

WEITERE PLUSPUNKTE FÜR DIE TG GROSS-KARBEN

Die Nummer 1 im Gesundheitssport

»Hier macht Gesundheit Spaß!« Das ist seit über zwölf Jahren das Motto der Abteilung Fitness & Gesundheit der TG Groß-Karben. Gesundheit durch Sport und dabei noch Spaß haben – ist das möglich? Die große Zahl der Aktiven, die in dieser Abteilung Sport treiben, spricht für sich. Bei der TG finden sie vor allem Angebote bzw. Kurse, die sich präventiven, aber auch rehabilitativen Aspekten des Fitness- und Gesundheitssports widmen.

Das wird auch vom Deutschen Turner-Bund (DTB), vom Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) und der Bundesärztekammer anerkannt, von denen die Qualität der Angebote im Gesundheitssport geprüft und ggf. zertifiziert wird. Mit aktuell zehn ausgezeichneten Präventions- und vier Reha-Angeboten ist die Turngemeinde, wie ihr Vorsitzender Martin Menn jüngst betonte, der Gesundheitssportverein in der Wetterau.



Beim Heringsessen geehrt: die Übungsleiterinnen Dagmar Heber, Regina Durand und Karin Rupp (v. l.), die mit dem Pluspunkt Gesundheit des DTB ausgezeichnet worden sind, zusammen mit dem TG-Vorsitzenden Martin Menn.

Kennzeichnend für die Philosophie der Turngemeinde ist die langfristige Erhaltung und Verbesserung bzw. Wiederherstellung der Lebensqualität der Vereinsmitglieder durch ein gezieltes, dem Bedarf angepasstes Training. Das kompetente und qualifizierte Übungsleiterteam sorgt dafür, dass Fitness nicht nur Spaß macht, sondern dass die Teilnehmer auch genau das Richtige für Ihre Gesundheit und ihre Zukunft tun.

Die TG-Angebote zu Prävention und Rehabilitation gliedern sich in drei Kategorien:

- Präventionsangebote mit Gütesiegel SPORT PRO GESUNDHEIT/Pluspunkt Gesundheit.DTB;
- Präventionsangebote ohne Gütesiegel;
- Rehabilitationsangebote mit Gütesiegel SPORT PRO REHA/Pluspunkt Gesundheit.DTB.

Prävention mit Gütesiegel bieten die Angebote Sport Stacking, Gymnastik und mehr, Rücken-Fit, Präventives Herz-Kreislauftraining – 50 Plus, Fit in die Woche, Fitness und Haltungsschulung auf dem Step, Yoga, Präventive Gymnastik bei Arthrose und Osteoporose und Präventive Wirbelsäulengymnastik sowie Taiji Bailoung Ball.

Die ausgezeichneten Rehabilitationsangebote sind der Herzsport mit Übungs- und Trainingsgruppe, die rehabilitative Gymnastik bei Arthrose und Osteoporose sowie die rehabilitative Wirbelsäulengymnastik. Die Turngemeinde bietet als einziger Verein in Karben Rehabilitationsport an! → S. 3

Inhaltsverzeichnis

Titelthema	I	Leichtathletik: Jugend ...	15
Leopold	II	Turnspiele	16
Turnen	1	Freizeit	18
Fitness & Gesundheit	3	Verein	18
Volleyball	6	Terminkalender	20
Übungsstundenangebot der TG	10	Vereinsbeiträge	20
Badminton	12	Kontakt	III
Leichtathletik: Laufen ...	12	Impressum	III
		Pinnwand	IV

Letzte Meldungen +++ Letzte Me

VOLLEYBALL

Erfolgreiche erste Oberliga-Saison

[23.03.2013] Die Volleyballerinnen der TG Groß-Karben haben ihre erste Saison in der Oberliga Hessen erfolgreich beendet – auf Platz sechs der Tabelle. Sie konnten sich als Aufsteiger lange in der Spitzengruppe halten und im Hinspiel sogar den späteren Meister Eintracht Frankfurt 2 schlagen. → S. 6

VEREIN

Fusionsgespräche mit dem KSV

[22.03.2013] Die Mitgliederversammlung der TG Groß-Karben hat einstimmig Grünes Licht gegeben für die Aufnahme von Fusionsgesprächen mit dem Kultur und Sportverein Klein-Karben (KSV). Auch die Mitgliederversammlung des KSV hat für solche Gespräche votiert, die demnächst aufgenommen werden. → S. II

RINGTENNIS

Märzenbecher: ein Pokal für die TG

[16./17.03.2013] Mitte März traf sich die Ringtennis-Jugend aus ganz Deutschland in Karben zum 12. Märzenbecher-Turnier. 17 Mannschaften aus acht Vereinen traten in vier Wettbewerben an. Das waren etwas mehr Teilnehmer als in den Vorjahren. Bei der Jugend B siegte das Team der Gastgeber von der TG. → S. 16

Hallo, liebe Leute,

herzlich willkommen zur Lektüre der ersten Ausgabe Eurer Vereinszeitung in 2013, die wieder prallvoll ist mit Informationen aus dem Vereinsleben der TG. Ich wünsche Euch viel Spaß beim Lesen!

Am 22. 03. 2013 fand die diesjährige **Ordentliche Mitgliederversammlung unseres Vereins** statt. Obwohl die Tagesordnung eine Reihe wichtiger, für die TG sogar richtungweisender Anträge zur Entscheidung enthielt, war das Interesse an der Versammlung äußerst gering. Es ist sehr schade, dass sich nicht mehr Mitglieder für die Belange der Turngemeinde interessieren, schließlich ist die Mitgliederversammlung das wichtigste Entscheidungsgremium des Vereins.

Die Turngemeinde blickt auf ein erfolgreiches, sportliches Jahr 2012 zurück. Davon zeugen viele Artikel dieser Ausgabe, und zu den Berichten des Vorstands und der Abteilungsleiter gibt es einen weiteren Bericht in dieser TG-Zett. Ich möchte mich auf drei Anträge beschränken, die zur Diskussion und Entscheidung anstanden:



Abstimmung über die Fusionsgespräche mit dem KSV in der Mitgliederversammlung am 22.03.2013

Finanzordnung: Die Satzung unseres Vereins regelt als »Grundgesetz« das Vereinsleben. Änderungen bedürfen einer Dreiviertelmehrheit und sie müssen beim Vereinsgericht hinterlegt werden. Daher ist es sinnvoll, Regelungen, die Satzungsvorgaben detaillieren, in einer Ordnung zu veröffentlichen. Eine Ordnung kann die Mitgliederversammlung mit einfacher Mehrheit erlassen, ändern oder aufheben. Die neue Finanzordnung legt fest, dass sich alle Vereinsgremien an Grundsätze der Wirtschaftlichkeit und Sparsamkeit zu halten haben. Weiterhin wird u.a. festgehalten, was der Haushaltsplan des Vereins enthalten muss, wie der Jahresabschluss zu erfolgen hat und wie die Vereinsführung die Finanzmittel zu verwalten hat. All diese Regelungen helfen den Verantwortlichen, die Vereinsfinanzen im Interesse aller Mitglieder zu verwalten.

Geschäftsordnung: Die neue Geschäftsordnung des Vereins legt fest, wie Mitgliederversammlung und Sitzungen der Gremien der Turngemeinde durchzuführen sind. Wesentliche Regelungen betreffen die Versammlungsleitung, die Abwicklung der Tagesordnung, Beschlussfähig-

keit, Abstimmungen und Protokollierung der Ergebnisse. Mit Hilfe der Geschäftsordnung kann jeder Versammlungsleiter eine Sitzung ordnungsgemäß durchführen und Beschlüsse unangreifbar machen. Beide Ordnungen wurden von der Mitgliederversammlung einstimmig beschlossen und können auf unserer Homepage unter tg-gross-karben.de/downloads.html eingesehen werden.

