerdem konnten wir Gesine Linke, eine ehemalige Turnerin, Übungsleiterin und Kampfrichterin der TG Camberg, als Kampfrichterin für unseren Vereinswettkampf gewinnen.

Der Wettkampf wurde von Friederike perfekt vorbereitet und Kristina hatte eine tolle Urkunde gestaltet, die wir für die Siegerehrung verwendeten!

Alle Eltern haben uns reichlich mit weihnachtlichen Leckereien und Getränken versorgt. Dann konnte nach einem gemeinsamen Aufwärmen aller Turnerinnen, welches von Friederike und Maja vorbereitet und durchgeführt wurde, nichts mehr schief gehen.

Folgende Ergebnisse gab es bei unserem Vereinswettkampf:

### Turnmäuse und Turnküken (Jahrgang 2012-2014)

Übungsleiterinnen: Tamara, Lena, Maja, Rike

Platz	Turnerin	Punkte
1	Marlena Schmidt	19,00
2	Giulia Bicking	18,75
3	Hanna Schlicht	18,25
4	Luise Häring	17,50
5	Pauline Gehre	16,75
6	Isabell Jung	16,50
6	Lara Lorenz	16,50
6	Malina Müller	16,50
6	Emely Straßburger	16,50
7	Thea Preußner	15,75
8	Alissa Kleer	15,50
9	Taika Lerke	15,00
10	Fiona Müller	12,00
10	Nele Puznowski	12,00
11	Marilena Sophie Baier	10,50
12	Milena Fober	10,25
13	Clara Sieber	8,00
14	Eileen Petersen	7,50

### P2/P3 (Jahrgang 2009-2012)

Übungsleiterinnen: Michi, Tamara, Lena

Platz	Turnerin	Punkte
1	Luna Lottermann	23,25
2	Emilia Lechner	22,75
3	Leonie Nowak	22,00
3	Hanna Kleer	22,00
4	Amalia Walther	21,75
5	Marlitt Reiche	21,25
6	Theresa Voll	19,00
7	Rebekka Koslowski	18,75
8	Marie Strube	16,00
9	Julia Liesenfeld	15,00
10	Marissa Fober	14,75

### P4/P5 (Jahrgang 2006-2010)

Übungsleiterinnen: Michi, Tamara, Lena

Platz	Turnerin	Punkte
1	Linda Richter	39,50
2	Elenor Hofmann	34,75
3	Cleo Bölsing	33,55
4	Lea Walkenbach	32,50
5	Josephine Häring	30,95
6	Melina Lottermann	30,05
7	Delina Asfaha	30,00
8	Evi Boutaleb	28,35

Im Anschluss an den Wettkampf haben unsere größeren Turnerinnen unter ordentlichem Applaus der Zuschauer am Boden gezeigt, was sie schon können und was die jüngeren Turnerinnen noch lernen können. Mit der Siegerehrung klang dann die Vereinsmeisterschaft aus und nun heißt es vorbereiten für den Einzelwettkampf im März 2020. Vielleicht können schon ein paar von unseren jüngeren Turnerinnen daran teilnehmen.



*Turnerinnen, Übungsleiterinnen und Kampfrichterinnen nach der Siegerehrung des Vereinswettkampfs*

### 50 Jahr-Feier der Leistungsriege

Im Jahr 1969 hat Bruni van de Pas die Leistungsriege (Gerätturnen weiblich) der TG Camberg gegründet. Seitdem haben über 200 Gerätturnerinnen in der Leistungsriege geturnt und viele sportliche Erfolge erzielt. Dieses 50-jährige Bestehen haben die Turnerinnen zum Anlass genommen, sich

im August 2019 zu treffen und den runden Geburtstag gebührend mit einem bunten Programm zu feiern.



Etwa 60 aktuelle und ehemalige Turnerinnen und auch ein paar Turner kamen in der TG-Halle zusammen, um gemeinsam ein paar schöne Stunden zu verbringen. Bruni wurde mit Applaus begrüßt, als sie freudestrahlend zu ihren Turnerinnen in die Halle kam. Auch der Vorsitzende der Turngemeinde, Stefan Schütz, gratulierte den vielen Turnerinnen zum großen Ereignis. Die Turngau-Vorsitzende Gabi Druck-Wagner grüßte ebenfalls zum 50-jährigen Bestehen und ehrte drei verdiente Übungsleiterinnen der Gerätturnabteilung mit der Gau-Ehrendnadel in Silber für ihre langjährige Trainertätigkeit: Ilka Thorwarth und Nadine Natz für 20- bzw. 15-jährige Trainertätigkeit; beide haben vor den Sommerferien ihre Übungsleitertätigkeit beendet. Weiterhin wurde Ineke Fuhrmeister, die seit 2002 in der Abteilung als Übungsleiterin aktiv ist, geehrt. Ihre Turnerinnen erzielten regelmäßig vordere Platzierungen bei Turngau-Wettkämpfen. Nach dem offiziellen Teil der Feier wurde ein Gruppenfoto mit den vielen anwesenden Gästen gemacht. Daraufhin luden die aktuellen Turnerinnen zu einem gemeinsamen Aufwärmen mit anschließenden Yoga-Übungen ein. Einige Turnerinnen zeigten nun an allen vier Geräten des Gerätturnens weiblich (Schwebebalken, Boden, Stufenbarren und Sprung) ihr Können. Mit Pflicht- und Kür-Übungen begeisterten sie die zuschauenden ehemaligen Turnerinnen. Und Bruni war wie früher „in ihrem Element“, korrigierte die Turnerinnen und lobte sie für ihre Leistungen. Nun ging es zum gemütlichen Teil der Feier über: das bunte Buffet wurde genossen, eine Bilder-Präsentation mit Bildern der vergangenen Jahrzehnte gezeigt und außerdem in Erinnerungen geschwelgt und über vergangene Zeiten geplaudert.

Die Gerätturnabteilung wird inzwischen seit über 22 Jahren von Andrea Janz geleitet.

Vielen Dank an Eva Bäumlisberger, Sybille Leichterhammer, Michaela Brands, Gesine Linke, Monika Krämer, Andrea Wecker, Heike Haar und Andrea Janz für die Organisation des Festes! Es war wunderschön, mit Bruni und so vielen Turnerinnen diesen 50. Geburtstag der Gerätturnabteilung zu feiern!

### **Nachwuchs bei den Gerätturnerinnen**

Neben den Informationen über unsere Wettkämpfe und über unsere 50-Jahrfeier gibt es noch etwas sehr Erfreuliches zu vermelden: Unsere Übungsleiterin Ineke Fuhrmeister ist am 11. September 2019 zum zweiten Mal Mama geworden. Töchterchen Nora gibt nun neben der großen Schwester Nieke bei Fuhrmeisters den Ton an ;)! Herzlichen Glückwunsch, liebe Ineke und lieber Andreas!

*Text: Ineke Fuhrmeister, Kristina Schnierer, Michaela Brands, Tamara Eckrich, Lena Hermelink, Friederike Escher, Maja Urban, Andrea Janz*

### **Gesundes Fit-Sein**

Das Jahr 2019 verlief für unsere Gruppe positiv.

Zurzeit besteht die Gruppe aus ca. 12 Teilnehmerinnen. Da meine treuen und eifrigen Sportlerinnen nun zur Gruppe Ü60 und Ü70 gehören, führen wir ein moderates ganzkörperbetontes Gymnastikprogramm durch. Ich freue mich, dass ich so nette, fitte und sportlich interessierte Damen in meinem Kurs habe. Da macht mir das Einbringen meiner Tätigkeit als Übungsleiterin und Physiotherapeutin so richtig Spaß!

Wir benutzen den Gymnastikraum für unseren Bewegungs-Mix. Nach leichten tänzerischen Schritt- und Aerobic- Kombinationen zur Vorerwärmung kommen verschiedene Elemente aus dem Großbereich der Wirbelsäulengymnastik, der Spiraldynamik und dem Qi Gong zum Einsatz. Schöne Musik gehört dazu. Auch verwenden wir gerne Kleingeräte oder machen mal ein Zirkeltraining.

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

Kleinere Spiele oder Partnerübungen sowie Entspannungsübungen runden das Programm ab.

Auch gehen wir gerne, falls frei, in die große Turnhalle. Hier können wir andere Bälle, Basketballkörbe und Sprossenwände benutzen. Einmal waren wir im Sommer sogar geschlossen zum Kneipp'schen Wassertreten.



Im Sommer haben wir wieder einen tollen Ausflug nach Königstein, mit Besichtigung der Burg, gemacht. Mittagessen im afghanischen Restaurant, Spaziergang im Kurpark und Kaffee im ältesten Kaffee-Haus am Platze waren weitere Highlights. Zum traditionellen Weihnachtsfrühstück sind wir dieses Mal ins Camberger gegangen.

Wir sind eine offene, interessierte Gruppe und freuen uns auf Neuzugänge.

Rita Barth

### **Happy Dance**

Happy Dance ist ein seit vielen Jahren beliebtes Tanz-Fitness-Konzept unter der Leitung von Andrea Hartmann-Schmidt, welches durchaus auch als Ganzkörpertraining verstanden werden kann.

In erster Linie haben die Teilnehmer so großen Spaß daran, sich auf kreative Art und Weise zu toller Musik (aktuelle und auch ältere Chart-Hits) zu bewegen, dass sich die Fitness ganz nebenbei von selbst einstellt.

Getanzt wird, außer in den hessischen Schulferien, jeden Mittwochvormittag in der TG Halle in Bad Camberg. Das Tanz-Fitness-Programm wird dreimal im Jahr als 10er Kurs angeboten.

Happy Dance verbindet Aerobic mit Tanzschritten unterschiedlicher Tanzstile, wie Mambo, Cha Cha, Rumba, Cumbia, Merenge, Regaetton, Rock and Roll und vieles mehr. Im Gegensatz zum klassischen Aerobictanz gibt es bei Happy Dance keine Songs mit standardisierten Taktschlägen, sondern jeder Titel erhält passend zu seiner Charakteristik eine ganz eigene kleine Choreografie.

Der Belastungsgrad eines Tanzes wird durch die Einlage von Aerobic-elementen, wie zum Beispiel Kniebeugen, Kneelifts, Ausfallschritten oder auch leichten Sprüngen (Jumping Jacks) gesteigert.

Das Soziale innerhalb der Gruppe kommt auch nicht zu kurz. Jeder Kursabschluss endet mit einem gemeinsamen Frühstück. Im Mai diesen Jahres gab es einen unterhaltsamen Abend im Showspielhaus Hofheim zu einem Theaterstück namens „Spuk im Treppenhaus“. Weiterhin fuhr die Gruppe bereits im darauffolgenden Monat Juni wieder einmal nach Fulda, um sich das Musical „Die Päpstin“ anzuschauen.

Sportliche Grüße und ein gesundes Neues Jahr 2020 wünscht

Andrea Hartmann-Schmidt  
Übungsleiterin B-Lizenz  
Pilates Kursleiterin DTB  
Faszio Kursleiterin DTB



## Karate

Die Abteilung Karate ist zurzeit 87 Mitglieder stark. 31 weibliche und 56 männliche Karatekas gehen mit Begeisterung zum Training in die Turnhalle der Freiherr-von-Schütz-Schule.

Montag, 18 bis 19 Uhr Kinder/Fortgeschrittene  
Montag, 19 bis 20:30 Uhr Jugend/Erwachsene  
Mittwoch, 19:45 bis 21:15 Uhr Erwachsene Anfänger  
Donnerstag, 17:30 bis 18:30 Uhr Kinder  
Donnerstag, 18:30 bis 19:30 Uhr Kinder/ Fortgeschrittene  
Freitag, 17 bis 18:15 Uhr Schüler / Jugend  
Freitag, 18:30 bis 20 Uhr Jugend / Erwachsene

Die diesjährigen Hessenmeisterschaften Jugend-Junioren-U21-Leistungsklasse fanden am 16.2.2019 in Maintal statt. An diesem Tag war der Karateka der TG Camberg Dilan Öner. Dilan hat sehr gute Leistungen gezeigt beim Kampf um den Einzug ins Finale, aber leider unglücklich verloren und damit einen guten 3. Platz beim Kumite Jugend Mädchen 47kg/54kg erreicht.



