

# TG-Report



der Turngemeinde Camberg 1848 e.V.

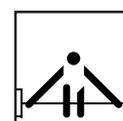
Sonderausgabe

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

März 2012



## Jahresberichte der Abteilungs- und Übungsleiter für das Jahr 2011



## Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	2
Impressum	2
Gerätturnen männlich	3
Gerätturnen weiblich	4
Tischtennis	5
Badminton	6
Zweier-Prellball	7
Karate	8
Basketball	9
Hobby-Volleyball	9
Rope Skipping	9
Leichtathletik	10
Langstrecklergruppe	14
Sportabzeichen	15
Lauf- und Walkingtreff	15
Frauengymnastik 40 plus	16
Gymnastik für Männer ab 30 Jahren	17
Konditionsgymnastik für gemischte Gruppen	18
Fitnessgymnastik für Frauen	18
Senioren-Gymnastik	19
Skiabteilung	19
TG Ski Radelgruppe	22
Fitness-Kraftsport	21
Musikalische Früherziehung	21
Blockflötengruppen	22
Schülerorchester	22
Jugendorchester	23
Blasorchester	24
Integrationsturnen	25
Kleinkinderturnen	26
Eltern - Kind - Turnen	26
Kindertanz	27
Jungensportgruppe	27
Sport und Bewegung bei Diabetes	28
Sport in der (Brust)Krebsnachsorge	28
Kurs Präventives Rückentraining	29
Kurs Qigong	29
Kurs Rehasport Orthopädie	29
Kurs Fitness- und Krafttraining für Frauen	30
Kurs Fitnessgymnastik	30
Kurs Gesundes Fit-Sein	30
Kurs Wirbelsäulengymnastik	31
Kurs Fit sein und fit bleiben / Rückenfitness	31
Kurs Ganzheitliches Lauftraining	32
Mitgliederbewegung der Turngemeinde	33
Einladung zur Mitgliederversammlung	35

*Impressum*

**TG-Report**

Infozeitung der Turngemeinde Camberg 1848 e.V.

**Sonderausgabe Jahresberichte für das Jahr 2011**

Herausgeber: Turngemeinde Camberg 1848 e.V.



## Gerätturnen männlich

Kinderturnen:

Die Turnstunde am Mittwoch wird im Durchschnitt von 15 Schülern besucht.

Höhepunkte in diesem Jahr waren:

\* Gaukinderturnfest am 20. August in Eschhofen:

Der Termin lag in diesem Jahr für unsere Jungs sehr ungünstig, da zeitgleich ein Fußballturnier durchgeführt wurde. Es konnte daher nur ein Teilnehmer gemeldet werden.

Das Ergebnis : 4. Platz im Gemischten 4-Kampf 8 Jahre: Paul Bäumlisberger

\* Bockspringen und Trampolinturnen bei der Nikolausfeier

Ab Januar 2012 wird das Trainingsangebot im Bereich Gerätturnen um eine Turnstunde mit dem Schwerpunkt Akrobatik erweitert. Zielgruppe sind Jungen und Mädchen zwischen 7 und 12 Jahren. Übungsleiter ist Simon Schwarzwald mit Unterstützung unserer FSJ-lerin Natalie. Der Termin der Turnstunde ist Donnerstag von 16:30 bis 18:00 Uhr in der TG-Halle.

Jugend- und Männerturnen:

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

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

Wettkämpfe und Ergebnisse:

Am 22. Mai Hessische Seniorenmeisterschaften im Gerätturnen in Rodgau-Jügesheim:

Dreikampf M 70:	1. Platz: Rainer Schlicht, TG Camberg	34,2 Punkte
	2. Platz: Ernst Nieszzzner, TSV Allendorf	32,2 Punkte
	3. Platz: Erich Kalhöfer, TV Weißkirchen	31,7 Punkte

Platz 1 und Platz 2 hatten sich für die Deutsche Seniorenmeisterschaft qualifiziert.

Mit Karl-Josef Pflüger konnte der geforderte Kampfrichter mit C-Lizenz gestellt werden.

Am 18. Juni Deutsche Seniorenmeisterschaften im Gerätturnen in Troisdorf-Spich:

Dreikampf Altersstufe 70-74: 9. Platz: Rainer Schlicht

Das Gauturnfest und der alljährliche Pokalwettkampf des Turngaues findet wegen zu geringer Beteiligung nicht mehr statt. Aber wir trainieren schon für das im nächsten Juni stattfindende Landesturnfest in Friedberg.

Ein herzliches Dankeschön an den Übungsleiter Karl-Josef Pflüger, der auch immer als Kampfrichter auf Gau- und Landesebene zur Verfügung steht. Ein weiterer Dank an unseren letzten Zivi Felix Rutkowski und unserer FSJ-lerinnen Anni Schmidt und Natalie Sonnabend für die Mithilfe in den Turnstunden.

Rainer Schlicht



## Gerätturnen weiblich

So schnell vergeht die Zeit – das Turnjahr 2011 ist schon wieder vorbei. Bei den TG-Turnmädeln gab es wie in den letzten Jahren drei Turngruppen: einmal die 6 bis 10-jährigen Mädchen, die in zwei Gruppen aufgeteilt sind: die Mädchen von der Montags-Gruppe trainieren 1x pro Woche und die Mädchen der Leistungsriege trainieren montags und freitags und nehmen an Wettkämpfen teil. Sie werden von Ilka Thorwarth und Nadine Keßler trainiert. Nadine konnte unsere Trainingsarbeit seit Mitte 2010 aus beruflichen Gründen nicht mehr unterstützen. Seit Mai ist sie erfreulicherweise wieder für die Turnmädel da. Unterstützt wurden Ilka und Nadine von der FSJ-lerin Anni Schmidt bis nach den Sommerferien und seit Anfang September von der neuen FSJ-lerin Natalie Sonnabend. In unserer dritten Gruppe turnen Mädchen ab 11 Jahren montags und freitags. Trainiert werden die großen Turnerinnen von Ineke Bode, die von unseren beiden Übungsleiter-Assistentinnen Madeleine Nauheim und Kristina Bermbach unterstützt wird. Die Abteilung wird weiterhin von Andrea Janz geleitet. Als Kampfrichterinnen für die Wettkämpfe stehen Madeleine, Kristina und Andrea zur Verfügung.

### Gaueinzel-Wettkämpfe:

Für die Gaueinzel-Wettkämpfe am 22. Mai in Obertiefenbach wurde intensiv trainiert. Drei unserer Turnerinnen nahmen am Wettkampf der Leistungsstufe P4-P5, Jahrgang 1999 und jünger, teil: Lena Hermelink, Karolina Schmidt und Tamara Eckrich. Lena ist Geburtsjahrgang 2000 und musste somit die Übungen der Leistungsstufen P4-P5 turnen. Tamara und Karolina sind 2001 geboren und hätten in ihrer Jahrgangsstufe noch die leichteren Leistungsstufen P3-P4 turnen dürfen. Die drei Turnerinnen wollten jedoch gemeinsam in einem Wettkampf starten, so dass alle die schwierigere Leistungsstufe P5 in Angriff genommen haben. Am Boden sind die Übungen ab der P5 mit Musik unterlegt. Bei den bisherigen leichteren Leistungsstufen am Gerät Sprung wurde am Kasten bzw. Bock geturnt.

Bei der aktuellen Leistungsstufe P5 muss nun ein Handstandüberschlag auf einen 90cm hohen Mattenberg in die Rückenlage präsentiert werden (Vorstufe für Handstandüberschlag über Pferd bzw. Sprungtisch). Mit viel Fleiß im Training gingen wir gut vorbereitet zum Gau-Einzel-Wettkampf. Bei diesem Wettkampf der Leistungsstufen P4-P5, Jahrgang 1999 und jünger, gingen insgesamt 26 Turnerinnen an den Start. Nach den vier Geräten Schwebebalken, Boden, Sprung und Reck standen folgende Ergebnisse fest:

Lena Hermelink	52,90 Punkte	9. Platz
Karolina Schmidt	51,75 Punkte	12. Platz
Tamara Eckrich	49,55 Punkte	19. Platz

Ein sehr erfreuliches Wettkampfergebnis!

### Gaumannschafts-Wettkämpfe:

Gegen Ende des Jahres standen noch die Gaumannschafts-Wettkämpfe am 12. November in Frickhofen auf dem Programm. Unsere Turnmädeln haben sehr fleißig für diesen Wettkampf trainiert. In einer Mannschaft dürfen nur maximal fünf Turnerinnen turnen, von denen pro Gerät drei Turnerinnen in die Wertung kommen. Bisher hatten wir nur drei Wettkampfturnerinnen, was sich im Juni geändert hat: Pia Lambeck ist aus der Montagsgruppe in die Leistungsriege aufgestiegen. Mit unseren vier Mannschaftsturnerinnen haben wir nun inzwischen wenigstens eine Streichwertung pro Gerät. In diesem Wettkampf mit der Leistungsstufen P4-P5 (Jahrgang 1999 und jünger) gingen sieben Mannschaften mit insgesamt etwa 30 Turnerinnen an den Start. An allen 4 Geräten turnten Lena Hermelink, Karolina Schmidt, Tamara Eckrich und Pia Lambeck die Leistungsstufe P5. Gemeinsam

erturnten sich die TG-Turnerinnen einen tollen 5. Platz! Der 4. Platz wurde nur um 0,25 Punkte verpasst.

Nach diesem schönen Erfolg haben alle Turn-Mädels für den Auftritt bei der TG-Nikolausfeier am 4. Dezember in der TG-Halle geübt. Mit Übungen rund um einen Turnkasten konnten sie das Publikum begeistern.

Vereinsmeisterschaften:

Am 21. Dezember haben wir mit den Montagsturnkindern als Jahresabschluss eine Vereinsmeisterschaft durchgeführt. Damit Kinder, die noch nicht so lange am Turntraining teilnehmen, auch eine Chance haben, wurden nicht nur Turnelemente, sondern auch Kraft, Geschicklichkeit und Ausdauer bewertet. Als Kampfrichterinnen waren Nadine, Natalie und Ilka aktiv. Nach etwa einer Stunde eifrigem Turnen standen dann auch die Platzierungen wie folgt fest:

1. Platz mit 160 Punkten: Anne Baumfalk
2. Platz mit 155 Punkten: Maya Steuerwald
3. Platz mit 150 Punkten: Franziska Haubrich
4. Platz mit 145 Punkten: Isabel Unger
5. Platz mit 135 Punkten: Miriam Kaddouri
6. Platz mit 120 Punkten: Inas EL Mahjoub

Nach der Siegerehrung wurde noch gespielt und dann alle in die Weihnachtsferien verabschiedet.

In der Montagsgruppe sind noch drei Trainingsplätze frei – Mädchen, die 2003/2004 geboren sind, und Lust aufs Gerätturnen haben, sind in unserer Turngruppe zum Mitturnen herzlich eingeladen! Bei Interesse bitte bei unserer Abteilungsleiterin Andrea Janz melden.

Andrea Janz, Ilka Thorwarth



## **Tischtennis**

Die Tischtennis-Abteilung zählte im Jahr 2011 etwa 20 Mitglieder, davon 18 Erwachsene und zwei Jugendliche. Am aktuellen Spielbetrieb nimmt die Abteilung mit einer Herrenmannschaft teil. Das Training findet mittwochs abends von 18.45 bis 20.15 Uhr statt. Die Teilnehmerzahl liegt bei durchschnittlich zwei bis vier Spielern und könnte etwas besser sein. Gleichwohl war das Jahr 2011 sportlich durchaus erfolgreich, schaffte doch die Mannschaft den Aufstieg aus der 1. Kreisklasse in die Kreisliga, der höchsten Spielklasse auf Kreisebene, der man zuletzt in den Spielzeiten 2008/09 und 2005/06 angehörte.

Zwar reichte es trotz einer insgesamt überragenden Runde mit 15 Siegen aus 20 Spielen und 32:8 Punkten nicht ganz zur Meisterschaft. Jedoch konnte das Team in einem furiosen Schluss-Spurt immerhin noch den zweiten Tabellenplatz verteidigen, der die Teilnahme an der Aufstiegsrelegation sicherte. Und obwohl teilweise stark ersatzgeschwächt, blieb das Team in beiden Entscheidungsspielen mit 9:1 gegen den TV Münster und mit 9:4 gegen den TuS Gaudernbach siegreich und schaffte somit doch noch den Aufstieg.

Die Hinrunde der laufenden Kreisliga-Saison schloss das Team als Aufsteiger erwartungsgemäß zwar nur mit dem vorletzten Platz ab. Jedoch hat die Mannschaft trotz sehr dünner Personaldecke und

größtenteils ersatzgeschwächter Antritte bereits fünf Punkte Vorsprung auf den Abstiegsplatz und dürfte den Klassenerhalt damit so gut wie sicher geschafft haben.

Da die Tischtennis-Abteilung dringend Nachwuchs benötigt, sind Interessierte aller Altersklassen und selbstverständlich auch aus anderen Abteilungen ganz herzlich eingeladen, am TT-Training mittwochs abends teilzunehmen!

Thorsten Schlicht



## **Badminton**

Das Jahr 2011 war ein abwechslungsreiches Jahr, welches der Badmintonabteilung viele positive Ereignisse bescherte. Ein Höhepunkt in sportlicher Richtung ist mal wieder das Lampionturnier gewesen. In diesem Jahr hatten wir eine sehr positive Resonanz was auch an den Zahlen der Meldung deutlich ersichtlich ist. Es hatten sich fast 200 Spielerpaarungen gefunden, welche auch teilweise eine weite Anreise in Kauf nahmen. Das ist Rekordverdächtig und allen freiwilligen Helfern ist zu danken!

Einen ausgesprochen Schrecken erlebten wir mitten in einem Rundenspiel, als plötzlich einer unserer erfahrensten Spieler einen leichten Herzinfarkt erlitt. Glücklicherweise hatten alle Anwesenden hervorragend reagiert und somit das Schlimmste verhindern können. Unser Spieler ist mittlerweile wieder quick fidel und spielt auch schon wieder Badminton. Weiterhin wünschen wir uns dass das auch noch viele Jahre so bleiben mag - Alles Gute!

In einer Abteilungsversammlung im März wurden auch neue Abteilungsleitungsmitglieder gewählt. Hier wurde die Stelle des Etatverwalters mit Tobias Müller besetzt. Die weiteren Neubesetzungen betrafen den Posten des Abteilungsleiters und den des Stellvertreters in welche Martin Zimmermann und Volker Karnstedt gewählt und ein tolles Team bilden. Robert Peuser und Uwe Arndt schieden nach vielen Jahren aus ihren Ämtern aus. Die ganze Abteilung dankt beiden für ihre hervorragenden Dienste in der Abteilungsleitung.

