



TG - Zett

Vereinszeitung
der
Turngemeinde Gross-Karben 1891 e. V.



Ausgabe 51

17. Jahrgang

August 2010

Ringtennis - erfolgreiche Wettkämpfe der TGler - es regnet Medaillen bei Hessischen und Süddeutschen Meisterschaften

Zum vierten Mal richtete die TG Gross-Karben Mal die Landesmeisterschaften im Ringtennis aus. Dabei konnten die TG Spieler und Spielerinnen insgesamt zehn Meistertitel in unterschiedlichen Altersklassen erzielen. Nach der Begrüßung durch den 1. Vorsitzenden Martin Menn traten 52 Spieler im Alter von zehn Jahren bis etwa Mitte 50 auf dem Sportplatz in Okarben in den Wettkampf, 15 Teilnehmer vom Gastgeber TG. Zudem nahmen Spieler verschiedener Altersgruppen von der Sport- und Kulturgemeinde Rossdorf sowie vom Turnverein Diedenbergen teil. Vor zwölf Jahren hat Abteilungsleiter Ulli Bick die Sportart Ringtennis bei der TG Gross-Karben etabliert. In Hessen wird die Randsportart lediglich bei den teilnehmenden drei Vereinen angeboten.

Für die Süddeutschen Meisterschaften am 26./27. Juni in Mannheim qualifizierten sich gleich 13 der 15 Teilnehmer. Auch hier ging es erfolgreich weiter. Bei bestem Sommerwetter konnten die Teilnehmer die Erwartungen voll erfüllen, allen Karbener Spielern gelang die Qualifikation zu den Deutschen Meisterschaften, die im September in Kieselbronn (Pforzheim) stattfinden werden.

Erneut hervorzuheben ist die besondere Leistung der Schüler/-innen. So konnten Simona Wolf und Hendrik Freitag den Mixed-Wettbewerb (bis 14 J.) für sich entscheiden, wie auch Hendrik Freitag mit Oliver Elsner den Doppelwettbewerb gewann. Das Mädchen-doppel Simona Wolf mit Stefanie Elsner wurde 2., den 3. Platz belegten Simona Wolf und Hendrik Freitag in ihren Einzeln. Man darf gespannt sein, was sich da in den nächsten 2 Jahren noch entwickelt, so lange können unsere Kids jedenfalls noch in dieser Spielklasse starten.

Beachtlich ist auch der zweite Platz für die **TG GROSS-KARBEN 1891 E.V.** in der Vereinswertung der 11 teilnehmenden Vereine.

... Fortsetzung und weitere Ergebnisse auf Seite 12 ...



Sparen für TG-Mitglieder

Liebe Mitglieder,

wie immer bittet die Turngemeinde euch, unsere Sponsoren und Inserenten bei euren Einkäufen etc. besonders zu unterstützen.

Aber natürlich soll es auch euch Vorteile bringen. Achtet zukünftig einmal besonders auf die Anzeigen in dieser Zeitung. Vielleicht ist das ein oder andere Schnäppchen für euch als TG-Mitglied dabei.

Den Anfang macht Boys & Girls mit einem Nachlass auf Converse-Produkte.



Staffel der Startgemeinschaft TG Gross-Karben und TV Rendel gewinnt die Hessenmeisterschaften

Niklas Arheidt, Florian Hufer und Marc Tortell sind Hessenmeister. Nach begeisterndem Kampf verwies die 3x1.000m-B-Schüler-Staffel der neu gebildeten Startgemeinschaft Rendel-Gross-Karben den favorisierten SSC Hanau-Rodenbach in der Kreisrekordzeit von 9:30,28 min. auf den zweiten Platz.

(rechts Niklas Arheidt von der TG Gross-Karben)

... Bericht auf Seite 6 ...

Inhaltsverzeichnis

Titelthemen	1
Leopold	2
Fitness & Gesundheit	3 - 4
Turnen	5
Leichtathletik	6 - 7
TG-Übungsstundenangebot	8 - 9
Freizeit * Volleyball	10
Badminton	11
Turnspiele/Ringtennis	12 - 13
Vorstand * Veranstaltungskalender	14
Kontakte * Beiträge * Impressum	15

Hallo, liebe Leute,

ein heißer Sommer neigt sich langsam dem Ende zu. Ich hoffe, Ihr habt erholsame Tage verbracht und seid jetzt wieder motiviert, in Eurem Sportverein neue sportliche Herausforderungen zu suchen. Was es in der Turngemeinde so alles Neues gibt, darüber gibt die neue Ausgabe Eurer Vereinszeitung Auskunft. Ich wünsche euch viel Spaß beim Lesen!

Ich hatte in der letzten Ausgabe der TG-Zett schon darüber berichtet, dass **in Karben ein Sportentwicklungsplan aufgestellt wird**. Er soll Auskunft darüber geben, welche Stärken und Schwächen im Sportangebot in unserer Stadt bestehen, wie die derzeitige Situation der Sportanlagen ist, wie diese optimaler genutzt werden können und insbesondere: Welche neuen Sportanlagen sind in unserer Stadt erforderlich!

Zwischen März und Juni dieses Jahres fanden eine Reihe von Arbeitssitzungen unter der Leitung eines externen Beratungsunternehmens statt, in denen die Ergebnisse erarbeitet wurden. Die Turngemeinde wurde durch Dagmar Heber, im Vorstand verantwortlich für die Koordination des Sportbetriebes, und Martin Menn, in seiner Funktion als 1. Vorsitzender der Arge Sport, in der Arbeitsgruppe vertreten. Beteiligt an der Erstellung des Planes sind nicht nur die Sportvereine, sondern auch Schulen, Kindergärten sowie der Senioren- und Ausländerbeirat. Natürlich waren auch der Magistrat und die Parteien in die Diskussionen einbezogen. Ziel war und ist es, dass sich möglichst alle gesellschaftlich relevanten Gruppen aus Karben an der Erarbeitung des Sportentwicklungsplanes beteiligen. Dieses Ziel wurde auch erreicht und nach Ende der Sommerpause wird das Beratungsunternehmen den **Sportentwicklungsplan für Karben** vorlegen und die Diskussion in den Ausschüssen und der Stadtverordnetenversammlung kann beginnen.

Auch wenn der fertige Bericht noch nicht vorliegt, so lassen sich aus den Diskussionen schon gewisse Trends erkennen. Im Bereich der Sportstätten sollte z. B. keine neue, wettkampffähige Halle entstehen, sondern eine Sporthalle mit unterschiedlich großen Übungsräumen, die einer größeren Anzahl von unterschiedlichen Gruppen Trainingsmöglichkeiten bietet. Es wurde auch vorgeschlagen, nicht mehr benötigte Fußballplätze so umzugestalten, dass mehrere Kleinfelder für „Outdoor-Sportarten“ entstehen.

Ebenso wird darüber nachgedacht, in Karben eine Einrichtung zu schaffen, in der generationenübergreifende Begegnung möglich ist und Sport getrieben werden kann. Generell sind Angebote im Gesundheits- und Seniorensport Möglichkeiten, neue Mitglieder für die Vereine zu gewinnen.

In der Zukunft werden auch die Kooperationen zwischen den Sportvereinen, der Stadt, mit Schulen, Kindergärten und anderen Organisationen eine deutlich größere Rolle spielen. So muss nicht jeder Verein Angebote in allen Sportarten anbieten. Dies ist auch aus Kostengründen in der Zukunft unerlässlich, sich bietende Synergieeffekte sollten genutzt werden. Durch Kooperationen kann man insbesondere teure Sportgeräte gemeinsam nutzen und so Investitionskosten sparen.

In den Karbener Sportvereinen besteht schon seit langem ein grundsätzliches Problem, die Bevölkerungsgruppe der 27- bis 40-jährigen zu erreichen. Für diese Zielgruppe ist es wichtig, dass sie ihren Sport zeitlich flexibel durchführen kann. Sie erwartet qualitativ hochwertige und zeitgemäße Angebote im Freizeit- und Gesundheitsbereich. Hier gibt es für die Vereine noch viel zu tun, die so genannten Trendsportarten anzubieten.

