

TURNER BLÄTTCHEN

Ausgabe 3/2015

Vereinsnachrichten der Turnerschaft Geisenheim 1848 e.V.



Ehrungsabend

Gewinn bei NASPA-Spendenaktion

TS Geisenheim hilft Flüchtlingen

Vergleichskampf der Kreise



Ehemalige Fitnessgruppe der TSG



Inhalt

INeujahrsgruß des Vorsitzenden Frank Wunsch	3	128. Turnfest Turngau Süd-Nassau	10
Ehrungsabend im Weingut Dillmann	4	Vergleichskampf der Kreise	11
Flüchtlinge aktiv beim Training der TSG	5	Hallenkinderturnfest Turngau Süd-Nassau	12
Turnerschaft Geisenheim hilft Flüchtlingen	6	4. Spiele- und Sportnachmittag	13
TSG gewinnt bei NASPA-Spendenaktion	6	TSG beim Kiedricher Vereinscup	14
Mittwochsgymnastikfrauen besuchen Weihnachtsmarkt	7	Jahresterminplan TSG	15
Lindiade 2015	8	Sport und seine Bedeutung für den Menschen	16
Herbstwanderung des Lauf- und Walkingtreffs	8	Kinderseite	17
Lauf- und Walkingabzeichen-Tag bei der TSG	9	Trainingsplan	18

Impressum

Herausgeber:
Turnerschaft Geisenheim
Neustraße 8
65366 Geisenheim

Verantwortlich für den Inhalt:
Andrea Wunsch
Im Jungenhaag 9
65385 Rüdesheim
Tel. 06722/910746

Redaktion:
Alexander Derstroff, Petra Derstroff, Andrea Wunsch

Kostenlos erhältlich bei:
Vorstandsmitgliedern, Übungsleitern, Rheingauer Volksbank, Nassauische Sparkasse, Kulturzentrum „Scheune“, Edeka, Rheingau-Apotheke, Intersport Kiegele, Getränke Dolinsky

Auflage: 600 Stück
Druck: Druckerei Nagel
Satz: Andrea Wunsch

Neujahrsgruß des Vorsitzenden Frank Wunsch

Liebe Turnerrinnen und Turner, sehr geehrte Mitglieder,

wieder ist ein ereignisreiches Vereinsjahr wie im Fluge vergangen. Bis zu den Osterferien im März 2015 hatten wir mit der sehr schwierigen Situation zu kämpfen, dass uns die Sporthallen am Gymnasium wegen der Komplettsanierung nicht zur Verfügung standen. Seit April stehen uns nun schöne, moderne und gut ausgestattete Trainingsstätten zur Verfügung. Mit den Sporthallen an der Grundschule, an der St. Ursula Schule, am Gymnasium und der Kellersgrube haben wir nun die besten Trainingsmöglichkeiten der Vereinsgeschichte zur Verfügung. Die Eröffnung der sanierten Halle haben wir mit einem sehr gelungenen Mitmachnachmittag gefeiert. In 2016 werden wir durch die guten Sportstätten nun die Möglichkeit haben, unser Sportangebot weiter zu erweitern.

Ich wünsche allen Turnerinnen und Turnern ein frohes und vor allem gesundes neues Jahr 2016 und viel Spaß und Freude an den Angeboten der TSG.

Frank Wunsch, 1. Vorsitzender

175
JAHRE

Neuer Look.
Starker Auftritt.

Pünktlich zum 175. Geburtstag bekennen wir Farbe und zeigen uns ab sofort im neuen, roten Look.

So ist unsere Zugehörigkeit zu der Sparkassen-Finanzgruppe ganz deutlich, und wir setzen ein starkes Zeichen für die Zukunft.





www.175.naspa.de





50 Jahre Mitgliedschaft



Monika Frankenberger - 40 Jahre Übungsleitertätigkeit



Syrische Basketballer bei der TS Geisenheim

Ehrungsabend im Weingut Dillmann

Der traditionelle Ehrungsabend der Turnerschaft Geisenheim fand in diesem Jahr am 24.11.2015 im Weingut Dillmann in Geisenheim statt. Nach der Begrüßung durch den 1. Vorsitzenden, Frank Wunsch, startete der Abend mit einer kleinen Weinprobe. Zwischen den vier unterschiedlichen Weinen, kredenzt von Carlo Dillmann und seiner Frau, fanden die Ehrungen langjähriger Mitglieder sowie langjähriger Übungsleiter statt.

Für 25 Jahre Mitgliedschaft wurden geehrt:
Ralf Bierschenk, Heidi Daniel, Barbara Kaden, Gudrun Kettner, Jürgen Kettner, Sascha Kettner, Erna Partsch, Beate Stoellger Brückner, Martina Weis, Bettina Wiffler.