Wie auch in den Jahren zuvor fand unsere Abteilungsfeier zeitlich etwas versetzt statt. Im Mai besuchten wir mit der Saalburg ein tolles Ausflugsziel! Hier durften wir nicht nur erfahren wie die Grenzen (Limes) um 200 n. Chr. verliefen, sondern uns auch noch Kleidungsgepflogenheiten des Statthalters, die seiner Gattin und die eines einfachen Soldaten anschauen. Selbst die damaligen Waffen wie Speer und Bogen machten vor uns keinen Halt. Beim Speerwerfen mit lautem Gebrüll kam die Stimmung auf den Höhepunkt. Ein toll geführter Rundgang durch die Saalburg durfte aber auch nicht fehlen und rundete den Tag ab.

Einen weiteren Höhepunkt stellt in unserem Veranstaltungskalender das Eltern-Kind-Turnier dar. Im Mai fand hier die zweite Auflage statt und war, wie zu erwarten, wieder ein großer Erfolg. Hier kommen immer wieder Jung und Alt zusammen, um die Freude am Badminton spielen zu teilen. Auch 2012 werden wir wieder zum Eltern-Kind-Turnier einladen.

Im September fand unser dritter und letzter sportliche Höhepunkt statt: das Schleifchenturnier mit den Montagsbuben und der Donnerstags-Gymnastik-Gruppe. Nach ca. drei Stunden sportlichen Leistungen wurde das anschließende gemütliche Beisammensein am Grill mit Wurst, Salaten und einem kühlen Bier von jedermann gerne wahrgenommen. Selbst ein wenig Regen sollte dieses nette Beisammensein nicht trüben!

Letztendlich bleiben noch unsere Mannschaften zu erwähnen, die wieder am Rundenbetrieb des Badminton-Bezirks teilgenommen haben. Hier gab es in 2011 die erfreuliche Entwicklung, dass wir seit 2003 endlich wieder Schülermannschaft unter der führenden Hand von Tanja Schübler anmelden konnten. Als ob das nicht schon Freude genug war, setzten unsere Schüler gleich noch einen oben drauf und wurden in ihrer ersten Saison gleich einmal Meister in der Schüler-Miniklasse. In der aktuellen Saison 2011/2012 müssen sie sich nun in der Jugendklasse beweisen, was sicherlich nicht mehr ganz so einfach laufen wird.

Unsere zweite Seniorenmannschaft in der Bezirksliga C konnte sich über diese Saison auch nicht beklagen. Die Tendenz aus den letzten Jahren, pro Saison mindestens einen Punkt mehr zu erzielen als im Jahr zuvor, wurde wieder erreicht und ein Abschlussplatz im Mittelfeld der Tabelle belegt.

Die erste Mannschaft startete regelrecht furios in die vergangene Saison und belegte in ihrem zweiten Jahr in dieser Klasse am Ende der Hinrunde sogar einen Aufstiegsplatz. Nachdem sich in der Rückrunde das Glück eher in Pech verwandelte, war das Titelrennen für die Mannschaft schnell beendet. Trotzdem belegte sie abschließend einen hervorragenden dritten Platz in der Bezirksliga A.

Durch Zuwachs von neuen Spielern/-innen und einem Zusammenhalt untereinander, der in dieser Form einzigartig ist, freuen wir uns heute über eine Badminton-Abteilung, die Spaß macht und gemeinschaftlich auch abteilungsübergreifend am Vereinsleben der TG Camberg teilnimmt. Es macht Spaß, dabei zu sein.

Martin Zimmermann



### **Zweier-Prellball**

Das Jahr 2011 war wieder ein erfolgreiches Jahr für die Prellballabteilung der Turngemeinde Camberg. Nachdem im letzten Jahr aufgrund von Verletzungen und Krankheiten erstmals seit Jahren kein Hessenmeistertitel errungen werden konnte, wurde in der Saison 2010/2011 die Vormachtstellung der Bad Camberger Prellballer in der M 60 wieder deutlich.

Roman Pflüger, Siegbert Bender, Hans Jürgen Schwed wurden Hessenmeister, Helmut Lenz, Werner Michel, Reinhold Pfeiffer belegten Platz zwei. In der Verbandsliga Männer beendeten Helmut Kotyrba und Jens Schütz die Saison mit Platz 12.

Bei der männlichen Jugend belegten Julian Wagner – Tiemo Bang wie im vergangenen Jahr wieder Platz vier. Bei den Schülern kamen Lucas Wagner – David Askari und Timon Heinze auf Rang sechs. An den Vereinsmeisterschaften am 14. August 2011 nahmen 7 Mannschaften teil. Vereinsmeister wurde Toni Peuser mit verschiedenen Spielpartnern.

Bei der Sportlerehrung der Stadt Bad Camberg am 18. November 2011 wurden die Hessenmeister und Vize-Hessenmeister geehrt.

Ihren 65. Geburtstag feierten in diesem Jahr Helmut Schmitt, Roman Pflüger und unser ehemaliger Abteilungsleiter Karl-Heinz Kilian.

Unsere traditionelle Weihnachtsfeier mit Jung und Alt fand am 10. Dezember 2011 wieder in der 'Turnerstubb' statt.

Reimund Brendel



## Karate

Seit 2000 besteht die Abteilung Karate der TG Camberg. Seit dieser Zeit sind von unserem Trainer Ali Cinar 4. Dan in unzähligen Trainingsstunden sehr erfolgreiche Karateka geformt worden. Nun haben wir drei weitere schwarze Gürtelträger in der Abteilung:

Jana Riekert, Haris Susic und Christopher Seip.

Am 3. Juni 2011 war es so weit. Nach der vorangegangenen Teilnahme am 2-Tage-Lehrgang wurde unter den wachsamen Augen von BT Efthimios Karamitsos (7. Dan) und BJT Scharzad Mansuri (5. Dan) das Prüfungsprogramm vorgeführt. Von jedem Prüfling wurde das verlangte Prüfungsprogramm, bestehend aus Kihon, Kata, Bunkai, Kumite, Jiyu Ippon Kumite und Jiyu Kumite gezeigt und erklärt.

Am späten Abend war es so weit und es konnten endlich die Dan-Diplome in Empfang genommen werden. Am Ende der Prüfungen gratulierten die Bundestrainer Efthimios Karamitsos und Scharzad Mansuri persönlich zur bestandenen 1. Danprüfung. Unser Trainer Ali war natürlich mit dabei, er gratulierte und überreichte den stolzen Karatekas ihren ersten schwarzen Gürtel.

1. Dan Jana Riekert, Mitglied seit 2006. Sie ist regelmäßig im Training und immer sehr fleißig. Mit ihren noch 17 Jahren hält sie einen besonderen Rekord im Karate Dojo Bad Camberg. Nach nur fünf Jahren erreichte sie den Meistergürtel. Sie hat viel Talent und wir werden sicherlich noch öfter von ihr hören.

1. Dan Christopher Seip, Mitglied seit Gründung der Karate Abteilung 2000. Er hat in 2003 die ersten Erfolge für die Turngemeinde nach Bad Camberg geholt. Einen zweiten und einen dritten Platz bei den Hessenmeisterschaften. 2004 wurde er Hessenmeister. Damals schon mit Leib und Seele ein Karateka. Es war höchste Zeit für die Danprüfung.

1. Dan Haris Susic, Mitglied seit 2002. Mit 7 Jahren kam er zu uns nach Bad Camberg und hat noch immer Spaß am Training. Bei den Hessenmeisterschaften 2008 hatte Haris seinen ersten großen Erfolg, dort erkämpfte er sich den 1. Platz. Haris ist nun mit 17 Jahren der jüngste Danträger in unserem Dojo.

In Mörlenbach (Odw.) fanden die Hessischen Meisterschaften der Kinder und Schüler statt. Für die TG war Alexander Ott gestartet.

Seine Vorbereitung auf diesen Tag sollte sich lohnen. Er erkämpfte sich in Kumite – 38 kg einen 3. Platz auf dem berühmten Treppchen.

In den Sommerferien konnte einmal in der Woche, Montags von 19 bis 20.30 Uhr für Jugend und Erwachsene, in der Freiherr v. Schütz-Schule das Training angeboten werden.

Am 17. Juli fand wieder traditionell unsere Fahrradtour statt. Treffpunkt war 13 Uhr in Erbach, auf dem Parkplatz hinter der Erlenbachhalle.

Auch unsere 9. Grillfeier im August auf dem TG-Gelände, für die Jugend und Erwachsenenengruppe, konnte trotz Regen, dank unseres überdachten Grillplatzes, stattfinden.

Damit uns der Nachwuchs nicht ausgeht bieten wir immer am zweiten Donnerstag nach den Sommerferien, das Training für Kindern im Alter von 6 bis 10 Jahre an. Von 17:30 Uhr bis 18:30 Uhr ist die neue Anfängergruppe in der Turnhalle der Freiherr v. Schütz-Schule.

16 Neumitglieder gingen daraus hervor.

Das TG Spielfest auf dem TG Gelände am 27. August musste wegen starker Regenschauer abgesagt werden. Der Platz war sozusagen nicht bespielbar.

Im Mai und Nov. durften wieder einige die regelmäßig zum Training kamen und ordentlich mittrainierten, ein paar aufregende Stunden erleben. Sie waren zur Prüfung eingeladen.

Alle bestanden die Prüfung zum nächsten Kyu-Grad.

Die traditionelle Nikolausfeier, bei der wir einen kleinen Ausschnitt aus unserem Training zeigten, war dieses mal etwas ganz besonderes. Nicht nur das der Nikolaus nicht wie gewohnt mit dem Schlitten zu uns kam, sondern zusammen mit dem Erzengel Gabriel zu Fuß die TG Kinder besuchte.

Sondern auch dass wir erstmals an einer TG-Nikolausfeier von einem Stromausfall überrascht wurden. Nach fünfzehn Minuten, es war schon fast beschlossen die Veranstaltung abubrechen, konnten wir aber glücklicherweise mit dem Programm fortfahren.

Um das alte Jahr zu verabschieden traf man sich zu einem gemütlichen Abend mit ein paar Sportkameraden in der Reithalle.

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

Roland Seip



### **Basketball**

Hier liegt kein Bericht der Abteilungsleitung vor. Es findet kein Training mehr statt, die Abteilung hat sich aufgelöst.

Die Redaktion



### **Hobby-Volleyball**

Nach wie vor ist die Situation in unserer Trainingsgruppe sehr schlecht. Durch berufliche und familiäre Gründe sind wieder einige Sportler abgewandert. Leider gibt es zur Zeit keinen Zuwachs. Es hilft auch nichts, dass wir drei neue Volleybälle bekommen haben. Wir hoffen natürlich, dass noch Zuwachs im laufendem Jahr zu uns auf das Training kommen, ansonsten kann es passieren, dass wir die Trainingsgruppe auflösen müssen, welches wir nicht hoffen. Unser Training findet montags 20:30 Uhr in der Kreissporthalle an der Pommernstraße statt (hinteres Drittel).

Gunter Hartmann



### **Rope Skipping**

Das Jahr 2011 begann für uns Skipper zunächst etwas stressiger als die Jahre zuvor. Dies lag daran, dass zwischen den Hessischen Mannschaftsmeisterschaften und unserer Auftrittspremiere nur wenige Tage lagen, wir im Training also eine Doppelbelastung hatten. Mit dieser konnten wir jedoch recht gut umgehen, sodass wir am 19. Februar Hessische Vizemeister wurden. Mit diesem Ergebnis waren wir sehr zufrieden, denn besonders mit unseren Noten im Bereich „Kreativität“ konnten wir uns von der Konkurrenz abheben.

Eine Woche später standen wir mit unserem neuen Auftritt zum Thema „Saloon Girls“ auf der Bühne. Da die Kappensitzungen in Erbach dieses Jahr leider ausfallen mussten, fand unsere Showpremiere bei der Camberger Kappensitzung statt. Mit unserer Performance zu Liedern wie „Country Boy“, „Oh Susanna“ oder dem „Superperforator“ konnten wir das Publikum begeistern und durften den Saal nicht ohne Zugabe verlassen.

Unsere Freitagsgruppe, bestehend aus 14 Jugendlichen, konnten wir zu einem Auftritt bei der Würgeser Kinderkappensitzung schicken. Dort sprangen sie zu aktuellen Liedern und bekamen viel Applaus, sowie bereits eine Auftritts-anfrage für 2012.

Am 19. Juni 2011 veranstaltete die Rope Skipping-Gruppe aus Oberlibbach einen Freundschaftswettkampf, an dem über 20 Kinder der Dienstags- und Samstaggruppe teilnahmen. Es musste eine festgelegte Sprungfolge „gehüpft“ werden, sowie einige Speeddisziplinen. Besonders in der mittleren Altersklasse waren unsere Mädels ganz vorne dabei, Antonia Sachs konnte sich über den ersten Platz freuen und teilte sich das Treppchen noch mit zwei weiteren Skippern der TG.

Für uns „Große“ folgten das Jahr über noch viele weitere Auftritte. Am Ziel des Frankfurter Marathons präsentierten wir unsere Show bei strahlendem Sonnenschein dem Frankfurter Publikum. Viele sahen das erste Mal, was Seilspringen bedeuten kann, und waren dementsprechend begeistert. Dies führte dazu, dass wir sogar dort weitere Auftritts-anfragen bekommen haben.