Ich habe nur einige wenige Punkte aus der Fülle der Ergebnisse unserer Diskussionen herausgegriffen um daran klar zu machen, dass **sich unser Verein in den kommenden Jahren deutlich weiterentwickeln muss**. Der Sportentwicklungsplan der Stadt Karben stellt dafür eine Richtschnur dar. Die Entscheidungen der Stadtverwaltung, wie die Lösungsvorschläge des Planes in Karben umgesetzt werden, werden sicher auch das Tempo der Veränderungen mitbestimmen.

Ich bin sicher, dass sich unser Verein, der bald 120 Jahre alt ist, in den nächsten Jahren sehr verändern wird. Sinnvolle Änderungen sind unerlässlich, damit der Fortbestand des Vereins gesichert werden kann.

Soviel von mir für diese Ausgabe der TG-Zett.

Tschüs, bis zum nächsten Mal,

Euer Leopold





... heißt der Slogan von MobilesLeben, der Zeitschrift des Kuratoriums Knochengesundheit e.V.

Die TG hat sich diesem Slogan angepasst, in dem sie seit Mai 2010 Sturzprophylaxe zweimal wöchentlich in der Gymnastik für Arthrose und Osteoporose anbietet.

Was verstehen wir unter Sturzprophylaxe?

- Erhöhung der Gang und Standsicherheit
- Optimierung des eigenen Ganges
- Trainieren von Bewegungsabläufen, die einen Sturz vermeiden
- Schulung des Gleichgewichts

Mehr als die Hälfte aller Menschen über 65 Jahre ist bereits ein- oder mehrmals gestürzt - das sind insgesamt mehrere Millionen Stürze pro Jahr. Die Krankenhauseinweisungen nach Stürzen nehmen zu. Bei etwa 60.000 bis 100.000 Betroffenen kommt es zu den gefürchteten Hüftfrakturen, sowie ebenso oft zu anderen Frakturen, Prellungen und Blutergüssen. Mehr als ein Viertel der gestürzten Personen wird aus der Klinik mit erhöhtem Pflegeaufwand entlassen und muss bei vorheriger Selbstständigkeit in einen Pflegebereich umziehen. Somit wird der Sturz für die Betroffenen zu einer völligen Veränderung der bisherigen Lebenssituation.

Das muss nicht sein.

In den Übungsstunden der TG wird unter anderem nach dem Kurskonzept des vier Säulenmodells trainiert: das heißt Förderung der

Mobilität, Sicherheit, Stärke und Beweglichkeit, die wiederum zur Selbstständigkeit im Alter führen.

Der Vier- Säulen- Ansatz und die 7 Kernziele des Gesundheitssport sind von einigen Kassen präventionsgeprüft und werden finanziell unterstützt.



Die Kursinhalte sind daher vorgeschrieben:

- Stürze verhindern – nur Bewegung kann das wirklich
- Krafttraining
- Gangschulung
- Balance-Training – Übungen, Wege, Methoden
- Standsicherheits- und Mobilitätstraining
- Testung des Sturzrisikos

Beispiele aus der Gruppenstunde:

Gehen auf labilen Untergrund



Gleichgewichtsschulung auf dem Therapiekreisel und Zuwerfen eines Balls



Sabine Jost – Heilpraktikerin, Sportwissenschaftlerin

Praxis für Naturheilkunde - Sprechstunde nach Vereinbarung
Ramonvillestraße 5-7, 61184 Karben, Tel: 06039/488 910, Fax: 06039/932



Behandlung von akuten und chronischen Rückenbeschwerden und anderen **orthopädischen Erkrankungen** mit sanften, manuellen Methoden i.d.R. ohne Knacken (Osteopathie, Bowen-Therapie, Dorn/Breuss, Wirbelsäulentherapie nach Popp)

Behandlung von **Allergien/Nahrungsmittelunverträglichkeiten**, Symbioselenkung des Darms („Darmsanierung“), **Burn-out-Behandlung**, Neuraltherapie, Eigenbluttherapie, Infusionen, Laboruntersuchungen u.a.

Faltenunterspritzung mit Hyaluronsäure: Sofort nach der Behandlung, jünger, frischer und erholter aussehen! (Hält ca. ¾ - 1 Jahr)

Wirbelsäulengymnastik: Mittwoch 20.00 und 21.00 Uhr - Vereinshalle „Am Park“

Gymnastik bei Arthrose und Osteoporose

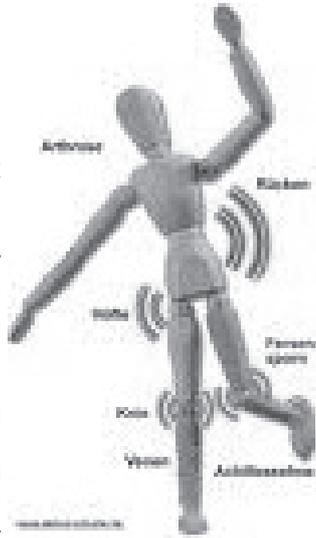
Montag von 8:45 Uhr bis 9:45 Uhr
Donnerstag von 8:50 Uhr bis 9:50 Uhr

In Deutschland leidet jeder 4. Mensch an Arthrose. Sie ist in unserer Gesellschaft damit eine der häufigsten Erkrankungen überhaupt. Betrachtet man nur die Generation 65+, so ist sogar jeder Zweite betroffen, bei Menschen über 75 Jahren sind es sogar achtzig Prozent.

Eine Arthrose ist mit einer zunehmenden Schädigung des Knorpels oder einem Verlust der Knorpelmasse in einem oder mehreren Gelenken verbunden.

Der Knorpel ist ein Gewebe mit hohem Eiweißanteil, der zwischen den Knochen der Gelenke als 'Stoßdämpfer', Kraftvermittler und Gleitschicht dient. Die Knorpelzellen bestehen von Geburt an und zeigen nach Wachstumsabschluss keine Teilungsfähigkeit.

Da die Knorpelschicht keinerlei sensible Nervenendigungen enthält, sind Schäden am Knorpel immer erst wahrnehmbar, wenn die Defekte bereits bis zu der unter dem Knorpel liegenden Knorpelschicht reichen. Jeder weiß, wie schmerzhaft ein Anrennen von Ellenbogen oder Schienbeinkante sein kann. Dies verdeutlicht, wie druckempfindlich die Knochenhaut (Periost) auf Stöße reagiert.



Die Arthrose wird begünstigt durch

- Übergewicht – dadurch werden Gelenke überlastet
- schlechte Haltung – dadurch werden Gelenke fehlbelastet
- Einseitige Belastung – teilweise berufsbedingt
- Starke punktuelle Belastung – z. B. bei Leistungssport
- Achsenfehler wie beispielsweise X- oder O-Beine
- Formabweichungen z.B. zu kleine Kniescheibe.
- Knorpelprellung – danach besteht ein hohes Risiko für Arthrose
- Zu wenig Bewegung – verminderte Produktion der Gelenkschmiere

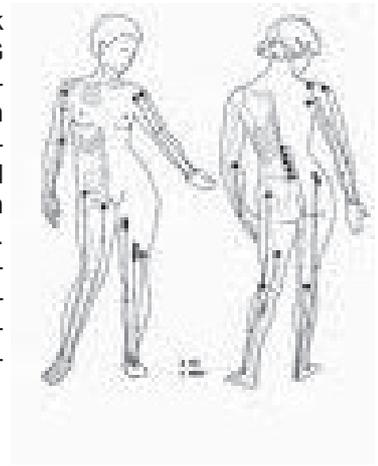
Wie kann die Turngemeinde helfen?

Ziel bei einer Arthrose sollte es sein, für möglichst viel Bewegung bei möglichst wenig Belastung der betroffenen Gelenke zu sorgen. Das Gelenk sollte also bei niedriger Belastung in ausdauernder Form bewegt werden ohne dass es dabei zu großen Schmerzen kommt.