Der dritte Antrag, den der Vereinsrat der Mitgliederversammlung präsentierte, hat große Bedeutung für die Zukunft unseres Vereins und seiner Mitglieder. In diesem Antrag ging es darum, dass **der Vereinsrat von der Versammlung das »Mandat« erhält, mit dem KSV Klein-Karben Gespräche über eine Fusion beider Vereine zu führen.**

Es gibt eine Reihe von Gründen, die den Vereinsrat bewegen hat, diesen Antrag zu stellen. Die Suche bei der Besetzung ehrenamtlicher Funktionsträger, als Beispiel sei auf die **Besetzung von Satzungsämtern** im Vereinsrat hingewiesen, erweist sich als zunehmend problematisch.

Um Mitgliederverwaltung, Beitragseinzug, Abrechnung der Kursysteme und andere vielfältige administrative Aufgaben könnten die ehrenamtlichen Funktionäre entlastet werden, wenn eine **Geschäftsstelle** diese Tätigkeiten erledigt. Damit würde das Ehrenamt an Attraktivität gewinnen, und die Aufgaben würden sich überschaubar darstellen. Die Beschaffungsmaßnahmen, besonders für den Bereich Turnen, bieten **erhebliche Synergien** und damit eine Kostenreduzierung.

Die **Konzentration der Funktionen auf das Wesentliche**, nämlich den Verein zu führen und das sportliche Angebot weiter auszubauen, ist ein Garant für die Zukunft. Die

Präsenz bei den Verantwortlichen der Stadt, bei Sponsoren und Verbänden verstärkt sich ebenfalls durch die größere Mitgliederzahl (ca. 2 500) nach Gründung eines neuen Vereins. Nicht vergessen werden sollte die Tatsache, dass ein Verein dieser Größe auch dem Wettbewerb (andere Sportvereine und kommerzielle Sportstudios) in Karben und Umgebung besser gewachsen ist.

Der **Antrag** wurde von der Mitgliederversammlung **intensiv diskutiert**. Dabei wurde eines klar: Die Versammlung möchte diese Gespräche, legt aber Wert darauf, dass diese ergebnisoffen geführt werden. Nach Abschluss der Gespräche kann das Ergebnis auch lauten: Es wird keine Fusion geben. Der Antrag wurde bei wenigen Enthaltungen ohne Gegenstimmen angenommen. **Der Vereinsrat wird also jetzt die Gespräche mit dem KSV starten.**

So, das war's für heute. Bis zur nächsten Ausgabe der TG-Zett im Herbst wünsche ich Euch eine gute Zeit.

Euer Leopold

TURNEN

TGlerinnen starten erfolgreich ins Wettkampffahr 2013

Am Samstag, dem 16.03.2013, fanden in Florstadt die Gau-Einzelmeisterschaften im Gerätturnen statt. Trotz krankheits- und verletzungsbedingter Ausfälle brachte die TG Groß-Karben 28 Turnerinnen an den Start. Als einziger der acht beteiligten Vereine stellte die Turngemeinde damit in allen zehn ausgeschriebenen Wettkämpfen der verschiedenen Alters- und Schwierigkeitsstufen Teilnehmerinnen, die in lediglich zwei Wettkämpfen das Treppchen verpassten. Entsprechend positiv die Bilanz aus Karbener Sicht: 13 Podestplätze, 5 Meistertitel und 6 Qualifikationen für die Hessischen Meisterschaften im Mai in Mörlenbach.

Teilnehmerinnen an den Nachmittagswettkämpfen: Janna Dettingmeijer, Lucia Fischer, Miriam Edel, Lea Reich, Lena Wilke, Larissa Hillen, Lena-Linn Gubitzer, Merle Führ, Johanna Oehne, Maya Gräf, Michelle Kraut, Carolin Schmidt, Lea Suppes und Alina Jaux

KMIII (Jahrgänge 00–01) siegte Christina Honndorf vor Julia Zimmermann. Beide lösten damit gleichfalls Fahrkarten für den Landesentscheid. Im Wettkampf KMIV (eine Schwierigkeitsstufe niedriger) der Jahrgänge 01–04 belegte Felina Gräf den zweiten Platz und konnte sich damit Qualifikation Nummer fünf sichern. Esther Lucas landete hier auf Platz drei und so ebenfalls auf dem Treppchen.

Alina Jaux turnt den höchsten Schwierigkeitsgrad

Neu ist dieses Jahr der Wettkampf in der Pflichtstufe P7-P9, als neue höchste in Hessen geturnte Pflichtklasse. Diesen Schwierigkeitsgrad traute sich im ganzen Turngau alleine Alina Jaux zu, turnte einen tollen Wettkampf – ihre erzielten Punktzahlen sprechen für sich –, wurde dementsprechend Erste und



Teilnehmerinnen an den Vormittagswettkämpfen: Vanessa Vieth, Joelle Ramb, Ida Gubitzer, Svenja Posthaus, Alicia Tena, Laura Semdner (hintere Reihe v.l.); Felina Gräf, Julia Zimmermann, Kaycee Barlow, Esther Lucas, Christina Honndorf (mittlere Reihe v.l.); Kimberly Herbold (vorn)



Fünf Qualifikationen für die Hessenmeisterschaften in den Kürwettkämpfen

Bei den Kürwettkämpfen im jahrgangsoffenen Rahmenwettkampf der Schwierigkeitsstufe KMIII erzielte Alicia Tena den zweiten Platz. In der KMIII der Altersstufe Jahrgang 96–97 siegte Elena Hilzensauer und qualifizierte sich damit gleichzeitig für die Hessenmeisterschaften. Gleich das gesamte Treppchen belegten Svenja Posthaus, Joelle Ramb und Laura Semdner auf den Plätzen eins, zwei und drei in der nächstjüngeren Altersstufe (Jahrgänge 98–99). Für Svenja Posthaus bedeutet das ebenfalls die Qualifikation für die Hessischen. Wieder eine Altersstufe jünger in der

Anzeige

Wir sind Partner.

Sparkasse Oberhessen

2004, turnte als einzige TG-Turnerin in der P5 der Jahrgänge 03 und jünger und erreichte gegen starke Konkurrenz einen guten siebten Rang. Die jüngsten Mädchen traten im Wettkampf P4 der Jahrgänge 05–07 an. Merle Führ und Carolin Schmidt beendeten den erfolgreichen Wettkampftag für die TG mit Rang eins und zwei und strahlten über das ganze Gesicht.

Noch einmal herzlichen Glückwunsch an alle Turnerinnen und vielen Dank an die vielen ehrenamtlichen Helfer, die an diesem Tag als Kampfrichter und/oder Betreuer im Einsatz waren. Ohne euch wäre all dies nicht möglich!

TURNEN

Drei neue Kampfrichterinnen

Die Teilnehmerinnen der TG Groß-Karben, Stefanie Kreuder, Alina Jaux und Elena Hilzensauer (*Foto unten v.l.n.r.*), haben im Herbst 2012 die Prüfung des Turngaus Wetterau-Vogelsberg zum Kampfrichter im Fachbereich Geräteturnen weiblich mit Bravour bestanden, Elena Hilzensauer sogar als Jahrgangsbeste. Alle drei können ab sofort auf Gauebene bei Wettbewerben eingesetzt werden und werten.



Der Turngau Wetterau-Vogelsberg bildet im Zweijahresrhythmus Kampfrichter im Fachbereich Geräteturnen weiblich aus. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer absolvieren mehrere Lehrgangsstunden und anschließend während der Gaumeisterschaften sowohl eine theoretische als auch eine praktische Prüfung. Da sich das Geräteturnen bei der TG Groß-Karben nach wie vor großer Beliebtheit erfreut und ständig weitere

Turnerinnen in die Wettkampfgruppen kommen – inzwischen trainieren fast 60 Mädchen im Alter von drei bis siebzehn Jahren in den verschiedenen Leistungsstufen –, benötigt die Turngemeinde auch viele Kampfrichter. Ohne eine ausreichende Anzahl eigener Kampfrichter dürfen die Turnerinnen nämlich weder bei den Einzel- noch bei den Mannschaftsmeisterschaften starten, es sei denn, ihr Verein »mietet« sich für die Wettkampftage Kampfrichter aus anderen Vereinen. Dies ist aber immer wieder mit zusätzlichen Kosten verbunden.