Alle Auftritte im Detail zu nennen wäre nun zu aufwändig. Insgesamt kann man sagen, dass wir mittlerweile in einem Umkreis von ca. 50 km rund um Camberg auftreten. Zusätzlich zu unserem Saloon-Auftritt wird auch weiterhin unsere Show von 2010 gebucht (Oktoberfest), da diese im Herbst natürlich besonders gut passt. Hier eine Auflistung unserer Auftritte von 2011:

- Kappensitzung Bad Camberg
- Marathon Frankfurt
- Modenschau von Polster Nagel & Viva
- Oktoberfest Frickhofen
- Kerb in Dombach
- Familientag VdK
- Jahresabschluss VdK
- 120 Jahrfeier TV Aurigen
- diverse weitere Auftritte

Daniela Ribero



## Leichtathletik

Das Wettkampfsjahr 2011 der Leichtathleten der TGC verlief erwartungsgemäß in ruhigen Bahnen. Durch den Ausfall bzw. Abgang weiterer guter Athleten konnten wir im höheren Leistungssektor nur noch – bis auf eine Ausnahme – selten in Erscheinung treten. Auf Kreis-ebene können wir noch gut mithalten und mit 42 Kreistitel in den Einzel- und Mannschaftswettbewerben ein erfreulich gutes Ergebnis vorweisen und zu aller Überraschung einen erneuten und deutlichen Sieg in der Schülerliga des Leichtathletikkreises Limburg-Weilburg feiern. Der TG-Nachwuchs wiederholte seinen Vorjahressieg mit 1288 Punkten und erheblichem Vorsprung vor dem TV Elz (959 Pkt.) und der LG Brechen (787 Pkt.). Ein besonderer Höhepunkt und große Freude im Wettkampfsjahr 2011 war der überlegene Sieg unseres Trainers Frank Loeven bei den Deutschen Seniorenmeisterschaften (in Ahlen) im Dreisprung, den er in der Altersklasse M 40 mit einer Leistung von 12,83 m gewann.

Der Abgang unserer Trainerin Stephanie Michalek im letzten Jahr war ein großer Verlust für das Training in der Abteilung, denn auch als Sportlehrerin an der Taunusschule Bad Camberg war sie immer bemüht, unseren Trainingsgruppen noch nicht vereinsgebundene Talente zuzuführen, was jetzt nicht mehr so einfach erfolgen kann. Außerdem sind im letzten Sommer/Herbst die Trainerinnen Kristina Dehbashi und Kirsten Unger aufgrund ihres Mutterschaftsurlaubs ausgefallen. Ein weiteres Problem war im Herbst in der Trainingsorganisation durch den Abgang eines unserer erfolgreichsten Trainer Hartmut Tschakowsky zu lösen, der nach über 35jährigem Wirken in der LA-Abteilung aus gesundheitlichen Gründen sein Traineramt aufgeben musste. Seine überaus erfolgreiche Arbeit wurde beim TG-Neujahrsempfang 2012 von Landrat Manfred Michel besonders gewürdigt und von der TGC ist er für sein Lebenswerk als „Trainer des Jahres“ geehrt worden. Durch verstärkten Stundeneinsatz der verbliebenen Trainerinnen und Trainer und Umschichtung der Trainingsgruppen, sowie durch einen weiteren Rückgang der älteren Schüler und Jugendlichen in der Abteilung ist der umfangreiche Trainingsbetrieb weitgehend aufrechterhalten worden.

Wenn jedoch nicht bald im Trainersektor eine Verstärkung erreicht wird, ist nicht abzusehen, wie lange diese hohe Belastung der verbliebenen Übungsleiter durchgehalten werden kann. Ein weiteres großes Problem für den Trainingsbetrieb der Abteilung trat im Winterhalbjahr in der Kreissporthalle dadurch auf, dass durch die Ausweitung des Sportunterrichts in den Schulen (was begrüßt werden muss), die Halle für Trainingszwecke der Vereine an allen Wochentagen erst ab 17:30 Uhr genutzt werden konnte.

Dies hatte für die Abteilung vorerst fatale Folgen, da für die große Zahl unserer „Minis“ und D-Schüler/Innen (ca. 60 bis 70 Kinder), die vor dieser Zeit immer ihre Trainingsstunden durchführen, keine Hallenkapazität mehr zur Verfügung stand. Bei einem Gespräch des TG-Vorsitzenden mit der Schulleitung der Taunusschule konnte jedoch im Herbst für die TG-Abteilungen eine akzeptable Lösung erreicht werden. Für die noble Geste des sehr vereinsfreundlichen Schulleiters Herr Hassler, den Sportstundenplan der Schule so zu ändern, dass unsere „Minis“ und die jüngsten Schülerinnen und Schüler ihr Training in der Sporthalle jetzt doch früher beginnen zu können, muss ein besonderer Dank ausgesprochen werden. Die übrigen Trainingsgruppen, die nun erst später in die Halle können, haben ihr Training verstärkt ins Freie auf die Laufbahn verlegt, was aber nur bei schneefreier Rundbahn und nicht allzu großen Minustemperaturen funktioniert. Wir hoffen alle, dass die sich in Planung befindliche neue Sporthalle bald gebaut wird und auch im Winter wieder ein geordnetes Hallentraining möglich ist.

Die Zahl der Neuanmeldungen zur Leichtathletik ist weiterhin sehr erfreulich, sie erfolgen aber fast nur in den jüngsten Jahrgängen bei den „Minis“ (Vorschulalter und 1. Schuljahr). Selten gibt es „Neueinsteiger“ in den älteren Schülerklassen. Hier sind auch die größten Abgänge im letzten Jahr zu verzeichnen, zumal die Konkurrenz durch andere Sportarten oder die Belastungen in der Schule für die Jugendlichen groß sind. In der Altersklassen M 15 und W 15 sind im letzten Jahr keine aktiven Abteilungsmitglieder mehr im Training und Wettkampf in Erscheinung getreten. Dies hat auch dazu geführt, dass in der Bestanderhebung für den LSB Hessen unter „Leichtathletik“ fast 40 Mitglieder weniger gemeldet wurden.

Im abgelaufenen Wettkampfsjahr sind ca. 170 bis 180 Kinder, Jugendliche und Aktive von sieben Trainerinnen und Trainern betreut worden, wobei Kristina Dehbashi nach der Geburt einer Tochter langsam wieder in den Trainingsbetrieb eingreift. In der Aufstellung der Vereinsbestenliste 2011 ist zu lesen, dass in der Wettkampfsaison 2011 162 Abteilungsmitglieder bei 59 Hallen-, Cross-, Straßen- und Bahnwettkämpfen mindestens an einem Wettkampf teilgenommen haben, wobei auch unsere „Minis“, die ein besonderes Wettkampfangebot absolvieren, mitgezählt sind. In der Bestenliste 2011 des Deutschen Leichtathletikverbandes (DLV) konnte sich im vergangenen Wettkampfsjahr kein(e) Athlet/In der TGC platzieren.

Dagegen sind unserer Wettkämpfer/Innen in der Zusammenstellung 2011 des Hessischen Leichtathletik-Verbandes 33 Mal genannt (2010: 16 Mal).

Die meisten Spitzenplatzierungen erkämpfte unser jüngster Nachwuchs, wobei Isabel Unger in der Altersklasse der Schülerinnen D, M 8 im 800 m-Lauf den 1. Platz belegte und mit der Zeit von 2:58,3 min. als einzige hessische Schülerin in dieser Altersklasse die 3-Minuten-Marke unterbot. Bei der Einstufungen unserer Athleten/Innen unter den zehn besten Hessen ergeben sich in den Einzeldisziplinen folgende Platzierungen:

- \* Männer: Dreisprung: Frank Loeven/7.;
- \* Männliche Jugend B: Dreisprung: Philip Konrad/9., Speerwurf: Luca Günther/6.;
- \* Schüler D, M 8: 50 m: Paul Bäumlisberger 50 m/7., David Kreis/9. Weitsprung: David Kreis/4., Paul Bäumlisberger/5. Schlagballwurf: David Kreis/8., Dreikampf: David Kreis/7.;
- \* Weibliche Jugend B: 400 m Hürden: Lea Anheier/10., Dreisprung: Alisa Franz/10.;
- \* Schülerinnen A, W 14: Hochsprung: Mona Hörning/4., Kugelstoßen: Mona Hörning/5., Speerwurf: Sonja Bogner/9.; 7-Kampf: Mona Hörning/9.; Blockmehrkampf Sprint: Mona Hörning/9.; Blockmehrkampf Lauf: Laura Willems/10.; Blockmehrkampf Wurf: Sonja Bogner/10.;
- \* Schülerinnen C, W 10: 50 m: Carla Litzinger/9.;
- \* Schülerinnen D, W 8: 50 m: Lena Petry/6., Isabel Unger/7.; 800 m: Isabel Unger/1., Lena Petry/4.; Weitsprung: Isabel Unger/2., Lena Petry/3.; Dreikampf: Isabel Unger/4.

In der Kreisbestenliste des Kreises Limburg-Weilburg sind unsere Wettkämpfer/Innen 34 Mal auf Platz 1 zu finden.

Die besten Ergebnisse auf hessischer Ebene erreichten unsere Wettkämpfer/Innen bei den Hallenmeisterschaften. Philip Konrad wurde im Dreisprung (11,97 m) Vizemeister, Mona Hörning im Hochsprung 3. und Abigale Robinson im 60 m-Hürdenlauf 4. Im Sommer kam Philip Konrad im Dreisprung und Mona Hörning im Hochsprung jeweils auf einen 4. Rang. Ebenfalls einen 4. Platz erkämpfte sich im Speerwurf der männlichen Jugend B Luca Günther bei den Winterwurfmeisterschaften und im Sommer auf der Bahn. Noch zu erwähnen ist der 5. Platz in der Mannschaftswertung Marathon der Senioren M 50/55 mit Wolfgang Raatz, Michael Riedel und Jürgen Grande. Bei den Regionalmeisterschaften konnten im letzten Sommer diesmal kein Titel gefeiert werden, jedoch drei Mal Platz zwei durch Philip Konrad (Hochsprung), Anna Konrad (200 m) und Melissa Albrecht (Hochsprung) sowie zwei 3. Plätze durch Alisa Franz (Dreisprung) und Mona Hörning (Hochsprung) belegt werden.

Mit 12 Siegen, 10 zweiten und 5 dritten Plätzen hatten die TG-Athleten einen sehr guten Saisonstand auf Kreisebene. Die ersten Titel in der neuen Bahnsaison gewannen im heimischen Stadion bei den Kreismeisterschaften in den Blockmehrkämpfen der Schüler/Innen Mona Hörning (W 14), Laura Willems (W 14) und die B-Schüler in der Mannschaftswertung. 9 weitere Kreistitel erkämpften sich unsere Wettkämpfer/Innen am nächsten Tag bei den gemeinsamen Meisterschaften der Leichtathletikkreise Rhein-Lahn und Limburg-Weilburg in Diez. Hier waren Philip Konrad mit 3 und Jesko Hermann mit 2 Siegen die erfolgreichsten TG-Teilnehmer. Auch bei den Kreisschülermeisterschaften im Bad Camberger Sportzentrum schnitten unsere LA-Nachwuchs mit 10 Siegen, 16 zweiten und 14 dritten Plätzen recht erfolgreich ab, was auch dem derzeitigen Leistungsvermögen entspricht. Simon Drewes M (11) und Luca Marie Franz (W 11) waren mit Doppelsiegen die erfolgreichsten TG-Starter.

Die 42 Kreistitel bei den Kreismeisterschaften des Wettkampfjahres 2011 teilen sich in 38 Einzel- und vier Mannschaftssiege auf. Folgend Abteilungsmitglieder konnten sich in die Liste der Kreismeister eintragen:

- \* Männer: Jesko Hermann (3), Frank Loeven (1).
- \* Männliche Jugend A: Kim Kolhagen (1), Mathias Sahl (1).
- \* Männliche Jugend B: Philip Konrad (4), Luca Günther (1), Simon Krause (1).

- \* Schüler A, M 14: Alexander Urban (1).
- \* Schüler B, M 13: Jan Köthning (1). Schüler B, M 12: Jonas Eufinger (2).
- \* Schüler C, M 11: Simon Drewes (4), Jannis Wirtz (1). Schüler D, M 8: Paul Bäumlisberger (1).
- \* Schülerinnen A, W 14: Mona Hörning (5), Laura Willems (1), Milena Hümmer (1), Sonja Bogner (1).
- \* Schülerinnen C, W 11: Luca Marie Franz (4). Schülerinnen C, W 10: Laura Merlot (1), Carla Litzinger (1).
- \* Schülerinnen D, W 8: Isabel Unger (1).

Zum neunten Male führte die Leichtathletikabteilung in den Osterferien 2011 ein Trainingslager in Pescara/Italien durch, das von Eva Michalek federführend organisiert wurde. Zusammen mit der TSG Wehrheim, mit der wir 2010 eine Startgemeinschaft gebildet haben, konnten sich 20 Schüler/Innen und Jugendliche unter fachkundiger Anleitung unserer Trainer/Innen Eva Michalek, Wioletta Luczak-Tasch und Wiko Schinker auf die Bahnsaison vorbereiten. Die Athleten fanden bei angenehmen Temperaturen und Sonnenschein hervorragende Trainingsbedingungen vor und die Tage waren ausgefüllt mit einem ansprechenden Trainingsprogramm. Unser Hotel „Regent“ sorgte für eine gute Verpflegung und Unterkunft. Die Tage klangen mit einem gemeinsamen Ausflug und einem Pizzateessen am Hafen aus.

In der Bahnsaison 2011 sind im Bad Camberger Sportzentrum sieben Leichtathletikveranstaltungen durchgeführt worden. Dies waren zwei Kreismeisterschaften, ein Mal „Jugend trainiert für Olympia“, zwei „Bambi“-Wettkämpfe, ein Schülermehrkampf für unsere C- und D-Schüler sowie die offenen LA-Vereinsmeisterschaften für die unteren Schülerklassen. Trotz unserer dünnen Personaldecke wollen wir diese Wettkämpfe für unseren jüngsten Nachwuchs unter Mithilfe vieler Eltern und der Trainer/Innen weiterhin anbieten. Bei den beiden Kreisveranstaltungen im Sportzentrum gingen die Teilnehmerzahlen leider weiter zurück.

Mit besonderer Freude konnten wir registrieren, dass im letzten Sommer die Kunststofflaufbahn gereinigt und die kaum noch sichtbare Linierung erneuert wurde. Die Sportanlage ist dadurch wieder in einen ordentlichen Zustand versetzt worden, wofür allen Verantwortlichen bei der Stadt Bad Camberg und dem TG-Vorstand sehr herzlich gedankt wird.