Lange Fahrradtouren ohne große Steigungen sind zum Beispiel eine gute Möglichkeit, der Kniegelenksarthrose entgegenzuwirken, sind bei fortgeschrittener Arthrose zum Teil aber nicht mehr möglich, ebenso sanftes Walking.

Langsame Übungen im Sitzen oder auf der Matte eignen sich eher die Beweglichkeit zu fördern und zu unterstützen.

Insbesondere in der Gymnastik der Montagsgruppe der TG kann gezielt auf einzelne Personen und deren Beschwerden eingegangen werden. Alle Gelenke werden durchbewegt und Teilnehmer/innen können nach eigenen Befinden mitmachen. Als Hilfsmittel werden das Theraband, Tube oder Stab benutzt. Jede/r ist herzlich willkommen und findet Gleichbetroffene.



Auswirkungen der Bewegung auf den Gelenkknorpel:

- Er wird besser geschmiert und seine Oberfläche glatter, denn durch die Bewegung wird vermehrt Gelenkschmiere produziert
- In ihm laufen gesteigerte Stoffwechselfvorgänge, welche zu einer Regeneration beitragen
- Er gewinnt an Stabilität und Dicke und ist damit besser vor Verschleiß geschützt
- Er bleibt beweglich
- Er verursacht weniger Schmerzen
- Er profitiert von einer Kräftigung der ihn umgebenden Muskulatur.

Ein 10-Wochenkurs kostet für Mitglieder 15,00 €, für Nichtmitglieder 55,00 €, Einstieg jederzeit möglich.

Die Gruppenstunde wird vom Rehaverband und einige Krankenkassen unterstützt, die Kosten werden zum Teil übernommen.

Karin Rupp (0 60 39) 28 97

Fachübungsleiterin für Fitness und Gesundheit
Fachübungsleiterin für Sport in der Prävention und Rehabilitation
Fachübungsleiterin Innere Organe
Fachübungsleiterin Stütz- und Bewegungsapparat
Pluspunkt Gesundheit



++ Psychomotorisches Kinderturnen ++

Plätze frei !

Interessenten wenden sich bitte an Karin Rupp oder Monika Klose

TURNEN



DANKE der FRAPORT und der O V A G für ihre Spenden!

Was kann besser „Danke“ sagen, als die strahlenden Gesichter der Kinder und Jugendlichen der Turnabteilung!? Einige davon sind auf den Fotos „eingefangen“.

Der **Förderverein der Turnabteilung** der TG-Gross-Karben e.V. hat sein Konzept zur Unterstützung der Turnabteilung beim Flughafenbetreiber Frankfurt, der Fraport, und beim Energielieferanten aus Friedberg, der ovag vorgestellt. Beide sind von der Arbeit des Vereins überzeugt und spenden 500,00 Euro (Fraport) bzw. 100,00 Euro (ovag) für die Kinder und Jugendlichen der Turnabteilung.

„Wir haben uns wirklich unglaublich über diese Spenden gefreut“, berichtet Eva Krüger als 1. Vorsitzende des Vereins. „Wenn man bedenkt, wie viel Arbeit es für den Vorstand in der Vergangenheit war, solch einen Betrag zu „erwirtschaften“, sei es durch Flohmärkte, verschiedene „Bewerbungsangebote“ bei Veranstaltungen oder Mitgliederwerbe- und Spendenaktionen, dann kann man gar nicht genug „Danke“ sagen.“

Noch immer ist die Liste der Anschaffungen lang, die der Förderverein für die Gruppen der Turnabteilung tätigen möchte, um den Übungsleiter/Innen einen qualifizierten und vielseitigen Übungsbetrieb zu ermöglichen sowie Erleichterungen beim Aufbau der Geräte und bei den Sicherheitsmaßnahmen zu schaffen.

Wünschenswert wäre eine größere Unterstützung seitens der Eltern der Kinder, die in der Turnabteilung aktiv sind. Noch immer ist die Mitgliederzahl im Förderverein „überschaubar“ und auch die Aufrufe zur Unterstützung durch „kleine“ Spenden brachten bisher nicht den erhofften größeren Erfolg. So blieb bisher sehr viel Arbeit beim Vorstand „hängen“, der zum überwiegenden Teil aus Übungsleitern der TG, jedoch zum Glück auch von Anfang an aus zwei bis drei engagierten Eltern besteht.

In den vergangenen vier Jahren seit Gründung des Vereins hat dieses „Team“ schon viel erreicht und die Turnabteilung (und damit auch die TG) mit mehreren tausend Euro für Anschaffungen unterstützt. Aktuelle Informationen zum Förderverein befinden sich immer an der Pinnwand im Eingang der TG-Halle.



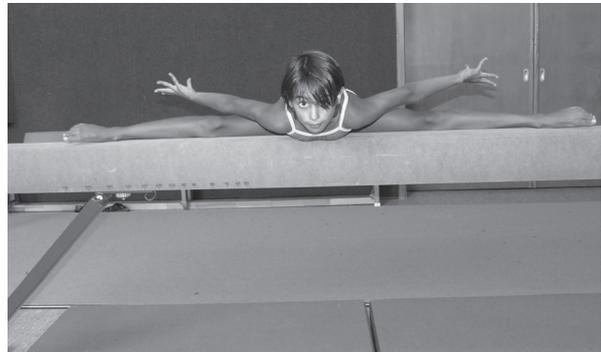
Hessische Einzelmeisterschaften im Gerätturnen Limburg - 07. und 08. Mai

Die Farben der TG vertraten hier Yanina Tena in der modifizierten Kür IV und Julia Zimmermann in der Pflichtstufe P5. Beide Mädchen hielten sich wacker und zeigten vor allem am Boden und Balken erfreuliche Leistungen im vorderen Mittelfeld. Glückwunsch!

rechts: Julia beim Training am Boden;



unten: Yanina beim Training ihrer Balkenkür



Baby-, Kinder- u. Jugendbekleidung

Mode von Gr. 50 bis 188



Für TG-Mitglieder **20 % Rabatt**
auf alle Artikel der Marke
CONVERSE

- bei Vorlage dieses Coupons -

St. Egreve Str. 17
61184 Karben
Tel.: 0 60 39 / 93 86 88
Fax: 0 60 39 / 93 86 89
E-Mail:
katja.wolf@boysundgirls.net

Öffnungszeiten:
Mo - Fr von 09:30 - 13:00 Uhr
15:00 - 18:00 Uhr
Sa. 09:30 - 13:00 Uhr
ab 2010 Mittwoch nachmittags
geöffnet!

LEICHTATHLETIK - Staffel wird Hessenmeister

... Fortsetzung von Seite 1



Das Rennen ist an Dramatik kaum zu überbieten: Niklas Arheidt, zwei Jahre jünger als seine Mitstreiter, läuft den bisher schnellsten Lauf seines Lebens und übergibt das Staffelholz auf Florian Hufer. Der starke Lenny

Löffler vom SSC Hanau-Rodenbach versucht als mittlerer Läufer die Entscheidung herbeizuführen und forciert das Tempo. Doch auch Florian Hufer wächst über sich hinaus, lässt sich nicht abschütteln, steigert seine persönliche Bestzeit um sechs Sekunden und schafft es, mit relativ konstantem Rückstand auf Marc Tortell zu wechseln. Der läuft das Loch zum Hanauer Schlussläufer in der ersten der zweieinhalb Stadionrunden zu und belauert sich nun mit jedem Jonas Heuer, der

ihn im Dezember beim gut besetzten Nikolaus-sportfest im Endspurt noch geschlagen hatte. Wer zieht den Sprint als Erster an? Am Ende kommt es zu einem Kräftemessen auf der Zielgerade. Lange bleibt unklar, wer die Nase vorne haben wird. ... da kommt der Hanauer ins Straucheln, Marc zieht vorbei und gewinnt das Rennen für seine Staffel Alle drei Läufer eine Zeit um die 3:10 min. – ein verdienter Erfolg! Die Staffel hat damit nicht nur die Hessenmeisterschaften gewonnen, sondern auch den Kreisrekord geknackt, der seit vielen Jahren vom TV Assenheim gehalten wurde.