Am Sonntag, dem 2.6.2019, hatten wir Kyu Prüfungen in der Freiherr-von-Schütz-Schule, insgesamt waren es 37 Teilnehmer, er konnte allen zur bestanden Prüfung gratuliert werden. Die Teilnehmer:

9.Kyu-Weiß/Gelbgurt: Krüger Lea; Muslija Medina; Öner Tuana; Frenz Lindmila; Schmalz Noah; Balıkcı Younes; Löw Kiara, Keller David;

8.Kyu Gelbgurt: Busch Leonard;

8.-7.Kyu Gelb/Orangegurt: Knapp Niklas; Jacobs Mara; Schnicke Emil; Pabst Jonas;

7.Kyu Orangegurt: Hasenpflug Simon; Süße Laura; Kleindienst Louis; Bargon Simon; Aşar Dafne;

7.-6.Kyu Orange/Grüngurt: Bargon Julian; Urb-schat Anton; Muslija Ajla; Muslija Lejla; Klee Li-nus; Knippertz Sam;

6.Kyu Grüngurt: Hartmann Leo;

6.-5. Kyu Grün/Blaugurt: Aşar Ethan; Balıkçı Leyla; Cinar Isılay; Stephan Clara; Weinrauch Lucie;

5.Kyu Blaugurt: Kleindienst Dominik; Bergmann Alena;

4.-3.Kyu Blau/Braungurt: Meiser Alexander;

3.Kyu Braungurt: Janz Niklas;

2.Kyu zweiter Braungurt: Pantermöller Anja; Newi-adomsky Lotta; Newiadomsky Lasse;

#### **Hessenmeisterschaft Schüler 24.8.2019**

Am 24.8.2019 fand die HM für Kinder-Schü-ler in Neu Isenburg statt. An diesem Tag waren die Karatekas der TG Camberg wieder einmal erfolg-reich.

1. Platz Louis Kleindienst, Kumite Schüler B männ-lich -32 kg,

2. Platz Ethan Aser, Kumite Schüler B männlich -35kg,

3. Platz Dominik Kleindienst, Kumite Schüler B männlich -49kg,

5. Platz Leyla Balikci, Kata Kinder weiblich,  
Nach vielen Wochen Training hatten wir eine sehr gute Vorbereitung auf die Hessenmeister-schaft in Neu Isenburg. Die Freude war riesig da sich die Vorbereitung gelohnt hatte.

Am 17.11.2019 fand in der Turnhalle der Freiherr-von-Schütz-Schule für einen Teil der Karateabtei-lung Prüfungen statt. Unser Trainer Ali Cinar 5. Dan, A-Prüferlizenz Shotokan hatte die Karatekas gut auf die Prüfung vorbereitet. 39 Karatekas der TG Camberg zeigten ein tolles Prüfungspro-gramm. Trotz Nervosität und ein paar kleinen Pat-tern konnte zu einer guten Prüfung gratuliert wer-den.

9.Kyu Weiß -Gelb: Lisken Lenja; Lisken Marike; Kattoub Eili; Kattoub Rami; Cinar Ersan; Berthes Kiara;

8.Kyu Gelb: Krüger Lea; Öner Tuana; Muslija Me-dina; Kreller David; Balikci Younes;

8.-7.Kyu Gelb-Orange: Vollenkemper Georg;

7.Kyu Orange: Bargon Thorsten; Schnicke Emil; Pabst Jonas;

7.-6.Kyu Orange-Grün: Hasenpflug Simon; Klein-dienst Louis; Süße Laura; Asar Dafna; Bargon Si-mon;

6.Kyu Grün: Bargon Julian; Urb-schat Anton; Knip-pertz Sam; Muslija Ajla; Muslija Lejla;

6.-7.Kyu Grün-Blau: Hartmann Leo;

5.Kyu Blau: Balikci Leyla; Weinrauch Lucie; Cinar Isılay; Asar Ethan; Stephan Clara; Richter Walter;

4.Kyu Zweiter Blau: Bergmann Alena; Kleindienst Dominik;

2.Kyu Zweiter Braun: Maaß Paul; Stephan Tim;

1.Kyu Dritter Braun: Öner Dilan; Öner Esra; Newi-adomsky Lotta;

Karateinteressierte, mit oder ohne Karate Erfah-rung, können nach Rücksprache evtl. sofort oder später einsteigen. Immer am zweiten Donnerstag nach den hessischen Sommerferien fängt das An-fängertraining 17:30 bis 18:30 Uhr für Kinder ab 6 Jahre in der Turnhalle der Freiherr-von-Schütz-Schule an.

Seit 17.Jahren schon trainiert Patricia Karate bei der TG Bad Camberg, sie wollte vor Jahren schon Ihre Dan-Prüfung zum ersten Schwarzgurt able-gen, aber durch Verletzung, Ausbildung und Fami-lienangelegenheiten wurde es verschoben.

Patricia hat mit 10 Jahren bei Ali Cinar 5. Dan an-gefangen Karate zu trainieren, sie fing 2002 in der Kreissporthalle als Quereinsteiger in der donners-tags Kindergruppe an.

Sie war schon immer eine der Fleißigsten in der Abteilung und ist noch immer mit großer Begeiste-rung im Training.

Patricia war lange Zeit im Hessen Kader und eine sehr erfolgreiche Athletin.

2016 war sie Hessenmeister im Kumite in der Ge-wichtsklasse -68kg in Maintal.

Alle Kyu-Prüfungen vom 9.Kyu Weißgurt bis 1.Kyu letzter Braungurt legte Patricia beim TG Trainer Ali Cinar, 5.Dan, A-Prüfer Shotokan ab.

Den Braunen Gürtel hatte Patricia nun seit 13 Jahren, und der sieht verschlissen gut aus :) dennoch wurde es Zeit für ihre 1. Dan-Prüfung.

Seit einem Jahr hat sich Patricia Intensiv auf die Dan Prüfung vorbereitet, es wird dort Kihon (Grundschule), Kata (festgelegte Bewegungsform) und Kumite (Kampf mit Partner) verlangt.

Ali unterstützte Patricia sehr, auch nach den normalen Trainingseinheiten wurden viele zusätzliche Trainingsstunden geübt.

Dazu kommen natürlich noch einige Wochenend-Lehrgänge und einen gültigen Kampfrichter-Grundlehrgang die Pflicht sind für die 1. Dan-Prüfung.

Karate hat eine große Bedeutung in ihrem Leben, sie ist mit Leib und Seele dabei.

Am 7.12.2019 war es in Kelkheim dann endlich soweit: die Dan-Prüfung stand an.

Unter den wachsamen Augen der Prüfer wurde das Prüfungsprogramm vorgeführt.

Von jedem Prüfling wurde das verlangte Prüfungsprogramm gezeigt und erklärt.

**Mit sehr guter Leistung konnte am Ende zum 1. Dan gratuliert werden.**



Die ersten Gratulanten waren die Prüfer, links Walter Rechel, 7. Dan Landesstilrichtungsreferent Stiloffenes und rechts Amir Valadkhani, 7. Dan Landesstilrichtungsreferent Shotokan und ein Iranischer Nationalkader-Athlet.

## Kinderabteilung

Die Abteilung umfasst Angebote für Kinder von 1 bis 6 Jahren. Wir haben wieder viele schöne und lebendige Turnstunden mit den Kleinsten unseres Vereins erlebt!

### **Kleinkinderturnen**

Die Turnstunden finden ohne Eltern statt und beinhalten Sing- und Bewegungsspiele und eine Bewegungslandschaft aus Groß- und Kleingeräten. Die drei Gruppen montags sind altersgemischt (3 bis 6 Jahre), freitags gibt es eine Gruppe für 3 bis 4-jährige und eine Gruppe für 5 bis 6-jährige Kinder. Übungsleiterinnen sind Rosy Löhr und Karen Heinen. Unsere neue FSJ-Ilerin Lea Potthoff bringt die richtige Mischung aus liebevoller und konsequenter, klarer Anleitung mit und bringt sich prima mit kreativen Aufbauten ein. Die Kinder sind mit Begeisterung dabei und freuen sich immer riesig auf ihre wöchentliche Turnstunde!



*Bei den Turnstunden im Winter lassen wir es in der TG Halle auch schon mal schneien!*

Auch die Abteilung Kleinkinder profitierte von der REWE – Aktion „Mein Verein“. So konnten die schon länger gewünschten Softbälle und eine blaue „Spieletonne“ mit bunten Bällen, Frisbees, Springseilen, Laufeimer, Dosenwerfzubehör und einiges mehr als Prämien angeschafft werden. Bälle und Tonneninhalt kommen auch beim Eltern-Kind-Turnen zum Einsatz.



Die Übungsleiterinnen Rosy Löhr (links) und Karen Heinen freuen sich mit Turnkindern über die Spieltonne

### Integratives Kinderturnen

Hier turnen an zwei Terminen in der Woche hörgeschädigte Vorschulkinder der Freiherr-von-Schütz-Schule gemeinsam mit Vorschulkindern der katholischen Kita St. Marien und der Kinderoase. Die Stunden werden zurzeit von unserer FSJ-lerin Lea geleitet, unterstützt durch die jeweiligen Begleitpersonen der Vorschulgruppen. TG Mitglied Eva Reichart, die an der Freiherr-von-Schütz-Schule unterrichtet, unterstützt nach wie vor unseren jeweiligen „diensthabenden“ FSJ-lerin organisatorischen Belangen und fungiert als Ansprechpartnerin für die Schule und die beiden Kitas.

### Kooperation Kindergarten-Verein



Anwesende bei der Würdigung des 20jährigen Kooperationsjubiläums der TG mit der katholischen Kita „St. Marien“ beim Sommerfest 2019 (von links): Frank Bermbach (Pfarrgemeinde St. Peter & Paul), Eva Michalek (ehemalige Übungsleiterin), Britta Blotz (Kitaleiterin), Margarete Lenhart (ehe-

malige Übungsleiterin), Stefan Schütz (TG Vorsitzender), Klaus-Uwe Lehn (Referent Hessische Sportjugend), Clemens Laich (FSJ-ler 2018/2019) und Florian Thuy (ehemaliger Zivildienstleistender).

Seit inzwischen 20 Jahren kommen Kinder der Kita St. Marien mit ihren Erzieherinnen einmal in der Woche zu uns in die Halle! Letztes Jahr haben wir dieses Jubiläum entsprechend gefeiert und das jährliche Sommerfest zusammen mit der Kita ausgerichtet.

Während des Festes wurde diese lebendige, gelungene und langjährige Kooperation auch von Vertretern des Landessportbundes Hessen, des Bistums Limburg und der Stadt Bad Camberg entsprechend gewürdigt. Als einer der ersten hessischen Sportvereine meldete sich die Turngemeinde Ende 1998 zur Initiative „Mehr Bewegung in den Kindergärten“ des Landessportbundes Hessen an und wurde in ein entsprechendes Förderprogramm aufgenommen. Übungsleiterin der ersten Stunde war Eva Michalek, die damals nicht nur Erzieherin im katholischen Kindergarten, sondern auch Übungsleiterin bei der Turngemeinde war. Zusammen mit dem damaligen Zivildienstleistenden Florian Thuy leitete sie mit viel Freude und Engagement die Gruppenstunden. Diese werden inzwischen von jungen Erwachsenen, die ihr freiwilliges soziales Jahr (FSJ) in der TG absolvieren, gehalten. Unterstützt werden sie dabei 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!

### Kindertanzen

Gute Nachricht für alle tanzfreudigen Kinder von 3 bis 6 Jahren! Ab März 2020 wird es nach einer einjährigen Pause wieder ein Kindertanzangebot geben! Bis März 2019 tanzten die "Tanzhasen" (3 bis 5 Jahre) und die "Tanzkids" (6 bis 8 Jahre) unter der Anleitung von Tanztrainerin Anja Baumann. Nach einiger Zeit des Suchens haben wir Ende 2019 mit Anna Voht eine neue Übungsleiterin für eine Tanzgruppe für Kinder im Alter von 3 bis 6 Jahren gefunden. Die Übungsstunden mit jeweils 45 Minuten werden ab März 2020 mittwochs im Gymnastikraum der TG Halle stattfinden. Stundenbeginn wird voraussichtlich um 16:30 Uhr sein. Wir wünschen Anja und allen zukünftigen Tanzkindern viel Spaß bei den Übungsstunden!

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

Donnerstagsmorgens ab 9:30 Uhr wuseln die Kleinsten des Vereins durch die Halle, begleitet von Eltern oder Großeltern. Auch für die 1 bis 3-jährigen gibt es Bewegungslieder und eine altersgerechte Bewegungslandschaft, die die Kinder mit und ohne Assistenz der Begleitpersonen betreten können.

Übungsleiterin Rosy Löhr, die diese Gruppe seit vielen Jahren mit Freude leitet, beobachtet immer wieder gespannt, wie sich die Kleinen von Stunde zu Stunde positiv weiterentwickeln.

Wir freuen uns auch 2020 wieder über viele muntere und bewegungsfreudige Kinder in unseren Übungsstunden!