Für 50 Jahre Mitgliedschaft wurden geehrt:
Marianne Binstadt, Bernd Semmler, Elisabeth Semmler.

Für 60 Jahre Mitgliedschaft wurde Rudolf Jakobi geehrt.

Seit sage und schreibe 70 Jahren sind Günter Kahle, unser ehemaliger erster Vorsitzende und Ehrenmitglied, sowie Therese Weber, die ebenfalls lange Jahre verschiedene Positionen im Verein inne hatte, Mitglied unseres

Vereins. Beide konnten aus gesundheitlichen Gründen leider nicht persönlich erscheinen.

Geehrt für eine mindestens 10-jährige Übungsleitertätigkeit wurden:

Nicole Bachus, Alexander Derstroff, Katharina Jumeau

Alle Geehrten erhielten neben einer Urkunde und einer Flasche Wein auch ein Sweat-Shirt mit dem Logo der TSG.

Gertrud Oswald und Christa Wissbandtner, die beide viele Jahre unsere Mittwochsgruppe geleitet hatten, die inzwischen nicht mehr aktiv ist, wurden für ihr Engagement besonders geehrt.

Höhepunkt des Abends war die Verleihung der Ehrenmitgliedschaft an Monika Frankenberger, die bereits seit 40 Jahren als Übungsleiterin verschiedener Trainingsgruppen tätig ist.

Bei einer leckeren Mahlzeit und manchem guten Glas Wein verbrachten Alle einen angenehmen Abend

Alexander Derstroff

Flüchtlinge aktiv beim Training der Turnerschaft Geisenheim

Die Turnerschaft hat den in Geisenheim wohnenden Flüchtlingen die Möglichkeit eröffnet, das gesamte Sportangebot des Vereins zunächst für ein Jahr kostenlos zu nutzen. Am Montag, dem 19. Oktober 2015 war es dann soweit: Sieben junge Männer zwischen 20 und 32 Jahren aus Syrien nahmen am Basketballtraining in der großen Halle der Rheingauschule teil. Unter der Leitung von Martin Söhn übten sie zunächst verschiedene Techniken des Laufens und Werfens auf den Korb. Anschließend wurden zwei Mannschaften gebildet, die ein Match auf einen Korb austrugen.

Achmat, der sehr gut englisch spricht und bereits über eine mehrjährige Erfahrung in dieser Sportart verfügt, diente als Dolmetscher, so dass es für alle Beteiligten ein erfolgreicher, wenn auch anstrengender, Abend wurde. Für nächste Woche haben sich zwei weitere Flüchtlinge angemeldet.

Vorausgegangen war die Suche nach Hallenschuhen. Weder in der Kleiderkammer der Malteser noch sonst waren Schuhe in kurzer Zeit zu bekommen. Hier intervenierte der Flüchtlingskoordinator der Stadt, Herr Oliver Mathias, so gelang es, durch eine großzügige Spende

einer Familie aus Marienthal, neue Hallenschuhe für alle sieben Teilnehmer zu erhalten. Die jungen Flüchtlinge waren sehr erfreut und danken den Spendern sehr herzlich. Der Vorstand schließt sich diesem Dank gerne an.

Weitere Aktivitäten von Flüchtlingen in der TSG sind die Teilnahme einer jungen Mutter am Spielangebot der „Turnermäuse“ und an der Wirbelsäulengymnastik.

Reiner Kettner





Bei den Turnermäusen sind Flüchtlinge herzlich willkommen.



Naspa Spendenaktion



Mittwochsfrauen in Münster

Turnerschaft Geisenheim hilft Flüchtlingen

Sport ist und bleibt für die Gesundheit elementar. Er verbindet Generationen und überwindet Grenzen und Kulturen. Daher hat sich die Turnerschaft Geisenheim entschlossen, auch einen kleinen Teil dazu beizutragen, damit sich die Flüchtlinge hier in Geisenheim wohlfühlen und rasch integrieren können. Alle Flüchtlinge können das Sportangebot der TSG von den Turnermäusen bis zum Reha-Sport und der Seniorengymnastik ein Jahr kostenfrei nutzen. Zu diesem Zweck hatte Reiner Kettner, der 2. Vorsitzende der TSG, anlässlich des Willkommensfestes in der Gemeinschaftsunterkunft der Caritas das Sportangebot der Turnerschaft vorgestellt. Interessenten können sich bei Fragen an die Geschäftsstelle der TSG in der Neustraße 8 in Geisenheim wenden. (Öffnungszeiten: montags 16:00-18:00 Uhr, donnerstags 17:00-19:00 Uhr, Telefon 06722/75422)