Rückblick: Ein Jahr ist es her – die Rendeler B-Schüler-Staffel war bei den Hessischen Langstaffel-Meisterschaften gerade .6. geworden – dass der Plan geboren wurde „Im nächsten Jahr wollen wir um den Hessenmeistertitel mitlaufen“, formulierten die Rendeler das ehrgeizige Ziel. Mit Niklas Arheidt fanden sie den benötigten schnellen dritten „Mann“. Für das Jahr 2010 wurde nun eine Startgemeinschaft gebildet, sodass Niklas zum Team stoßen konnte, obwohl er eigentlich noch bei den jüngeren C Schülern startet. Und das Training – denn vor den Erfolg hat der Herrgott den Schweiß gesetzt – wurde intensiviert, am Ende stieg der Umfang auf bis zu vier Trainingseinheiten in der Woche.



Die TG Gross-Karben und insbesondere die Leichtathleten danken der Firma Kaiser Reisen!

Wenn so viele junge Sportler und Sportlerinnen zu Wettkämpfen gefahren werden müssen, ist oft guter Rat teuer - wer kann fahren?

Schon mehrfach wurde zu diesem Zweck von **Kaiser Reisen** kostenlos ein Kleinbus zur Verfügung gestellt.

Dafür möchten sich alle ganz herzlich bedanken. Eine solche Unterstützung ist toll!





elektro 2000

Ihr Elektrofachgeschäft in Karben

www.elektro2000-karben.de • im Hause **trabandt** • Rathausstraße 30-36 • 61184 Karben • Fon 06039 45674 • Fax 06039 934865



inklusive +

Laufsplitter - was ist los bei den TG-Läufern?

Trainingslager, geplant vom 18.04.-25.04.2010

Die Aschewolke aus dem isländischen Vulkan Eyjafjallajökull schob sich in den europäischen Luftraum und der Flugplan eines ganzen Kontinents wurde durcheinandergewirbelt - mit traurigem Ergebnis für das TG-Marathon-Team. Erstmals seit 2001 konnte kein Trainingslager besucht werden. Die TG-Marathonis ließen jedoch nur kurz die Köpfe hängen - in Windeseile war eine Alternative vorhanden. Trainiert wurde abwechselnd in den Wäldern des Wetterau-, des Vogelsberg- und des Main-Kinzig-Kreises. Ein großes Lob gilt in diesem Zusammenhang, unseren Läufern Dieter Behrens, Peter Farnwoth und Mathias Laufer, sie organisierten kurzfristig Super-Grillfeten.

Wintersteinlauf, 21.03.2010 (30 km)

Die TG-Marathonis wurden von ihrem Coach Götz Siebert würdig vertreten. Als Wiedereinsteiger erreichte er in einer respektablen Zeit von 02:30:06 h den 9. Platz (AK) und somit den 43. Platz in der Gesamtwertung.

24. Nidderauer Waldlaufmeisterschaften, 10.04.2010 (Halbmarathon)

Kalle Fünffinger erspurtet sich erwartungsgemäß den hervorragenden 3. Platz (AK).

12. Niddarundlauf, 15.05.2010 in Florstadt (10 km)

Die brettflechte Strecke besteht aus vier großen Runden um die Wiesen an der hier noch schmalen Nidda in Florstadt. Die Strecke birgt nicht nur auf den letzten Metern böse Überraschungen. Doch hiervon ließ sich Kalle Fünffinger nicht abschrecken und erkämpfte sich den 9. Platz. (AK)

28. Nieder-Erlenbacher Volkslauf, 01. Mai. 2010 (10 km)

Bei Kalle Fünffinger macht sich die Erarbeitung eines professionellen Trainingsplanes immer positiver bemerkbar: Er steht zum wiederholten Male auf dem Treppchen (3. Platz AK).

25. Bonameser Volkslauf, 03.06.2010 (10 KM)

Zum 25. Mal fand dieses Jahr an Fronleichnam der Volkslauf der TSV Bonames statt. Der Lauf ist seit der ersten Austragung 1986 stetig gewachsen, wobei die erste Ausgabe mit etwa 30 Teilnehmern über die Bühne ging, die damals ihre Zeiten noch selbst mit Hilfe von Stechkarten ermittelten. 2010 konnte der Streckensprecher 416 Läufer und Walker im Zielbereich begrüßen. Passend zum Jubiläum wurde bei herrlichem Wetter gelaufen, jedoch begleitet von einer frischen Brise, die den Sportlern zu schaffen machte. Hiervon fast unbeeindruckt zeigten sich die „Karbener Genschen“: Christine Hahn erreichte mit dem 2. Platz (AK) eine außergewöhnlich gute Platzierung. Kalle Fünffinger wurde bei bärenstarker Konkurrenz 6. (AK) und Thomas Simon in einem spannenden Finish 7. (AK)

Alpin Marathon, 03.07.2010,

Unberührte Natur – saubere Luft atmen. Dazu herrliche Ausichten genießen. Die Allgäuer Bergwelt von einer ihrer schönsten Seiten. Die interessante Strecke hat einiges zu bieten. Flache Stücke durch eine abwechslungsreiche Landschaft, hügelige über Alp- und Wanderwege, sowie alpine Passagen (bis über 1700m Höhenmetern). Eine läufergerechte Verpflegung auf der Strecke und im Ziel eine reibungslose Organisation. Mathias Laufer konnte sich hiervon persönlich überzeugen. Als „alter Hase“ meisterte er locker diese Herausforderung.

26. Internationaler Stierstädter Kerbe- lauf, 11. Juli 2010 (10 km)

Der Lauf fand am bisher heißesten Wochenende des Jahres statt, da hatte manch einer Sorge, dass es unterwegs schwer werden könnte. Und das sicher nicht zu Unrecht, denn ein Großteil der Strecke führt ungeschützt durch den Ort und über Felder, so dass die Sonne immer freien „Zugang“ zu den Läufern hat. Zum Glück zeigten sich pünktlich zum Start ein paar Wolken, die sich wenig später zu einem dichten Wolkent Teppich zusammengezogen, so dass zumindest die Sonne vom Lauf ausgeschlossen war. Aber auch so war es schwülwarm, und man sah allen Zieleinläufern an, dass sie ein hartes Stück Arbeit vollbracht hatten. Für die TG-Marathonis war es wieder eine einzigartige Erfolgsgeschichte.

Ulrike Berg erkämpfte sich nach einer Wettkampfpause von 18 Monaten den 1. Platz (AK). Eine meisterliche Leitung, basierend auf beispielloser mentaler Stärke. Christine Hahn steigert ihre Motivation von Wettkampf zu Wettkampf und war zum wiederholten Male erfolgreich: 3. Platz (AK). Kalle Fünffinger ist in der laufenden Saison psychisch und physisch seinen Laufkollegen weit enteilt. Selbstverständlich stand er auf dem Treppchen: 2 Platz (AK).

7. Vogelsberger Südbahnlauf, 18.07.2010 (Halbmarathon)

Schweiß, Tränen, Triumphe - Besonders das Streckenprofil treibt den Puls hoch. Der super Streckenservice ist Entschädigung für die Qualen - und die schöne Landschaft lässt Durst und Schmerz schnell in Vergessenheit geraten. Unser Coach Götz Siebert (steigert sich von Wettkampf zu Wettkampf) errang Platz 4 (AK).



Ristorante - Pizzeria Il Piccolo Alfonso

Geöffnet Dienstag bis Sonntag

11:30 Uhr – 14:30 Uhr & 17:30 Uhr bis 23:30 Uhr

Preiswerter Mittagstisch!

Von Dienstag bis Freitag (außer Feiertag),

Täglicher Lieferservice

11.30 Uhr - 14.00 Uhr & 17.30 Uhr - 22.30 Uhr

Für Ihre Familien-, Firmen-, oder Vereinsfeier bieten wir separate Räumlichkeiten an, auf Wunsch mit individuell zusammen gestellten Buffets.
(Buffets auch im Lieferservice nach Absprache)

Mit Raucherraum & neuer Sommerterrasse!