Umso mehr freut es die Turnabteilung, dass sich auch dieses Jahr wieder Freiwillige aus den eigenen Reihen gefunden haben, die den Zeitaufwand und die Lernerei nicht gescheut haben, um die Prüfung zu absolvieren. Sie gratuliert den drei neuen Kampfrichterinnen und dankt ihnen für ihr Engagement.

TURNEN

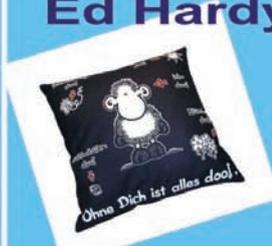
TG schafft Airtrackbahn an

Beim Bewegungsdschungel (→ S. 19) der TG Groß-Karben am 27.01.2013 feierte eine Neuerung ihre öffentliche Premiere: die Airtrackbahn, die der Verein jüngst angeschafft hat. Das ist eine 30 cm hohe und 16 m lange Bahn aus verstärktem PVC, die wie eine überdimensionierte Luftmatratze aufgepumpt wird und wie eine Hüpfburg zum Toben und Springen, aber auch für Turnübungen genutzt werden kann.

Die Airtrackbahn ist vielfältig einsetzbar, nicht nur als Highlight bei Veranstaltungen wie dem Bewegungsdschungel oder Festen, sondern auch in den normalen Übungsstunden beim Turnen, beispielsweise um mit sehr geringem Verletzungsrisiko schwierige akrobatische Figuren und neue Sprünge zu erlernen. Auch jüngere Kinder können auf ihr Gleichgewicht und Koordination trainieren und jede Menge Spaß dabei haben.

Anzeige

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









Geschenkideen &
Wohnaccessoires

61184 Karben - Bahnhofstraße 192 - im Selzerbrunnen-Center

☎ 06039/991-11

www.akzenteshop.de



Die Turngemeinde konnte die rund 6000 Euro teure Bahn (Foto oben) dank eines Zuschusses vom Förderverein der Turnabteilung anschaffen, der die Hälfte der Kosten übernommen hat.

FÖRDERVEREIN TURNEN

1 000 Euro von der INGDiBa

Engagement zahlt sich aus: Die überwältigende Unterstützung aus der Turngemeinde, von Familienangehörigen, Freunden und Sympathisanten hat dem Förderverein der Turnabteilung der TG Groß-Karben im Herbst 2012 bei der Aktion »DiBaDu und dein Verein« mit fast 1500 Stimmen Platz 18 beschert. Der Verein hat daraufhin von der INGDiBa eine Spende von 1000,00 € erhalten. Der Förderverein und die TG danken allen, die für die Aktion geworben, und erst recht allen, die mit ihren Stimmen zu diesem Erfolg beigetragen haben.

TURNEN

Kinderturnen unter neuer Regie

Nach den Weihnachtsferien, am Dienstag, dem 15.01.2013, hat Simone Marx als neue Übungsleiterin das Eltern-Kind-Turnen bei der TG Groß-Karben übernommen und Rosi Leitner abgelöst. Ort und Zeit haben sich nicht geändert: Die Übungsstunden finden weiterhin am Dienstagmorgen von 9.30 bis 10.30 Uhr in der Turnhalle am Park in Groß-Karben (Zufahrt über Hessenring) statt.

Dieses Angebot der Turngemeinde richtet sich an Kinder von ein bis drei Jahren und ihre Eltern. Für die Teilnahme ist eine Anmeldung erforderlich.

Ab den Sommerferien 2013 kann die TG auch wieder Turnstunden für die etwas Größeren anbieten, für die es zuletzt keine Übungsleiterinnen gab. Simone Marx übernimmt dann zusammen mit Eva Dettingmeijer auch die Drei- bis Vierjährigen, die sich künftig montags von 15.30 bis 16.30 Uhr in der Turnhalle am Park treffen, und die Fünf- bis Sechsjährigen, für die die Stunde danach reserviert ist.

FITNESS & GESUNDHEIT

→ FORTSETZUNG VON DER TITELSEITE

Die Nummer 1 im Gesundheitssport

Zu den Präventionsangeboten ohne Siegel zählen das Beckenbodentraining, QiGong und TaiJiQuan, Power Pilates, Callanetics und Fit ins Wochenende sowie Nordic Walking (Übersicht → S. 10/11).

Prävention bedeutet Vorbeugung

Während »normaler« Sport allein die Erhaltung und Verbesserung der körperlichen und seelischen Gesundheit zum Ziel hat, geht es im Präventionssport darum, krankmachende Risikofaktoren wie z.B. Bluthochdruck, zu hoher Cholesterinspiegel, Arterienverkalkung, Arthrose und Osteoporose unter anderem durch ein vorbeugendes Bewegungstraining gezielt abzubauen bzw. erst gar nicht entstehen zu lassen.

Die Kursangebote der TG im Bereich Prävention wenden sich an alle Menschen, die mit Hilfe des Sports ihre Gesundheit langfristig erhalten und Krankheiten vorbeugen möchten.

Die Krankenkassen fördern die Prävention

Der Gesetzgeber hat die Wichtigkeit der Prävention erkannt und die Prävention als vierte Säule des Gesundheitswesens neben der Akutbehandlung, der Rehabilitation und der Pflege



Gymnastik und mehr – sensomotorisches Training, Funktionsgymnastik

etabliert. Somit sind alle gesetzlichen Krankenkassen verpflichtet, Maßnahmen zur Prävention zu fördern und zu unterstützen. Präventive Sportkurse mit in der Regel acht bis zehn Übungseinheiten werden von den Krankenkassen zwei Mal im Jahr mit bis zu 80 Prozent (max. 75,00 €) der gezahlten Kursgebühr unterstützt.

Die Kurse schulen für das eigene Training

Die Teilnehmer sollen in den Kursen lernen, eventuelle Beeinträchtigungen, die körperliche Schädigungen zur Folge haben können, zu erkennen und mit gezielten Übungen diesen vorzubeugen. Das Gelernte soll dann in Eigenleistung weiter trainiert werden.

Zurück zur gewohnten Lebensqualität

Rehabilitation bedeutet Wiederherstellung körperlicher Funktionen, um die gewohnte Lebensqualität zu erhalten oder zurückzugeben. Rehabilitationssport (Reha-Sport) stellt eine

→

ergänzende Maßnahme zur medizinischen Rehabilitation dar. Reha-Sport ist gesetzlich verankert und wird zeitlich befristet von den Kostenträgern finanziert. Teilnehmer von derartigen Sportkursen haben in Vereinen immer einen ansprechbaren Vereinsarzt. Bei der TG Groß-Karben ist das Frau Dr. Barbara Netopil, Ärztin im Reha-Zentrum Bad Nauheim Klinik Wetterau.

Wirbelsäulengymnastik: Spaß in der Gruppe



Individuelle Angebote

Reha-Angebote gehen auf spezielle körperliche Beeinträchtigungen/Erkrankungen ein und passen die Übungen den Teilnehmern an. Ein systematisch aufgebautes Bewegungsprogramm berücksichtigt nicht nur die individuelle Belastbarkeit und die vorliegenden (Bewegungs-)Einschränkungen, sondern auch Wünsche und Interessen der Teilnehmer. Reha-Sport orientiert sich nicht ausschließlich an den Defiziten und Schwächen der Teilnehmer, sondern beachtet vorhandene

persönliche Fähigkeiten und Stärken und bezieht persönliche Ressourcen mit ein. Im Sinne einer ganzheitlichen Rehabilitation sind regelmäßige Informationen über eine gesundheitsbewusste Lebensführung und der Gedankenaustausch in der Sportgruppe durchaus erwünscht. Der Reha-Sport ist als Hilfe zur Selbsthilfe gedacht. Dauerhafte Verhaltensänderungen sind nur langfristig zu erreichen, und es bedarf steter Bemühungen, das Erreichte zu sichern.