Alexander Derstroff

TSG gewinnt bei NASPA-Spendenaktion

In Ihrem Jubiläumsjahr fördert die NASPA mit 175 x 1000 Euro gemeinnützige Vereine und Organisationen. Die Turnerschaft Geisenheim hat sich mit dem Projekt „Ausrüstung für die renovierte Sporthalle“ beworben, denn wir benötigen für unsere verschiedenen Sportgruppen einige neue Ausrüstungsgegenstände. Vom 15.05.2015 bis 15.09.2015 lief die spannende Aktion, bei der täglich für die einzelnen Projekte abgestimmt werden konnte. Dank eines erstklassigen Schlussspurts haben wir es geschafft und konnten mit Platz 98 1000 Euro für unseren Verein erringen! Wir bedanken uns für alle Unterstützer. Am 21.10.2015 konnten Isabell Berthold und Reiner Kettner als Vertreter der TSG den entsprechenden Scheck von Andreas Fabich, Vorstandsmitglied der Naspa, sowie unserem Landrat, Burkhard Albers entgegennehmen.

Alexander Derstroff

Mittwochsgymnastikfrauen besuchen den Münsterer Weihnachtsmarkt

Es wurden vier Weihnachtsmärkte in Münster in Westfalen besucht sowie die schöne Altstadt mit ihren Patrizierhäusern und Kirchen. Abends war die ganze Altstadt beleuchtet. Bei der Stadtführung waren wir u.a. im Friedenssaal, hier wurde der Friedensvertrag des 30jährigen Krieg geschlossen. Samstags mussten wir von einer sehr eindrucksvollen, lebhaften Stadt Abschied nehmen und kamen mit vielen lustigen Erlebnissen zu Hause an.

Monika Frankenberger

INTERSPORT KIEGELE

Finde deinen Weg in die Welt des Sports

INTERSPORT KIEGELE - 5x in deiner Nähe.

Map locations: Nastätten, Geisenheim, Ingelheim, Bad Schwalbach, Eitwiller am Rhein, Mainz.

SPORTMARKEN OUTLET

INTERSPORT KIEGELE

Gegen Vorlage dieses Coupons bekommst du beim nächsten Einkauf ein kleines Präsent!

Aus Liebe zum Sport



Lindiade mit verschiedenen Parcours



Herbstliche Wanderung vor dem Kloster Hildegard



Teilnehmer des Lauf- und Walkingabzeichens

Lindiade 2015

In diesem Jahr hatte der Wettergott ein Einsehen mit den beteiligten Vereinen an der Lindiade 2015, denn im Vergleich zu den Vorjahren war das Wetter doch deutlich angenehmer. In diesem Jahr fand der Spiele-Nachmittag erstmals am Sonntag statt. Auch die TSG war wieder aktiv und bot neben Slacklining einen Wurfparcour an. Dabei galt es, neben dem klassischen Büchsenwerfen, in zwei weiteren Wurfdisciplinen sein Können zu beweisen. An jeder Station der verschiedenen Vereine konnten die Kinder Punkte sammeln. Die Besten wurden dann am Abend auf der Bühne unter der Linde geehrt und konnten aus den Händen von Bürgermeister Frank Kilian tolle Preise entgegennehmen. Auch uns hat es sehr gut gefallen und wir sind im nächsten Jahr wieder dabei!

Alex und Petra Derstroff

NOTDIENST RUND UM DIE UHR
auch an SONN- und FEIERTAGEN
Telefon 0 67 22 / 13 19
Fax 0 67 22 / 49 67 26
Mobil 01 77 / 7 77 13 19
www.ph-autoglas.de

24 STUNDEN SERVICE

P. H. Autoglas
Steinschlag - Sofort - Reparaturservice
P. Hartman - Heidestraße 48 65366 Geisenheim
An der Weißburg 4 65385 Rüdesheim a. Rh.

Herbstwanderung des Lauf- und Walkingtreffs

Am 18.10.2015 nahmen wieder zahlreiche Läufer und Walker der TS Geisenheim an der Herbstwanderung (Länge ca. 18 km) teil. Mit dem Zug ging es nach Lorch, von dort hoch zum Rheinhöhenweg Richtung Assmannshausen, nach Verlassen des Bodentals ging es nach Aulhausen am Weingut König vorbei, durch das Gelände des Vincenzstift, zum Ponyhof Bender weiter nach Eibingen zum Kloster Abteil St. Hildegard. Beim Eibinger Zehnthof (Ketzler) fand der Abschluss der Herbstwanderung mit einer Weinprobe statt.