Wie in jedem Jahr kamen wieder eine große Anzahl der aktiven Abteilungsmitglieder zum traditionellen Treffen zum Jahresabschluss in der „Turnerstubb“ der Vereinshalle zusammen, um das doch recht erfolgreiche Sportjahr 2011 mit einem Pizzateessen abzuschließen. Dabei wurden auch wieder die besonders herausragenden Ergebnisse einzelner Athletinnen und Athleten von den sie betreuenden Trainer/Innen in Erinnerung gebracht und hierbei die „Leichtathletin des Jahres 2011“ bzw. der „Leichtathlet des Jahres 2011“ in den verschiedenen Altersklassen mit einem Pokal geehrt. Diese Auszeichnung konnten diesmal entgegennehmen:

- \* Schülerinnen C: Luca Marie Franz;
- \* Schüler C: Simon Drewes;
- \* Schülerinnen B: Lara Aslandogdu;
- \* Schüler B: Jonas Eufinger;
- \* Schülerinnen A: Mona Hörning;
- \* Schüler A: Maximilian Konrad;
- \* Weibliche Jugend: Abigale Robinson;
- \* Männliche Jugend: Luca Günther und
- \* Männer: Frank Loeven.

In der Frauenklasse wurde kein Pokal vergeben.

Die im letzten Jahr gebildete Startgemeinschaft (StG) mit der TSG Wehrheim und der SG Anspach hatte als beste Ergebnisse je einen 4. Rang in der 4 x 400 m-Staffel der Männer, als auch in der 4 x 400 m-Staffel der weiblichen Jugend bei Hessischen Meisterschaften vorzuweisen. Die Start-

gemeinschaft wurde mir Ablauf des Jahres 2011 wieder aufgelöst und für das Jahr 2012 neue Startgemeinschaft nur noch mit der TSG Wehrheim (Männer und männliche Jugend) gebildet.

In der Frage einer neuen Abteilungsführung haben sich auch im abgelaufenen Jahr noch keine Fortschritte bzw. Lösung ergeben.

Das Hallen- und Bahntraining ist trotz der berichteten Probleme im Trainerbereich im abgelaufenen Jahr durch verstärkten Einsatz der restlichen Übungsleiter/Innen vorbildlich und ohne Ausfälle durchgeführt worden. Deshalb sei allen Trainerinnen und Trainern sehr herzlich gedankt, die mehrmals wöchentlich bei jeder Witterung für unsere große Anzahl von Kindern und Jugendlichen in ihrer Freizeit im Stadion oder in der Halle stehen. Eine besondere und erfreuliche Hilfe bedeutet die Mitwirkung der jungen Sportlerinnen, die bei der Turngemeinde ihr „Freiwilliges soziales Jahr im Sport“ absolvieren und dabei unsere Übungsleiterin Uschi Tschakowsky in der großen Trainingsgruppe der „Minis“ wirksam unterstützen. Obwohl noch weitere Probleme im Trainerbereich im Raume stehen, hoffen wir, die Leichtathletiksaison 2012 einigermaßen erfolgreich über die Bühne zu bringen.

Eva Michalek / Wolfgang Weismüller



### **Langstreckler**

Wie in jedem Jahr waren die Langstreckler auch in 2011 bei verschiedenen Laufveranstaltungen unterwegs. Gemeinsames Training gehörte genauso dazu wie die Fahrten zu den einzelnen Laufveranstaltungen. Zur Vorbereitung auf den einen oder anderen Marathon wurden über 10 km bis zum Halbmarathon diverse Wettkämpfe bewältigt. Auf Marathonveranstaltungen im Weital, Mainz, Rennsteig, Darmstadt, Frankfurt, Paris und Mont St. Michel wurden die Läuferinnen und Läufer der TG Camberg gesichtet. Bei Hessischen Meisterschaften im Halbmarathon und Marathon waren Läufer der TG Camberg am Start.

Einige Höhepunkte gab es auch in 2011, hier spielt die Zahl 100 eine große Rolle.

Inga Preusser-Brandt und Markus Schmitt starteten im Juni gemeinsam in Biel (Schweiz) beim 100 km Lauf.

Jürgen Grande beendete beim Frankfurt Marathon seinen 100. Marathon.

Ebenfalls in Frankfurt beendete Wolfgang Raatz seinen 30. Marathon.

Es erzielte in Frankfurt, die Marathon Mannschaft M50/55 bei den Hessischen Meisterschaften mit Michael Riedel, Jürgen Grande und Wolfgang Raatz den 5. Platz.

Hier kamen uns die vielen Trainingskilometer im Bad Camberger Stadtwald, die gemeinsam bewältigt wurden, zugute.

Gelaufen wird bei den Langstrecklern bei jedem Wetter. Obwohl im letzten Winter auch den Langstrecklern der lang anhaltende Schnee zu schaffen machte, ließen wir uns davon nicht abschrecken. Festzustellen ist, dass sich das gleichmäßige Training in der Gruppe auszahlt. Gemeinsames Training ist immer zu den Lauffreizeventen.

Wolfgang Raatz



## Sportabzeichen

2011 haben wieder zahlreiche Teilnehmer erfolgreich an der Abnahme zum Deutschen Sportabzeichen teilgenommen. Leider hat sich die Tendenz der geringeren Teilnehmer aus den Vorjahren fortgesetzt. So wurde von Mai bis September an neun Terminen im Sportzentrum trainiert und die Prüfungen abgenommen. Weiterhin wurden noch zwei Termine für Schwimmprüfungen angeboten. Aufgrund der Ausweitung des Disziplinangebotes in den verschiedenen Leistungsgruppen, wurden nach Absprache auch Einzeltermine für Turnen, Walking oder die Rad-Kurzstrecke durchgeführt. Mit 21 erworbenen Sportabzeichen bei den Männern und Frauen war die Tendenz gegenüber dem Vorjahr weiter rückläufig. Erfreulich war, dass 6 Ersterwerber bei der TG vorzufinden waren.

Durch eine Werbeaktion in der Leichtathletikabteilung sind nach den Sommerferien von den Abteilungsmitgliedern 20 weitere Abzeichen im Jugendbereich erworben worden. Bei einer anderen Sportabzeichenaktion unserer Trainerin Leila Janke-Hermann in der Grundschule Erbach haben weitere 25 Kinder und bei der Grundschule Bad Camberg 28 Kinder der Leichtathletikabteilung dort die Sportabzeichenprüfung erfolgreich abgelegt, wobei diese Zahl auch der TG Camberg angerechnet wird. Leider liegen auch in diesem Jahr bei der Leichtathletikabteilung noch einige Prüfkarten vor, bei denen zwar vier Disziplinen absolviert worden sind und nur die Schwimmprüfung nicht durchgeführt wurde.

Mit der Gesamtsumme von 80 Abzeichen, „Jugend“ und 21 Abzeichen bei den Erwachsenen ist man bei der TG Camberg mit 101 erworbenen Sportabzeichen im Jahr 2011 ganz zufrieden.

Nach der 40. erfolgreichen Prüfung, wurde Wilfried Knorr das Goldene Sportabzeichen mit „Jubiläumszahlen“ überreicht. Zwei weitere Auszeichnungen über die 25. erfolgreiche Prüfung gab es für Helmut Hanke und Helmut Kromer. Wolfgang Scholz wurde für das 15. Abzeichen ausgezeichnet.

Bewährt hat sich die Aufteilung des organisatorischen Ablaufes im Sportabzeichenbereich der TG. Wolfgang und Irene Raatz, die für Frauen und Männer zuständig sind, konnten mit Unterstützung durch Helmut Kromer und Wolfgang Scholz die erfolgreichen Abnahmen durchführen. Wolfgang Weismüller wurde im Jugendbereich durch Eva Michalek und Leila Janke-Hermann unterstützt.

Wolfgang Raatz / Wolfgang Weismüller



## Lauf- und Walking- Treff

Der TG Lauf- und Walking-Treff hatte auch im abgelaufenen Jahr insgesamt eine gute Akzeptanz bei unseren Vereinsmitgliedern sowie bei vereinsungebundenen Interessenten zu verzeichnen. Wobei aber leider keine neuen Sportler dazu kommen und somit die Zahl der Teilnehmer insgesamt rückläufig ist. Wie in den vergangenen Jahren vermehrt aufgetreten, hat uns das Wetter beim Lauftreff auch in diesem Jahr wieder einmal im Stich gelassen. Zweimal musste daher der Lauftreff abgesagt werden. Auch der lang anhaltende Schnee schreckte den einen oder anderen zurück zum Lauftreff zu kommen.

Am 7. April startete der Lauftreff in die Sommersaison.

In diesem Jahr verzichteten die Läufer auf einen 2-Stunden-Lauf. Da in den letzten drei Jahren kein Zulauf mehr zu verzeichnen war. Das gilt jedoch nicht für die Walker und Nordic Walker diese fanden sich Mitte August zum 2-Stundenlauf ein. Hier starteten die Läuferinnen und Läufer am

Lauftreffparkplatz und gingen auf die Strecke ins Dombachtal. Die Gruppe wurde von Brigitte Thies und Ingrid Hofmann mit viel Spaß durch die schwarze Strecke des Nordic Walking Park geführt. In Dombach hatte Helmut Thies unsere Verpflegungsstelle mit Apfelsaftschorle und Bananen eingerichtet. Mit der Stärkung konnte dann die nächste Laufstunde gut bewältigt werden. Leider ist auch hier die Anzahl der Teilnehmer sehr rückläufig. Als Fazit hatten aber alle Teilnehmer ihren Spaß. Den Jahresabschluss bewältigte eine stattliche Zahl von Walkern, Nordic Walkern und Läufern beim Silvesterlauf im Stadtwald. Gemeinsam wurde nach dem Lauf in gemütlicher Runde bei einem Glas Sekt und einem kleinen Imbiss das Lauftreffjahr noch einmal unter die Lupe genommen. Alle waren wir der Meinung, dass wir uns glücklich schätzen können, einen so schönen Wald vor unserer Haustüre zu haben.

Auch in die Aus- und Weiterbildung der Betreuer wurde wieder in 2011 investiert.

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

Wolfgang Raatz



### **Frauengymnastik 40 plus**

Die Freude auf das Frühjahr und die damit wärmere Zeit im Jahr brachte ab März einen merklichen Schwung in die Gruppe. Bei Seite lief die Planung für die Jubiläumsfahrt auf Hochtouren. Bald stand fest - zwölf Damen würden im Herbst die Insel Kreta für eine Woche besuchen.

Die wenigen Wochen zwischen Ostern und den sehr früh beginnenden Sommerferien verbrachten wir sportlich und heiter mit vielseitigen Übungsstunden. Allerdings, nachdem der Termin für das Sommerfest im August feststand, konzentrierten wir uns stärker auf eine 6-teilige Aerobic-Choreo, die wir einübten. Der Tanz, so kann ich stolz als Übungsleiterin berichten, hätte gut geklappt, doch das Fest fiel ja leider buchstäblich ins Wasser. Für diesen Anlass wurden sogar extra einheitliche T-Shirts für die Gruppe gekauft. Gila Bode hat sich mit viel Liebe und Mühe darum gekümmert, ein Shirt zu finden, welches allen Damen gefällt.

Nach den Sommerferien war dann die Freude um so größer, als dass wir endlich mit den lang gewünschten Body- und Ankletubes üben konnten. An dieser Stelle nochmals ein Lob für die tolle Arbeit von Michael Pflüger. Er hat für den neuen Schrank ein super Ordnungssystem für die Tubes und die Flexibars geschaffen. Zusätzlich wurden wir noch mit einer Kiste „Brasils“ überrascht, welche direkt in einer der folgenden Übungsstunden eingesetzt wurden. Das darin befindliche Gemisch aus Sand und Blei soll ebenso wie die Flexibars die Tiefenmuskulatur erreichen und stärken.

Mitte September fand dann die ersehnte Kreta-Tour statt. Laut Mitteilung aller Beteiligten war die Fahrt ein großer Erfolg und alle Damen waren zufrieden. Das nächste Mal ist die Übungsleiterin bestimmt mit von der Partie.

Schnell war die Adventszeit da und man hatte es manches Mal nicht so einfach mit der Besinnlichkeit. Doch die Weihnachtsfeier war sowohl sehr entspannend und lustig und hatte wirklich besinnlichen Charakter. Geschlemmt wurde im La Vita in Bad Camberg.

Andrea Hartmann-Schmidt



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

Auch im 29. Jahr ihres Bestehens hielten die beiden Übungsleiter am bewährten dreigeteilten Übungskonzept fest: eine halbe Stunde Gymnastik, eine halbe Stunde Krafttraining und eine halbe Stunde Ballspiele. Die Gymnastik enthält viele Dehn- und Kräftigungselemente aus dem Yoga. Bei den Ballspielen steht das Badminton im Vordergrund. Diese Sportart wurde monatlich jeweils mit Fußball oder Basketball abgewechselt.

Ende Mai eröffnete Rainer Schlicht die Radsaison mit der traditionellen Tagestour, die - wie bei Rainer üblich - wieder jede Menge Höhenmeter enthielt. Die verbrauchte Kraft konnte in den Pausen und beim Abschluss immer wieder mit ausreichend Essen und Trinken aufgetankt werden.

Vom 27. Juni bis zum 8. August wurde an den Montagabenden Rad gefahren. Hierfür fanden sich wieder einige Montagsbuben, die die Touren anführten und sich auch um ein Lokal für den zünftigen Abschluss kümmerten. Die Radsaison fand ihren Höhepunkt in der 2-Tagestour mit Claus Schmitt entlang an Mosel, Saar und Ruwer.

Am 11. September nahmen wir wieder gemeinsam mit der Donnerstagsgruppe und der Badminton-Abteilung am Schleifchen-Turnier teil. „Profis“ aus der Badminton-Abteilung spielten jeweils mit einem „Amateur“ im Doppel zusammen. Die Paarungen wechselten nach jedem Spiel. Nach 49 Spielen, freuten sich Spieler und Helfer auf den geselligen Ausklang. Dafür hatten Gerd Pfanzer und Peter Weber den Grill vorbereitet. Sieger mit sechs Schleifchen wurden Helmut Urban und Stefan Schütz.

Da das Spielfest im August witterungsbedingt ausfallen musste, waren Kasse und Einlasskontrolle beim Lumpenball der wichtigste Einsatz für die TG im Jahr 2011. Außerdem halfen auch einige der Montagsbuben beim Streichen des neuen TG-Studios, das wir als erste Abteilung am 16. Januar nutzen durften.

Da fast alle Montagsbuben jede Woche nach dem Training noch zum Bier zusammensitzen, braucht es eigentlich keine besonderen Anlässe für Geselligkeit. Dennoch wurden auch im vergangenen Jahr die runden Geburtstage besonders gefeiert. Ebenfalls durften das traditionelle Grillen auf dem TG-Gelände sowie die Weihnachtsfeier im Dezember nicht fehlen. Erstmals kamen zum Jahresabschluss 50 Mitglieder zusammen. Der sehr individuelle Service und die ungewohnte Speisenfolge bei der Weihnachtsfeier erforderte eine gewisse Flexibilität aller Teilnehmer. Aber wer die Montagsbuben kennt, weiß, dass sie jede Art von Überraschung mit Geduld und Humor zu nehmen wissen ...