Speziell ausgebildete Übungsleiter und zertifizierte Kurse

Die Übungsleiter, die diese Sportkurse betreuen, müssen eine umfangreiche und spezielle Ausbildung mit abschließender Prüfung hinter sich bringen. Erst nach bestandener Prüfung kann der Deutsche Sportbund, der auf diesem Gebiet eng mit der Bundesärztekammer zusammenarbeitet, das Bewegungsangebot in Verbindung mit dem Übungsleiter zertifizieren und das Qualitätssiegel »Sport pro Reha« in Verbindung mit dem Qualitätssiegel »Sport pro Gesundheit« verleihen.

Förderung durch alle Krankenkassen

Die Haus- oder Fachärzte haben in der Regel eine ausreichende Anzahl von Anträgen zur Förderung des Rehabilitationsports in ihrer Praxis. Anderen Falls helfen die Übungsleiter der TG gern weiter. Mit der Verschreibung belasten die Ärzte nicht ihre Budgets für Krankengymnastik oder Ergo- bzw. Physiotherapie. Und den Kursteilnehmern ermöglicht die ärztliche Verordnung 50 oder mehr Übungseinheiten, die sie von ihrer Krankenkasse – in der Regel komplett – bezahlt bekommen. Diese Leistungen werden von gesetzlichen, privaten und betrieblichen Krankenkassen gleichermaßen übernommen.

Eine weitere Möglichkeit zur Teilnahme besteht nach einer stationären Reha-Maßnahme. Mit einer »ärztlichen Verord-

Ausbildung zum Übungsleiter B

Übungsangebote mit dem Pluspunkt Gesundheit haben alle einen Übungsleiter, der eine sehr intensive und auch spezifische Ausbildung hinter sich gebracht hat.

Die Basis der Ausbildung legt die 1. Lizenzstufe. Sie umfasst 120 Lerneinheiten á 45 Minuten und schließt mit einer Lernerfolgskontrolle ab. Dabei werden drei Schwerpunkte erarbeitet und vertieft:

- 1. die persönliche und sozial-kommunikative Kompetenz,*
- 2. die Fachkompetenz und*
- 3. die Methoden- und Vermittlungskompetenz.*

Punkt eins schult die eigene Persönlichkeit, gibt Hilfen an die Hand, um selbstbewusst aufzutreten und das Gegenüber da abzuholen, wo er/sie sich mir anvertraut – egal in welcher körperlichen und/oder seelischen Verfassung. Dazu gehört die Rhetorik und die Schulung der Sensibilität, d.h., zuhören lernen und Körpersprache verstehen.

Punkt zwei ist reines Übermitteln von theoretischem Wissen, z.B. Aufwärmen gestalten, biologische Grundlagen, Bewegungsabläufe verstehen, Unterrichtsgestaltung, Bewegungslehre, Sportorganisation und -versicherung u.v.m.

Punkt drei ist wieder stark praxisbezogen. Wie vermittele ich mein gelerntes theoretisches Wissen so, dass Spaß und Freude an der Bewegung entstehen und damit die Gesundheit gefördert wird.

Puh, nach 7 Wochenenden von Freitag bis Sonntag, mit jeweils 17 Stunden Sport, wusste ich, was ich geleistet hatte.

Die Tage nach jedem dieser Wochenenden waren fürchterlich. Ich konnte mich vor Muskelkater kaum bewegen.

Zurück in meiner Übungsstunde stellte ich dann aber fest, dass das Schwitzen, Schinden und Lachen mich erst hungrig gemacht hatte auf mehr, mehr Wissen, mehr Austausch mit anderen Übungsleitern und auf den Spaß an der Bewegung!

Somit beschloss ich gleich nach bestandener Prüfung, in die 2. Lizenzstufe einzusteigen, und dachte, nun kann ja nicht mehr viel kommen! Doch dann ging es so richtig los mit dem Thema Sport und Medizin. Glücklicherweise, der Vorkenntnisse auf dem Gebiet der Medizin hat.

Die Inhalte sind Zusammenhänge von Sport und Gesundheit, Psychosoziale Aspekte und Kommunikation, vertiefende sportmedizinische Grundlagen, erweiterte trainingswissenschaftliche Grundlagen, Koordination und Propriozeption, funktionelle Anatomie in Theorie und Praxis, Bewegungspraxis im gesundheitsorientierten Sport usw. usf.

O je, Gott sei Dank wusste ich im vorhinein nicht genau, was auf mich zukam. Nun steckte ich schon wieder mittendrin und musste drei Wochenenden mit je 20 Lerneinheiten bewältigen. Ganz zu schweigen von der Hausaufgabe, der Projektarbeit, den Lehrproben und der Lernkontrolle am Ende. Aber Sport und Bewegung können ja süchtig machen und somit lernte ich weiter. Und siehe da, auch diese Schinderei hatte mal ein Ende, und ich bin glückliche Besitzerin der Lizenz Übungsleiter B »Sport in der Prävention«.

Eine Übungsleiterin

Herzsport für die Lebensqualität

Robert K. hatte im Frühjahr 2000 einen sehr treuen Schutzengel, als er nach einem Herzstillstand eine halbe Stunde reanimiert wurde. Nach Klinik-Aufenthalt und Rehabilitation entdeckte seine Frau eine Anzeige der TG, dass im Herbst 2000 eine neue Herzsportgruppe eröffnet werden sollte. Er berichtet:

»So bin ich seit der ersten Stunde dabei. Innerhalb der ersten zwei Jahre bezahlte meine Krankenkasse auch noch die Kosten für die Teilnahme am Herzsport-Training. Seit der Ablehnung der Kostenübernahme bezahle ich die Kosten von 13,00 €/Monat plus Vereinsbeitrag selbst. Für mich sind das Kosten, die ich für meine Gesundheit, zur Erhaltung meiner Lebensqualität ausbebe, und das sind sie mir wert. Man gibt so viel Geld für Dinge aus, die nicht so elementar wichtig sind, aber diese 13,00 € sind wenig Geld für viel Lebensqualität. Jede Woche freue ich mich auf meine Sporteinheit. In der Gruppe gibt es immer was zu erzählen, und der Spaß kommt nie zu kurz. Die Übungsleiter/innen und Ärzte/innen bilden ein sehr gutes Team. Sie geben einem durch ihre qualifizierte Ausbildung immer die Sicherheit, an die eigenen Leistungsgrenzen, aber nie darüber hinaus zu gehen.«

nung für eine ambulante Rehamaßnahme« kann man in ein passendes Bewegungsangebot einsteigen. Die Kosten dafür übernimmt ebenfalls direkt der Versicherungsträger.

Rehabilitationssportangebot für Herzranke

Herzsport oder Koronarsport ist – wie der Name sagt – ein Reha-Angebot für Menschen, die von einer Erkrankung des Herzens betroffen sind. Zielgruppen sind Patienten mit koronaren Herzerkrankungen, die nach einem Myokardinfarkt, einer Bypass-Operation, einer Koronardilatation oder bei stabiler Angina pectoris ihre Lebensqualität wiederherstellen wollen.

Nach einer kardialen Erkrankung ist es besonders wichtig, seine Lebensgewohnheiten zu ändern, um schnellstmöglich zu genesen und dauerhaft gesund zu werden. Ratsam ist es, langsam mit Ausdauersport zu beginnen. Dies stärkt das

Herz und sorgt für allgemeines Wohlbefinden. Doch wie viel darf man sich als Herzpatient zumuten? Wie viel Sport ist gesund, was ist das notwendige Minimum? Über solche Fragen herrscht oft Unsicherheit unter Betroffenen.

Unterschiedliche Trainingsgruppen je nach Belastbarkeit

Die TG bietet entsprechend der aktuellen Leistungsfähigkeit der Teilnehmer zwei verschiedene Herzsportgruppen an: eine Übungsgruppe für eine Belastbarkeit von weniger als 75W und eine Trainingsgruppe für eine Belastbarkeit von mehr als 75W. Aber das letzte Wort hat der stets anwesende Arzt.