Wolfgang Rustler

Geschäftszimmer

Turnerschaft Geisenheim
Neustraße 8
65366 Geisenheim
Telefon 06722 / 75422, Telefax 06722 / 937741
Öffnungszeiten
Mo: 16:00 bis 18:00 Uhr, Do: 17:00 bis 19:00 Uhr

Lauf- und Walkingabzeichen-Tag bei der TS Geisenheim

15 Sportler erringen Lauf- und Walkingabzeichen

Am Sonntag, dem 20. September 2015 konnte die Lauf- und Walkingtreffabteilung der Turnerschaft Geisenheim 6 Läufern nach erfolgreich absolvierten Ausdauerläufen von 60 und 120 Minuten das DLV-Laufabzeichen sowie 9 Walkern das Walkingabzeichen von 120 Minuten überreichen.

Folgende Sportler wurden ausgezeichnet:

Laufen:

60-Minuten-Lauf
Harald Wünsch

120-Minuten-Lauf

Ronald Nickel, Yannick Kilian, Corinna Heinisch, Viola Zschätzsch und Petra Rustler.

Walken:

120-Minuten-Walken:

Erni Stutzer, Hildegard Lambert, Christa Roets, Brigitte Langstroff, Inge Engel, Angelika Oberst, Karl-Heinz Oberst, Francis Kilian und Wolfgang Rustler.

Wolfgang Rustler

50 Jahre Fortschritt
in der Getränketechnologie

Fortschritt ist der Weg in die Zukunft. Wir bei Erbslöh gestalten ihn für unsere Kunden dank führender, lösungsorientierter Forschung und Entwicklung, erstklassiger Beratung sowie eigener Produktion. Seit 50 Jahren.
www.erbsloeh.com

ERBSLÖH
Fortschritt macht Zukunft!



Turnfest Süd-Nassau

128. Turnfest des Turngaues Süd-Nassau am 19.07.2015

Leider war die Beteiligung beim diesjährigen Turnfest insgesamt doch eher schwach. Die Turnerschaft war mit vier jungen Sportlerinnen und Sportlern aus der Leichtathletik-Abteilung vertreten. In diesem Jahr fand das Turnfest auf der Sportanlage in Hochheim statt. Glücklicherweise war es an diesem Tag nicht gar so heiß und schwül wie an den Vortagen. Die Sportlerinnen und Sportler starteten wieder in Blöcken zu jeweils 2 Stunden. Die Jüngsten eröffneten den Wettbewerb um 8:30 Uhr, während die Erwachsenen erst um 16:00 Uhr in das Geschehen eingriffen. So konnten die einzelnen Wettbewerbe, auch aufgrund der geringen Teilnehmerzahl, zügig durchgeführt werden und es kam kaum zu längeren Wartezeiten. Für die Teilnehmer und ihre Eltern ist dieses System sicherlich von Vorteil, während es den Zeitaufwand für die Trainer doch arg in die Länge zieht, insbesondere wenn in einzelnen Blöcken keine eigenen Teilnehmer starten.

Auch für das leibliche Wohl war bestens gesorgt und so konnten sich die Sportlerinnen und Sportler sowie Eltern und Betreuer an der Kuchentheke oder am Grillstand verwöhnen lassen.

Folgende Platzierungen erreichten unsere Teilnehmerin-

nen und Teilnehmer:
 Leichtathletischer Dreikampf weiblich, 8 Jahre
 5. Platz Paula Dittmann, 6. Platz Michelle Bannier

Leichtathletischer Dreikampf männlich, 8 Jahre
 2. Platz Brian Donley

Wahlvierkampf 14-15 Jahre weiblich
 7. Platz Sophie Kuchenbecker

Alexander Derstroff

Bäckerei Faust
www.baeckerei-faust.de

Erstaunlich ...

Es ist eagj, in wlecher Riehnelfoge die Bcuhtsbaen in eniem Wrot sethen, das enizg wcihtige dbaei ist, dsas der estre und lzete Bcuhtsbae den rchigiten Paltz heabn. Der Rset knan ttolae Bölsdinn sien, und man knan es torztedm onhe Porbelme lseen.

Das ghet deseahlb, wiel das mneschilche Geihrn nicht jdeen Bchustbaen eilznen liset sodnern das Wrot als Gnaezs. Tseten wir es dcoh mal:

Lceker belteges Brchöten.



Team Vergleichskampf der Leichtathletik-Kreise

Vergleichskampf der Kreise im Rudolf-Harbig-Stadion Burchköbel

Am 26.09 trafen sich 10 hessische Leichtathletik-Kreise in Hanau- Bruchköbel, um den besten Kreis im Jahre 2015 zu ermitteln. Bei kühlem, teils sonnigem und trockenem Wetter konnte auch die TS Geisenheim 2 junge Sportler für den Kreis Rheingau-Taunus an den Start bringen.