Aktuelle Informationen, Bilder & Speisekarten auf unserer Homepage: www.piccolo-alfonso.de

Ristorante-Pizzeria Il Piccolo Alfonso
Inh.: Antonino Longhitano
Homburger Straße 41 (Am Kreisel), 61184 Karben
Telefon 06039 – 61 50

Gruppe	Tag	Uhrzeit	Ort	Übungsleiter	Telefon
Eltern-Kind-Turnen Kinder 1 – 3 Jahre	Dienstag Mittwoch	09:30 – 10:30 10:00 – 11:00	VH	Rosi Leitner	(0 60 39) 12 57
Kinderturnen Kinder 3 – 4 Jahre	Dienstag	15:00 – 15:45	VH	Susanne Melzer Hilfe wird noch gesucht!!!	(0 60 39) 48 56 63
Kinderturnen Kinder 3 – 4 Jahre	Dienstag	15:45 – 16:30	VH	Eva Krüger Brigitta Bollmann	(0 60 39) 12 40 (0 60 39) 93 92 33
Kinderturnen Kinder 5 – 6 Jahre	Dienstag	16:30 – 17:30	VH	Eva Krüger Sandra Krüger, Jan Kaltwasser	(0 60 39) 12 40
Sport-Spiel-Spaß Kinder 5 – 7 Jahre Kinder ab 8 Jahre	Montag Montag	15:00 – 16:00 16:00 – 17:00	VH	Bärbel McWilliams Christina Cseresnyes	(0 60 39) 93 18 52 (0 60 39) 4 56 83
Ballett* Kinder ab 4 Jahre Kinder ab 6 Jahre Kinder ab 8 Jahre	Montag Montag Montag	15:00 – 16:00 16:00 – 17:00 17:00 – 18:00	VH	Daniela Krieg	(0 60 39) 60 99 84
Wettkampfturnen Mädchen Verschiedene Leistungsstufen	Mittwoch Freitag Freitag	15:00 – 20:00 16:00 – 18:00 15:00 – 19:00	VH nTH VH	Corinna Kaltwasser Anke Tena	(0 60 39) 75 33 (0 60 39) 4 43 31


Fitness & Gesundheit - Karin Rupp (0 60 39) 28 97

Gruppe	Tag	Uhrzeit	Ort	Übungsleiter	Telefon
Psychomotorisches Kinderturnen* Kinder - Anmeldung erforderlich!	Donnerstag	14:45 – 15:30	VH	Monika Klose	(0 60 34) 59 50
Gymnastik und mehr Frauen – präventive Funktionsgymnastik	Donnerstag	20:00 – 21:00	VH	Dagmar Heber	(0 60 39) 38 58
Gymnastik bei Arthrose und Osteoporose* Erwachsene	Montag Donnerstag	08:45 – 09:45 08:50 – 09:50	VH VH	Karin Rupp	(0 60 39) 28 97
Rücken-Fit Erwachsene	Montag	17:30 – 18:30	VH	Karin Scholz	(0 60 39) 4 64 24
Beckenbodentraining* Erwachsene	auf Anfrage		VH	Karin Scholz	(0 60 39) 4 64 24
Gymnastik Frauen	Montag	20:30 – 21:30	VH	Astrid Ogroske	
Wirbelsäulengymnastik* Erwachsene Anmeldung erforderlich!	Mittwoch Mittwoch	20:00 – 21:00 21:00 – 22:00	VH	Sabine Jost	(0 60 39) 48 89 10
Power Pilates* Erwachsene	Mittwoch	08:15 – 09:15	VH	Muriel Menzel	(0 60 39) 4 19 12
Fit in die Woche Erwachsene	Montag	19:30 – 20:30	VH	Vanessa Türkis	(0 60 31) 6 84 58 26
Taijiquan und Qigong Erwachsene	Dienstag Donnerstag Freitag	20:00 – 22:00 10:30 – 12:30 09:00 – 12:00	VH	Peter & Marion Hörnecke	(0 60 39) 4 23 93
Nordic-Walking Erwachsene	Freitag	09:00 – 10:30	VH	Brigitte Habiger	(0 60 34) 45 36
Herzsport* Erwachsene	Dienstag Dienstag	17:30 – 18:45 18:45 – 20:00	VH	Thorsten Janssen Heike Waller	(0 60 39) 77 46
Yoga* Erwachsene Anmeldung erforderlich!	Montag Montag	18:30 – 19:45 20:00 – 21:15	VH	Johanna Pader (2. Kurs auf Anfrage)	(0 61 01) 8 96 13
Sport-Stacking Erwachsene	Donnerstag	10:00 – 10:30	VH	Karin Rupp	(0 60 39) 28 97


Badminton - Emir Nuha (01 71) 3 14 17 28

Gruppe	Tag	Uhrzeit	Ort	Übungsleiter	Telefon
Schüler/Schülerinnen	Montag Dienstag	16:00 – 18:00 17:15 – 18:15	nTH	Emir Nuha	(01 71) 3 14 17 28
Jugendliche	Montag	18:00 – 20:00	nTH	Lea Bleistein	
Freizeitspieler - Erwachsene	Dienstag Donnerstag	20:15 – 22:15 20:15 – 22:15	nTH	Dean McGreevey	


Volleyball - Dirk Müller (0 60 34) 93 97 44

Gruppe	Tag	Uhrzeit	Ort	Übungsleiter	Telefon
Damen 1 (Landesliga)	Dienstag Freitag	20:30 – 22:30 18:00 – 20:00	aTH nTH	Dirk Müller	(0 60 34) 93 97 44
Damen 2 (Kreisliga)	Dienstag Donnerstag	18:30 – 20:30 20:00 – 22:00	aTH aTH	Manuela Müller	(0 60 34) 93 97 44
Damen 3 (Kreisliga)	Montag Donnerstag	18:00 – 20:00 18:00 – 20:00	aTH nTH	Dirk Müller Annemarie Klemm	(0 60 34) 93 97 44 (0 60 39) 93 42 82
Damen 4 (D-Jugend)	Dienstag Freitag	16:30 – 18:30 16:00 – 18:00	aTH nTH	Michaela Heen Tatjana Henkel	(0 60 39) 57 54 (0 60 39) 51 92
Technikgruppe nach Bedarf im Sommer	Donnerstag	18:00 – 20:00	aTH	Manuela Müller	(0 60 34) 93 97 44


Leichtathletik - Simone Keßler (0 60 39) 4 55 88

Gruppe	Tag	Uhrzeit	Ort	Übungsleiter	Telefon
B + C Schüler/Schülerinnen Sommertraining: SP	Mittwoch Freitag	17:15 – 18:45 18:00 – 19:45	nTH nTH	Klaus Persy Simone Kessler	(01 75) 5 05 46 55 (0 60 39) 4 55 88
D Schüler/Schülerinnen + Minis 6 - 7jährige 8 - 10jährige Sommertraining: SP	Mittwoch Donnerstag Donnerstag	17:15 – 18:45 16:00 – 17:00 17:00 – 18:00	nTH VH VH	Petra Tambosi, Lisa Tambosi Bianca Müller-Jurasek Telefonische Anmeldung erforderlich!	(0 60 39) 58 01 (0 60 39) 69 10
Sportabzeichen alle Altersklassen Ende April – Ende September	Mittwoch	17:00 – 18:30	SP	Willi Baumgartl Richard Diegel	(0 60 39) 78 28 (0 60 39) 4 40 73
Walkingtreff Erwachsene	Montag	09:00	VH	Jürgen Vorwerk	(0 60 39) 4 10 63
Lauftreff Ambitionierte Läufer/Läuferinnen (> 11 km)	Dienstag Donnerstag	(Sommer - TP/Winter - VH) 18:00 18:00	VH/TP VH/TP	Götz Siebert	(0 60 34) 47 52