Beide Gruppen treffen sich einmal pro Woche unter engagierter Leitung von speziell ausgebildeten Übungsleitern und natürlich unter ärztlicher Kontrolle. Therapieziele sind die



Herzsport: abgestimmt auf die individuelle Belastbarkeit

Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit, Steigerung der Lebensqualität sowie die Verbesserung des Risikoprofils. Trainingsinhalte sind die Verbesserung der individuellen Belastung und ein besseres Einschätzen der persönlichen Belastbarkeit durch Verbesserung der Ausdauer und Koordination. Die Kommunikation und der Spaß an der Bewegung mit anderen Betroffenen stehen sicherlich auch im Vordergrund. Gemeinsam aktiver leben – die Herzsportler verstehen sich als Team, in dem sie sich gegenseitig motivieren.

Anzeige



Sabine Jost – Heilpraktikerin, Sportwissenschaftlerin

Praxis für Naturheilkunde – Sprechstunde nach Vereinbarung
Ramonvillestraße 5–7, 61184 Karben, Tel.: 06039/4889 10, Fax: 06039/93 2408

Osteopathie und **Bowen-Therapie** sind sanfte Behandlungsmethoden, die ausschließlich mit den Händen ausgeführt werden. Behandelt werden können damit u. a. alle akuten und chronischen orthopädischen Probleme, wie zum Beispiel **Rücken-, Schulter-, Knie-schmerzen, Karpaltunnelsyndrom, Kopfschmerzen/Migräne**, aber auch **Trigeminus-neuralgie, Beschwerden nach Zahnbehandlungen** oder **nach Operationen (incl. Narben)**.

Mit naturheilkundlicher Labordiagnostik lassen sich **Allergien, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Mineralstoffdefizite** (z.B. bei Konzentrationsschwäche, Müdigkeit) , **Infektanfälligkeit** (z.B. bei häufigen Erkältungen oder häufigen Blasenentzündungen) oder **Darmbeschwerden** (z.B. nach Antibiotikagabe) diagnostizieren. Behandelt werden diese Beschwerden mit Osteopathie, Neuraltherapie (»Quaddeln«), Eigenbluttherapie oder Infusionen.

SPORTSTACKING

Hannelore Wiedemann wird Dritte bei den Weidig Open

Am Sonntag, dem 10. 11. 2012, fanden in der Butzbacher Weidigschule zum 9. Mal die Weidig Open der Sport-Stacker statt. 278 Teilnehmer von mehr als 20 Schulen und Vereinen aus ganz Deutschland waren ein Rekordmeldeergebnis. Von der TG Groß-Karben nahmen Maria Felber, Karin Rupp, Doris Scheich und Hannelore Wiedemann an dem Wettbewerb teil. Den größten Erfolg hatte Hannelore Wiedemann, die in der Altersgruppe Senioren bzw. 60 plus den dritten Platz in der Königsdisziplin, dem Cycle, eroberte.

Hannelore Wiedemann hatte sich für das Finale in den Disziplinen 3-3-3, 3-6-3 und dem Cycle qualifiziert. Die Becher müssen in einer bestimmten Reihenfolge auf- und wieder abgestapelt werden, und das so schnell wie möglich. Im Cycle steigerte sich die TGlerin um fast drei Sekunden gegenüber dem Vorjahr und wurde mit einer Zeit von 17,44 Sekunden Dritte. In der Disziplin 3-3-3 landete sie auf Platz vier, in der Disziplin 3-6-3 auf Platz fünf – und bewies damit erneut, dass diese Sportart auch im Alter noch erfolgreich ausgeübt werden kann.



Maria Felber (links) und Doris Scheich bei den Weidig Open 2012

Auch die Staffel stackten die Karbenerinnen erfolgreich, aber leider war die Konkurrenz hier stärker. Als Doppel erreichten Maria Felber und Doris Scheich sowie Karin Rupp und Hannelore Wiedemann im Cycle den vierten bzw. fünften Platz in den Vorrunden. Hierbei darf jeder Teilnehmer nur mit einer Hand rechts oder links aufbauen und dann wieder abbauen. Zufrieden mit einer Medaille kehrte die Gruppe hoch motiviert aus Butzbach zurück. Künftig will sie sich wieder mehr den Choreografien widmen.

Nicht nur aus Sicht der TG waren die 9. Weidig Open ein erfolgreicher Wettbewerb, sondern auch aus der Sicht der Veranstalter. Insgesamt konnte die Turnierleitung neun neue Weltrekorde und 24 neue deutsche Rekorde bekannt geben. Unter den Rekordlern war auch Annemarie Ohlmeyer aus Niedersachsen. Sie stackte mit 2,84 Sekunden in der Disziplin 3-3-3 sogar einen neuen Senioren-Weltrekord.

Anzeige

DER SEAT IBIZA SC AB 10.990 €.

Eine unverbindliche Preisempfehlung der SEAT Deutschland GmbH. Zuzüglich 650,00 € Überführungskosten.

Dynamisches Design, modernste Technologien und höchster Qualitätsanspruch sorgen im SEAT Ibiza für Fahrspaß pur. Wir nennen das ENJOYNEERING. Egal ob die optionalen Bi-Xenon-Scheinwerfer mit LED-Tagfahrlicht, die auf Wunsch erhältliche Bluetooth®-Freisprecheinrichtung oder aber die effizienten Benzin- oder Dieselmotoren, alles ist perfekt aufeinander abgestimmt. Ganz sicher begeistern wird Sie auch, dass es den SEAT Ibiza jetzt ab 99 Euro monatlich gibt. Null Anzahlung, Null Zinsen.

ERLEBEN SIE DEN NEUEN SEAT IBIZA SC JETZT BEI EINER PROBEFAHRT.

Beispielrechnung für den Ibiza SC 1.2 12V, 44 kW (60 PS)*		
Fahrzeugpreis:	10.990,00 €	Schlussrate: 4.279,51 €
Anzahlung:	0,00 €	Gesamtbetrag: 10.219,51 €
Aktionsprämie SEAT ² :	770,49 €	Überführungskosten (einmalig): 650,00 €
Nettodarlehensbetrag:	10.219,51 €	
Sollzinssatz (gebunden) p.a.:	0,00 %	
Effektiver Jahreszins:	0,00 %	
Laufzeit:	60 Monate	
Fahrleistung/Jahr:	10.000 km	
60 Monatsraten im AutoCredit à:	99,00 €	

*Kraftstoffverbrauch (l/100 km): innerorts 7,1, ausserorts 4,4, kombiniert 5,4; CO₂-Emissionswerte (g/km): kombiniert 125. Effizienzklasse: D.

Kraftstoffverbrauch der beworbenen Modelle: kombiniert 6,0–3,4 l/100 km; CO₂-Emissionswerte: kombiniert 139–89 g/km. Effizienzklassen: E–A

1) Ein Finanzierungsangebot der SEAT Bank, Zweigniederlassung der Volkswagen Bank GmbH, Gifhorner Straße 57, 38112 Braunschweig, für Privatkunden und Finanzierungsverträge mit 12 bis 60 Monaten Laufzeit. Gültig für alle SEAT Ibiza Modelle (nur Neuwagen). Bonität vorausgesetzt. Nicht kombinierbar mit anderen Sonderaktionen. Eine Aktion der SEAT Deutschland GmbH. 2) Aktionsprämie wird einmalig als Nachlass bei Abschluss eines Finanzierungsvertrages gewährt. Abbildung zeigt Sonderausstattung.

SEAT Deutschland Niederlassung GmbH Niederlassung Frankfurt

Carl-Benz-Str. 29
60386 Frankfurt
Tel: (0 69) 40 80 28-0
Fax: (0 69) 40 80 28-70
info@frankfurt-seat.de
www.frankfurt-seat.de

VOLLEYBALL

DAMEN 1

Eine tolle erste Saison in der Oberliga

Am Ende wurde es zwar nicht der erhoffte Sieg, sondern nach einem durchwachsenen Match ein 2:3 gegen die erste Mannschaft von Eintracht Frankfurt, doch mit sich zufrieden waren die Volleyballerinnen der TG Groß-Karben und ihr Trainer Willi Frey nach ihrem letzten Heimspiel am 23.03.2013 trotzdem. Platz sechs in der Abschlusstabelle der Oberliga Hessen, zu keiner Zeit in Abstiegsgefahr, sondern lange Zeit in der Spitzengruppe, und das als Aufsteiger – das kann sich sehen lassen. TG-Vorsitzender Martin Menn lobte die Mannschaft denn auch in höchsten Tönen und gratulierte ihr zu »einer tollen Saison – der ersten in der Oberliga –, in der sie hervorragend abgeschnitten hat.« Außerdem dankte er allen Unterstützern, Sponsoren und Helfern ganz herzlich, denn ohne sie wären die erfolgreiche Saison und vor allem die stimmungsvollen Volleyballfeste in der Großsporthalle der Kurt-Schumacher-Schule nicht möglich gewesen.