Jannik Domes trat bei den U12 im 50m Lauf an und verbesserte seine persönliche Bestzeit auf 7,87 sec. Mit seiner Leistung erlief er der Kreisauswahl 6 wichtige Punkte für das Gesamtergebnis. Zur 4x50m Staffel der Kreisauswahl durfte Jannik ebenso seinen Teil beitragen und ging als 3. Läufer ins Rennen. Hierbei konnte der Kreis eine gute Zeit von 30,45 sec erlaufen und bescherten der Kreisauswahl damit weitere 8 Punkte.

Isabell Berthold

In der Region - für die Region.

**Unsere Kunden...
...haben Erfolg!**

RHEINGAUER VOLKSBANK

www.rheingauer-volksbank.de nah | direkt | persönlich



Hallenkinderturnfest - Leichtathleten



Turnerinnen beim Hallenkinderturnfest



4. Spiele-Nachmittag des Kinderschutzbundes mit Unterstützung der TSG



Hallenkinderturnfest des Turngau Süd-Nassau in Wiesbaden

Zum traditionellen Saisonabschluss führen die Leichtathleten und Turner der TS Geisenheim wieder gemeinsam zum Hallenkinderturnfest des Turngau Süd-Nassau nach Wiesbaden. Nach einigen Startschwierigkeiten durch fehlende Hallenschlüssel konnten die Wettkämpfe mit einiger Verspätung starten. Die kleinen, die ganz kleinen und größeren Sportlerinnen und Sportler waren wieder mit viel Freude dabei. Während sich die Turner im Geräte-Vierkampf maßen, absolvierten die Leichtathleten den klassischen Dreikampf mit Werfen, Springen und Laufen. Während die Wettkämpfe selbst in unterschiedlichen Hallen ausgetragen wurden, trafen sich Leichtathleten und Turner nach Beendigung der Wettkämpfe zur gemeinsamen Siegerehrung. Nachfolgend die Ergebnisse im Einzelnen:

Gerät-Vierkampf P1-P3 weiblich, 7 Jahre:

6. Maria Außerlechner, 9. Marla Bachus, 11. Marwa Sediq

Gerät-Vierkampf P1-P3 weiblich, 9 Jahre:

8. Hannah Schulze

Gerät-Vierkampf P3-P6 weiblich, 10 Jahre:

5. Lotta Siemon, 6. Johanna Mischok

Gerät-Vierkampf P3-P6 weiblich, 11 Jahre:

3. Emma Schulze, 4. Maja Gojevic

Leichtathletik Dreikampf männlich, 5 Jahre:

4. Tim Wiegler, 5. Philipp Börner

Leichtathletik Dreikampf weiblich, 8 Jahre:

3. Paula Dittmann, 4. Michelle Bannier, 5. Louisa Marie Bibo

Leichtathletik Dreikampf weiblich, 7 Jahre:

8. Jana Korn

Leichtathletik Dreikampf männlich, 7 Jahre:

4. Conrad Börner

Leichtathletik Dreikampf männlich, 8 Jahre:

3. Brian Donley

Leichtathletik Dreikampf weiblich, 9 Jahre:

6. Leonie Korn

Leichtathletik Dreikampf männlich, 10 Jahre:

6. Jaden Furk

Leichtathletik Dreikampf männlich, 11 Jahre:

1. Lionel Mouzon

4. Spiele- und Sportnachmittag des Kinderschutzbundes und der TSG

Bereits zum vierten Mal veranstaltete der Kinderschutzbund am 28.1.2015 einen Spiele- und Sportnachmittag für Kinder von 5-12 Jahren in der Turnhalle der Grundschule in Geisenheim. Alex und Petra Derstroff von der TSG unterstützten diese tolle Veranstaltung, übernahmen die Aufsicht und organisierten einen Bewegungsparcour und viele Spiele. Unterstützung bekamen die zwei durch zahlreiche Schülerinnen und Schüler der Hansenbergsschule. Zwischendurch konnten sich die kleinen Sportlerinnen und Sportler an der Verpflegungsstation des Kinderschutzbundes stärken.

Alexander Derstroff

In eigener Sache:
Wir suchen engagierte Mitglieder, die uns helfen, die Seniorenfahrt zu organisieren. Rufen Sie uns an oder schicken Sie uns eine Email.
Tel. 06722 / 75422
E-Mail post@ts-geisenheim.de

hatschiii!
Alle Vitamine und Vorbeugemaßnahmen für einen unbeschwerten Winter.
rheingau apotheke
weil es um die gesundheit geht
_Winkeler Str. 68 65366 Geisenheim _Fon: 067 22 / 81 19 Fax: 067 22 / 81 59
_Inh.: Kristina Singhof, Fachapothekerin für Offizin – Pharmazie u. Gesundheitsberatung



Kiedricher Vereinscup



Leichtathleten der TSG vor einigen Jahren

TSG Geisenheim beim Kiedricher Vereinscup erfolgreich gestartet!