Freizeit - Regina Durand (0 60 39) 4 55 84

Gruppe	Tag	Uhrzeit	Ort	Übungsleiter	Telefon
Fit ins Wochenende Erwachsene	Freitag	20:00 – 21:00	VH	Hajo Buschner	(0 60 39) 4 62 59
 Fit rund um das Step* Erwachsene	Montag	09:45 – 11:15	VH	Regina Durand	(0 60 39) 4 55 84
Kickbox-Aerobic* Jugendliche/Erwachsene	Freitag	19:00 – 20:00	VH	Regina Durand	(0 60 39) 4 55 84
Callanetics Erwachsene	Montag	18:30 – 19:30	VH	Christiane Iwanus	(0 60 39) 77 64
Hip-Hop* Jugendliche ab 11 Jahren	Donnerstag	18:00 – 19:00	VH	Verena Katzer	(01 72) 6 92 53 21


Turnspiele - Ulrich Bick (0 60 39) 63 94

Gruppe	Tag	Uhrzeit	Ort	Übungsleiter	Telefon
Ringtennis alle Altersgruppen	Montag	17:15 – 19:30 Nov. - Feb.: 17:15 – 19:00	nTH	(Außentraining in der Freiluftsaison nach Vereinbarung der ÜL bei der VH) Ulrich Bick	(0 60 39) 63 94
Ringtennis Schüler und Jugend	Freitag	16:00 – 18:00	nTH	Ulrich Bick	(0 60 39) 63 94
Ringtennis Erwachsene und Jugend	Donnerstag	20:15 – 22:15	nTH	Patrick Leidner	(0 60 39) 93 03 93
Faustball Herren	Montag	20:00 – 22:00	nTH	Michael Eidenmüller	(0 60 39) 4 16 82
Taiji Bailong Ball Jugendliche/Erwachsene	Dienstag	20:15 – 22:15	nTH	Thomas Türkis	(0 60 31) 6 84 58 26

VH Vereinshalle „Am Park“ (Zufahrt über Hessenring)
aTH alte Turnhalle der Kurt-Schumacher-Schule (Karbener Weg)
nTH neue Turnhalle der Kurt-Schumacher-Schule (Karbener Weg)
SP Stadion „An der Waldhohl“ (an der Kurt-Schumacher-Schule)
TP Trimpfad Groß-Karbener Wald (Kreisstraße nach Heldenbergen)

* Die so gekennzeichneten Kurse unterliegen einer speziellen Abrechnung. Bitte erkundigen Sie sich über den jeweiligen Modus bei der Kursleitung.

 Der Pluspunkt Gesundheit DTB ist ein Qualitätssiegel, das vom DTB an Übungsleiter mit besonderen Qualifikationen vergeben wird.

FREIZEIT - die Kurse beginnen wieder nach den Sommerferien

Wir starten nach den Ferien wieder mit 2 neuen Kursen.



Zum einem beginnt am Montag den 16. August 2010, 9.45 - 11.15 Uhr ein neuer Kurs **"Fit rund um das Step"**.

Wir starten die Stunde mit einer sanften Erwärmung - Aufwärmen, Mobilisieren und die Gelenke bewegen. Step-Aerobic ist sehr vielseitig und stellt ein optimales Training für Kondition, Koordination, Kraft und Beweglichkeit dar - und das in angenehmer Atmosphäre und zu flotter Musik. Es ist sehr gelenkschonend und kann durch die höhenverstellbaren Bausteine jedem Trainingszustand gerecht werden. Mit Step-Aerobic trainiert man in einem gleichbleibenden Pulsbereich, was optimal für die Fettverbrennung ist.

An jede Step-Einheit schließt sich ein Training zur Straffung und Formung der Muskulatur an. Wie z.B. Kräftigungs-, Lockerungs- und Dehnungs-Übungen für Rücken, Schultern, Bauch Beine und Po. Dieser Kurs hat das Gütesiegel "Pluspunkt Gesundheit" und wird von verschiedenen Krankenkassen bezuschusst.

Ab Freitag den 20. August 2010, 19.00 - 20.00 Uhr beginnt wieder **"Kickbox-Aerobic"**.

„Kick – Box - Aerobic“ ist besonders geeignet für Teilnehmer, die – ohne aufwendige Choreographie – ihre Kondition verbessern, Fett abbauen, und ihre Muskulatur kräftigen wollen. Es handelt sich hierbei um ein schweißtreibendes Powerworkout unter Hinzunahme von Kampfsportelementen. Es werden verschiedene Schlagtechniken aus dem Boxsport, sowie Tritte und Kicks aus verschiedenen Kampfsportarten erlernt. Verbunden mit Ausdauer-elementen aus der Aerobic ergibt sich ein effektives Ganzkörperworkout in Form eines ausgewogenen Kräftigungs- und Ausdauertrainings. Bei diesem Training werden fast alle Muskelgruppen beansprucht, wodurch sich die Tiefenmuskulatur im Bereich des Rumpfes, die zu mehr Stabilität und Haltung verhilft, vermehrt. Stress und Aggressionen werden abgebaut und man hat vor allen Dingen sehr viel Spaß.

Beide Gruppen werden von Regina Durand (F-ÜL Aerobic, F-ÜL Haltung und Bewegung) geleitet.

VOLLEYBALL - Sommerpause !



Die lange Freude am Wintergarten von den Profis aus Karben

- Planung • Bauantrag • Finanzierung
- Beschattungs- u. Belüftungstechnik

Nur in bestem ALU-PROFIL

Ständige Ausstellung!

Unser Techniker-Team berät Sie gern

Profis mit Profil und Tradition

Romi®

Fenster GmbH
 Industriestr. 18 • 61184 Karben
 Tel.: 06039/9220-0
 Fax: 06039/9220-34

BADMINTON - Turniererfolge bei den Damen

Nachdem es in der letzten TG-Zett keinen Bericht der Badmintonsparte gab, gilt es hier, einiges aufzuarbeiten und an Informationen nachzureichen!



Begonnen hat das Jahr mit einigen Änderungen: Neuer Übungsleiter der Damen und Herren (auch als Hobbygruppe bekannt), neuer Übungsleiter für die Schüler/innen und neuer (kommissarischer) Abteilungsleiter! Doch der Reihe nach...

Bereits Ende des letzten Jahres zeichnete es sich ab, dass Monika Schäfer ihre Ämter aus zeitlichen Gründen nicht mehr wahrnehmen konnte! Dies hatte zur Folge, dass sie nach vielen Jahren intensiven Engagements die Übungsleitung der Hobbygruppe an Dean Greevey abgab. Auch das bis dato von ihr geleitete Training der Schüler und Schülerinnen wird nun seit März von Emir Nuha geleitet, welcher auch die Abteilungsleitung kommissarisch übernommen hat.

An dieser Stelle bedankt sich die Badmintonabteilung nochmals herzlich bei der Moni für die jahrelange Unterstützung und sehr gute Leitung!

Nachdem nun der organisatorische Teil erledigt ist, folgen jetzt die „sportlichen Höhepunkte“...

Im April fanden in Bad Homburg erstmalig die vom Hessischen Badmintonverband ausgetragenen Mannschaftsmeisterschaften für Hobbyteams statt, an denen wir mit folgender



HBV Mannschaftsmeisterschaften; (v.l.) Dean Mc Greevey, Karina Dreyer, Nilhan Kostik, Silvia Eckert, Carlos Wehlisch, Anton Wernitsch, Emir Nuha und Holger Heerlein

Besetzung teilgenommen haben: Karina Dreyer, Silvia Eckert, Nilhan Kostik, Holger Heerlein, Felix Hähnchen, Dean Mc Greevey, Hajo Metzkwow, Carlos Wehlisch, Anton Wernitsch und Emir Nuha. Dies war auch unser erster offizieller Einsatz als Mannschaft und bei vielen war die Aufregung deutlich spürbar. Bei insgesamt 8 teilnehmenden Mannschaften wurde im Modus „Jeder gegen jeden“ gespielt. In 7 Mannschaftsspielen gelang uns zwar nur ein einziger Mannschaftssieg, doch war das erklärte Ziel, nicht letzter zu werden, somit erreicht!