Zu Beginn des Jahres 2012 habe ich nach fünfzehn Jahren mein Amt als Abteilungsleiter niedergelegt. Dieser Rücktritt ist mir nicht leichtgefallen, aber ich werde der Abteilung als normales Mitglied treu bleiben. Ich bin überzeugt, dass Ralf Schröder ein sehr guter Nachfolger sein wird. Ich wünsche ihm viel Spaß und Erfolg in seiner neuen Aufgabe.

Stefan Gotthardt



### **Konditionsgymnastik für gemischte Gruppen**

Jeanette Truhoel, unsere Trainerin, hat uns auch in 2011 donnerstagabends ab 20:30 Uhr zum Schwitzen gebracht. Mit Aerobic-Übungen oder mit Steppern und Hanteln oder sogar mit Gymnastikbällen und Schlagzeugstöcken sorgt sie dafür, dass Kraft und Ausdauer trainiert werden und nach einer Stunde so mancher Teilnehmer ein nasses T-Shirt hat. Der Spass und die Freude an der Bewegung liegen klar im Vordergrund, niemand muss sich überlastet oder unterfordert fühlen, jeder kann soviel wie er will.

Die Altersstruktur der etwa 20 aktiven Teilnehmer spannt sich von ca. 20 bis 75 Jahren sehr breit, wobei der das Durchschnittsalter ca. 50 Jahre ist.

Danach wird regelmäßig eine halbe Stunde Badminton gespielt, bevor wir zum gemütlichen Teil des Abends übergehen.

Viel Spaß machte den Teilnehmern aus unserer Gruppe das 3. gemeinsame Badminton-Schleifchentunier zusammen mit den Montagsbuben und der Badminton-Abteilung. Die Organisation war hervorragend und hat somit das Vereinsleben abteilungsübergreifend verbessert.

Neben dem Sport ist es den Mitgliedern der Gruppe wichtig die Geselligkeit zu pflegen, so werden „runde“ Geburtstage gefeiert, Grillen und der Novello-Abend sind fest im Jahresplan vorgesehen. Die alljährliche Nachtwanderung „Zwischen den Jahren“, hat diesmal nach dem Glühwein bei Anny und Fritz im „Altstadtkeller“ geendet.

Helmut Urban



### **Fitnessgymnastik für Frauen**

Das Jahr fing mit neuen Trainerinnen an. Elke Rumpf hat die Dienstagsgruppe übernommen und Andrea Hartmann-Schmidt betreut ab 2011 die Donnerstagsgruppe.

Dienstagsabend bedeutete eine Umstellung für uns. Elke kam aus dem Gesundheitssport und ging daher die Übungen entsprechend an. Da wir vorher schon über 10 Jahre Aerobic gemacht hatten, war das eine große Umstellung.

Aber die Gruppe hat sich wieder zusammengefunden. Gudrun Fiedler kam dann ab November und hat die Gruppe dienstags übernommen. Wir wärmen uns zuerst auf und arbeiten dann mit verschiedenen Kleingeräten, Stepper oder auch Pezzibällen.

Es ist ein ausgewogenes Programm und der Körper ist gut durchtrainiert. Wir freuen uns eine so gute und qualifizierte Trainerin gefunden zu haben.

Andrea hat die Gruppe neu übernommen und inzwischen eine gute gemeinsame Basis aufgebaut. Jede Woche gibt es neue Ideen und die Gruppe steigerte sich. Die funktionelle Gymnastik soll dazu dienen die Kraftausdauerleistung zu steigern. Nicht außer Acht gelassen werden Übungen, welche sich positiv auf die Stabilisation des Körpers auswirken.

Dabei wird der gesamte Muskelapparat, also Rücken, Schulter, Arme, Beine und natürlich auch der Po erfasst. Wichtig ist eine abwechslungsreiche Gestaltung, wobei u.a. Kleinhanteln, Stepbretter, Flexibars, Gymnastikbälle und mehr eingesetzt werden.

Die Sportstunde wird begleitet mit flotter Musik, einmal aktueller Pop oder auch etwas älteres bzw. Lateinamerikanisches. Manchmal gibt es aber auch nur Tanz und baut der Stundenverlauf auf einer Choreographie von bis zu sechs Schrittkombis auf. Kurzum, der Gruppe macht Bewegung Spaß und so gut fühlen wir uns am Ende auch.

Elvi Müller



## Seniorengymnastik

Für unsere Abteilung war 2011 ein gutes, erfolgreiches Jahr.

Jeden Montag von 9:30 bis 10:30 Uhr nahmen etwa 24 Senioren + Seniorinnen an den Übungsstunden teil. Brigitte Thies als Übungsleiterin – und in Vertretung Lisa Hartmann – verstanden es immer, mit einem abwechslungsreichen Übungsprogramm und für die beginnende Woche fit zu machen.

Aufgelockert wurde unsere regelmäßigen Gymnastikstunden durch unseren karnevalistischen Kreppelkaffee am 3. März in der Turnerstubb sowie eine adventliche Nikolausfeier am 14. Dezember 2011 – ebenfalls in der Turnerstubb. Seppi Thies – als Nikolaus – hielt einen Jahresrückblick und brachte auch Geschenke mit.

Bei dem Senioren-Sommerfest unterhielt unsere Gruppe mit einer Vorführung auf der Kurhausbühne die Gäste.

Ein gemeinsamer Ausflug mit der Bahn nach Limburg fand am 21. September 2011 statt - unter dem Motto „Warum denn in die Ferne schweifen – das Gute liegt so Nah“

Bei einer Stadt- und Domführung hat sich das bewahrheitet. Alle Teilnehmer waren sehr zufrieden und von Limburg angetan. Bei besonderen Veranstaltungen der TG halfen die Mitglieder immer, wenn sie gebraucht wurden.

Hildegard Thies



## Skiabteilung

Madesimo

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

### Maiwanderung

Die traditionelle Maiwanderung führte uns auch in diesem Jahr wieder ins Dombachtal. Mit zahlreichen Teilnehmern aller Altersklassen beteiligten sich in diesem Jahr besonders viele Mitglieder. Für das leibliche Wohl sorgten wie gewohnt Anja und Michael Brendel. Vielen Dank dafür.

### Fahrradtag

Im Rahmen des diesjährigen Radsonntags, hat die Skiabteilung bereits zum fünften Mal die Stempelstelle in Bad Camberg organisiert, die von einer Vielzahl von Radfahren passiert wurde. Besucher und Radfahrer konnten sich am Grillstand, bei Getränken sowie Kaffee und Kuchen entweder für die Weiterfahrt stärken oder nach Absolvierung der rund 44 km langen Rundtour den Tag geruhsam ausklingen lassen.

### Saisoneroöffnungsfahrt nach Obertauern

Die diesjährige Saisoneroöffnung der Alpinen Skifahrer fand zum ersten Mal in Obertauern / Hochgurgl statt.

#### Mittwochsturnen

Auch in 2011 hat wieder jeden Mittwoch die Gymnastik "Er und Sie" in der TG Halle statt gefunden.

#### Weihnachtsfeier

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

Die Abteilungsleitung bedankt sich auch für das Jahr 2011 bei allen Übungsleitern und Betreuern, die ohne Kurssystem, durchgehend und vor Allem ehrenamtlich für die Skiabteilung tätig sind. Des Weiteren danken wir denen, die bei uns noch ehrenamtlich helfen und mitarbeiten, sowie allen Spendern, die unsere Arbeit auch in diesem Jahr wieder unterstützt haben.

Willi Wecker jr.



#### Radelgruppe „Freitagabends“

Mehr als 400 km legte die Radelgruppe „freitagabends“ insgesamt bei ihren wöchentlichen Fahrten von Anfang Mai bis September zurück. Nur drei Mal mussten die Treffen ausfallen weil es regnete. Keinesfalls ausfallen allerdings darf die im Anschluss an jede Tour obligatorische Einkehr in einem der umliegenden Gasthäuser, die allen genau so wichtig ist, wie das Radeln. Besonders schön war auch der Salsonabschluss, zu dem Brigitte Lamp in ihrem großen Garten für uns einen Bayrischen Abend vorbereitet hatte.

Die 2-Tagestour führte uns am 9. und 10. Juli in die landschaftlich sehr abwechslungsreiche Region Mosel-Saar-Ruwer. Ausgangspunkt war Hermeskeil, wo nach einer kräftigen Stärkung, die wir Gundis rundem Geburtstag zu verdanken hatten, die Tour begann. Auf dem Ruwer-Hochwald-Radweg, einer ehemaligen Eisenbahntrasse, die erst vor kurzem zu einem sehr guten und empfehlenswerten Radweg ausgebaut wurde, radelten wir anfangs noch durch dichten Wald, später mit weiter Fernsicht nach Kell am See. Ab da begleitete uns die Ruwer, die je näher man dem Moseltal kommt von immer steileren Weinbergen gesäumt wird. Nach der Mittagspause in der historischen Karlsmühle bei Mertesdorf waren es nur noch wenige Kilometer bis zur Mündung der Ruwer. Nun dem Moselradweg an Trier vorbei folgend erreichten wir am frühen Nachmittag schon unser Tagesziel Konz. Der größte Teil der Gruppe machte sich am Abend dann noch zu einem ca. 2-stündigen „Nachtschwärmerrundgang“ in die Stadt Trier auf, wo bei einer sehr kurzweiligen Führung nicht nur die gewaltigen Bauwerke bewundert, sondern auch der von den Römern ins Land gebrachte „Elblingwein“ gekostet wurde, sowie der von den Germanen gekelterte „Viez“ (ein Apfelwein).

Am zweiten Tag führte der Weg moselaufwärts an den schönen Orten Wasserliesch, Oberbillig, Nittel, Palzem und Remich vorbei nach Nennig, wo in der Mittagspause auch Gelegenheit war, das größte römische Fußbodenmosaik nördlich der Alpen zu bewundern.

Auf dem Weg nach Perl, im Dreiländereck Luxemburg, Frankreich, Deutschland direkt gegenüber von Schengen gelegen, begann es leider leicht zu regnen, so dass ein Teil der Gruppe, vor allem auch im Hinblick auf die starke Steigung, die von Perl bis zur Saar zu überwinden ist, beschloss, dieses Stück mit dem Bus zurückzulegen. Der andere Teil trat kräftig in die Pedale, bezwang die fast 400 Höhenmeter bis hinauf zum Sonnenhof in Hellendorf, wo man die Busfahrer beim Kaffeetrinken

wiedertraf, und beendete trotz des immer stärker werdenden Regens die Drei-Flüsse-Tour wie vorgesehen auf dem Saarradweg entlang der Saarschleife fahrend nach insgesamt 145 km in Mettlach. Nach der Abschlusseinkehr im Mettlacher-Abteibräu kehrten alle 30 Teilnehmer spät am Abend wieder wohlbehalten nach Bad Camberg zurück.

Auch für das nächste Jahr gibt es schon Pläne für eine Zweitages tour wie immer Anfang Juli, mit den wöchentlichen Trainingsfahrten werden wir am 4. Mai 2012 beginnen.

Brigitte Gersfeld und Brigitte Lamp



### **Fitness-Kraftsport**

Das Jahr 2011 ist vorüber und die Ära des alten Krafraumes ist vorbei. Das Jahr war vollgepackt mit Planungen für das neue TG-Studio. Das ganze Jahr über haben wir gespannt den Ausbau des neuen Krafraumes verfolgt. Ende 2011 war es dann endlich soweit, die Ausbauarbeiten im Keller waren abgeschlossen und dem Umzug des Krafraumes stand nichts mehr im Wege.

Auch im Jahr 2011 war die Abteilung Fitness-Kraftsport in den freien Trainingszeiten wieder gut besucht. Im Schnitt trainierten pro Monat 10 bis 12 Personen im Krafraum. Nach den Sommermonaten meldeten sich viele neue zumeist jüngere Leute an, sodass momentan ein sehr angenehmes und diszipliniertes Trainingsklima herrschte.

Im Bereich der Übungsleiter konnten wir Lucas Donnerstag und Felix Rutkowski zu unserem Team dazu gewinnen.

Wir hoffen alle zusammen, dass der Start des neuen TG-Studios ab Februar 2012 gut gelingt. Ich persönlich hoffe, dass der Kult und der Charme des alten Krafraumes nicht komplett verloren gehen.

Julian Schmitt



### **Musikalische Früherziehung**

Seit einem Jahr haben Selina Lenz, Romina Pflüger und Judith Kregel die Leitung der musikalischen Früherziehung übernommen. Schon seit vielen Jahren wird erfolgreich das Angebot angenommen.

In dem Kurs werden interessierten Kindern zwischen drei und fünf Jahren an die Grundlagen der Musik herangeführt. Vor allem aktives Musizieren, spielerische Gestaltung, Tanzen und Singen sind wesentliche Bestandteile. Natürlich darf der Spaß nicht fehlen. Im Jahr 2011 konnte sich die Musikalische Früherziehung am Weltkindertag vom Kinderschutzbund und an der Nikolausfeier der TG Camberg repräsentieren.

Wenn Sie Interesse haben, können Sie uns samstags gerne besuchen und hineinschnuppern.

Von 13 - 14 Uhr sind die „Kleinen“ an der Reihe und danach stoßen die Großen von 14 - 15 Uhr dazu! Uns drei macht es Freude den Kindern zu zeigen wie schön „Musik“ ist!

Schauen Sie doch einfach mal vorbei!

Selina, Romina und Judith



## Blockflötengruppen

Am 12. August 2011 habe ich den Blockflötenunterricht bei der TG Camberg von Lara Hofmann übernommen. Ich möchte mich kurz vorstellen:

Ich heiße Christine Weddig, wohne seit 1996 mit meiner Familie in Bad Camberg und spiele seit 2001 im Blesorchester der TG Camberg Querflöte. Ich komme ursprünglich aus Bamberg und habe auch dort seit meiner Jugend im Musikverein Querflöte gespielt.