Unter dem bekannten Motto „DABEI SEIN IST ALLES!“ fand am 12.09.2015 der dritte Kiedricher Vereinscup auf der Sportanlage in Kiedrich statt. Die Verantwortlichen der Turnerschaft Kiedrich hatten wieder einen gelungenen Wettkampf organisiert, bei welchem der Spaß am Sport im Mittelpunkt stand. So fanden die Wettkämpfe in einer familiären und entspannten Atmosphäre auf der hervorragend präparierten Sportanlage statt. Auch für das leibliche Wohl war mit Kaffee und Kuchen und heißen Würstchen bestens gesorgt. Die TSG war mit insgesamt acht jungen Sportlerinnen und Sportlern gut vertreten und konnte damit in der Vereinswertung den dritten Platz erringen. Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer belegten sehr gute Plätze. Unser jüngster Starter, der fünfjährige Leander Baumann, konnte bei seinem ersten Wettkampf gleich den ersten Platz feiern! Nachfolgend die Platzierungen im Einzelnen:

- Dreikampf - Kinder M5, 1. Leander Baumann
- Dreikampf - Kinder M7, 8. Conrad Börner
- Dreikampf - Kinder M8, 1. Brian Donley, 8. Linus Baumann
- Dreikampf - Kinder W8, 6. Paula Dittmann
- Dreikampf - Kinder M10, 1. Jannick Domes
- Dreikampf - Kinder M11, 1. Lionel Mouzon
- Dreikampf - Jugend W14, 2. Klara Rothmund

Alex und Petra Derstroff

- Elektro-Installation
- Schalt- und Steuerungsbau
- Zähler- und Sprechanlagen
- Alt- und Neubauinstallation
- Zuverlässiger Service und individuelle Beratung

Elektro Kienberger
Ihr Meisterbetrieb in Sachen Strom

Elektromeister
Rudolf Kienberger

65366 Geisenheim · Niclas-Vogt-Straße 12
Telefon: 06722-8464 · Telefax: 06722-981787

Jahresterminplan TSG

Abteilung Turnen für 2016

23.02.2016 Teamsitzung; 19:00 Uhr, Geschäftsstelle

- Gruppenumstrukturierung
- Planung eines „Show-Turnens“ im März?
- Kinder- und Jugendfreizeit (Loreley)

10.05.2016 Teamsitzung; 19:00 Uhr, Geschäftsstelle

- Situation in den Gruppen
- Planung des Sommerfestes/Grillen
- Turnfeste/Wettkämpfe
- Fortbildungen?!

Juni/Juli 2016 Grillfest

13.09.2016 Teamsitzung; 19:00 Uhr, Geschäftsstelle

- Situation nach den Sommerferien
- Adressliste der Kinder/Jugendlichen an Geschäftsstelle
- Ideen für Weihnachtsfeier

08.11.2016 Teamsitzung; 19:00 Uhr, Geschäftsstelle

Abteilung Leichtathletik für 2016

27.02.2016 Zusatztraining für Rheingauer Stadion Cross

05.03.2016 Zusatztraining für Rheingauer Stadion Cross

12.03.2016 Rheingauer Stadion Cross Geisenheim

06.05.2016 Trainingsausfall

16.05.2016 Trainingsausfall

22.05.2016 Gaumehrkampf- und Nachwuchsmeisterschaften Geisenheim

27.05.2016 Trainingsausfall

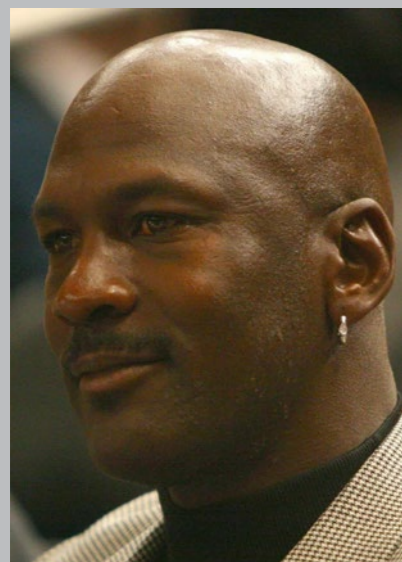
17.06.2016 Laufabzeichentag am Antoniuskapellen