Das Team der TG hatte sich zunächst schwer getan, sich nach dem Aufstieg in der höchsten hessischen Spielklasse zurechtzufinden, und war mit zwei Niederlagen in die Saison gestartet. Doch der Sieg im zweiten Heimspiel gegen den



Freudentänze nach dem Sieg in Bad Homburg

Mit Aufsteiger FTG Frankfurt (→ TG-Zett Nr. 57) brachte die Wende und läutet eine Siegesserie ein, die bis zum Ende der Vorrunde anhält und die Mannschaft bis auf Platz drei der Tabelle vorrücken ließ. Nach der FTG schlug sie im Oktober auswärts den TSV Auerbach und Ende des Monats zu Hause auch den späteren Meister Eintracht Frankfurt 2. Zu einem wahren Volleyball-Krimi entwickelte sich das Auswärtsspiel gegen den damaligen Tabellenführer HTG Bad Homburg am 10. 11. Und wieder hatte die TG mit einem 16:14 im Tiebreak das bessere Ende für sich. Die nächsten beiden Gegner, der FSV Bergshausen und der TSV Bleidenstadt, bekamen bei ihren Auftritten in Karben zu spüren, dass die Gastgeberinnen in Topform vor heimischer Kulisse nicht zu schlagen waren. Das I-Tüpfelchen auf der Erfolgsserie und Sieg Nummer 7 in Folge war schließlich Anfang Dezember der Auswärtssieg bei Eintracht Frankfurt 1.

Einen ersten Dämpfer gab es dann zu Beginn der Rückrunde. Das Team der TG leistete der zweiten Mannschaft der TG Bad Soden zwar mehr Widerstand als in der Hinrunde, musste sich aber im Tiebreak mit 11:15 geschlagen geben. Eine Woche später machten die Karbenerinnen es besser und setzten sich im letzten Heimspiel des Jahres vor fast 200 Zuschauern in eigener Halle gegen die VG Eschwege, der sie im September noch unterlegen waren, mit 3:1 durch.

Nach der Winterpause ging das Auf und Ab weiter. Im Rückspiel gegen die FTG Frankfurt ließen die TGlerinnen zu früh den Kopf hängen und verloren nach schwachem Spiel 1:3. Am Samstag darauf schöpften sie neuen Mut und erreichten gegen den Tabellenletzten TSV Rot-Weiß Auerbach einen Arbeitssieg, ohne zu ihrer Topform zu finden. Die zahlreichen Ausfälle durch Krankheiten und Verletzungen seit der Weihnachtszeit hatte die Mannschaft offenbar nicht folgenlos verkräftet.

Keine guten Voraussetzungen für das Spitzenspiel bei Tabellenführer Eintracht Frankfurt 2 (Foto rechts) Mitte Februar. Das ging dann auch trotz einer deutlichen Leistungssteigerung 0:3 verloren. »Dabei hat in jedem Satz nur eine Hand voll Punkte gefehlt«, betonte Trainer Willi Frey nach dem Spiel. Eine Hand voll Punkte, die für gewöhnlich durch einen starken Block erzielt werden: »Mit Tatjana Henkel ist sehr kurzfristig eine unserer Spitzen-Spielerinnen ausgefallen«, bedauerte der Coach. »Ihre Blockkraft hat merklich gefehlt. Außerdem zog der Ausfall einen kompletten Systemwechsel auf dem Spielfeld nach sich.«



Eine Woche später gelang es dem TG-Team, diese Niederlage vergessen zu machen. In einem zeitweise hochklassigen Spiel schlug es den Tabellenzweiten HTG Bad Homburg souverän mit 3:1. Drei Spieltage vor Schluss lag die TG damit auf Platz fünf, punktgleich mit den beiden Mannschaften direkt vor ihr. Doch auf der Zielgerade geriet das Team ins Straucheln, verlor auswärts nicht unbedingt erwartet gegen Bergshausen und Bleidenstadt und konnte sich schließlich trotz einer Energieleistung auch gegen Eintracht Frankfurt 1 nicht zu einem Sieg durchkämpfen.

Oberliga Hessen 2012/13: Abschlusstabelle

	Verein	Spiele	Punkte	Sätze	Bälle
1	Eintracht Frankfurt 2	18	30:6	49:13	1476:1127
2	VG Eschwege	18	26:10	45:30	1615:1532
3	TG Bad Soden 2	18	24:12	44:25	1547:1428
4	Eintracht Frankfurt 1	18	22:14	37:32	1459:1390
5	HTG Bad Homburg	18	20:16	39:33	1581:1496
6	TG Groß-Karben	18	20:16	38:32	1574:1500
7	FTG Frankfurt	18	14:22	34:38	1495:1559
8	TSV Bleidenstadt	18	10:26	23:46	1320:1584
9	FSV Bergshausen	18	8:28	23:46	1366:1522
10	TSV Auerbach	18	6:30	13:50	1190:1485

DAMEN 1

Ein Heimspiel und viele Helfer

Der Erfolg der Volleyballerinnen in der Oberliga Hessen hatte viele Väter. Einer davon war sicher das Publikum in der Großsporthalle der Kurt-Schumacher-Schule, das der Mannschaft in einem Maße den Rücken stärkte, das in dieser Spielklasse bislang nicht bekannt war. Im Schnitt weit mehr als einhundert Zuschauer, davon konnte selbst die Meistermannschaft von Eintracht Frankfurt2 nur träumen.

Der Publikumserfolg war allerdings nicht nur der tollen Leistung der Mannschaft zu verdanken, sondern auch den vielen Helfern, die mit ihrem Einsatz die neun Heimspiele der Saison zu wahren Volleyballfesten gemacht haben. Beispielhaft sei hier ihr Einsatz für das letzte Heimspiel der Spielzeit 2012/13 am 23.03.2013 in Bildern festgehalten.



TEUFLISCH GUT

Mit gutem Beispiel voran und immer dabei: TG-Vorsitzender Martin Menn bringt eine Woche vor dem Spiel das Werbepanor an der Gehspitze an.



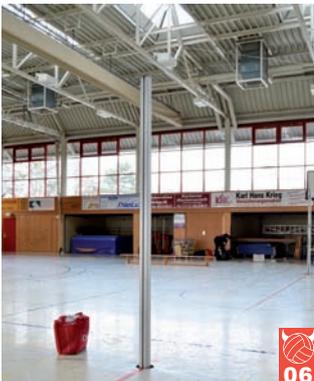
16.00 Uhr am Spieltag: Die ersten Spielerinnen und Helfer treffen ein, laden den Getränkewagen aus und bauen die Theke auf.



16.15 Uhr: Trainer Willi Frey bringt die Osterhasen für die Zuschauer.



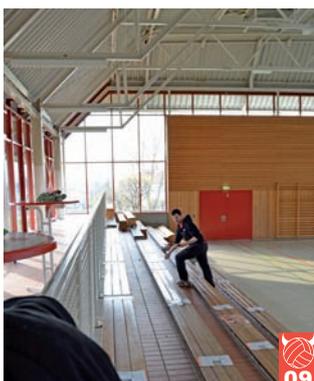
16.20 Uhr: In der Halle beginnt der Aufbau der Lautsprecheranlage: Markus Gränz und Thomas Kohlbauer.



Minuten später stehen bereits die Masten für das Netz. Die Werbung für den Hauptsponsor und die Getränke für die Schiedsrichter dürfen nicht fehlen.