### **Karen Heinen**

**Abteilungsleitung „Kleinkinder“**

### **Langstrecklergruppe**

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

Termine:

April bis September immer donnerstags um 19 Uhr, Sommertraining

Oktober bis März immer samstags, um 15:30 Uhr, Wintertraining

Walking, Nordic Walking und Laufen jeweils eine Stunde.

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

Wie in jedem Jahr waren die Langstreckler auch in 2019 bei verschiedenen Laufveranstaltungen unterwegs. Erwähnenswert ist jedoch, dass nur noch zwei Aktive in der Langstrecklergruppe übriggeblieben sind. Gemeinsames Training gehörte genauso dazu wie die Fahrten zu den einzelnen Laufveranstaltungen. Da die Teilnehmer mittlerweile in ein ruhigeres Alter gekommen sind, hat sich die Teilnahme an Wettkämpfen auf 10km oder Halbmarathon reduziert.

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

Dies wird der letzte Laufbericht der Langstreckler für die TG Camberg sein, da es keinen Nachwuchs zu verzeichnen gibt.

Wolfgang Raatz

### **Lauf-und Walkingtreff**

Lauftreffleitung Wolfgang Raatz, Liz. B-Trainer „Sport in der Prävention“ des Landessportbund Hessen

Lauf-Walking und Nordic Walking Trainer des HLV

Termine:

April bis September immer donnerstags um 19 Uhr, Sommertraining

Oktober bis März immer samstags, um 15:30 Uhr, Wintertraining

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 hatte auch im abgelaufenen Jahr, bei den übriggebliebenen Aktiven, zurzeit nur noch 5 Läufer, 2 Walkerinnen und 5 Nordic Walker, eine gute Akzeptanz.

Leider verlieren wir von Jahr zu Jahr immer mehr Teilnehmer im Lauftreff. Das hatte sich in den letzten Jahren schon abgezeichnet. Diesem Trend können die Betreuer des Lauftreffs nichts entgegenzusetzen.

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

Den Jahresabschluss bewältigte eine Handvoll von Walkern, Nordic Walkern und Läufern beim Silvesterlauf im Stadtwald. Gemeinsam wurde nach dem Lauf in gemütlicher Runde das Lauftreffjahr noch einmal unter die Lupe genommen.

Leider mussten wir in diesem Jahr den Tod von Helmut Thies beklagen. Helmut hat uns bis zu seiner Krankheit über Jahre beim Lauf- und Walking

Treff als Betreuer unterstützt. In den letzten Jahren für Nordic Walking Ü80. Wir werden ihn immer in unserer Erinnerung behalten.

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.

Wie in den letzten Jahren schon an dieser Stelle geschrieben, ist die Teilnehmerzahl weiter rückläufig.

Ausblick auf 2020: Im August feiert der Lauftreff sein 40-jähriges Jubiläum.  
Wie sieht die Zukunft des Lauftreffs aus?

Wolfgang Raatz

## Leichtathletik

Das Wettkampfsjahr 2019 begann mit einem lachenden und einem weinenden Auge. Bei den Hessischen Hallenmeisterschaften erreichte Kim Eidam über 60m einen starken 8. Platz und ersprintete damit sogar die Qualifikation für die Deutschen Meisterschaften. Umso trauriger sind wir, dass sich Kim entschlossen hat, ihre Spikes bis auf weiteres an den Nagel zu hängen.

Abseits der Tartanbahn strahlte Brikena Gashi bei den Hessischen Winterwurfmeisterschaften ganz hell. Sie sicherte sich gleich zwei zweite Plätze, im Diskus- und Hammerwurf und konnte so ein erstes Ausrufezeichen für die ab Mai beginnende Freiluft-saison setzen.

Zur Vorbereitung auf eine erfolgreiche Freiluft-saison ging es dann in der Karwoche in das alljährliche Trainingslager der Leichtathletikabteilung nach Pescara (Italien). Die elf Athletinnen und Athleten mit ihren Betreuern Wilko Schinker und Eva Michalek fanden ideale Trainingsbedingungen und Trainingsorte vor. Begleitet wurde die Delegation von Gastathleten und -trainer vom TV Eschhofen. Bei sonnigem Wetter konnten die Sportler mit viel Spaß und dank der vielfältigen Trainingsmöglichkeiten abwechslungsreich trainieren und sich bestens auf die bevorstehende Wettkampfsaison vorbereiten.

Bereits vor dem Frühstück starteten die Athleten mit einem lockeren Dauerlauf am Strand. Im weiteren Tagesablauf wurden Trainingseinheiten im Stadion, dem Park oder am Strand absolviert. Bei

einem Ausflug in die Stadt konnte neben der obligatorischen Shoppingtour und leckerem italienischen Eis im Museum „Delle Genti di Abruzzo“ die archäologische Vergangenheit der Region besichtigt werden. Traditionell wurde das Trainingslager mit einem gemeinsamen Pizzaessen am Hafen beendet.



In der Freiluftsaion der Aktiven kam man dieses Jahr um einen Namen schlichtweg nicht herum: Brikena Gashi.



Wie selbstverständlich räumte sie bei den Kreis-meisterschaften jegliche Titel im Bereich Wurf ab. Auch auf Regional- und Hessenebene schaffte sie es gleich mehrmals aufs Treppchen im Hammer- und Diskuswurf, sowie im Kugelstoßen. Für das iTüpfelchen sorgte sie dann allerdings im Sommer beim Saisonhöhepunkt, den Süddeutschen Meisterschaften.

Dort schleuderte sie den Hammer auf 36,17m und belegte so mit neuer persönlicher Bestleistung einen bärenstarken 3. Platz. Gleichzeitig sicherte sie sich noch einen tollen 5. Platz im Diskuswurf. Als Bestätigung dieser tollen Saison wurde sie Ende des Jahres in den D-Kader berufen.

Neben Brikena waren die Eufinger Brüder aber nicht minder erfolgreich. So glänzte Julian im Hochsprung und sein älterer Bruder Jonas über die 400m. Der Medizinstudent lief trotz des mageren Trainings gute 52,49 sek. Auch er verlässt die TG auf Grund seines Studiums als einer der Leistungsträger.

Wer natürlich nicht fehlen darf, ist Gina Heck: Sie erreichte mit einem letzten starken Wurf und persönlicher Bestleistung von 43m den 3. Platz im Speerwurf bei den Hessischen Meisterschaften. Trotz langer vorangegangener Verletzungspause und damit auch dem Wegfall des diesjährigen Trainingslagers, verpasste sie damit nur denkbar knapp (um einen Meter) die Qualifikation für die Deutschen Meisterschaften. Umso überraschter waren wir, als auch sie beschloss, ihre Speerwurfkarriere erstmal zu beenden.

Im Nachwuchsbereich konnte sich im Jahr 2019 wieder einmal Lennart Bessems einen Namen machen.

Bei widrigen Wetterbedingungen sicherte er sich bei den Regionalblockmeisterschaften mit gleich mehreren neuen persönlichen Bestleistungen den ersten Platz im Block Wurf (75m - 60m Hürden - Weitsprung - Diskus - Kugel). Dem kühlen und nassen Wetter trotzten noch drei weitere unserer Athleten: Noel Pauly, Tom Duchardt und Niklas Janz erzielten im Block Lauf (75m - 60m Hürden - Weitsprung - Schlagballwurf - 800m) ebenfalls sehr gute Leistungen mit jeweils persönlichen Bestleistungen. In der Mannschaftswertung konnte die TG so einen starken 2. Platz verbuchen.

Auch auf hessischer Ebene ging die Erfolgsstory weiter. Während Tom im Blocklauf die TG vertrat und einen tollen 17. Platz erreichte, zeigte Lennart wieder starke Leistungen mit neuer persönlicher Bestleistung im Block Wurf und wurde Dritter.

Insgesamt konnten unsere Athleten 19 Titel bei Kreismeisterschaften erkämpfen, weitere starke Platzierungen unter den ersten 8 bei Regional-, Hessen- und Süddeutschenmeisterschaften folgten ebenso.

In der HLV-Bestenliste 2019 sind unsere Athleten in ihren Altersklassen insgesamt acht Mal gelistet:

Brikena Gashi, 2. Platz Hammerwurf W14  
Brikena Gashi, 4. Platz Diskuswurf W14

Gina Heck, 5. Platz Speerwurf WJ U18

Julian Eufinger, 5. Platz Hochsprung M14

Lennart Bessems, 4. Platz Block Wurf M13  
Lennart Bessems, 10. Platz Diskuswurf M13

Marian Hartmann, 5. Platz Kugelstoßen M13

Staffel, (Da Re, Janz, Duchardt, Pauly) 5. Platz 4x74m MJ U14

Dazu konnte sich Brikena Gashi als Einzige unserer Athleten in der DLV-Bestenliste mit Platz 12 im Hammerwurf und Platz 40 im Diskuswurf der W14 verewigen.

Unsere „Kleinen“, die „Turboatzeln“ (U12) konnten ihre Leistung vom letzten Jahr mit einem souveränen 5. Platz in der Kinderleichtathletik, unter Trainerin Wioletta Tasch, bestätigen. Hervorzuheben sind die Leistungen von Erik Schmidt und Clarissa Haubrich, die mit ihren konstant guten Ergebnissen einen erheblichen Beitrag zum Erfolg leisteten. So mussten sich unsere Kinder in verschiedensten anspruchsvollen Disziplinen behaupten, wie beispielsweise dem 50m Hindernissprint, dem Stadioncross, dem Diskusdrehwurf oder dem Stabweitsprung.



Die „Roten Flitzer“ (U10) unter der Leitung von Anna und Maximilian Konrad konnten sich gegenüber dem letzten Jahr deutlich steigern, vor allem im Drehwurf (Fahrradreifen) stachen sie durch tolle Leistungen heraus (Platz 2). So erreichten sie

in Oberbrechen einen starken 5. Platz. An denen für die Gesamtwertung wichtigen vier Wettkämpfen musste auf Grunde der geringen Teilnehmerzahl zweimal eine Startgemeinschaft mit Brechen gebildet werden, sodass sie für die Jahresgesamtwertung nicht berücksichtigt wurden.



Abschließend wurden bei der alljährlichen Weihnachtsfeier im gemütlichen Beisammensein von Jung und Alt, die erfolgreichsten Sportler und Sportlerinnen des Jahres 2019 geehrt.



Dabei wurden neben den sportlichen Erfolgen auch das Trainingsengagement berücksichtigt. U12 Clarissa Haubrich und Erik Schmidt U14 Elena Wehlus und Lennart Bessems U16 Brikena Gashi und Julian Eufinger Erfolgreichste Mannschaft wurde das Quintett um Tom Duchardt, David Da Re, Niklas Janz, Noel Pauly und Lennardt Bessems, die mit der Staffel und in der Blockmannschaftswertung überzeugten.

Für die kommende Saison wird schon wieder eifrig geschwitzt, denn Ende Januar stehen die Hessischen Winterwurf Meisterschaften an, wo Medailen greifbar scheinen.

Wie bereits angekündigt hat uns zum Ende des letzten Jahres unser langjähriger Trainer und Abteilungsleiter Frank Loeven verlassen. In seine Fußstapfen als Trainer sind seine langjährigen Athleten Anna und Maximilian Konrad getreten. Anna (27) studiert Lehramt mit den Fächern Sport, Englisch und Religion. Maxi (22) bereist aktuell als Flugbegleiter die Welt. Beide waren auf hessischer Ebene in Weit- und Dreisprung erfolgreich. Insbesondere Maxi war immer in den Top-Platzierungen im Dreisprung zu finden.

Christian Schütz wird von nun an von Milena Hümmer und Sonja Bogner in der Abteilungsleitung unterstützt. Milena (22) befindet sich aktuell im Psychologiestudium an der Hochschule Fresenius in Frankfurt und war lange Zeit in der Hessischen Spitze über 100m, 200m und 400m vertreten. Ebenfalls der Hessischen Spitze, aber in den Wurfdisziplinen Speer, Diskus und Kugel, gehörte die Meteorologin Sonja (22) an.

Zudem hat unsere Leichtathletikkoryphäe Eva Michalek bereits angekündigt, dass sie sich im Laufe des nächsten Jahres als Trainerin zurückziehen will. Und wäre die Trainersituation nicht schon prekär genug, stellt Mona Hörning bei unseren Kleinsten, der U8 auch nur eine Übergangslösung da. Dies macht deutlich, wie dringend die Abteilung motivierte Übungsleiter benötigt, die sich zutrauen, sich in die Materie langsam einzuarbeiten und hoffentlich genauso viel Spaß dran finden wie die aktuell tätigen Trainer. Gerne können auch Eltern unterstützend aber auch leitend zur Seite stehen. Wer Interesse daran hat, kann sich gerne bei jedem Trainer sowie der Abteilungsleitung melden. Schon jetzt sagen wir ein herzliches Dankeschön an die vielen unterstützenden Eltern, die oftmals die Athletinnen und Athleten zum Training fahren und zu Wettkämpfen begleiten und betreuen.