Im August habe ich zunächst mit den fortgeschrittenen Blockflötenspielerinnen den Unterricht begonnen. Es sind fünf Mädchen aus Erbach im Alter von 7 bis 8 Jahren. Zuerst haben wir Stücke aus der Blockflötenschule für Anfänger „Meine lustige Blockflöte“ wiederholt und auch später neue eingeübt. Bald hat sich jedoch gezeigt, dass die Kinder sehr gut üben und somit konnten wir uns an schwierigere Lieder wagen. Wir spielen jetzt aus den Büchern „Blockflöten-Star“ und „The easy Sound of Pop, Rock & Blues“. Die Kinder sind mit Begeisterung dabei, da die Stücke mit Hintergrund-Musik von einer CD begleitet gespielt werden können.

Somit hatten wir schon ein kleines Repertoire, das wir im Rahmen des Weltkindertages am 25. September 2011 vorführen konnten. Die Kinder hatten sehr viel Spaß und die Zuhörer konnten sich vom Können der kleinen Gruppe überzeugen.

Am 26. August 2011 kam dann die Anfänger-Gruppe dazu, bestehend aus ebenfalls fünf Kindern, vier Mädchen und ein Junge, zwei Kinder sind noch im Kindergarten, die anderen in der 1. Klasse. In den ersten Stunden haben wir die Anblastechnik und schon leichte Rhythmusübungen kennengelernt. Wir üben mit dem Buch „Meine lustige Blockflöte“. Im ersten Jahr lernen die Kinder die Griffe, die Notennamen und verschiedenen Notenlängen kennen. Somit konnten wir bald mit nur drei Tönen kleine Lieder spielen. Da die Kinder teilweise noch nicht lesen können und die Konzentrationsspanne noch kurz ist, braucht es auch noch spielerische Abwechslung in Form von Noten-Memory und Notenlegekarten.

Trotzdem haben wir für die Nikolausfeier am 4. Dezember 2011 zwei kleine Stücke einstudiert. Die Kinder lernten das Aufeinanderhören im Zusammenspiel in der Gruppe und somit ist uns dieser Auftritt gut gelungen. Die Fortgeschrittenen-Gruppe konnte durch ihr überzeugtes Spielen der Weihnachtslieder das Publikum zum Singen animieren. Einen großen Dank auch an die Eltern, die mit ihren Kindern daheim das Erlernte weiter einüben und begleiten.

Ich freue mich auf die Blockflötenstunden, auf weitere Fortschritte und auf neue Auftritte im Jahr 2012.

Christine Weddig



## Schülerorchester

Das Orchester

Dieser Teil des Blesorchesters zu einem unverzichtbaren Teil in der Ausbildung der Orchestermusiker geworden. Hier können Musiker - die etwa ein bis 1,5 Jahre Instrumentalunterricht erhalten haben - das erste Mal mit anderen Musikern Erfahrung in einer Orchestergruppe sammeln. Jeder übt freiwillig, damit im nächsten Semester vielleicht sogar schon parallel im Jugendorchester mitgespielt werden darf. Jeder, der Interesse hat, kommt doch einfach mal Freitags ab 17:15 Uhr in den Raum der Musikabteilung und schaut bzw. hört es sich an - hier gibt es keine Altersbeschränkung.

Die Musiker

Aktuell spielen 16 Musiker zusammen im Schülerorchester. Hier lernen die Orchesterneulinge von denen, die bereits im letzten Jahr mitspielen durften. Da fällt es doch viel leichter, sich mit den

Unterschieden zum Instrumentalunterricht zurecht zu finden - Seien es die Noten, die Mitmusiker oder gar ein Dirigent. Das sind alles neue Sachen, die auf die Mädels und Jungs zukommen, aber durch ein gutes Beispiel lernt man bekanntlich am Schnellsten und es macht sehr viel Spaß. Schon nach ein paar Proben ist es dann so, als wäre es schon immer so gewesen.

#### Der Dirigent

Bereits über 40 Jahre in der TG Camberg zuhause, hat Georg K. Noll vor etwa 35 Jahren im Musikzug - dem jetzigen Blasorchester - die Posaune für sich entdeckt, welche er seit diesem Zeitpunkt im Orchester spielt. Weitere musikalische Erfahrung sammelte er unter anderem in über 20 Jahren in der Bundes Big Band des Deutschen Turnerbundes, der legendären BuBiBand unter Theo Ehatt und 13 Jahre als Posaunist im sinfonischen Landesblasorchester unter wechselnden Dirigenten wie zum Beispiel Heinz Friesen, Philip Sparke, Pierre Kuypers und Henk van Linschoten. Das Schlagzeug und die Percussion im Schüler- und Jugendorchester sind ein weiteres Steckenpferd. Seit Mitte 2010 ist er aktiv als musikalischer Leiter des Schülerorchesters.

#### Die Auftritte

Aller Anfang ist schwer. Wer das sagt, der hat noch nichts gemacht, was wirklich richtig Spaß macht. Die Musik im Schülerorchester macht den jungen Musikern so viel Spaß, dass schon nach wenigen Proben richtig gute Ergebnisse vorgewiesen werden können. Klar, jeder muss üben und sich in der neuen Umgebung zurechtfinden, aber die Freude an der Musik rechtfertigt alle Arbeit und jeden Aufwand. Die daraus resultierenden Ergebnisse können sich sehen beziehungsweise hören lassen. Der erste öffentliche Auftritt im neuen Semester zur Eröffnung des Weltkindertages am 25. September 2011 wurde ein gefeierter Erfolg. Es war wirklich kaum zu glauben, dass die Musiker erst zwei Monate zusammenspielen. Die neuen Musikstücke kamen beim Publikum sehr gut an. Weitere Erfahrung konnten die Musiker bei Auftritten zu den Martinsumzügen und bei der Nikolausfeier der TG sammeln, die zusammen mit dem Jugendorchester absolviert wurden. Auch diese Auftritte sind wichtig, denn hier werden die ersten Kontakte zum Jugendorchester geknüpft und da wollen ja alle ebenfalls - vielleicht schon im nächsten Jahr - mitspielen.

Georg Noll



### Jugendorchester

Traditionell begannen wir unser Jahr mit einer Wanderung gemeinsam mit dem Blasorchester, um uns auf das neue Jahr einzustellen, das ebenso arbeitsreich werden sollte, wie die Jahre vorher. An Fastnacht unterstützten die älteren Musiker des Jugendorchesters dann das Blasorchester bei den Umzügen, damit diejenigen, die nach den Sommerferien dann ins „große“ Orchester wechseln schon einmal Kontakt zu den Musikern aufnehmen können.

Auch in diesem Frühjahr nahmen wieder Musiker aus unseren Reihen erfolgreich am Jugendleistungslehrgang in Affhöllerbach teil. Diese Musiker waren: Ann-Christin Ost (D1), Antje Schickel (D1), Johanna Muth (D2), Judith Kreckel (D2) und Lara Hofmann (D3). Alle Teilnehmer haben den Leistungslehrgang mit großem Erfolg bestanden.

Am 10. April 2011 waren wir die musikalischen Gäste des Waldkindergartens Wurzelzwerge e.V. in Bad Camberg und trugen zum Gelingen des Frühjahrfestes bei.

Ende Mai bestand Selina Lenz erfolgreich den Erweiterungslehrgang C1 im Saarland. Hierzu gratulieren wir dir, liebe Selina!

Natürlich durfte in diesem Jahr das traditionelle Jahreskonzert der Musikabteilung nicht fehlen. Das Jugendorchester beteiligte sich mit vier eigenen Stücken an diesem schönen und abwechslungsreichen Abend.

Am 17. Juni 2011 mussten wir das erste Halbjahr bereits beenden, da die Ferien schon näher rückten. Also feierten wir bei Helmut Arendt eine kleine Grillparty. Auch hier danken wir dem lieben Helmut und seiner Frau Karin für die immer wieder tolle Bewirtung!

Nach den Ferien probten wir dann fleißig für gleich zwei Konzerte. Uns erwartete im Oktober ein Kurkonzert in Bad Camberg. Außerdem stand wieder ein gemeinsames Konzert mit dem Würgeser Jugendorchester auf dem Plan. Beide Konzerte verliefen sehr erfolgreich.

Beim Martinsumzug in Bad Camberg waren auch die Aktiven des Jugendorchesters wieder vertreten. Zum diesjährigen D1-Lehrgang im Turngau Mittellahn führen ebenfalls wieder Bad Camberger Musiker. In der ersten Herbstferienwoche haben folgende Musikerinnen und Musiker ihren Lehrgang bestanden: Sophie Lenz, Nina Priestersbach und Johannes Eufinger,

In der Weihnachtszeit spielten wir dann noch beim VdK auf der traditionellen Weihnachtsfeier und erstmals beim Verein der Briefmarkenfreunde Bad Camberg ein paar Weihnachtslieder.

Zum Abschluss in diesem Jahr besuchten wir das Schwimmbad in Idstein und gönnten uns ein paar entspannte Stunden. Danach trafen wir uns zum gemeinsamen Essen beim Ali Pasa und ließen den Abend ausklingen.

Im diesem Jahr wird natürlich fleißig weitergeübt. Nicht nur das Jahreskonzert wird uns wieder Gelegenheit geben, unser musikalisches Können zu zeigen, sondern auch ein erneut geplantes Konzert, das wir alleine bestreiten möchten, ist angedacht. Diesmal soll es unter Motto „Musical“ stehen. Wir sind alle sehr gespannt, wie die Vorbereitungen dazu laufen werden.

Mathias Müller



## **Blasorchester**

Im Frühjahr hatten wir unser traditionelles Jahreskonzert zusammen mit dem Schüler- und dem Jugendorchester. Eine Besonderheit während des Konzertes war unsere Bildschirmpräsentation. Mit viel Kreativität ist es uns gelungen, alle musikalischen Stücke auch bildlich darzustellen.

Dadurch haben unsere Besucher neben dem musikalischen auch einen optischen Eindruck von den Stücken bekommen.

Nach den Sommerferien hat Christine Weddig unseren Blockflötenkurs übernommen. Sie spielt bei uns seit vielen Jahren Querflöte und hat daher die besten Voraussetzungen, den Kindern erfolgreich das Spielen auf der Blockflöte beizubringen.

Im vergangenen Jahr war die Aktion „Ab in die Mitte“ eine große Herausforderung für das Orchester. In Zusammenarbeit mit der Stadt haben wir es möglich gemacht dass fünf Orchester aus unserem Turngau in Bad Camberg zu Gast waren, ein musikalisches Treffen, das nicht nur altbekannte sondern auch neue Musiker zusammenführte.

Am 29. Januar werden wir zusammen mit den „Coolen“ ein gemeinsames Konzert gestalten. Gesangliches und Instrumentales müssen wir dabei zu einer Einheit werden lassen. Auch dies wird wieder eine große Herausforderung für beide Ensembles, aber die Probenarbeit macht uns viel Spaß und lässt bereits erahnen, dass das Konzert ein Event der Extraklasse werden wird. Wir freuen uns sehr, wenn wir viele bekannte Gesichter am Konzertabend begrüßen können!

Barbara Wenz



### **Integrationsturnen**

Das Integrationsturnen der Turngemeinde findet in Kooperation mit den Kindergärten und der Freiherr-von-Schütz Schule statt. Das Angebot umfasst zwei Gruppen, die jeweils einmal wöchentlich zum Turnen in die Halle der Turngemeinde kommen.

Die Integrationsgruppe am Dienstag besteht aus Kindern der Kinderoase und Kindern der Vorgruppen der Freiherr-von-Schütz Schule, die am Mittwoch setzt sich aus Kindern des katholischen Kindergartens und Kindern der Vorgruppen der Freiherr-von-Schütz Schule zusammen. Die Turnstunden finden jeweils von 10:30 bis 11:30 Uhr statt. Das Alter der Kinder beträgt in der Regel zwischen 3 und 6 Jahren.

Ein wichtiger Teil der Turnstunde ist die Bewegung, denn Bewegung fördert nicht nur die körperliche und motorische Entwicklung. Sie ist auch ein Motor für die Entwicklung geistiger und psychosozialer Fähigkeiten: Bewegung regt die Bildung neuer Nervenzellen im Gehirn an, fördert Wahrnehmung, Aufmerksamkeit, Konzentration, Körperbewusstsein, Selbstvertrauen, das Miteinander in einer Gruppe - und macht einfach Spaß.

Der Schwerpunkt der Turnstunden besteht darin, die Entwicklung und Verbesserung der motorischen Grundfähigkeiten zu fördern. Dies soll unter anderem durch den Umgang mit Kleingeräten oder kleinen Aufwärmspielen zu Beginn der Turnstunde erreicht werden und gibt den Kindern nicht nur die Möglichkeit voneinander zu lernen, Probleme miteinander zu lösen sondern auch Rücksicht auf andere zu nehmen die anders als sie sind (z. B. eine Behinderung haben), oder aber auch Freundschaften zu knüpfen.

Nach der Aufwärmphase durchlaufen die Kinder einen Parcours indem sie über etwas hinüber balancieren, sich auf einen Kasten hochziehen, von der Sprossenwand runterspringen oder Slalom um Hütchen laufen müssen. Durch solche Hindernisse trainieren sie unbewusst ihr Gleichgewichtssinn, die Angst vor der Höhe zu verlieren, die Arm- und Bein kraft, auf Schwächere oder Langsamere Rücksicht zu nehmen und insbesondere auch Regeln zu befolgen.

Durch ein kleines Spiel am Ende und durch gemeinsames Singen von mehreren kurzen Sing- und Bewegungsliedern beenden wir die Stunde und freuen uns auf die nächste Woche in der wir wieder zusammen Sport machen dürfen.

Natalie Sonnabend



### **Kleinkinderturnen**

Diese drei Gruppen finden immer montags ab 15 Uhr in 45-min. Abstand statt.

Die Gruppen sind gleichmäßig mit ca. 13 Kindern pro Gruppe gut gefüllt. Bei den Kindergartenkindern (Alter: 3 bis 6 Jahren) wird man schon mehr gefordert, als bei den Kleinsten. Die Kinder wärmen sich am Anfang der Stunde mit diversen Spielgeräten oder Spielen auf, um dann den Parcours zu erobern. Es ist, gerade bei schlechterem Wetter, sehr wichtig, dass sich die Kinder austoben können und mal richtig ins Schwitzen kommen. Da sind sie bei uns gerade richtig, denn durch unser Zirkeltraining sind die Kinder immer in Bewegung und haben kaum Zeit sich in den 45 Minuten auszuruhen. Zum Abschluß spielen und singen wir immer noch einige Lieder, um uns dann mit „Alle Leut“ gehen nach Haus“ zu verabschieden.

Die Kinder haben Natalie in ihr Herz geschlossen und es macht viel Spaß und ich bin froh, daß ich so gut unterstützt werde!