Beflügelt davon, folgten im Mai und Juni noch Turniere in Aschaffenburg, Miltenberg und Friedberg! Hier gab es auch bereits die ersten richtigen Erfolge zu vermelden! In Miltenberg errang Silvia Eckert bei den Damen im Einzel den 2. Platz und in Friedberg kamen Petra Hähnchen und Silvia Eckert im Damendoppel ebenfalls auf den 3. Platz! Da wir in den kommenden Wochen/Monaten noch einige Turniere bestreiten werden, hoffen wir auch auf weitere gute Platzierungen!

Bei den Schüler/innen und Jugendlichen wird derzeit akribisch am Aufbau von Mannschaften gearbeitet, um auch hier alsbald von sportlichen Höhepunkten berichten zu können! Unter der Leitung von Lea Bleistein (Jugendliche) und Emir Nuha (Schüler/innen) werden den Kids die Grundlagen und Techniken teils spielerisch und teils intensiven Trainings beigebracht! Zwar wird es für die kommende Saison noch keine Teams geben, doch für die Saison 2011/2012 wird auch mit Sicherheit wieder ein Team der TG an Start gehen!

Falls auch Du Interesse am Badminton hast, dann nicht lange überlegen, sondern direkt zum Schrank, die Sportsachen einpacken um ab zur Halle! „Testschläger“ haben wir immer da, falls du gerade keinen zur Hand hast. Uns stehen jeweils 6 Felder in der Sporthalle der Kurt-Schumacher-Schule zur Verfügung! Und keine Angst, ein „Schnuppertraining“ verpflichtet nicht zum sofortigen Eintritt und ist kostenfrei! Die Trainingszeiten findest du im Übungsstundenplan. Wir freuen uns auf Dich...!

Emir Nuha

Ihr **Miele**
IMMER BESSER

Fachgeschäft



**ELEKTRO-
LEONHARDI**

**Fachbetrieb für
Gebäudetechnik**

- Elektro-Installation
- Elektro-Hausgeräte
- Überspannungsschutz
- Kommunikationsanlagen
- Netzwerktechnik



61184 Karben
Burg-Gräfenröder-Straße 34
☎ 0 60 39 / 34 09
☎ 0 60 39 / 4 38 00
www.elektro-leonhardi.de
service@elektro-leonhardi.de



ÖFFNUNGSZEITEN:
Mo., Di., Fr.: 14.30 - 18 Uhr
Do., Sa.: 9.00 - 13 Uhr
Mittwoch: geschlossen

TURNSPIELE

Kids-Cup Hessen 2010

bei der TG Gross-Karben

---beide Pokale gewonnen---

Die TG Gross-Karben 1891 e.V. richtete in diesem Jahr am 11. Juni wieder den Kids-Cup-Hessen im Ringtennis auf der vereinseigenen Sportanlage neben der Turnhalle am Park aus. Dieses Turnier ist offen für alle hessischen Ringtennisspieler/-innen bis 12 Jahre.

Bei bestem Wetter haben sich die Kids aus Roßdorf und Karben spannende Wettkämpfe geliefert. Cup-Siegerin bei den Mädchen wurde zum dritten Mal in Folge Simona Wolf, die ihren Pokal nun behalten darf. Den Jungen-Cup gewann in diesem Jahr Hendrik Freitag. Beide TG-Spieler haben ihre überragende Spielleistung vorher schon bei den Hessischen Meisterschaften unter Beweis gestellt.



... hier die Kids beim gemeinsamen Übungsspiel ...



Fortsetzung von Seite 1...

Süddeutsche Meisterschaften in Mannheim

Beachtlich mithalten konnten schon die Debütanten unter den Senioren. So belegte Nicola Elsner im Einzel den 3. Platz hinter Karin Scholz, gemeinsam wurden sie zweite im Doppel und im Mixed erreichte Nicola Elsner mit Heinrich Bernd den qualifizierenden 4. Platz in der 40er-Klasse.

Thomas Freitag wurde in der starken 40er Einzelklasse fünfter und schaffte im 40er Doppel mit Thomas Müller den 3. Platz, direkt hinter Hans-Joachim Leidner und Ulrich Bick, die zweite wurden.

Weitere Platzierungen

Jugend 15-18 - weiblich, Einzel -
Christina Bernd - 4. Platz

Mixed -
Christina Bernd und Tim Elsner - 3. Platz.

Männer ü50 Einzel -
Heinrich Bernd - 1. Platz
Ulrich Bick - 2. Platz
Hans-Joachim Leidner - 4. Platz

Nähere Infos und weitere Ergebnisse, auch von den Hessischen Meisterschaften gibt es unter

<http://ringtennis.tgkarben.de>

Atelier für Werbetchnik

Ihr Partner in Sachen Werbung, Gestaltung, Design.

- Folienbeschriftung aller Art
- Beschilderungssysteme, Displays
- Lichtwerbeanlagen, Transparente
- Digitaldruck, Aufkleber
- Flexdruck auf T-Shirt, Sweatshirt usw.
- Entwurf und Gestaltung

Chattenweg 4 • 61184 Karben

Fon 06039-931836 • Fax 06039-933281

info@werbeatelier-stein.de



2. Ringtennis WM 2010 in Deutschland

31.07. - 06.08.2010

in Koblenz

Ein Highlight für alle Ringtennis-Interessierten!

Taiji Bailong Ball 太極白龍球

Wir suchen noch neue Mitspieler!

Unsere Gruppe trifft sich jeden Dienstag ab 20:15 Uhr (ausgenommen Schulferien) in der Großsporthalle der Kurt-Schumacher-Schule zum gemeinsamen Üben und Spielen in lockerer Atmosphäre. Das Spiel stellt keine besonderen Anforderungen an Alter und Fitnessgrad. Somit ist ein Einstieg in die Gruppe jederzeit für jeden möglich. Kommt doch einfach mal vorbei!

Was ist überhaupt Taiji Bailong Ball?

Taiji Bailong Ball ist eine moderne gesundheitsfördernde Funsportart welche Ihren Ursprung in China hat und in den Jahren 1992 bis 1996 von Prof. Bai Rong entwickelt wurde. Die Spieleigenschaften haben einen Bezug zur Taiji-Philosophie, so dass der Gedanke der östlichen Bewegungsphilosophien mit westlicher Instrumentalisierung verbunden wird.

Beim Taiji Bailong Ball wird ein flexibel bespanntes Racket und ein mit Sand gefüllter Ball verwendet.

Im Soloplay (Einzelspielermodus) wird der Ball durch runde und spiralförmige Bewegungen und Schwünge um den Körper geführt. Von außen betrachtet wirkt es, als ob der Ball am Racketblatt klebt. Die Bewegungen können nach einer vorgegebenen Abfolge (Form) oder frei improvisiert (Freestyle) ausgeführt werden.

Im Multiplay (Mehrspielermodus) wird der Ball durch dynamische Schwung- und Drehtechniken zu einem Spielpartner gespielt. Der Ball wird dabei in keiner Situation geschlagen, sondern durch eine flugbahnbegleitende Aufnahme und Umleitung an den Partner weiter gegeben.

Das übergeordnete Ziel von Taiji Bailong Ball ist die Erreichung einer vollständigen Harmonie zwischen Spieler, Racket, Ball und der Bewegung. Dieser Anspruch, verbunden mit einem großen Spaßfaktor, machen diese Bewegungskunst zu einer außergewöhnlichen Sportart für Jung und Alt.



... hier im Soloplay ...



... hier im Multiplay ...

**Trendiges aus dem Sheepworld,
Ed Hardy, Tussi on Tour & Playboy Programm**



Akzente **Geschenkideen & Wohnaccessoires**

61184 Karben - Bahnhofstraße 192 - im Selzerbrunnen-Center
☎ 06039/991-11
www.akzenteshop.de

VORSTAND - Mitteilungen an die Vereinsmitglieder

Partyfreunde aufgepasst!

Feiert euer Fest in der

TG-Wirtschaft!