Die vielen wöchentlichen Trainingseinheiten bei Wind und Wetter konnten im vergangenen Sportjahr, trotz mehrerer Abgänge wieder vorbildlich und ohne wesentliche Verletzungen durchgeführt werden. Dafür ist allen Trainerinnen und Trainern, die oft mehrmals in der Woche im Einsatz sind, sowie deren Angehörigen und auch der Unterstützung der TG-FSJ-lerin ein besonderer Dank auszusprechen.

Christian Schütz, Milena Hümmer, Sonja Bogner

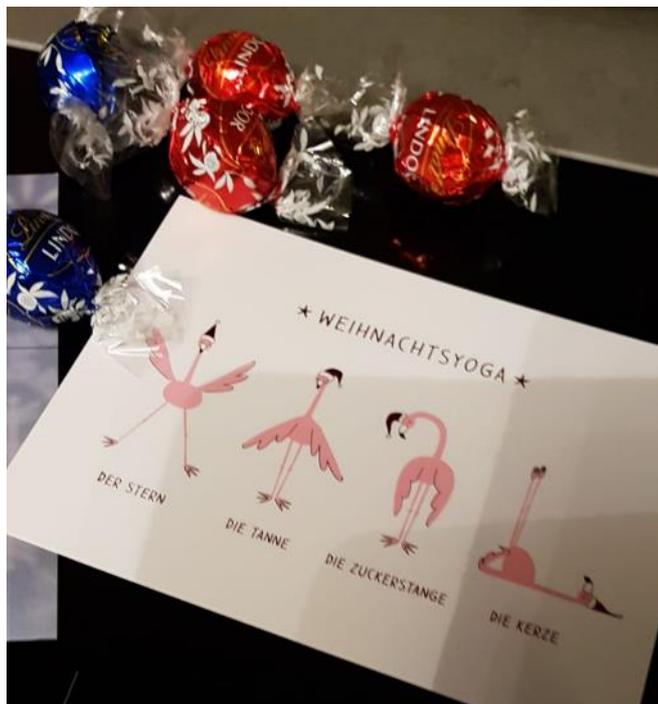
## LNB – „Slow Motion“ in Balance und beweglich durch Engpassdehnung

Durch die Engpassdehnungen nach Liebscher & Bracht werden aktive und passive Dehnreize, Kräftigungs- und Ansteuerungsimpulse gesetzt. Die Engpassdehnungen sorgen dafür, dass die Schmerzfreiheit erhalten bleibt und/oder erlangt wird und ein schmerzfreies, gesundes Leben in Bewegung möglich wird.

Das LNB Angebot begann am 5.9.2018 und ist bei 15 bis 20 Teilnehmern mittlerweile fester Mittwochs-Bestandteil geworden. Lockerer Bewegungsflow im Stehen oder im Liegen wärmt die Teilnehmer für die Engpassdehnungen auf.

Die Stunde wird mit unterschiedlichen Achtsamkeitsübungen beendet, sodass die nötige Bett schwere gut genutzt werden kann, um zu Hause entspannt ins Bett gehen zu können. Einblicke in diverse Kulturen zur Achtsamkeit werden auch mal mit einem Lachen begleitet, wie z.B. Schüttelübung der Indianer oder das weite Aufreißen des Mundes und Grimassen schneiden.

Das Feedback der Teilnehmer bestätigt die Art des Angebotes, es sind durch die angeleiteten Übungen Schmerzlinderung erfahren sowie eine bessere Beweglichkeit erzielt worden.



Jeannette Truhöl

## Matrosen TG-Salonboot

2019 wurde das Dutzend vollgemacht, für die Matrosen war es die zwölfte Teilnahme mit dem Salonböötche am Handkarrenumzug.

Am 23. Februar 2019 erging der Befehl zum Aufmustern des Salonböötches, welches im Trockendock im Marktplatz 2 bereits darauf wartete. Aufgrund erneut fehlender Stillstandswartung war wieder viel zu tun; mit tatkräftiger Unterstützung von acht Matrosen war das Salonböötche inklusive Beiböötche aber schnell einsatzbereit und seefest für die Fahrt durch die Handkarrenumzugsstraßen Bad Cambergs.



Der Klumbetest war auch erfolgreich, so dass auch die Klumbe zum Werffe gebunkert werden konnten.

Nach dem Dienst von sieben Matrosen im CVC-Zeit am 2. März 2019 bei der „Kölsche Nacht“ bis in die Morgenstunden traf sich die 26-köpfige Mannschaft am 3. März 2019 zum gemeinsamen Frühstück im „St. Josefshaus“.



Der bislang kürzeste Weg zur Werft führte danach „übber de Marktplatz zu Schütze in de Hof“, nach dem Anreten wurde der Marschbefehl ausgestellt für die Teilnahme am Handkarrenumzug 2019. Nach ereignisreicher Fahrt, leider wieder ohne Admiral, aber mit viel Helau, endete die Fahrt durch die Handkarrenumzugsstraßen Bad Cambergs auf dem Marktplatz mit Abschluss im Zelt im Amthof.

Am Aschermittwoch, dem 6. März 2019, war dann schon wieder alles vorbei.

Abgemustert wurde am 9. März 2019 mit der Fahrt ins Trockendock bis zur Fassnacht 2020.

Am 30. Juni 2019 trafen sich die Matrosen zum Sommerfest der TG Camberg bei tropischen Temperaturen auf der Turnerwiese, an diesem Tag wurde auch Maya Schütz als jüngste Matrosin geboren. Mit einer Mannschaftsstärke von zwölf Matrosen wurde am 17. August 2019 das Bäumchen für Maya gestellt.



Auch beim Spalierstehen zur Hochzeit von Leichtmatrose Josef mit Conny am 31. August 2019 waren die Matrosen dabei und stellten das frisch vermählte Paar vor die erste Prüfung in der jungen Ehe.

Am 11.11.2019 wurde die neue Saison eröffnet. Damit begannen dann auch die Vorbereitungen für den Handkarrenumzug am 23. Februar 2020, an dem die Matrosen ebenfalls wieder teilnehmen werden.

Eine weitere Hochzeit konnte am 21. Dezember 2019 gefeiert werden, Leichtmatrosin Carolin wurde unter Mitwirkung von 18 Matrosen mit ihrem Adrian in den Hafen der Ehe gelotst und hat die ersten Fallstricke der Ehe erfolgreich bewältigt.



Damit endete das ereignisreichste Jahr in der jüngsten Vergangenheit - Helau!

Der Kapitän des Salonbootes  
Michael Pflüger

Alle guten Dinge sind bekanntlich 3 – so gab es am 23.12.2019 eine weitere Trauung eines Matrosen. Der Kapitän des Salonbootes Michael und seine langjährige Partnerin Jeanette gaben sich im engsten Familienkreis das Ja-Wort. Die Besatzung des Salonbootes gratuliert recht herzlich und wünscht dem vermählten Paar stets eine Handbreit Wasser unter dem Kiel auf dem Weg in den Hafen der Ehe.

### 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: ½ Stunde Aufwärmen/Gymnastik in der Halle und im Gymnastikraum, ½ Stunde Kraftsport und ½ Stunde 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 Manfred Wiemann und das Krafttraining im TG Studio im Wechsel von unseren beiden Übungsleitern Oliver Roth und Christian Schütz betreut. Seit 2019 gibt es somit bei den Montagsbuben zwei Neuerungen: Zum einen das Hallenhockey als vierte Ballsportart und zum anderen die Gymnastik für Montagsbuben ab 70 im

Gymnastikraum parallel zur üblichen Aufwärmgymnastik in der Halle. Wenn unsere Übungsleiter mal verhindert waren, standen Rainer Schlicht, Andreas Hofmeister oder Johannes Müller als Vertreter zur Verfügung. Die Beteiligung lag in 2019 bei durchschnittlich etwa 36 Aktiven.

Beliebte Abwechslung vom Training in der Halle waren im Sommer wieder die abendlichen Radtouren, die von Ende Juni bis Mitte August durchgeführt wurden. Anfang Mai wurde erstmals ein Bikeathlon ausgerichtet, wobei wetterbedingt kein Rad gefahren werden konnte; die Scheiben beim Schießen im Schützenhaus wurden dafür dann aber zumindest bei einem Großteil der Buben genauer getroffen. Neben den Montagabendtouren gab es diesmal im August auch wieder eine Eintages tour unter der Leitung von Rainer Schlicht. Höhepunkt der Radsaison war unsere von Klaus Barth und Uwe Wloczyk organisierte Zweitages tour "Ins Hohe Venn" Anfang September. Eine Alpentour mit dem Rad durfte natürlich auch in 2019 nicht fehlen.

Bekanntermaßen wird die Geselligkeit in der Abteilung sehr großgeschrieben, was sich vor allem darin zeigt, dass sich alle Teilnehmer des Sportprogrammes auch anschließend noch zum Bier in der Turnerstubb treffen. Bei runden Geburtstagen gab es dann nicht nur Bier, sondern auch ein deftiges Essen, für welches man sich beim Jubilar mit einem Geburtstagsständchen bedankte.

Wie immer haben sich die Montagsbuben auch in die sonstigen Aktivitäten der TG eingebracht, wobei vor allem das TG-Oktoberfest, TG-Sporttag und der 4. Rotary Stadtlauf zu nennen sind.

Unsere traditionelle Weihnachtsfeier fand am 16. Dezember im Restaurant „St. Josefshaus“ in Bad Camberg statt.

**Junge Sportler ab 30 Jahren sind sehr willkommen.**

Ralf Schröder

## **Musikabteilung**

MUSIKABTEILUNG TG CAMBERG - Jahresbericht 2019

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 die Musikschule Kilian mit ihren professionellen Musiklehrern 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 Instrumentalausbildung und das möglichst frühe Zusammenspiel im Orchesterverbund.  
Abteilungsleiter Monika Eufinger und Oliver Lenz

## UNSERE ANGEBOTE

=====

### Musikabteilung 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. Eines unserer weiteren Hauptziele ist die Nachwuchsförderung 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! 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.

Probe: Dienstags von 19 Uhr bis 21:30 Uhr

### Musikabteilung Blockflötengruppe

Ansprechpartner: Christine und Rebecca Weddig  
Ziel der Blockflötengruppe: Erlernen eines einfachen Instrumentes: Erste Erfahrungen beim Musizieren in einer Gruppe.

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

Übungsangebote:

Kurs

Tag/Zeit

Ort

Verantwortlich

Anfänger 1

mittwochs 16 bis 16:45 Uhr

Musikzimmer der TG Halle

Christine Weddig

Anfänger 2

freitags 16:30 bis 17:15 Uhr

Musikzimmer der TG Halle

Christine Weddig

Fortgeschrittene 1

freitags 14:45 bis 15:30 Uhr

Musikzimmer der TG Halle

Christine Weddig

Fortgeschrittene 2

freitags 15:30 bis 16:15 Uhr

Musikzimmer der TG Halle

Christine und Rebecca Weddig

Fortgeschrittene 3

freitags: 17:15 bis 18 Uhr

Musikzimmer der TG Halle

Christine Weddig

Inhalte Blockflötenausbildung:

Die Kinder werden spielerisch an die Welt der Noten und des Musizierens herangeführt. Sie lernen die Namen der verschiedenen Noten und das Notensystem kennen. Der Blockflötenunterricht erstreckt sich immer im 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.

Die Kinder werden von Christine Weddig mit viel Verständnis und Einfühlungsvermögen betreut. In der Vorweihnachtszeit trafen sich die Gruppen zu kleinen Adventsfeiern, schauten einen Weihnachtsfilm und vertilgten Selbstgebackenes. Christine hat schon wieder Ideen für Neues und ist gespannt auf das Jahr 2020.

Auftritte: TG Spielfest, Adventszauber Dombach



Musikabteilung Jugendorchester:

(integriert in das Erwachsenenorchester)

Ansprechpartner: Carla Poths, Johannes Eufinger, Johannes Wecker

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. Das Ziel ist, die Kinder und Jugendlichen mit dem Leistungsstand angepasster Literatur schnell und mit hoher Motivation an das gemeinsame Musizieren zu gewöhnen und sich in der Musikabteilung wohl zu fühlen. Das Repertoire umfasst: Moderne Blasmusik, Filmmusik, Pop und Rock

Probe:

Dienstags ab 19 Uhr. Für die jüngsten Teilnehmer endet die Probe um ca. 19:45 Uhr. In diesen 45 Minuten spielen die Jugendlichen mit den Erwachsenen zusammen, um so eine schnellere musikalische Entwicklung zu durchlaufen, die erwachsenen Musiker kennenzulernen und um ein schönes musikalisches Erlebnis zu haben.