Meine Lizenz ist Ende 2011 abgelaufen und ich habe auch schon die Hälfte der Übungseinheiten als Erste-Hilfe-Kurs gemacht. Der Rest folgt dann mit einem Kurs im März. Dann wäre meine Lizenz für weitere vier Jahre verlängert.

Rosy Lühr

Das Jahr ging wieder einmal ziemlich schnell vorbei. Bis zum Sommer hatte ich tatkräftige Unterstützung von Anni. Mit ihr hat mir die Zusammenarbeit sehr viel Spaß gemacht. Sie war stets sehr umsichtig, zuverlässig, engagiert und bei den Kindern und Eltern beliebt.

Zum Sommer fand dann ein Wechsel statt und Natalie begann ihr FSJ. Auch mit Natalie funktioniert die Zusammenarbeit sehr gut und die Kinder haben sie schnell in ihr Herz geschlossen.

Bezüglich meiner drei Gruppen stellte ich im Zeitraum von August bis November mit Bedauern fest, dass die dritte Gruppe (von 15:45Uhr bis 16:30Uhr) immer weniger Zulauf hatte. Ich fand es sehr schade und spielte mit dem Gedanken, diese Gruppe aufzulösen. Doch dank der Werbung einiger Eltern gab es plötzlich sechs neue Anmeldungen und die Gruppe konnte weiter bestehen bleiben. Alle drei Gruppen sind zurzeit jeweils mit 12 bis 15 Kindern besetzt.

Christiane Martin



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

Unsere Übungsstunden sind immer noch donnerstags von 9:30 (1. Gruppe) und 10:30 Uhr (2. Gruppe), jeweils für 60 Minuten.

Da immer mehr zweijährige Kinder in den Kindergarten kommen, habe ich in der zweiten Gruppe Existenzängste. Wenn nicht bald noch ein paar Kleine dazu kommen, werde ich wohl nur noch eine Gruppe übrig behalten. Man müßte vielleicht noch mal Werbung machen, damit ich die zweite Gruppe doch aufrecht erhalten kann!!!

Wir hatten wieder viele schöne Stunden in 2011 und mir macht es besonders viel Spaß, mit den ganz Kleinen zu turnen. In der Zeit machen sie enorme Fortschritte, sei es bei den Singspielen oder auch bei den Übungen.

Nach Anni haben wir nun Natalie als FSJ-lerin, worüber ich sehr froh bin. Nach den langen Zivizeiten, die ja nun bekanntlich alle männlich waren, haben die Frauen nun das Ruder übernommen und das finde ich nicht die schlechteste Lösung, ganz im Gegenteil!!! Natalie hat sich schnell zurecht gefunden und ist mir unentbehrlich geworden.

Meine Lizenz ist schon wieder Ende des Jahres abgelaufen, aber da ich schon den Erste-Hilfe-Kurs absolviert habe, sind die erste Hälfte der ÜE schon erledigt und im März werde ich in Idstein einen Kurs mitmachen, um die letzte Hälfte der Verlängerung zu erreichen. Dann wären wieder vier Jahre verlängert.

Rosy Löhr



### **Kindertanzen**

Das Jahr 2011 war ein kurzes Jahr für die Tanzabteilung. Aus persönlichen Gründen musste das Training im ersten Halbjahr 2011 ausfallen.

Nach den Sommerferien starteten wir dann richtig durch. Viele Kinder kamen ins Training dazu und wir hatten nun wenige Wochen, bis das Spielfest der TG stattfinden sollte. Aufgrund des Wetters musste dieses leider ausfallen und so konnten wir noch ein paar Trainingseinheiten anhängen, denn die Tänze waren noch lange nicht fertig.

Erste und einzige Gelegenheit war dann die Nikolausfeier am 4. Dezember. Die Minis führten die Kuh Agatha auf und glänzten mit ihren Kuhflecken-Shirts. Sie hatten viel Spaß und alle, die mit auf die Bühne kamen, wackelten mit ihren Kuh-Popos um die Wette.

Die Dancing Girls präsentierten sich mit Umhang und Zipfelmütze. Die Zwerge stürmten die Bühne. Trotz weniger Trainingseinheiten, da immer wieder Kinder fehlten, konnten wir einen ordentlichen Tanz auf die Bühne bringen.

Die älteste Gruppe, Celebration, hatte sich erst zwei Wochen vor dem Auftritt richtig zusammengestellt, einige Neuzugänge sind zu verzeichnen. Da die Mädchen nicht ganz sicher waren, ging ich als Trainerin mit auf die Bühne. Das war auch ganz gut, da wir durch den Stromausfall dreimal anfangen mussten. Nach dem dritten Mal war die Nervosität dann schon fast weg und die Mädels konnten zeigen, was alles in zwei Wochen möglich ist.

Nun heißt es aufs Neue. Tanzen ist träumen mit den Beinen und diesem Motto werden wir auch dieses Jahr wieder treu folgen.

Ich wünsche Allen ein gutes Jahr 2012 und freue mich schon auf die nächste Saison.

Corinna-Annabell Körner



### **Jungensportgruppe**

Am 9. November starteten wir mit unserer Jungensportgruppe, die immer mittwochs von 16:30 bis 17:30 Uhr in der TG-Sporthalle stattfindet. Mit etwa 14 Jungen im Alter zwischen 10 und 14 Jahren wurde das Sportangebot sehr gut angenommen.

Wie spielen verschiedene kleine Spiele zur Erwärmung und zum Stundenabschluss. In dem Hauptteil der Stunde haben wir bisher Sportarten wie Basketball, Tischtennis und Hockey angeboten, sowie verschiedene Bewegungslandschaften aufgebaut.

Der Spaß und die Fairness stehen dabei immer im Vordergrund.

Kerstin Wimbes und Dirk Krause-Wimbes



## **Sport und Bewegung für Diabetiker**

Wir sind in den Übungsstunden ca. 20 Personen, mal mehr, mal weniger. Frauen und Männer im Alter von 60 bis 80 Jahren! gehören zu uns. Der Kern der Gruppe besteht seit vierzehn Jahren. Schön wäre es, wenn noch Jüngere dazukommen würden. Denn jedem ist es möglich, in seinem eigenem Tempo und seiner eigenen Intensität mitzumachen.

Zum Einstieg und Ausklang kommen wir in der Turnerstubb zusammen. Dort misst uns unsere Übungsleiterin Susanne vor und nach der sportlichen Betätigung den Blutzucker. Sie steht uns mit fundiertem Rat und Wissen stets zur Seite und hat auch für so manches Andere ein offenes Ohr.

Zum Ausklang gibt es immer Apfelwein und Mineralwasser, pur oder gespritzt, um den Wasserhaushalt des Körpers wieder zu stabilisieren.

In gemütlicher „Runde“ am langen Tisch kommt es zu Gesprächen und Austausch von Erfahrungen. Hier wird auch so mancher Ausflug oder geselliger Treff geplant.

Das sportliche Bewegungsprogramm von 45 Minuten beginnt natürlich stets mit einer Aufwärmphase und endet mit einer Entspannungs- bzw. Dehnungsphase, oft einem Spiel.

Dazwischen gibt es eine bunte Vielfalt von Übungen zur Muskelkräftigung mit Einsatz von Arbeitsmitteln wie Hanteln, Swing-Sticks, Softbällen, Therabändern, Medizinbällen, AERO-Steps, Rope-Skipping-Seilen, großen Gymnastikbällen, etc...

Das bewegte Miteinander bereitet Spaß und Freude; dazu trägt ganz sicher auch die fröhliche und verständnisvolle Art unserer Übungsleiterin bei.

Unser sportlicher Einsatz wird jährlich mit einem Grillfest im Sommer, einem Weihnachts- bzw. Neujahrssessen im Januar und ein bis zwei ein- oder mehrtätigen Fahrten belohnt. Susanne sucht immer günstige Reiseangebote in der Nebensaison aus, die mit einem abwechslungsreichen und ansprechenden Programm verbunden sind, welches auch Gehbehinderte berücksichtigt.

Im vergangenen Jahr waren wir drei Tage in einem Wellnesshotel in Fürstentzell (u.a. mit Schifffahrt auf der Donau, Besuch einer Glockengießerei) und einen Tag in Winnigen (Schifffahrt auf der Mosel, Fahrt mit Weinbergexpress).

Auch bei unseren Ausflügen kommt der Sport nicht zu kurz, sei es bei Gymnastik im Bus während der Fahrt oder beim Schwimmen in den Hallenbädern der Hotels.

Ende April wollen wir fünf Tage an den Attersee fahren.

Seit Sommer 2010 gehöre ich mittlerweile fest zur Diabetiker-Sportgruppe. Ich wurde sehr freundlich aufgenommen und fühle mich gut aufgehoben. Der Donnerstagsport hat einen festen Platz in meinem Terminkalender.

Brigitte Hielscher („Küken“ der Diabetiker-Sportgruppe)



## **Brustkrebssportgruppe**

Die seit 2009 bestehende Brustkrebssportgruppe „Bewegung, Spiel und Sport in der Brustkrebsnachsorge“, wechselte nach den Sommerferien aus den Räumen der Physiopraxis „Physio\*Plus“ in die TG-Halle. Dort fühlen wir uns mittlerweile sehr wohl, da wir vielseitiger mit Kleingeräten (Theraband, Brasilis, Stepper, Redondobälle...) trainieren können, würden uns jedoch über eine grössere Resonance freuen. Während der warmen Jahreszeit trafen wir uns öfters zum Walken am Waldschloß. In den vergangenen Monaten hospitierte Maria Koch (Tanzlehrerin und

Leiterin der Tanzschule Josat-Dörr) in unserer Gruppe. Sie lockerte die Übungsstunden zur Aufwärmung mit vielen Tanzschritten wie Rumba, Samba, Walzer und Partytanz auf. Die Damen hatten jede Menge Spass, wenn die Schritte auch nicht immer einfach waren, und improvisierten die Tanzschritte, wenn es zuviel wurde. Aber auch die Geselligkeit durfte nicht zu kurz kommen. Nach dem Training feierten wir den ein oder anderen Geburtstag bei einem Glas Sekt und gingen vor den Sommer- und Weihnachtsferien zusammen essen. Die geplanten gemeinsamen Fahrten mit dem Äppelwoiexpress und auf den Frankfurter Weihnachtsmarkt (Sturm und Regen) konnten dieses Jahr leider nicht stattfinden, sollen aber im nächsten Jahr nachgeholt werden. Das Jahresende liessen wir bei einem gemütlichen Beisammensein im Amthofcafé ausklingen.

Alle interessierte Betroffene sind in unserer Gruppe herzlich willkommen. Teilnehmen darf jede Frau, in jedem Alter mit und ohne sportliche Erfahrung (Frühestens drei Monate nach der Operation). Wir trainieren jeden Mittwoch zwischen 17:30 - 18:30h in der TG Turnhalle. Das Training ist zertifiziert und wird von dem Rehaverband bezuschusst.

Pia Gewehr



### **Rückentraining**

Wie seit vielen Jahren trainierten wir auch 2011 wieder freitags morgens in der TG-Halle. Bei Übungen mit und ohne Handgeräten, Spielen und auch bei Entspannungsübungen. Alle waren mit Freude dabei. Zum gemeinsamen Weihnachtsfrühstück trafen wir uns in der Turnerstubb.

Ingrid Enzmann



### **Qigong**

Auch im Jahr 2011 übten wir im Evangelischen Gemeindehaus Bewegtes- und Stilles Qigong. Bekanntes wurde vertieft und neues dazugelernt. Die Zweite Qigong-Gruppe übt vorwiegend Stilles Qigong. Hier können auch Menschen teilnehmen die körperlich eingeschränkt sind. Zum Jahresausklang trafen wir uns wie jedes Jahr zum gemeinsamen Frühstück.

Ingrid Enzmann



### **Rehasport Orthopädie**

Auch 2011 betreuten wir sechs Rehasportgruppen. Fünf Gruppen trainieren in der Turnhalle der Hohenfeldklinik und eine in der TG-Halle. Wir sind fast immer „ausgebucht“ und müssen zeitweise Wartelisten anlegen. Es macht uns Freude zu sehen, dass die richtige Bewegung den Teilnehmern oft große Erleichterung bringt.

Ingrid Enzmann, Rita Kulzer Weidenbach



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

35 Teilnehmerinnen im Alter zwischen 30 und 70 Jahren nahmen im Jahr 2011 das Kursangebot an (durchschnittlich 16 Teilnehmerinnen pro Kurs). Kräftigungsübungen in der Halle auf der Matte (30-40 minütig) folgt ein individuelles Training an den Geräten im Kraftraum.

Stabilität, Beweglichkeit sowie Koordination und Körpergefühl sollen gefördert werden.

Es fanden in 2011 drei Kurse à 10 Einheiten des Übungsangebotes unter der Leitung von Maria Stillger mittwochs 19:15 bis 20:45 Uhr statt.

Am Ende des Jahres rundete ein Jahresabschlusstreffen das gemeinsame sportliche Geschehen ab, bevor im nächsten Jahr im TG-Studio weitere Einheiten stattfinden.

Neue Teilnehmerinnen sind gerne gesehen, wer einmal „schnuppern“ möchte, kann dies jederzeit nach vorheriger Absprache tun..

Maria Stillger



### **Kurs: Fitnessgymnastik**

Auch im Jahre 2011 verlief unsere allwöchentliche Fitnessgymnastik wie immer. Das Training das, bis auf die Ferien, jeden Dienstag in der Zeit zwischen 9:15 und 10:15 Uhr stattfindet, wurde durch die Anschaffung von Togu Brasils, noch abwechslungsreicher gestaltet. Die Brasils, gelenkschonend durch ihr geringes Eigengewicht (270 g), eignen sich gut zu einem intensiven Workouttraining, wirken straffend auf das Bindegewebe und trainieren die Tiefenmuskulatur. Im Wechsel mit anderen Kleingeräten wie Therabänder, Hanteln, Redondo-, Pezzibällen, Aerosteppern, Flexibar und Steppern werden diese zu fetziger Musik eingesetzt. Dieser Kurs ist mit dem Qualitätssiegel „Pluspunkt Gesundheit“ ausgezeichnet und wird von den Krankenkassen bezuschusst. Die Teilnehmer trainieren mit viel Freude und Elan. Auch das gesellige Zusammensein darf nicht fehlen, sodass wir uns nach Kursschluss (vor den Sommerferien und Weihnachten) zu einem gemütlichen Beisammensein im Café trafen.