16.30 Uhr: Nun muss das Netz selbst gespannt werden: Gioia Frey, Markus Gränz und Helen Gies (r.).



16.35 Uhr: Die Spieltagszeitung, das Volley-Blatt Nr. 9, wird ausgelegt und findet sogleich Interesse: Zwei Spielerinnen des heutigen Gegners Eintracht Frankfurt 1 lesen, was dort über sie steht.

Die Spielerinnen der TG Groß-Karben schauen sich an, was ihr Trainer von ihren Spielen auf Video gebannt hat und zur Feier des Tages auf DVD anbietet.





16.40 Uhr: Die Kasse ist jetzt besetzt: Mevre Atay.



Die obligate Videokamera ist auch schon aufgebaut.



16.41 Uhr: Knabereien und Infos für die Zuschauer. Stromkabel liegen.



16.52 Uhr: Das wird die Hüpfburg: Markus Gränz, Thomas Kohlbauer und Bernd Bedacht (v.l.n.r.).



17.04 Uhr: Auch die Spielerinnen von Eintracht Frankfurt 1 wissen die Hüpfburg zu nutzen.



DJ und Hallensprecher Till Pörner muss sich ebenfalls vorbereiten.



17.53 Uhr: Beim Eintritt gibt's Hasen.



An der Theke: Hendrik Freitag und Carolin Stenzel.



Ihm schmeckt's schon vor dem Spiel.



18.08 Uhr: Die Trommler sind bereit.



18.20 Uhr: Die Tribüne: nach Spielbeginn sind kaum noch Plätze frei.
18.33 Uhr: In den Pausen wird der Boden gewischt: Janina Kohlbauer.



20.22 Uhr: Nur heute: nach Spielende noch ein Gewinnspiel.



25

Die Sportangebote der TG Groß-Karben im Überblick

Gruppe	Tag	Uhrzeit	Ort	Leiterin/Leiter	Telefon
Turnen				Corinna Kaltwasser	0 60 39 / 75 33
Eltern-Kind-Turnen Kinder 1 – 3 Jahre	Dienstag	09.30 – 10.30	Turnhalle am Park	Simone Marx	060 39 / 4 67 96 89
Kleinkindturnen mit Eltern Kinder bis 3 Jahre	Donnerstag	15.00 – 16.00	Turnhalle am Park	Denja Drutschmann-Wacker	060 39 / 4 84 52 88
Kinderturnen Kinder 3 – 4 Jahre A	Montag	15.30 – 16.30	Turnhalle am Park <i>nach den Sommerferien</i>	Simone Marx Eva Dettingmeijer	060 39 / 4 67 96 89 060 39 / 4 84 61 49
Kinderturnen Kinder 5 – 6 Jahre A	Montag	16.30 – 17.30	Turnhalle am Park <i>nach den Sommerferien</i>	Simone Marx Eva Dettingmeijer	060 39 / 4 67 96 89 060 39 / 4 84 61 49
Sport-Spiel-Spaß Kinder 6 – 7 Jahre A	Montag	15.00 – 16.00	Turnhalle am Park	Leider im Moment kein Angebot; Übungsleiter fehlt.	
Sport-Spiel-Spaß Kinder ab 8 Jahren A	Montag	16.00 – 17.00	Turnhalle am Park	Leider im Moment kein Angebot; Übungsleiter fehlt.	
Ballett* – Kinder verschiedene Altersstufen A	Freitag	15.00 – 16.00 16.00 – 17.00 18.00 – 19.00	Turnhalle am Park Turnhalle am Park Turnhalle am Park	Isabelle Pelti Kromm Info erteilt Corinna Kaltwasser	060 39 / 75 33
Wettkampfturnen Mädchen Verschiedene Leistungsstufen	Mittwoch Freitag Freitag	15.00 – 20.00 15.30 – 18.00 14.30 – 19.00	Turnhalle am Park Neue Halle der KSS Turnhalle am Park	Corinna Kaltwasser Anke Tena	060 39 / 75 33 060 39 / 4 43 31
Fitness & Gesundheit				Heike Waller	0 60 39 / 77 46
Body Styling* – Erwachsene	Freitag	08.30 – 09.30	KSG-Halle	Lucia Wolf	01 72 / 6 64 40 09
Sportstacking – Hirnjogging für Erwachsene*	Montag	09.50 – 10.50	KSG-Halle	Karin Rupp	  015 25 / 9 97 57 82
Gymnastik und mehr – sensomotorisches Training, Funktionsgymnastik	Donnerstag	20.00 – 21.00	Turnhalle am Park	Dagmar Heber	  060 39 / 38 58
Präventive Gymnastik bei Arthrose und Osteoporose* Rehabilitative Gymnastik bei Arthrose und Osteoporose*	Montag Donnerstag	08.45 – 09.45 08.50 – 09.50	KSG-Halle Turnhalle am Park	Karin Rupp	   015 25 / 9 97 57 82
Rücken-Fit – Erwachsene	Montag	17.30 – 18.30	Turnhalle am Park	Karin Scholz	  060 39 / 4 64 24
Beckenbodentraining* Erwachsene – auf Anfrage	Dienstag Mittwoch	19.00 – 20.00 10.00 – 11.00	Turnhalle am Park	Karin Scholz	060 39 / 4 64 24
Präventives Herz-Kreislauftraining, 50 Plus	Montag	20.30 – 21.30	Turnhalle am Park	Vanessa Türkis	  060 31 / 6 84 58 26
Präventive Wirbelsäulengymnastik* A Rehabilitative Wirbelsäulengymnastik* A	Mittwoch Mittwoch	20.00 – 21.00 21.00 – 22.00	Turnhalle am Park Turnhalle am Park	Ansprechpartnerin ist Heike Waller	   060 39 / 77 46
Power Pilates* – Erwachsene	Mittwoch	08.15 – 09.15	Turnhalle am Park	Muriel Menzel	060 39 / 4 19 12
Fit in die Woche mit stabilem Kreislauf	Montag	19.30 – 20.30	Turnhalle am Park	Vanessa Türkis	  060 31 / 6 84 58 26
QiGong und TaiJiQuan Erwachsene	Dienstag Donnerstag Freitag	20.00 – 22.00 11.00 – 13.00 09.00 – 12.00	Turnhalle am Park Turnhalle am Park Turnhalle am Park	Peter & Marion Hörnecke	060 39 / 4 23 93
Nordic-Walking – Erwachsene	Freitag	09.00 – 10.30	Turnhalle am Park	Brigitte Habiger	060 34 / 45 36
Herzsport-Übungsgruppe* Herzsport-Trainingsgruppe*	Dienstag Dienstag	17.30 – 18.45 18.45 – 20.00	Turnhalle am Park Turnhalle am Park	Ansprechpartnerin ist Heike Waller	  060 39 / 77 46
Yoga* – Erwachsene A	Montag Montag Montag	17.00 – 18.15 18.30 – 19.45 20.00 – 21.15	KSG-Halle KSG-Halle KSG-Halle	Johanna Pader	  061 01 / 8 96 13
Zumba* A	Mittwoch Donnerstag	19.45 – 20.45 11.00 – 12.00	KSG-Halle KSG-Halle	Gina Rivera	01 72 / 7 78 85 39
Badminton				Holger Heerlein	01 72 / 6 53 95 71
Badminton Schüler/Schülerinnen	Montag	16.00 – 17.30	Neue Halle der KSS	Gunawan Santoso Info: Holger Heerlein	01 72 / 6 53 95 71
Badminton Freizeitspieler Erwachsene	Dienstag Donnerstag	20.15 – 22.15 20.15 – 22.15	Neue Halle der KSS Neue Halle der KSS	Ansprechpartner ist Holger Heerlein	01 72 / 6 53 95 71
Badminton Jugendliche	Montag	17.30 – 19.00	Neue Halle der KSS	Silvia Eckert Ansprechpartner ist Holger Heerlein	01 72 / 6 53 95 71