03.10.2016 Trainingsausfall

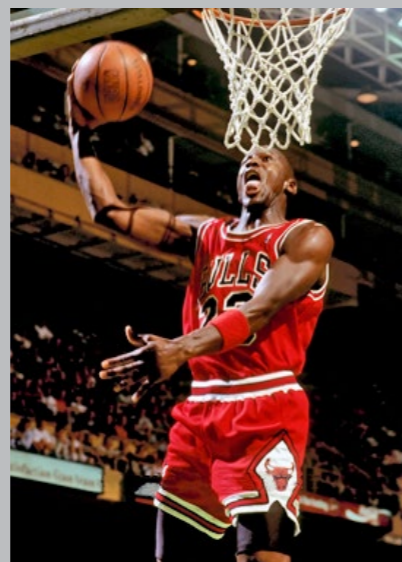
AUTOHAUS hermansky

Ihr Renault Partner im Rheingau.

Autohaus Hermansky GmbH
Chauvignystr. 22 65366 Geisenheim
Tel. 06722 6699 kontakt@hermansky.de
www.hermansky.de



„Michael Jordan“ von Joshua Massel. Cropped by en:User:Quadzilla99 - original flickr source,. Lizenziert unter CC BY-SA 2.0 über Wikimedia Commons - https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Michael_Jordan.jpg#/media/File:Michael_Jordan.jpg



„Jordan by Lipofsky 16577“ von Steve Lipofsky at basketball-photo.com. Lizenziert unter CC BY-SA 3.0 über Wikimedia Commons - https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Jordan_by_Lipofsky_16577.jpg#/media/File:Jordan_by_Lipofsky_16577.jpg



Sport und seine Bedeutung für den Menschen

Die weitaus längste Zeit seiner Existenz war der Mensch gezwungen, sich zur Nahrungsbeschaffung zu bewegen. In der heutigen Zeit verdienen die meisten Menschen ihren Lebensunterhalt im Sitzen bzw. durch einseitige körperliche Belastung. Aber der Körper entspricht nach wie vor in seiner Konstruktion und Veranlagung den Anforderungen eines Jägers und Sammlers und kann deshalb nur unter regelmäßiger Belastung funktionsfähig bleiben. Regelmäßige Bewegung spielt also für die Erhaltung der Gesundheit eine wesentliche Rolle. Sportliche Aktivitäten beeinflussen Körpersysteme wie Atmung, Herz, Kreislauf, Immunsystem, Muskeln, Nieren, Knochen, Verdauungssystem, Gehirn sowie den Energiestoffwechsel positiv. Des Weiteren stimmt Sport optimistisch, gibt ein besseres Körperbewusstsein und steigert das Selbstwertgefühl. Im Gesundheitssport, im Gegensatz zum Leistungssport, findet der Mensch einen Ausgleich zum Berufsalltag. Zentrales Ziel aller Angebote im Gesundheitssport ist eine Verbesserung des allgemeinen Gesundheitszustandes. Hierzu bietet die Turnerschaft Geisenheim eine Vielzahl von Angeboten, wie zum Beispiel Rehasport, Ausdauersport, Gymnastik etc.

Sport ist und bleibt für die Gesundheit elementar. Er soll Spaß machen, die Lebensqualität erhöhen, die Gesundheit erhalten bzw. die Folge- und Spätschäden einer bereits eingetretenen Erkrankung verhindern oder begrenzen. Aber Sport fördert nicht nur die Gesundheit sowie die Gemeinsamkeit. Er verbindet Generationen und überwindet Grenzen und Kulturen. Er vermittelt wichtige Werte wie Gruppenfähigkeit, Mut zeigen, Einhaltung von Regeln, Fairness etc. Durch die Ausübung von Sport tätigt man eine Investition in die Zukunft. Abschließen möchte ich mit einem Zitat von Michael Jordan, ehemals einer der besten Basketballspieler der Welt. Er erklärte seine Beziehung zum Sport einst folgendermaßen: „ Ich habe in meiner Karriere über 9.000 Würfe verfehlt. Ich habe fast 300 Spiele verloren. 26 Mal wurde mir der entscheidende Wurf anvertraut und ich habe nicht getroffen. Ich bin wieder und wieder in meinem Leben gescheitert- und das ist der Grund für meinen Erfolg“