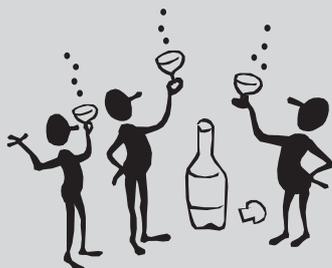
Die Miete für TG-Mitglieder beträgt pro Tag nur 25,00 € plus NK und Endreinigung!

Es gibt dort gute Kühlmöglichkeiten, sowie eine Spülmaschine, Kaffeemaschinen, Gasgrills, Bierbänke und vieles mehr.

Außerdem sind im OG 2 kleinere Räume vorhanden, die für kleine Kurse oder Besprechungen geeignet sind. Deren Miete beträgt pro Raum 20,00 € pro Tag plus NK und Endreinigung.

Bei Interesse könnt ihr euch einfach bei mir melden: ich heiße Sanne Melzer, bin Übungsleiterin einer Kinderturngruppe und Mitglied des erweiterten Vorstands.

Ihr erreicht mich telefonisch unter (0 60 39) 48 56 63 oder unter sannemelzer@yahoo.de.



Inserenten und Sponsoren

An dieser Stelle möchten wir uns bei all unseren Inserenten und Sponsoren für ihre Unterstützung bedanken und bitten die Vereinsmitglieder, diesen Firmen und Dienstleistern die sprichwörtliche „Tür einzurennen“!

+++ Rapp's +++ Elektro-Leonhardi +++
+++ Antonella Moden +++ Akzente +++
+++ Sabine Jost - Heilpraktikerin +++ Elektro 2000 +++
+++ Ristorante - Pizzeria „Il Piccolo Alfonso“ +++
+++ Werbeatelier Stein +++ Romi Fenster +++
+++ Boys & Girls +++ Thorn Heizungen +++
+++ Brigitte Hofmann - Praxis für Ergo- & Lerntherapie +++
+++ Fahrschule Joachim Petri +++ Neue Apotheke +++
+++ Schreinerei Kiefl & Eysell +++ Finanz Partner +++
+++ Gerald Lauerer - Steuerberater +++
+++ Dr. med. Wedekind +++ Hotel Ambiente +++
+++ Lessmöllmann & Fink - Rechtsanwalt und Notar +++
+++ Hagebau Centrum Fass +++ Elkatec +++
+++ Reinhard Ubl - Consultant +++
+++ Schnitzler & Fuchs - Architekten +++
+++ Onmibusbetrieb Eberwein +++

VERANSTALTUNGSKALENDER 2010

August

Samstag 14.08.2010 Sommerfest der TG (alle Abteilungen)

September

Samstag/Sonntag 18./19.09.2010 Gewerbeschau der Stadt Karben mit Familienfest am Sonntag

November

Sonntag 07.11.2010 Bewegungsdschungel in der Großsporthalle der KSSK

Dezember

Samstag/Sonntag 04./05.12.2010 Weihnachtsmarkt der Stadt Karben - besuchen Sie den TG-Stand!

Neuer Ansprechpartner in der Mitgliederverwaltung!

Bei allen Fragen, die die **Mitgliederverwaltung** betreffen (wie Kündigungen, Adressänderungen etc.) wenden sich die TG-Mitglieder bitte künftig an

Dieter Behrens

Telefon (0 60 39) 4 37 51
Email s.a.behrens@email.de

Vielen Dank



an alle Helfer und Helferinnen, die uns beim Ironman 2010 unterstützt haben !!!



Antonella Moden

A. Groß

Bahnhofstraße 29 - 61184 Karben
Telefon (0 60 39) 55 44

Größen 36 - 52

An wen wende ich mich?



1. Vorsitzender
Martin Menn
Martin.menn@online.de



Beisitzer - Mitgliederverwaltung
n. n.
(Ansprechpartner: Dieter Behrens
s.a.behrens@email.de)



Abteilungsleitung - Volleyball
Dirk Müller
dirk@volleyball-karben.de



2. Vorsitzender
Volker Heidrich
Heidrich-Karben@t-online.de
(Sponsoring ...)



Beisitzerin - Hallenvermietung
Susanne Melzer
sannemelzer@yahoo.de



Abteilungsleitung - Leichtathletik
Simone Keßler
simone.kessler@arcor.de



Finanzen & Rechnungswesen
Jürgen Vorwerk
vorwerk-karben@t-online.de



Beisitzerin - Geschäftsstelle
Dagmar Heber
dagmar.heber@web.de



Abteilungsleitung - Freizeit
Regina Durand
aur-durand@gmx.de



Schriftführer
Günter Tüttenberg
gigue1208@web.de



Abteilungsleitung - Turnen
Corinna Kaltwasser
corinna.kaltwasser@t-online.de



Abteilungsleitung - Turnspiele
Ulrich Bick
ring@bickweb.de



Presse
Anke Tena
anke.tena@t-online.de



Abteilungsleitung - Fitness und Gesundheit
n. n.
(Ansprechpartner: Karin Rupp
kahe.rupp@arcor.de)



Abteilungsleitung - Badminton
n. n.
(Ansprechpartner: Emir Nuha
emnu73@gmx.de)



Frauenwartin
n. n.

VEREINSBEITRÄGE

	Monatlicher Beitrag in Euro (ab 01.01.2010)	Monatlicher Sozialbeitrag in Euro (ab 01.01.2002)
Kinder und Jugendliche bis zu 18 Jahren	7,00	3,00
Erwachsene ab 18 Jahre	10,50	4,50
Familienbeitrag ab 3 Personen (2 Erwachsene, Kinder frei)	21,00	9,00
Passive Mitglieder	5,00	3,00
Aufnahmegebühr (einmalig, pro Person)	10,00	
Für Kurse, die einer speziellen Abrechnung unterliegen, sind Zusatzgebühren zu zahlen	Gebühr bitte bei der Übungsleitung erfragen	

- 1) Für Eltern-Kind-Turnen wird bis zum 3. Geburtstag des Kindes nur ein Erwachsenenbeitrag fällig. Ab dem 3. Geburtstag wird zusätzlich der Beitrag für ein Kind erhoben.
- 2) Sozialbeitrag § 7 Beitragsordnung. Der Antrag ist schriftlich beim Geschäftsführenden Vorstand zu stellen. Auskunft erteilt Jürgen Vorwerk, (0 60 39) 4 10 63

Vereinskonto: Kontonummer 0113 000 660, Sparkasse Oberhessen, BLZ 518 500 79

Impressum	V.i.S.d.P.	Anke Tena (alle Angaben ohne Gewähr)	Anzeigen	Volker Heidrich Heidrich-Karben@t-online.de
Herausgeber	Redaktion	Anke Tena Am Park 4, 61184 Karben Telefon (0 60 39) 4 43 31 anke.tena@t-online.de	Druck	K & S Typoservice Christinenstr. 52, 61184 Karben Telefon (0 60 39) 93 02 44 Telefax (0 60 39) 93 02 45
Vereinsregister	Fotos	TG Gross-Karben privat	Auflage	1.000 Stück

**Turngemeinde
Gross-Karben 1891 e.V.
Turnhalle am Park**

Sommerfest

**Samstag, den 14.08.2010
ab 14:30Uhr**



**Kinderschminken, Kinderecke, Slackline, Fitnessparkour,
Volleyball, Taiji Baillong,
Vorführungen, Tombola**

**Kuchentheke, Gegrilltes,
geräucherte Forellen, Cocktailbar ...**

Brigitte Hofmann

www.ergopraxis-hofmann.de

Praxis für Ergotherapie & Lerntherapie

Behandlungen bei:

- Schlaganfall
- Parkinson
- Handchirurgie
- Narbenbehandlung
- Multiple Sklerose
- Bettlägerigkeit

Christinenstr. 27
61184 Karben



Am Kalkofen 10
61206 Wöllstadt

Tel. : 0 60 39 - 93 39 99

Bei Bedarf auch Hausbehandlungen möglich

Schwierigkeiten bei:

- Konzentration
- ADHS, Hyperaktivität
- Koordination
- Grobmotorik, Feinmotorik
- Lese- Rechtschreibschwäche
- Rechenschwäche