Pia Gewehr



### **Kurs: Gesundes Fit-Sein**

Das Jahr 2011 verlief in sportlicher und geselliger Linie ähnlich gut wie das Vorjahr. Zur Zeit besteht die Gruppe aus ca.14 bis 15 Teilnehmerinnen.

Zur Erreichung unserer gesundheitlichen Balance führen wir einen Gymnastik-und Entspannungsmix durch. In der ersten halben Stunde kommen moderate Ausdauer-Elemente aus dem Bereich der Aerobic und dem Training auf dem Aero-Stepper, mit Pezzibällen, dem Swingstab, Stäben, Bällen, Therabändern oder Hanteln zum Tragen. Kräftigungen und entsprechendes Dehnen folgen. Ganz wichtig sind uns auch die Übungen zur Körperwahrnehmung und Relaxation aus der Progressiven Muskelentspannung, Qi Gong, Eutonie, Tennisballmassagen sowie unsere Atemübungen. Als Physiotherapeutin treffe ich natürlich auch die Übungsauswahl unter dem Aspekt der Gesundheitsbildung- und Erhaltung.

Insbesondere wollen wir auch eine bessere Beweglichkeit des Kopfes und der Schulter-Nacken-Region berücksichtigen. Dies macht sich beim Autofahren und anderen Alltagsbewegungen sowie in der Schmerzreduktion bemerkbar.

Zum Sommerabschluss und zu Weihnachten lassen wir es uns in der Turnerstubb nach unserem Training bei einem gemeinsamen Frühstück gut gehen. Jeder bringt etwas zu Essen oder Trinken mit, daher haben wir eine reiche, schmackhafte Auswahl und es machte uns allen Spaß. Im Sommer waren wir gemeinsam auf der Bundesgarten-Schau in Koblenz:  
Jeder Neuzugang ist uns willkommen. Wir freuen uns!

Rita Barth



### **Kurs: Wirbelsäulengymnastik**

Jeden Dienstagabend ab 18 Uhr gibt es die gesundheitsschonende Gymnastik für den Rücken. In der Turnhalle der Freiherr-von-Schütz-Schule trifft sich die Gruppe.

Außer Sommer- und Weihnachtsferien ist man bei Musik und mit Kleingeräten aktiv. Die üblichen Übungsteile sind selbstverständlich dabei und am Ende gibt es zur Entspannung eine schöne Geschichte.

Bei Kursende geht der Kurs zusammen essen. Kurzum, schonende Bewegung ist ein gutes Mittel für die mittleren Jahre und älter, um fit zu bleiben. Besser jedenfalls, als zu viel Arztbesuche...

Die Halle der „Taubstummen-Schule“ eignet sich gut für die Gymnastik und Plätze sind auch noch frei...

Heinz Müller



### **Kurs: Fit sein und fit bleiben / Rückenfitness**

Das ganzheitliche Konditionstraining für Frauen und Männer findet immer montags von 19:15 bis 20:15 Uhr in der TG-Halle als Kurs statt. Das Sportangebot ist mit dem Gütesiegel G.U.T, Gesund und Trainiert, des Landessportbundes zertifiziert.

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

Jeder Kurs unterliegt einem Schwerpunkt. So hatten wir dieses Jahr unter anderem die Themen:

- \* Rückengerechtes Verhalten im Alltag und beim Sport
- \* Hinführung zum Ausdauertraining
- \* Ausdauerzirkel
- \* Koordinationstraining mit Aerostepper und Kleingeräten

Durch die Neuanschaffung der „Brasils“ konnte das Training intensiviert werden, und wurde von den Teilnehmern gerne als neue Herausforderung angenommen.

Die stetig wachsende Teilnehmerzahl zeigt, dass das Interesse an der TG und der Spaß an abwechslungsreicher Bewegung groß geschrieben wird.

Irene und Wolfgang Raatz



### **Kurs: Ganzheitliches Lauftraining**

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

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

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

Irene und Wolfgang Raatz

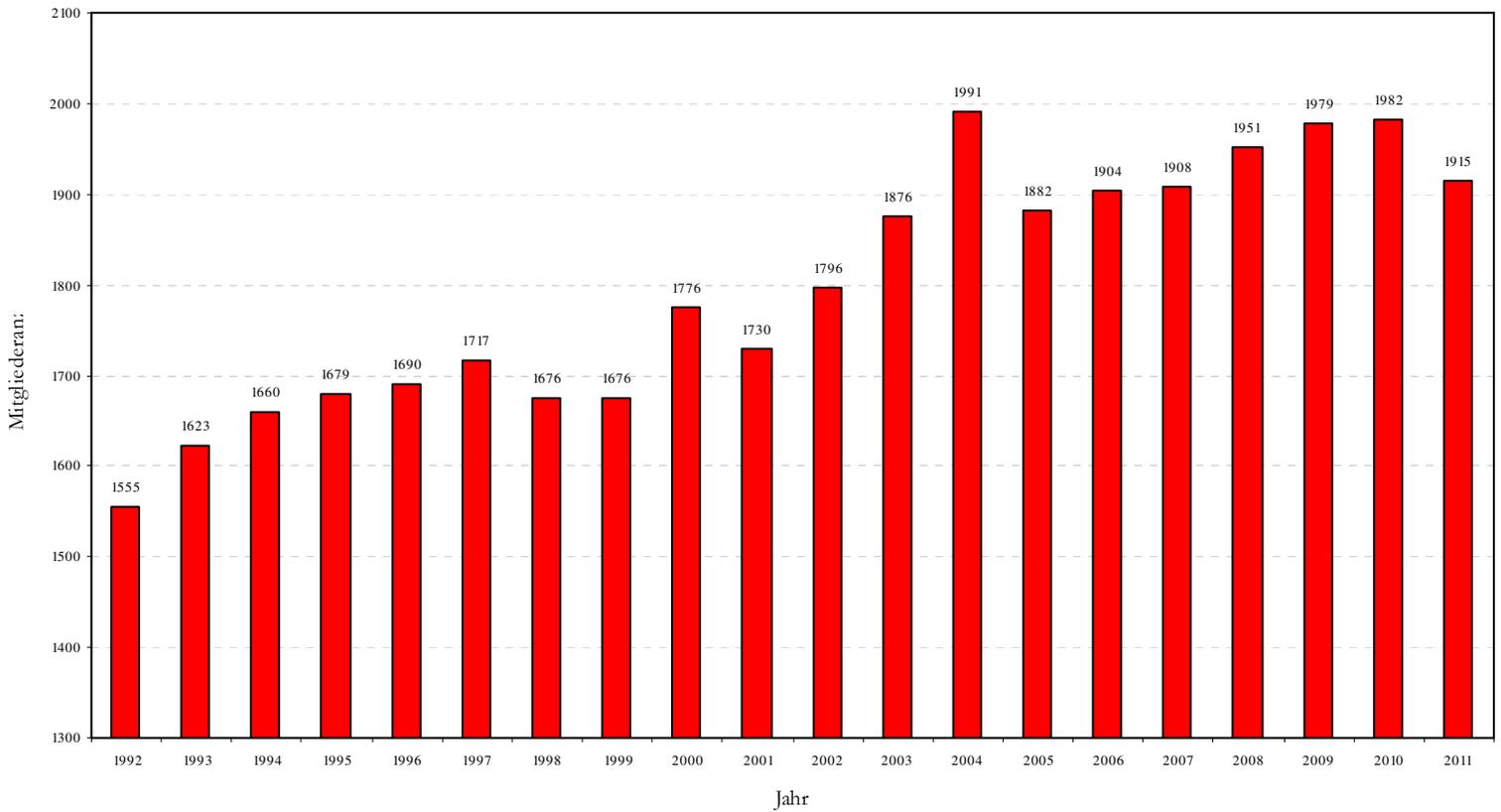


### Mitgliederbewegung der Turngemeinde Camberg 1848 e.V. für 2011

Der Mitgliederzahl der Turngemeinde Camberg beträgt zum Stichtag 01.01.2012 genau 1915 Mitglieder. Das ist ein Minus von 67 Mitgliedern oder 3,4 % gegenüber dem Vorjahr. Betrachtet man die Statistik der letzten 20 Jahre, so bedeutet dies den zweitstärksten Mitgliederrückgang innerhalb eines Jahres. Der Wert wird nur vom Erhebungsstichtag 01.01.2006 mit einem Rückgang von 109 Mitgliedern übertroffen. Die Zahl der männlichen Mitglieder ging um 22 auf 818 und die der weiblichen Mitglieder um 45 auf 1097 zurück.

Insgesamt wurden 313 Mitgliederbewegungen verzeichnet. Das ist ein Rückgang um 67 im Vergleich zum Jahr 2010. Den 190 Austritten stehen nur 123 Vereinseintritte gegenüber. Im Vorjahr waren es 175 Austritte und 178 Vereinseintritte.

Die nachstehende Grafik zeigt die Mitgliederentwicklung der Turngemeinde Camberg der letzten 20 Jahre (seit 1992).



Die Vereinsstatistik, die an die Jahrgangsaufteilung des Landessportbundes Hessen für die jährliche Bestandserhebung angeglichen ist, weist nach dem Stand vom 01.01.2012 die nachstehenden Zahlen für die sieben Altersgruppen aus:

Mitgliederstatistik TG Camberg 1848 e.V. für das Jahr 2011					
Altersklasse	männlich	weiblich	gesamt	Vorjahr	Anteil
bis 6 Jahre	92	95	187	204	- 8,3 %
7 bis 14 Jahre	184	241	425	448	- 5,1 %
15 bis 18 Jahre	72	76	148	142	+ 4,2 %
19 bis 26 Jahre	84	64	148	154	- 3,9 %
27 bis 40 Jahre	65	130	195	215	- 9,3 %
41 bis 60 Jahre	194	286	480	490	- 2,0 %
über 61 Jahre	127	205	332	329	+ 0,9 %
<b>Summe</b>	<b>818</b>	<b>1097</b>	<b>1915</b>	<b>1982</b>	<b>- 3,4 %</b>
Vorjahr	841	1138	1979		
Veränderung	- 2,7 %	- 3,6 %	- 3,2 %		
Vereinssumme	42,7%	57,3%			

Sieht man sich die einzelnen Altersgruppen aus der Mitgliederstatistik genauer an, so setzt sich bei den bis 6-jährigen Kindern der negative Trend der letzten vier Jahre fort. 2008 zählte diese Altersgruppe noch 234 Kinder, aktuell sind es noch 187. Verglichen mit dem Vorjahr ging die Zahl der bis 6-jährigen im Verein um 17 Kinder zurück, ein Minus von 8,3 %.

Die Zahl der 7- bis 14-jährigen Kinder entwickelte sich erstmals seit dem Stichtag 01.01.2008 wieder negativ und ging um 23 zurück (- 5,1%) auf jetzt 425. Sie liegt damit aber immer noch um 34 über dem Stand von vor 4 Jahren.

Die Gruppe der 15- bis 18-jährigen ist im zurückliegenden Jahr um 6 Mitglieder (+4,2 %) auf 148 angewachsen.

Die Altersklasse der 19- bis 26-jährigen ging um sechs Mitglieder zurück (- 3,9 %) auf 148.

Fast schon traditionell werden seit Jahren mit die höchsten Mitgliederrückgänge in der Altersgruppe der 27- bis 40-jährigen verzeichnet. Wurde zum Stichtag 01.01.2007 die Marke von 300 Mitgliedern nach unten durchbrochen, so war es zum Stichtag 01.01.2012 die Marke von 200 Mitgliedern. Gegenüber dem Vorjahr ging die Mitgliederzahl um 20 auf 195 zurück, das entspricht einem Minus von 9,3 %. Vergleicht man die aktuelle Mitgliederzahl von 195 mit den Zahlen aus dem Jahr 2004, so verzeichnet die Altersgruppe seitdem ein Minus von 44,9 % bzw. 159 Mitgliedern.

Die mitgliederstärkste Gruppe der Turngemeinde sind die 41- bis 60-jährigen. Die Gruppe ging um 10 Mitglieder zurück (- 2,0 %) und zählt jetzt 480 Personen.

Die Gruppe der über 61-jährigen bleibt mit 332 Mitgliedern stabil, setzt ihren positiven Trend der vergangenen Jahre fort und legt mit drei Personen (+0,9 %) gegenüber dem Stichtag 01.01.2011 leicht zu.

Die Zahl aller Kinder und Jugendlichen im Verein fiel um 34 und beträgt nun 760 Mitglieder, das sind 39,7 % der Vereinsmitglieder.

Erik Nicklas

## Einladung

zur ordentlichen Mitgliederversammlung der Turngemeinde Camberg 1848 e.V.

am Samstag, den 17. März 2012, 20 Uhr, Turnerstubb

### Tagesordnung

- 1) Begrüßung und Totengedenken
- 2) Ehrungen und Danksagungen
- 3) Feststellung der Beschlussfähigkeit und Genehmigung der Tagesordnung
- 4) Entgegennahme der Jahresberichte mit Aussprache
  - \* Vorstand
  - \* Abteilungsleiter
  - \* Kassenwart / Finanzen
  - \* Rechnungsprüfer
- 5) Entlastung des Hauptausschusses und des Vorstandes
- 6) Wahlen gemäß §§ 11 und 13 der Satzung und Wahl eines Wahlleiters
  - \* Vorsitzender (GfV)
  - \* Stellv. Vorsitzender (GfV) / Sportstätten
  - \* Vorstandsmitglied (GfV) / Geschäftsführung
  - \* Vorstandsmitglied / Beiträge und Bestandsverwaltung
  - \* Vorstandsmitglied / Sportbetrieb
  - \* Vorstandsmitglied / Allgemeine Aufgaben
  - \* Vorstandsmitglied / Allgemeine Aufgaben
  - \* Vorstandsmitglied / Allgemeine Aufgaben
  - \* Jugendvertreter/-in
  - \* Rechnungsprüfer
  - \* Wahl des Ehrenrates
- 7) Bestätigung der Abteilungsleiter und der Fachwarte
- 8) Termine und Veranstaltungen
- 9) Anträge – diese sind gemäß § 9, Abs. 6 der Satzung bis spätestens 03. März 2012 beim Vorsitzenden oder einem der Stellvertreter in schriftlicher Form einzureichen.

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

Für den Vorstand der Turngemeinde Camberg 1848 e.V.

Stefan Schütz  
- Vorsitzender -

Bad Camberg, im Januar 2012