Petra Derstroff

Quellen:
www.bechterew.de
www.eucell.de
www.blsv.de
www.Lsb-berlin.net



www.kidsweb.de

Trainingsplan Winter 2016

Leichtathletik			
4-6 Jahre gemischte Gruppe	Fr 17.00-18.00 Uhr	Sporthalle Gymnasium	A. + P. Derstroff
7-9 Jahre gemischte Gruppe	Fr 18.00-19.00 Uhr	Sporthalle Gymnasium	A. + P. Derstroff, B. Pendelin
10-12 Jahre gemischte Gruppe	Mo 18.30-19.30 Uhr Fr 17.00-18.00 Uhr	Sporthalle Gymnasium	I. Berthold, B. Pendelin, M. Lamm
13-16 Jahre gemischte Gruppe	Mo 18.30-19.30 Uhr Fr 18.00-19.00 Uhr	Sporthalle Gymnasium	I. Berthold B. Pendelin, M. Lamm
ab 17 Jahre gemischte Gruppe	Mo 19.30-20.30 Uhr	Sporthalle Gymnasium	I. Berthold, M. Lamm
Aktive	Fr 19.30-22.00 Uhr	Sporthalle Gymnasium	G. Pribul
Lauftreff			
Gemischte Gruppe	Di 18.00-19.00 Uhr Sa 15.00-16.00 Uhr	Rheingau-Stadion Antoniuskapelle	P. + W. Rustler
Walking-Gruppe	Di 18.00-19.00 Uhr Sa 15.00-16.00 Uhr	Rheingau-Stadion Antoniuskapelle	P. + W. Rustler
Klettern			
Kurs: ab 11 Jahre gemischte Gruppe	Di 17.00-18.30 Uhr	Turnhalle Gymnasium	J. Geberth-Neder
Kurssystem: 10 Einheiten. Anmeldung erforderlich. Termine auf der Homepage.			
Turnen			
1-3 Jahre - Turnermäuse gemischte Gruppe	Di 17.00-18.00 Uhr	Sporthalle Gymnasium	A. Wünsch, V. Müller
4-6 Jahre gemischte Gruppe	Di 17.00-18.00 Uhr	Turnhalle Grundschule	M. Jankowski, L. Schädel, S. Bachus, M. Klinger
7-10 Jahre Mädchen	Mo 16.30-18.00 Uhr	Turnhalle Grundschule	N. Bachus, S. Bachus J. Schilken
7-10 Jahre Jungen	Fr 15.45-17.15 Uhr	Turnhalle Grundschule	P. Kropp, J. Hindermann
11-15 Jahre Mädchen	Mo 18.00-19.30 Uhr	Turnhalle Grundschule	D. Becker, J. Schilken, L. Schädel
11-16 Jahre Jungen	Fr 17.15-19.00 Uhr	Turnhalle Grundschule	D. Kilian, N. Kurti

Gymnastik			
Senioren. gemischte Gruppe	Mo 19.00-20.00 Uhr	Sporthalle Gymnasium	H. Wünsch
Gymnastik Frauen	Mi 20.00-21.30 Uhr	Grundschule Geisenheim	M. Frankenberger
Fit-Gym, ab 14 J. gemischte Gruppe	Di 17.30-18.30 Uhr	Sporthalle Gymnasium	Y. Lichtenfels
Kurs: Rückenfit gemischte Gruppe	Di 18:15 -19:00 Uhr	Sporthalle Gymnasium	F. Urbach
Kurssystem: 10 Einheiten. Anmeldung erforderlich. Termine auf der Homepage.			
Badminton			
Anfänger & Fortgeschrittene gemischte Gruppe	Di 20.00-22.00 Uhr Do 20.00-22.00 Uhr	Sporthalle Gymnasium Turnhalle Gymnasium	R. Kettner, D. Keller, G. Kranz
Tanzen			
12 - 15 Jahre Mädchen	Do 16.30-18.30 Uhr	Turnhalle Grundschule	K. Jumeau
16 - 25 Jahre Frauen	Mi 20.00-21.30 Uhr	Alte Turnhalle Gymnasium	K. Jumeau
Basketball			
Training ab 14 J. gemischte Gruppe	Mo 19.30-22.00 Uhr	Sporthalle Gymnasium	M. Söhn
Rehasport			
Herzsportgruppe gemischte Gruppe	Di 19.00-21.00 Uhr	Turnhalle St. Ursula	M. Vogel, B. Lorbeer, F. Urbach
Schlaganfallgruppe gemischte Gruppe	Di 18.00-19.00 Uhr	Turnhalle Grundschule	A. Druselmann
Kooperation St. Vincenzstift			
Psychomotorik	Do 16.00-17.00 Uhr	Therapiezentrum St. Vincenzstift	D. Becker, M. Orth, P. Derstroff, S. Amlung
Leichtathletik Special Olympics	Do 17.15-18.15 Uhr	Therapiezentrum St. Vincenzstift	D. Becker, M. Orth, P. Derstroff, S. Amlung