Musikabteilung Musikalische Früherziehung:

Ansprechpartner sind Rebecca Weddig und Isabelle Griesand

Ziel der Musikalischen Früherziehung: Spielerisches Heranführen an die Musik durch kindgerechten Unterricht ab 4 Jahren.

Übungsangebote:

Kurs

Tag/Zeit

Ort

Verantwortlich

Gruppe 1

samstags 10:15 bis 11 Uhr

Musikzimmer der TG Halle

Rebecca Weddig / Isabelle Griesand

Gruppe 2

samstags 11:15 bis 12 Uhr

Musikzimmer der TG Halle

Rebecca Weddig / Isabelle Griesand

Inhalte:

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".

Im Jahr 2019 sammelten die Kinder Dschungelerfahrung im Tamukiland und gestalteten ein "tierisches Programm", es wurde ein Tag im Leben einer Katze szenisch und musikalisch umgesetzt und mit der Wetterstunde erste rhythmische Erfahrungen gesammelt. Es gab weiterhin ein kleines Tanzprojekt und es wurde die Weihnachtsgeschichte umgesetzt.

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

- Singen und Sprechen
- Elementares Instrumentalspiel
- Musikhören

- Bewegung und Tanz
- Kennenlernen unterschiedlicher Musikinstrumente

Auftritte: TG Sommerfest, Eltern-Mitmach-Stunde

## BERICHTE MUSKABTEILUNG 2019

=====

Februar 2019 – Kirchenkonzert "Alte Meister, neue Welten"

-----

Die Kirche war bis in die zweite Empore gefüllt, als Dirigent Mathias Müller ein hochwertiges und kurzweiliges Programm startete. Mit Gesangsbeiträgen und wechselnden instrumentellen Besetzungen wurde stets die Spannung gehalten. "Neue Welten" stand für klangliche Perspektiven, die dem Publikum Gelegenheit boten, ganz eigene Bilder zur gehörten Musik entstehen zu lassen.

Eröffnet wurde das Konzert mit "Ein Zeichen für die Freiheit" des österreichischen Komponisten Thomas Asanger, gewidmet für eine Gemeinde in Österreich, die enorme Hilfsbereitschaft während der Flüchtlingsströme leistete. Nach dem Titel „Heimat“ des norwegischen Komponisten Edvard Grieg, vielen bekannt durch die Peer Gynt-Suite, folgte ein erstes Highlight: Das „Konzert für Posaune“ vom russischen Komponisten Nikolai Rimsky-Korsakov. Hier begeisterte Solist Paul Schönbach, der auf seiner Posaune das große Tonspektrum seines Instrumentes gekonnt vorstellte.

Eine „Neue Welt“ beschrieb auch Antonin Dvorak in seiner 9. Sinfonie. Das populärste Stück daraus, das „Largo“, ein ruhiges und erhabenes Musikwerk, wurde vom Blasorchester gefühlvoll und ausdrucksstark präsentiert.

Beim folgenden „Ave Maria“ von Franz Schubert aus dem Liederzyklus „Die Fürstin des Sees“, sorgte der Gesangsvortrag von Anna Katharina Eufinger für Gänsehaut.

Der Titel „Ein Fenster zur Welt“ basiert auf dem fröhlichen südafrikanischen Volkslied „Yakanaka Vhangeri“. Das Orchester präsentierte ein ideenreiches und kurzweiliges Werk und eröffnete den Blick durch ein Fenster in eine bunte, faszinierende Welt.

Mit dem Werk „Belvedere“ nahm das Orchester die Zuhörer musikalisch mit zu einer phantastischen Aussicht in reizvolle Landschaften. Gekrönt wurde das temporeiche Stück von einem einfühlsamen Solo auf dem Sopransaxophon, gekonnt gespielt von Selina Lenz.

Danach kam auch der musikalische Nachwuchs des Orchesters zum Einsatz und nun waren 55 Musikerinnen und Musiker im Altarraum versammelt.

An dieser Stelle übernahm Johannes Eufinger als Dirigent das Orchester. Mit dem „Sankt Anton Choral“ von Joseph Haydn änderte sich auch das Klangerlebnis, denn jetzt spielten nur die Blechbläser. Im Anschluss präsentierten sie mächtig und bedrohlich den „Bringer des Krieges: Mars“ aus der Orchestersuite „Die Planeten“ des deutschen Komponist Gustav Holst.

Diesem folgte, unter der Leitung von Johannes Wecker, aus derselben Suite „Jupiter: Bringer der Fröhlichkeit“. Ein großer Kontrast im Klang ergab sich, da dieses Werk nur von den Holzbläsern des Orchesters vorgetragen wurde. Mit „Walking in the Air“, aus dem Zeichenkurztrickfilm „Der Schneemann“, zog die Sopranistin Anna Katharina Eufinger die Besucher wieder in ihren Bann. Begleitet wurde sie vom Holzbläserensemble des Blasorchesters unter der Leitung von Johannes Wecker.

Hiernach übernahm Selina Lenz den Dirigentenstab und das gesamte Orchester kam wieder zum Einsatz. Mit dem Wunsch des Komponisten nach Frieden auf der Welt sang sich Anna Katharina Eufinger mit dem letzten Stück „Let there be peace on earth“ endgültig in die Herzen der Konzertbesucher. Nach langanhaltendem Applaus verabschiedete sich das Blasorchester der TG Camberg mit der Zugabe „Jesus, name above all names“ von seinen begeisterten Zuhörern. Die Zugabe wurde ebenfalls von Selina Lenz dirigiert und gesanglich von Anna Katharina Eufinger begleitet.

Die kurzweilige Moderation des Abends übernahmen Anna Katharina Eufinger und Mathias Müller. Sie unterhielten und informierten gleichermaßen souverän das Publikum.



März 2019 - Camberg Helau!

=====



Die Faschingskampagne 2019 wurde natürlich auch vom Blasorchester begleitet. Wir sorgten beim Handkarrenumzug mit Gassenhauern der Gegenwart und traditionellen Fastnachtsliedern für Stimmung. Am Fastnachtsdienstag begleiteten wir den Erbacher Haarezug.

Juni 2019 - Musiker der TG Camberg aktiv beim Stadtlauf

-----

Auch in diesem Jahr haben sich wieder viele Musikerinnen und Musiker der sportlichen Herausforderung gestellt: Eine Staffel und viele Einzelläuferinnen und -läufer waren beim dritten Stadtlauf in Bad Camberg dabei! Alle waren nicht nur gut vorbereitet, sie konnten sich auch auf die Besatzung der Verpflegungsstation der Musikabteilung verlassen. Hier gab es nicht nur kühles Wasser, sondern auch Anfeuerung durch die Orchesterkollegen. Bei so viel Unterstützung ist klar, dass alle erfolgreich waren. Das wurde dann auch nach den Läufen gemeinsam an der Verpflegungsstation gefeiert.

Juni 2019 - Gautreffen der Turnermusiker an Pfingsten

=====

Das Blasorchester nahm am Gautreffen der Turnermusiker, anlässlich des Jubiläums des Blasorchesters des TV Niederbrechen teil. Die Veranstalter scheuten keine Mühe. In einer professionell gestalteten Halle präsentierten sich alle Turnorchester des Turngaus in einem Non-Stop-Programm. Klar, dass Mathias Müller überlegte, wie wir uns dort unter dem Motto frisch und gut gelaunt

präsentieren konnten. Er traf mit dem Blasorchester die Entscheidung einmal unkonventionell mit einem Schlager- und Pop-Programm aufzuwarten. Volltreffer - mit den Abschlusstücken "An Tagen wie diesen" und "Cordula Grün" und einer spontan zusammengestellten Damen-Gesangsgruppe, stand der Saal in Flammen.

Gegen Ende des Abends wurde es dann traditionell, als Michael Steiner mit einer gemischten Kombo aus allen Vereinen das offizielle Programm mit zünftiger Musik ausklingen ließ.

Ein super Abend mit vielen netten Leuten!



August 2019 - Blasmusik ist in! Auf dem Höfefest

Auf dem Höfefest in Bad Camberg zeigten Dirigent Mathias Müller und sein Orchester, dass Blasmusik von jung und alt für alt und jung Spaß macht - von knackig traditionell bis modern und Pop.

Das Blasmusik nach wie vor "in" ist beweisen die Erfolge aller musiktreibender Orchester oder Ensembles, nicht nur im tiefen Süden Deutschlands! Auch die Turnermusiker unserer Region können sich immer noch über Nachwuchs freuen. Das liegt auch am außerordentlichen und meistens ehrenamtlichen Engagement der Verantwortlichen, aber auch an der Attraktivität der musikalischen Vielfalt.

Die Musikabteilung der Turngemeinde Camberg 1848 e.V. bietet seit vielen Jahren ein umfangreiches musikalisches Kontrastprogramm zum Sportangebot der Turngemeinde. Mit ihrem ganzheitlichen Ausbildungskonzept betreut sie musikinteressierte Kinder vom Vorschulalter bis zum fertigen Musiker.

Ganz besonders freuen sich die Musiker auch über Erwachsene, die entweder wieder den Weg zur Musik finden möchten oder ihn gar neu bestreiten wollen.

Oktober 2019 - Ein Hoch auf uns! Oktoberfest bei der TG Camberg war wieder ein Kracher.

Da kamen sie wieder in unsere toll geschmückte Halle – die Besucher waren sehr gespannt, denn kein Oktoberfest ist bei der TG wie das andere. Jedes Mal verbessern wir uns mit Hilfe der zahlreichen Feedbacks der Besucher und aus den eigenen Reihen. Natürlich gab es auch Bewährtes, wie das gute Essen, eine motivierte Mannschaft und eine Fotobox. Die Bilder der Besucher wurden dabei direkt nach der Aufnahme im Saal an eine große Leinwand gebeamt. Im Saal hatte sich auch einiges getan: die Eventspezialisten um Thomas Ries hatten eine Hallentraverse mit Beleuchtungs- und Tontechnik installiert, die durch die gesamte Halle reichte.

Das Blasorchester der TG Camberg gestaltete die Veranstaltung bis 24 Uhr und wurde von den Tontechnikern über die Beschallungsanlage übertragen. Gesang und Instrumente, alles klar und bestens abgemischt. Klar, dass Mathias Müller mit seinem Orchester dabei auf Hochtouren kam. Von anfänglich traditionellen Klängen bis zu Neue Deutsche Welle, Robbie Williams, Cordula Grün, Fürstenfeld - die Fetenhits nahmen kein Ende und alle im Saal waren am Tanzen und Singen. Gesangsstark konnten hier unsere Musiker Selina Lenz und Mathias Müller glänzen.

Am Sonntag gab es eine kleine Wiederholung beim gut besuchten Frühschoppen - auch hier konnte das Orchester die Besucher zu Höchstleistungen motivieren. Wir blicken auf lohnende und anstrengende Stunden zurück und sind sehr zufrieden!



November 2019 - Ein Tag als Orchestermusiker bei der Dirigentenausbildung

=====

Selina Lenz, Musikerin und Jung-Dirigentin der Musikabteilung befindet sich in der letzten Phase der Dirigentenausbildung. Seit einem 3/4 Jahr verbringt sie monatlich ein Wochenende mit fünf weiteren Musiker/-innen auf der "Schulbank". Außer viel Theorie, wie Harmonielehre, Gehörbildung und vieles mehr muss das Dirigat und die Probenarbeit geübt werden. Einzelne Lernphasen werden mit Tests und Referaten abgeschlossen. Für die praktische Arbeit müssen sich an den unterschiedlichen Lehrgangsorten auch Orchester finden, die für diese wichtige Arbeit zur Verfügung stehen. Ausgebildet werden sie unter anderem von Stefan Barth, Mitglied der deutschen Bläserphilharmonie Süd-West und Marco Lichtenthäler, Landesmusikdirektor Rheinland Pfalz.

Die Ausbildung endet im März 2020 mit einem Abschlusskonzert, bei dem alle Dirigentinnen und Dirigenten ihr Können unter Beweis stellen müssen. Am 9.11.2019 fuhren zwei Musiker/-innen des Blasorchesters der TG Camberg nach Saarburg bei Trier um dort im Lehrgangsorchester auszuhelfen. Die Dirigenten mussten aus unterschiedlich schweren Stücken einzelne Elemente mit dem Orchester proben und gestalten.

Dabei erhielten diese direktes Feedback und "Mannöverkritik" durch Stefan Barth. Am Abend wurden dann noch einzelne Feedbackgespräche geführt.

Wir sind stolz, dass wir in den eigenen Reihen eine so fleißige und zielstrebige Musikerin haben. Die geopferte Zeit und geleistete Arbeit, neben Beruf und Privatleben ist nicht aufzuwiegen. Sie wird in jedem Falle vielen Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen auf ihrem Weg in die Musik zu Gute kommen.

### Musikabteilung Blockflötengruppen

Nach den Weihnachtsferien 2019 wurden von mir mittwochs eine Fortgeschrittenengruppe und freitags eine Anfängergruppe und drei Fortgeschrittenengruppen unterrichtet.

Wir üben immer im Musikzimmer und die Gruppen sind nicht größer als fünf Kinder.

Die Gruppen bestehen schon seit Schuljahresbeginn im September 2018. Der Blockflötenunterricht erstreckt sich immer im Zeitraum eines Schuljahres und wird in der Regel für drei Jahre angeboten. Generell beginnen wir im Vorschulalter und ersten 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, sitzenbleiben und 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“ spielen die Fortgeschrittenen mit Eifer mit.

Zum Schuljahresende 2018/19 hat eine Gruppe ihre Blockflötenausbildung beendet und eine Gruppe wurde zusammengelegt. Von den drei Kindern hat eines mit einer Instrumentalausbildung Klarinette begonnen. Der Blockflötenunterricht ist 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.

Im September 2019 konnten dann zwei neue Anfängergruppen mit insgesamt elf Kindern starten. Der Unterricht ist immer mittwochs von 16:00 bis 16:45 Uhr und freitags von 16:30 bis 17:15 Uhr. Die Gruppen bestehen aus je fünf und sechs Kindern. Sieben Kinder kommen aus der Musikalischen Früherziehung.

#### Unsere Auftritte:

Am 30. Juni 2019 präsentierten sich die Blockflötengruppen beim Sommerfest der TG. Bei sommerlich heißen Temperaturen spielten zuerst alle Gruppen zusammen die „Zirkusfanfare“. Danach folgten die Anfängergruppen mit drei kleinen Stücken: „Indianerlied“, „Frecher Floh“ und „Summ, summ, summ“. Die Fortgeschrittenen, die schon zwei bis drei Jahre Unterricht haben, trugen die anspruchsvollen Stücke „Que sera“, „The Lion sleeps tonight“ und „Ein Hoch auf uns“ vor. Das Publikum war begeistert und klatschte mit Eifer mit.

Der geplante Auftritt am 22. September beim Weltkindertag des Kinderschutzbundes fand leider nicht statt. Der Veranstalter hatte die gesamte Veranstaltung abgesagt.

Zum Adventszauber in Dombach am 15. Dezember konnten sich die Kinder in der Kirche vor großem Publikum präsentieren. Das kleine Weihnachtskonzert begann mit einem dreistimmigen Menuett aus der Feuerwerksmusik von Händel. Danach spielte die erste Fortgeschrittenengruppe

„Bald ist Weihnachten“, „Jingle bells“ und „We wish you a Merry Christmas“. Anschließend folgte die zweite Fortgeschrittenengruppe mit den klassischen Weihnachtsliedern wie „Kling Glöckchen“ und „Engel haben Himmelslieder“. Mit dem Lied vom „Bratapfel“ und „Rudolph the red nosed Reindeer“ wurde das Konzert beendet. Im Anschluss spielte noch die Jugend des Blasorchesters Weihnachtslieder.

In der letzten Woche vor Weihnachten trafen wir uns wie immer zu einer kleinen Weihnachtsfeier in den Gruppen. Die Kinder freuten sich auf einen Weihnachtsfilm und ließen sich mit Muffins, selbstgebackenen Plätzchen und Capri-Sonne verwöhnen.

Ich freue mich, im neuen Jahr mit interessanten Stücken, Ideen und Herausforderungen mit den Kindern weiterzuarbeiten.

Einen großen Dank auch an die Eltern, die ihre Kinder zuhause beim Üben unterstützen. Denn nur wenn alle an einem Strang ziehen, sind gute Fortschritte möglich.

Christine Weddig

### **Musikabteilung - Musikalische Früherziehung**



Nachdem die Musikalische Früherziehung (MFE) im Sommer 2018 wieder in das Kursangebot der Musikabteilung aufgenommen werden konnte, setzten wir unsere Arbeit im neuen Jahr mit vielen neuen Ideen fort. Zusammen mit dem „Musikkater“ lernen Kinder ab vier Jahren mehr über verschiedenste musikalische Themengebiete. Der Kurs erstreckt sich insgesamt über zwei Unterrichtsjahre und orientiert sich an dem Konzept „Musik und Tanz für Kinder“.

Im neuen Jahr stand das Spielen unterschiedlichster Instrumente im Mittelpunkt. Die Kinder der ersten Gruppe lernten gemeinsam mit der „Tripptrappmaus“, genaue Rhythmen auf Xylophon und Trommel umzusetzen. In der zweiten

Gruppe wurden erste Erfahrungen mit den Instrumenten des Blasorchesters und der Blockflöte gesammelt. Natürlich haben wir auch wieder viel zusammen getanzt und gesungen.

Im Rahmen des TG Sommerfestes hatten wir dann unseren ersten Auftritt. Über mehrere Wochen erarbeiteten wir mit den Kindern ein „tierisches“ Programm. Passend zu den schwül-warmen Temperaturen nahmen wir das Publikum mit auf eine Reise durch den Dschungel. Dabei begegneten wir zusammen vielen verschiedenen Tieren: große Elefanten, bunte Schlangen und Affen. Eine Affenfamilie hatte alle Tiere des Dschungels zu einem großen Fest eingeladen, bei der jedes Tier seine eigene Musik machen sollte. Schnell stellten sie fest, dass sie zusammen viel schöner klingen als alleine. So übten die Tiere den ganzen Tag und machten am Ende alle zusammen Musik.

Zum Ende des Schuljahres verabschiedete der „Musikkater“ insgesamt acht Kinder. Davon wechselten sieben Kinder nach dem Sommer in die neuen Anfängerkurse für Blockflöte. Es freut uns sehr, dass sich so viele Kinder dafür entschieden haben, ein erstes richtiges Instrument zu lernen. Dieser Erfolg macht uns als Übungsleiterinnen und auch als gesamte Musikabteilung sehr stolz. Die Musikalische Früherziehung vermittelt bereits in jungen Jahren musikalische Grundlagen und ist für unsere Nachwuchsarbeit enorm wichtig.

Nach den Sommerferien konnten wir zusammen mit dem „Musikkater“ insgesamt sechs neue Kinder begrüßen. So werden seit dem 31. August 2019 von uns samstags zwei Gruppen mit insgesamt neun Kinder spielerisch an die Welt der Musik herangeführt. In der ersten Gruppe sind aktuell fünf Kinder, alle im Alter von etwa vier Jahren. Die zweite Gruppe besteht aus vier Kindern, alle circa fünf Jahre alt.

Zu Anfang stand im Rahmen einer Eltern-Mitmachstunde das gegenseitige Kennenlernen im Mittelpunkt. Nach wenigen Gruppenstunden wurde im „Katzengedicht“ ein Tag aus dem Leben der Katzen szenisch und musikalisch dargestellt. Erste Erfahrungen mit Rhythmen sammelten die Kinder in der „Wetterstunde“. So wurden Sonne, Wind, Regen, Gewitter, etc. auf verschiedenen Instrumenten dargestellt. Neben den musikalischen Aspekten lernen die Kinder auch in Bewegungsspielen und Tänzchen sich passend zur Musik zu bewegen. Ein besonderes Highlight war auch in diesem Jahr das gemeinsame Rasseln basteln.

Die zweite Gruppe startete das neue Schuljahr mit einer Reise ins „Tamukiland“. Dort begegneten

den Kindern viele verschiedene Tiere und sie lernten, diese pantomimisch und musikalisch darzustellen. Auf einer Party mit der Musikfamilie wurden Gegensätze in der Musik (leise und laut, hoch und tief, schnell und langsam) aber auch im Alltag bewusst gemacht. In einem anschließenden Projekt beschäftigten wir uns über mehrere Stunden mit den vier Elementen. Diese wurden sowohl musikalisch als auch in einem gemeinsamen Tanz dargestellt. Zum Abschluss des Jahres wurde mit beiden Gruppen die Weihnachtsgeschichte musikalisch und szenisch umgesetzt.

Wir freuen uns bereits sehr darauf, gemeinsam mit den Kindern die Reise durch die Welt der Musik im neuen Jahr fortzusetzen.

Rebecca Weddig und Isabelle Griesand

### **Präventives Rückentraining**

Wie im letzten Jahr, freue ich mich sehr, eine positive Resonanz meines Kurses festzustellen.

Das Training findet nach wie vor Montag von 13:30 bis 14:30 Uhr und 14:30 bis 15:30 Uhr statt. Die Teilnehmer sind im Alter zwischen 50 und Mitte 80, was zwar eine große Alterszeitspanne ist, aber da es zwei Gruppen sind, hat es sich sehr gut aufgeteilt. Mittlerweile sind es feste Gruppen und die Teilnahme ist sehr konstant, somit ist ein effektives Training möglich. Die Gruppenstärke liegt bei etwa zwölf Teilnehmern pro Gruppe. Wir trainieren sämtliche Muskelgruppen inklusive des Gleichgewichts und der Ausdauer. Im nächsten Kurs würde ich es gerne umbenennen in "Fit und Mobil im Alter und Sturzprävention".

Ich freue mich auch in diesem Jahr auf eine gute Zusammenarbeit und bedanke mich für die super gute Arbeit vom Vorstand und allen Beteiligten, die dazu beitragen.

Sabine Kleemann

### **Prellball**

Ansprechpartner: Roman Pflüger und Helmut Kotyrba

Das Jahr 2019 war leider wieder ein sehr durchwachsenes Jahr für die Prellballabteilung der Turngemeinde Camberg. Aufgrund von zahlreichen Verletzungen und Krankheiten konnte auch in diesem Jahr keine Mannschaft - weder im Jugend-

noch im Seniorenbereich - in einer Liga starten, und auch der Trainingsbetrieb konnte nur stark eingeschränkt weitergeführt werden.

Einige Aktivposten der letzten Jahre haben uns für immer verlassen: Helmut Schmitt, Werner Michel und Wolfgang Weiß. Helmut Schmitt und Werner Michel waren bis ins hohe Alter aktive Prellballer unserer Abteilung und spielten beide in der Altersklasse der Landesliga. Wolfgang Weiß war ein Trainingspartner, der aus dem Westerwald nach Bad Camberg zum Trainieren kam, früher mit Werner Michel für die TG startete und zuletzt Mitglied des TV Eschhofen war.

Außerhalb des Trainingsbetriebs konnten wir im September 2019 Ilse Schwed zu einem runden Geburtstag gratulieren.

Im März 2020 ist die Abteilung wieder bei der Organisation der Finalspieltage der Landesligen der Männer und Frauen sowie der Verbandsligen in den Sporthallen in der Pommernstraße in Bad Camberg gefordert.

Helmut Kotyrba ist weiterhin der Leiter der Landesligen Männer 50+ und Männer 60+ beim Hessischen Turnverband und organisiert in dieser Funktion die Spieltage, von denen einer in Bad Camberg stattfinden wird. Roman Pflüger war als Delegierter des HTV beim Deutschen Turntag in Leipzig und auch bei der Trainer/Übungsleiter-Abschlussbesprechung beim Turngau Mittellahn sowie auch beim Gauturntag vertreten. Unsere Trainingszeiten in der neuen Sporthalle in der Pommernstraße: Donnerstags: 19 bis 21 Uhr Erwachsene

Helmut Kotyrba



## Qigong

### **Qigong Das ganz besondere KRAFT-TANK-TRAINING**

In der Ruhe liegt die Kraft. Dies gilt es im Qigong zu erfahren.

Denn nur wenn wir in der Ruhe sind, spüren wir, was unser Körper, unser Geist und unsere Seele brauchen, um die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Dazu dient uns die sehr alte chinesische Übungsmethode des Qigong. Besonders in dieser turbulenten Zeit suchen viele einen Ausgleich und so wird unsere Gruppe immer größer.

Wer gerne mal bei uns reinschnuppern möchte, ist immer herzlich willkommen. Unsere Übungsstunden sind im Evangelischen Gemeindehaus immer mittwochmorgens in zwei Gruppen und das seit 15 Jahren. Einige Teilnehmerinnen sind schon von Anfang an dabei. In der ersten Gruppe üben wir mehr bewegtes Qigong. Die zweite Gruppe übt anschließend in der Stille mehr meditativ. Diese Übungen sind auch für Menschen mit körperlichen Einschränkungen gut geeignet. Ab und zu treffen wir uns zum Austausch beim gemeinsamen Frühstück im Café Kardamom. Und wenn das Wetter schön ist, üben wir auch mal draußen in der Natur.

Ingrid Enzmann

## Radfahren (donnerstags)

Trainingstage: Jeden Donnerstag  
(Ganzjährig außer bei Schnee und Eis)  
Trainingszeit: 19 Uhr, ca. 2 Stunden  
Treffpunkt: TG-Halle  
Trainingsstrecken: Rund um Bad Camberg  
(überwiegend Wald und Wirtschaftswege)  
Streckenprofil: Von März bis November Wald  
und Bewirtschaftungswege mit Steigungen  
Von November bis März überwiegend Flachstrecken  
Trainingsziel:  
Erhalt und Verbesserung der Kondition  
Fahren in der Gruppe  
Teilnahme an CTF Veranstaltungen  
Trainingsgeräte: Mountain-Bike, Trekking Rad  
(für Waldwege geeignet), E-Bike  
Rennrad nach Absprache  
Ansprechpartner: Thomas Kern

Die Donnerstagsradfahrgruppe war auch im Jahr 2019 wieder sehr aktiv.

In der Zeit bis Mitte Dezember konnte das Training 39 Mal stattfinden.

Es wird mit MTB's, Trekkingrädern und E-Bikes gefahren.

Die Teilnehmerzahl ist mittlerweile auf bis zu zwölf Radfahrer gestiegen.

In der Regel starten wir unsere Ausfahrten mit acht bis zehn Radfahrern.

2019 fuhren wir insgesamt 1261 km und kletterten 12205 Höhenmeter hinauf.

Nach Absprache werden auch der Treffpunkt und die Startzeit manchmal verlegt.

So fahren wir manchmal mit der Bahn nach Wiesbaden und radeln über die Platte zurück nach Bad Camberg oder treffen uns in Hofheim/Ts. und nehmen die Herausforderung über den Feldberg auf uns (hin und wieder auch im Dunklen).



In der Weihnachtszeit besuchen wir abwechselnd die Weihnachtsmärkte in Limburg, Frankfurt am Main und in Mainz (natürlich mit dem Rad).

Das besondere und einzigartige Erlebnis dabei ist, dass wir abends fahren und somit überwiegend mit Beleuchtung unterwegs sind.

Auch unternehmen wir einmal im Jahr eine Alpen-tour.

Dort sind wir dann drei bis vier Tage unterwegs und unternehmen Sternfahrten von unserem Quartier aus.

Selbstverständlich ist, dass dabei kein Hügel (Berg) ausgelassen und die Einkehr natürlich auch nicht vergessen wird.

Unseren Jahresabschluss feierten wir 2019 in Erbach in der Erlenbachhalle (Thaitown).

Erstmals wurde 2019 die Trainingsteilnahme mit einem kleinen Präsent und einer Urkunde geehrt. Für 2020 ist die Teilnahme an einigen CTF's sowie die Teilnahme an dem Rennradmarathon „Rund um den Bodensee“ geplant.

### **Radlgruppe (freitags)**



Wie nun fast seit 30 Jahren trifft sich die Radelgruppe "Freitagabends" von Mai bis September jeden Freitag um 19 Uhr an der Ecke Bahnhofstraße/ Emsstraße zu ihren wöchentlichen Trainingsfahrten. Die Strecken sind anfangs nur ca. 20 km lang und steigern sich im Hochsommer mit seinen langen und hellen Abenden bis zu rund 40 km. Die anschließende Einkehr in einer der umliegenden Gaststätten wird von allen Teilnehmern immer gerne wahrgenommen.

Die 2-Tagestour führte uns in diesem Jahr am 13. und 14. Juli 2019 bei angenehmen Temperaturen auf dem Ahrtalradweg von der Quelle in Blankenheim über Schuld, Ahrbrück (hier beginnen die Weinberge), Altenahr und dem noch vollständig von einer Stadtmauer umgebenen Ahrweiler nach Bad Neuenahr (Übernachtung). Bei einem Abendspaziergang durch den Kurpark, konnten einige einem Besuch der Spielbank nicht widerstehen, es gelang ihnen aber, ihren Einsatz wieder zurückzugewinnen.

Am nächsten Tag radelten wir zunächst bis zur Ahrmündung in den Rhein bei Sinzig und anschließend rheinaufwärts über Bad Breisig und Namedy nach Andernach (Mittagspause) und danach noch bis zu unserem Tagesziel Koblenz. Die Tour wurde mit dem gemeinsamen Abschluss in einem Brauhaus in Lahnstein beendet.

Die diesjährige 2-Tagestour wird uns am 18. und 19. Juli 2020 ins Münsterland führen und anlässlich des 30-jährigen Bestehens unserer Gruppe, planen wir zum Abschluss der Saison eine Tages-tour in unserer Region.

Brigitte Gersfeld, Brigitte Lamp

### **Redaktionsteam**

Auch in diesem Jahr haben wir uns bei unseren regelmäßigen Redaktionstreffen um die Öffentlichkeitsarbeit in unserer Turngemeinde gekümmert. Herausgekommen sind dabei unter anderem zwei Newsletter und der Sondernewsletter zum Badmintonländerspiel, der fleißig mit Berichten der Badmintonabteilung gefüllt wurde. Und natürlich auch wieder dieses Jahrbuch für 2019. Auch das wäre allerdings ohne die Unterstützung der jeweiligen Autoren in den Abteilungen nicht möglich gewesen. Daher an dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an alle, die uns dabei geholfen haben.

Wie immer standen aber natürlich auch weitere Themen wie die Werbung für das TG-Oktoberfest, die Homepage oder der Jahresrückblick für den Neujahresempfang auf unserem Plan.

Einige dieser Themen beschäftigen uns auch dieses Jahr weiter und so sind wir selbst gespannt, wie wir unsere Ideen 2020 umsetzen können.

### **REHA Sport Orthopädie**

Im Rehasport kommen fast alle Teilnehmer mit einer ärztlichen Verordnung. Die Teilnehmerzahl ist für eine Gruppe auf 15 begrenzt. Zurzeit begleiten Rita und Ingrid in der Turnhalle der Median Hohenfeldklinik vier Gruppen und Gudrun freitags morgens eine Gruppe. Einmal im Monat können wir das Hallenbad in der Klinik für Wassergymnastik nutzen. Darauf freuen sich natürlich alle. Im Sommer gehen wir auch ab und zu nach draußen und üben auch mal Nordic Walking. Ansonsten sind unsere Übungsstunden immer abwechslungsreich und alle mit viel Freude dabei, denn Lachen ist die beste Medizin.

Ingrid Enzmann

## Rope Skipping

Das anspruchsvolle und akrobatische Springen über Seile, egal ob alleine oder im Team, beschreibt die Sportart Rope Skipping. In der Turngemeinde trainieren derzeit fast 50 Kinder, Jugendliche und Erwachsene an drei Tagen pro Woche.

Wir haben das unglaubliche Glück, dass unser Trainerstab mittlerweile aus sieben Personen besteht. Studiumsbedingt sind leider nicht alle immer in Bad Camberg – doch müssen sehr selten Trainingsstunden ausfallen und die Aufgaben sind auf mehreren Schultern verteilt. 2019 gab es dennoch einen Wechsel: Rebecca Krick beendete ihre Trainertätigkeit, dafür konnten wir Antonia Sachs, die bereits seit ihrer Kindheit in der TG trainiert, als Trainerin für den Nachwuchsbereich gewinnen. Herzlich willkommen!



Zudem war das letzte Jahr geprägt von Auftritten. Ob Kappensitzungen, Kerb oder größere Events – wie in diesem Jahr das VW-Veteranentreffen oder das Kulturfestival von „VIDETO Limburg-Weilburg“ auf dem Mensfeldener Kopf – sowohl unsere Kleinsten als auch unsere fortgeschrittene Showgruppe zeigten den Zuschauern, dass Rope Skipping eben nicht nur „Seilspringen“ ist. Unser Abteilungs-Highlight war dann aber doch unser Auftritt beim Badminton-Länderspiel am 3. Dezember 2019 mit 35 Springerinnen!

Zur Vorbereitung fand ein eintägiger Workshop statt, bei dem morgens geprobt und mittags, gemeinsam mit den extra angereisten Trainern Mira Waterkotte und Eric Seger, neue Sprünge geübt wurden.

Die Idee „Lasst uns bei dem Auftritt doch mit der gesamten Abteilung springen“ war ein gewagter,

neuer Plan und wer am Tag des Workshops, 17. November 2019, vormittags in die TG-Halle geschaut hat, war von dem Vorhaben sicherlich noch nicht ganz überzeugt. Über 30 Springerinnen wuselten quer durch die Halle, überall lagen Seile verstreut. Doch dank guter Vorbereitung in den einzelnen Übungsstunden und unglaublicher Motivation der Springerinnen, wurde aus dem Chaos schnell eine geordnete Aufstellung und die bisher geprobteten Einzelelemente konnten innerhalb einer Stunde zu einem „Großen-Ganzen“ zusammengefügt und mehrfach geübt werden. Nach einer Mittagspause mit leckerer Pizza, sowie frischem Obst- und Gemüse – vorbereitet durch ein freiwilliges „Küchenteam“ – zeigten uns dann die Weltmeister Eric Seeger und Mira Waterkotte viele verschiedene neue Sprünge im Single Rope aber auch im Wheel und Double Dutch. Insgesamt war es ein toller Tag, den wir mit neuen Ideen und einer guten Portion Muskelkater beendeten. Unser Auftritt am 3. Dezember hat uns unglaublich viel Spaß gemacht und die Abteilung gruppenübergreifend noch mehr zusammengeschweißt.

Wir freuen uns auf 2020!



## Seniorengymnastik

Montags von 9:30 Uhr bis 10:30 Uhr treffen wir uns immer in der Turnhalle. Unsere Übungsleiterin Brigitte Thies versteht es immer sehr gut, uns durch ein abwechslungsreiches Programm zum Mitmachen zu bewegen, was uns allen gut tut!

Die Geselligkeit kommt bei uns auch nicht zu kurz: In der Fastnachtszeit treffen wir uns zu einem lustigen Kreppelkaffee. Kurz vor Weihnachten machen wir eine Adventsfeier. Bei Weckpuppen, Kaffee und Wein lassen wir es uns gutgehen. Zwischendurch besucht uns der Nikolaus und verteilt

kleine Geschenke. Im letzten Sommer machten wir wieder eine tolle Halb-Tagesfahrt. Diesmal fuhren wir nach Eisenbach zur „Ricker Hütt“, wo wir beim Kaffeetrinken ein paar nette Stunden verbrachten. Wir würden uns freuen, wenn wir noch mehr Seniorinnen und Senioren in unserer Gruppe begrüßen könnten.

Hildegard Thies

### **Sitzgymnastik**



Die Gruppe umfasst gut 20 Teilnehmerinnen und Teilnehmer und hat einen guten Zusammenhalt. Jeden Dienstagmorgen trifft man sich um 10 Uhr in der Turnerstube zur gesundheitsschonenden Gymnastik. Kleingeräte (Kleinhanteln, Bänder etc.) sind immer dabei und am Ende folgt eine kleine Entspannung (Phantasiereise, Massagebälle, u.ä.).

Über wachsendes Interesse der Senioren und Seniorinnen braucht man sich nicht zu beklagen. Der Kurs trainiert auf dem Stuhl und auch dahinter, mit dem Sitz als Haltepunkt. In der Hälfte und am Ende trifft man sich zum allseits beliebten Frühstück. Die ganze Stunde dient vor allem den Personen, die bewegungseingeschränkt sind, aber dennoch Spaß an der Bewegung haben.

Zuletzt waren einige Teilnehmer durch Krankheit etwas gehandicapt, aber im neuen Jahr geht es mit frischer Energie weiter.

Heinz Müller

### **Skiabteilung**

#### **TG-Familienkifreizeit 2020 – Maximales Skivergnügen bei besten Bedingungen**

Eine in jeder Beziehung gelungene und für alle Teilnehmer sehr erholsame Wintersportwoche

verbrachten 55 Mitglieder und Freunde der Skiabteilung der Turngemeinde Camberg am Katschberg in Österreich. Bei der diesjährigen Familienkifreizeit konnten die Skifahrer und Snowboarder ihr Fahrkönnen vormittags unter der Anleitung der erfahrenen TG-Übungsleiter oder nachmittags beim freien Fahren z.T. erheblich verbessern. Auf den bestens präparierten Pisten konnten auch die Einsteiger in den Wintersport ihre ersten Spuren im Schnee bewundern und am Ende der Woche bereits ihre ersten roten Pisten meistern.

Mit einer Winterwanderung und anschließender Rodelabfahrt traf das Orgateam den Nerv der Wintersportler, so dass nachmittags am dritten Tag eine aktive Pistenpause eingelegt wurde. Viel Spaß und eine große Aufmerksamkeit erzeugte das gemeinsame Aufwärmen morgens vor der Talstation am Aineck, wenn sich über 50 Wintersportler mit abwechslungsreichen Übungen auf den Skitag vorbereiteten und sich am Ende lautstark bemerkbar machten.

Die erlebnisreichen Skitage wurden mit Après-Ski oder bei gemeinsamen Spieleabenden abgerundet.

Somit waren sich die Teilnehmer nach der sicheren Rückkehr einig, bei der nächsten TG-Familienkifreizeit 2021 wieder dabei zu sein.



### **Spikeball**

Abteilungsleiter: Michael Albrecht  
Trainingszeiten: Sonntags von 16 bis 20 Uhr

Im Jahr 2019 blicken wir auf viele Veränderungen und positive Entwicklungen zurück, nachdem wir im Jahr 2018 als neue Abteilung in die TG Camberg aufgenommen worden sind und wir uns zu diesem Zeitpunkt noch im Aufbau befanden. Mittlerweile konnten wir uns mit Hilfe der TG und der Teilnehmer, nicht nur innerhalb der Region und des Vereins, einen Namen machen und freuen uns unter anderem auch deshalb schon jetzt auf die

vielen Ereignisse und Events, die in diesem Jahr stattfinden werden. Spikeball bzw. Roundnet, so der offizielle Name, erfreut sich immer größerer Beliebtheit und hat sich als feste Sportart etabliert und wird in Deutschland zunehmend professioneller ausgeführt – wir sind im Namen der TG Camberg mittendrin statt nur dabei!



Zunächst nutzten wir die von der TG angebotenen Möglichkeiten, um im Sommer ein internes Turnier zu veranstalten, bei dem nahezu alle Spieler antraten und neben dem sportlichen Wettbewerb gleichermaßen der freundschaftliche und kameradschaftliche Aspekt bei der anschließenden kleinen Feier wichtiger Bestandteil war. Im Herbst des vergangenen Jahres überraschte uns die Anfrage einer Spielergruppe aus Wiesbaden, die planten unserer Mannschaft beizutreten sowie an unseren Trainings teilzunehmen. Nach einem Probetraining stellten wir schnell fest, dass die fünf neuen Spieler uns sowohl sportlich als auch menschlich bereichern und diese sind nun ein Teil der Gemeinschaft, den wir nicht mehr missen möchten. An dieser Stelle „Gude“ an Isi, Kathi, Clemens, Hendrik und Rudi! Zudem zeigt dies auf, dass die TG Camberg weit über den eigenen Kreis bekannt ist und als zu beachtendes Mitglied der nationalen Spikeballcommunity angesehen wird.

Dieser eben erwähnte Zuwachs ermöglichte uns die Anmeldung bei der „Deutschen Roundnet Liga“, die den offiziellen Ligabetrieb organisieren, was für uns sicherlich das Jahreshighlight darstellt.

Wir nahmen bereits am ersten Spieltag der Liga teil und konnten uns als kleine Kreisstadt mit einer schlagkräftigen Truppe gegen größere Gemeinschaften, wie etwa die (Studenten)-Städte Marburg, Mainz oder Frankfurt, recht erfolgreich schlagen und wertvolle Erfahrungen sammeln. Darüber hinaus stehen wir als Mitglied der stets wachsenden Community mit vielen anderen Teilnehmern in Kontakt und erwarten aus dieser Zusammenarbeit weitere Möglichkeiten sich untereinander zu messen und den Spielbetrieb der Liga weiter zu gestalten und zu beeinflussen. Auch weitere Turnierteilnahmen sind für dieses Jahr geplant.

Abschließend möchten wir uns selbstverständlich als Abteilung bei der TG Camberg für die weitreichende Unterstützung bedanken, sowie namentlich ein weiteres Mal unseren Abteilungsleiter Michael Albrecht hervorheben, der mit seinem unermüdlichen Einsatz und seiner motivierenden Art elementar für unsere Gruppe ist, wie auch jedes einzelne Mitglied, das durch seine Leidenschaft, seinen Eifer und Enthusiasmus unsere Truppe trägt und so zu einer besonderen Mannschaft macht.



### **Sportabzeichen**

Eine erfolgreiche Saison mit viel Spaß auf dem Sportplatz, im Schwimmbad und in der Sporthalle liegt hinter der Sportabzeichen-Gruppe. An vielen Terminen sind die insgesamt 50 Teilnehmer auf dem Sportgelände in der Pommernstraße gelaufen und gesprungen. Kugeln wurden gestoßen, lederne Schleuderbälle in die Ferne katapultiert und auch das Seilpringen wurde mal wieder probiert. Hinzu kamen diverse Schwimmtermine sowie ein Rad- und Walkingtermin und ein Termin zur Ab-

nahme der turnerischen Disziplinen bis nahezu jeder der Prüflinge sein Abzeichen ablegen konnte. 29 Erwachsene und 21 Kinder bzw. Jugendliche konnten die Anforderungen des Deutschen Sportabzeichens 2019 erfüllen. Darunter waren 15 jugendliche Sportabzeichen-Absolventen aus der TG-Leichtathletik-Gruppe, die die Prüfungsbestandteile zum Teil im Rahmen ihres Trainings ablegten. 8 Prüflinge haben das Sportabzeichen zum ersten Mal abgelegt. Die jüngste Teilnehmerin war 6 Jahre alt, der Älteste 82. Immerhin 21 Teilnehmer waren bereits über 50 Jahre alt. Ein Teilnehmer hat bereits zum 38. Mal sein Sportabzeichen abgelegt! Für die kommende Saison 2020 möchte das Prüferteam verstärkt die Disziplin Radfahren und Walken mit einbeziehen, da besonders das Absolvieren der 200 Meter-Strecke auf Zeit viel Freude bereiten kann.

Das Deutsche Sportabzeichen kann jeder schaffen, auf geht's!

Wibke Bessems



das Sportabzeichen-Prüferteam v.l.n.r.: A. Hartmann, E. Reichart, S. Schmidt, C. Hockstra, W. Bessems, H.-J. Geller, W. Weismüller

### **TG-Studio Training am Gerät**

Seit circa einem Jahr betreue ich die kleine Gruppe "Training am Gerät". Wir sind ca. 6 bis 10 meist ältere, aber eifrig trainierende Personen. Das Training findet dienstags zwischen 16 bis 17.30 Uhr im TG-Studio statt.

Weitere Informationen vor Ort, auf der TG-Homepage oder telefonisch unter 06434/8473.

Werner Gewehr

### **TG-Studio Zirkeltraining**

Nach kurzem, individuellem Aufwärmen startet man in dem Zirkel. Die Ganzkörper-Übungen werden in verschiedenen Intervallen, auch mal im Tabata-Style, gewechselt. Ein Durchgang dauert ca. 15-20 Minuten. Nach der Achtsamkeits-Devise: "Jeder, wie er kann und mag" ist man nach einer, zwei oder drei Runden fertig.



Wir sind eine Gruppe zwischen 6 und 10 Sportlern je Abend und haben viel Spaß. Im Sommer ist auch Outdoor-Training angesagt und ein Zirkel wird auf der Turnerwiese aufgebaut. Zum Jahresausklang gibt es immer jemanden, der lustige Weihnachtsmärchen vorliest. Zu Fasching kommt der ein oder andere auch gerne verkleidet in das Training. In diesen Sommerferien trafen wir uns zur Trainingszeit im Gartenlokal gemeinsam mit einer weiteren TG Sportgruppe, so gab es einen sportlichen Austausch bei einem Gläschen Bier oder Apfelwein.



Jeannette Truhöl

## Tischtennis

Ein tolles Jahr mit Zuwachs für die Tischtennisabteilung:

In diesem Jahr konnten zwei neue Mannschaften gemeldet werden. Damit spielen jetzt zwei Herrenteams, eine Jugendmannschaft und eine Schülermannschaft im Tischtenniskreis Limburg-Weilburg im Trikot der Turngemeinde. Unser Schülertraining war konstant gut besucht: Unter der Leitung der Trainer Jens Schmitt und Thomas Rosa spielten mittwochs zwischen 10 und 16 Kinder und Jugendliche. Ab 18:30 Uhr trainierten dann Jugendliche und Erwachsene zusammen.



### **Schülerteam**

Auf Kreisebene spielte das Schülerteam die zweite Saison und kämpfte ganz oben mit. Am Ende der Vorrunde stand das Team auf Platz zwei knapp hinter Offheim. Thore Feuerbach startete fulminant in seine erste Saison und steht in der Einzelwertung auf Platz drei, Jakob Neumann auf Platz sieben.

### **Jugendteam**

Ebenfalls auf Kreisebene spielte die Jugendmannschaft die erste Saison und landete auf einem tollen sechsten Platz.



## **2. Herrenmannschaft**

Die erste Saison der zweiten Mannschaft machte unglaublich Spaß. Es wurden zwar viele Spiele verloren, aber ständig steigerte sich das Team. Einen super Start in seine erste TT Saison legte Matthias Heerd hin und landete auf einem unglaublichen 10. Ranglistenplatz in der Einzelwertung.

### **1.Mannschaft**

Die Herrenmannschaft spielte in der höchsten Klasse auf Kreisebene. Trotz vieler personeller Engpässe landete das Team auf einem hervorragenden fünften Platz. Nur gegen den Herbstmeister aus Weinbach war man chancenlos. In der Einzelwertung stellte man mit Eike Schupp und Thomas Rosa gleich zwei Top-10 Spieler. Im Pokal musste man sich erst im Halbfinale gegen den Bezirksklasseabsteiger aus Erbach geschlagen geben.

Thomas Rosa  
Abteilung Tischtennis

## Volleyball Hobby

Wir sind eine gemischte Gruppe, jung und junggeblieben, mit mehr oder weniger großer Volleyball-Erfahrung. Wir spielen montags von 20 bis 22 Uhr auf dem mittleren Feld des alten Teils der Sporthalle in der Pommernstraße. Nach kurzen Einspielen im großen Kreis oder auch individuell in Zweiergruppen versuchen wir, zwei etwa gleichstarke Teams zu bilden, und spielen mit Spaß und ohne die Regeln allzu streng anzuwenden. Sollten wir einmal zu wenige sein, können wir meist auch bei den Spielern auf dem Nachbarfeld mitmachen. Unser Abteilungsleiter Gunter hat nach langjähriger Tätigkeit angekündigt, sein Amt in jüngere Hände abgeben zu wollen. Anfang 2020 hat dann Stephan diese Aufgabe übernommen. Gunter bleibt uns weiterhin erhalten, auf seine Erfahren brauchen wir also nicht zu verzichten. Vielen Dank!

Stephan Thies

## Wirbelsäulengymnastik

Das gesundheitsschonende Training für den Rücken findet jeden Dienstagabend ab 19 Uhr statt. Die gemischte Gruppe des Kurses macht die üblichen Übungseinheiten mit Erwärmung, Kraftteilen,

Dehnung und Entspannung (u.a. Geschichte, Jacobsen) von Musik begleitet. Ort des Ganzen ist der Gymnastikraum der TG-Turnhalle. Kleingeräte (Pezzibälle, Schwingstäbe, Bänder u.a.) sind zur Abwechslung dabei, wobei man sich am Kursende und zur Halbzeit zum Pizza-Essen trifft. Kurzum, die Truppe fühlt sich wohl.

Inzwischen sind wir bereits 20 Personen und haben schon im Sommer in die Halle gewechselt. Da es mit über 15 Teilnehmern im Gymnastikraum zu eng wird, hatte der Übungsleiter mit entsprechender Bitte dies bereits der Vereinsführung zugeleitet.

Ebenfalls erhielt die Gruppe und der Übungsleiter auch das Prädikat „Sport pro Gesundheit“ des Turnerbundes.



*Die Gruppe bei der Auszeichnung durch den Turnerbund*

Der Kurs ist für Frauen und Männer mittleren Alters sehr geeignet, wobei den Wohlstandsproblemen mit der Wirbelsäule entgegen gewirkt werden muss.

Heinz Müller