Gruppe	Tag	Uhrzeit	Ort	Leiterin/Leiter	Telefon
Volleyball				Dirk Müller	0 60 34 / 93 97 44
Damen 1 – Oberliga Hessen	Dienstag Donnerstag	20.15 – 22.30 20.15 – 22.00	Neue Halle der KSS Alte Halle der KSS	Willi Frey Ansprechpartnerin Manuela Müller	06034/939744
Damen 2 – Kreisliga	Dienstag Donnerstag	18.30 – 20.30 18.30 – 20.30	Alte Halle der KSS/ Neue Halle der KSS	Helen Gies Dirk Müller	06034/939744
Damen 3 – D-Jugend	Dienstag Freitag	16.30 – 18.15 16.00 – 18.00	Alte Halle der KSS Neue Halle der KSS	Tatjana Henkel	06039/5192
Mixed-Gruppe	Freitag	18.00 – 20.00	Neue Halle der KSS	Manuela Müller	06034/939744
Leichtathletik				Simone Keßler	0 60 39 / 4 55 88
Schüler/Schülerinnen U18 + U16 + U14 + U12*	Mittwoch Freitag	17.15 – 18.45 18.00 – 19.45	Neue Halle der KSS im Sommer Stadion Stadion an der Waldhohl	Klaus Persy Simone Kessler Silvia Heber Janine Stavenow	0175/5054655 06039/45588 06039/3858 06039/926543
Schüler/Schülerinnen U10 + Minis 6 – 7-Jährige A 8 – 10-Jährige A	Donnerstag Donnerstag	16.00 – 17.00 16.30 – 18.00 17.00 – 18.00 16.30 – 18.00	Turnhalle am Park im Sommer Stadion Turnhalle am Park im Sommer Stadion	Petra Tambosi, Lisa Tambosi	06039/5801
Sportabzeichen alle Altersklassen Ende April – Ende September	Mittwoch	17.00 – 18.30	Stadion an der Waldhohl	Willi Baumgartl Richard Diegel	06039/7828 06039/44073
Walkingtreff – Erwachsene	Montag	09.00	Turnhalle am Park	Jürgen Vorwerk	06039/41063
Lauftreff – Ambitionierte Läufer/ Läuferinnen (> 11 km)	Dienstag Donnerstag	18.30 18.00	Turnhalle am Park im Sommer Trimm- pfad	Götz Siebert	06034/4752
Lauftreff – Einsteiger	Montag	19.00	Turnhalle am Park	Götz Siebert	06034/4752
Freizeit				Regina Durand	0 60 39 / 4 55 84
Fit ins Wochenende – Erwachsene	Freitag	19.00 – 20.00	Turnhalle am Park	Verena Kunad-Riederer	06039/933039
Fitness und Haltungsschulung auf dem Step*	Montag	09.45 – 11.15	Turnhalle am Park	Regina Durand	  06039/45584
Kickbox-Aerobic* Jugendliche/Erwachsene	Donnerstag	19.00 – 20.00	Turnhalle am Park	Regina Durand	06039/45584
Callanetics – Erwachsene	Montag	18.30 – 19.30	Turnhalle am Park	Christiane Iwanus	06039/7764
Hip-Hop* Jugendliche ab 11 Jahren	Dienstag	17.30 – 19.00	Turnhalle am Park	Geplant für 2013 nähere Informationen bei Regina Durand	06039/45584
Aikido – Jugendliche ab 12 Jahren/ Erwachsene	Freitag	20.00 – 21.30	Turnhalle am Park	Markus Staab Infos bei Bernd Dröse	06039/4845882
Turnspiele				Ulrich Bick	0 60 39 / 63 94
Ringtennis alle Altersgruppen	Montag	17.15 – 19.30 Winter: 17.15 – 19.00	Neue Halle der KSS	Ulrich Bick	06039/6394
Ringtennis – Schüler und Jugend	Freitag	16.00 – 18.00	Neue Halle der KSS	Ulrich Bick	06039/6394
Ringtennis Erwachsene und Jugend	Donnerstag	20.15 – 22.15	Neue Halle der KSS	Patrick Leidner	06039/930393
Faustball – Herren	Montag	20.00 – 22.00	Neue Halle der KSS	Michael Eidenmüller	06039/9395377
Gesund und fit mit dem Taiji Bailong Ball (Herz-Kreislauf-Training)	Dienstag	20.15 – 22.15	Neue Halle der KSS	Thomas Türkis	  06031/6845826

Legende

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

A Zu diesen Kursen ist eine Anmeldung erforderlich.



Der Pluspunkt Gesundheit DTB ist ein Qualitätssiegel, das vom Deutschen Turner-Bund (DTB) an Übungsleiter mit besonderen Qualifikationen vergeben wird.



Mit den Siegeln Pluspunkt Gesundheit.DTB und SPORT PRO GESUNDHEIT ausgezeichnete Kurse werden von vielen gesetzlichen Krankenkassen als qualifizierte Maßnahmen zur Primärprävention anerkannt. Das Qualitätssiegel SPORT PRO REHA zeichnet zusammen mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT Bewegungsangebote aus, die unter dem Dach des Deutschen Sportbundes in enger Zusammenarbeit mit der Bundesärztekammer zertifiziert werden. Die Kosten dieser Angebote können – mit einer Verordnung Ihres Arztes – direkt mit Ihrer Krankenkasse abgerechnet werden.

BADMINTON

Mehr Freizeitspieler und professionellere Jugendarbeit

Einigen Abgängen stand in der Badminton-Abteilung während der letzten Monate der Zugang von zahlreichen neuen Freizeitspielern im Erwachsenenbereich gegenüber. Dadurch kann es vor allem am Donnerstag dazu kommen, dass einige Spieler warten und die Spieler sich abwechseln müssen. Im Schüler- und Jugendbereich hat sich die Teilnehmerzahl stabilisiert.

Jugendtraining unter neuer Leitung

Zum Jahreswechsel hat Silvia Eckert das Training der Jugendgruppe von Nilhan Kostic übernommen. Nilhan Kostic wird aber weiterhin als Ersatz zur Verfügung stehen. Silvia Eckert macht auch gerade die Ausbildung zum C-Trainer im Freizeitbereich, so dass dann nach Abschluss der Ausbildung ein professionelleres Training im Jugendbereich stattfinden kann.



Bei den Schülern leitet weiterhin Gunawan Santoso (*Foto oben!*) das Training. Er wird dabei von Ralf Losensky aus dem Freizeitbereich Erwachsene unterstützt. Damit ist zudem gewährleistet, dass das Training regelmäßig stattfindet, da Gunawan Santoso nicht alle Trainingstermine wahrnehmen kann.

Freizeitspieler weiter in der Hobbyrunde

Die Freizeitspieler werden auch in der nächsten Saison 2013/2014 wieder mit einer Mannschaft an der Viktor-Hobbyliga teilnehmen. Die aktuelle Saison ist leider nicht so gut verlaufen wie im Jahr zuvor und die Mannschaft hat es nur auf Platz vier unter fünf Konkurrenten geschafft. In der Zwischenzeit sind aber wieder einige neue Spieler dazu gekommen, so dass Abteilungsleiter Holger Heerlein hofft, das Team werde »im nächsten Jahr wieder die Möglichkeit haben, mit Mannschaften im oberen Bereich mithalten zu können.«

Schüler nehmen an Turnieren teil

Einige Schüler haben begonnen, an Bezirksturnieren im Raum Frankfurt teilzunehmen. Im ersten Schritt ist dies ein Sammeln von Erfahrungen. Bei anhaltender Begeisterung und Unterstützung der Eltern soll vielleicht eine Schülermannschaft aufgestellt werden. Das wird sich in den nächsten Monaten zeigen.

LEICHTATHLETIK

LAUFEND UNTERWEGS

Viel Eis und Schnee

Auch den Herbst und Winter über waren die Läufer der TG Groß-Karben bei zahlreichen Wettbewerben unterwegs. Die vielen Stationen können hier nur in gekürzter Form nachgezeichnet werden.

BWM Frankfurt Marathon: Ulli Berg auf Platz 43

Beim Frankfurter Marathon am Sonntag, dem 28. 10. 2012, haben sich die Läuferinnen und Läufer der TG Groß-Karben gut geschlagen. Bei Temperaturen knapp über dem Gefrierpunkt, also alles andere als optimalen Bedingungen, gingen Ulrike Berg, Christine Hahn, Dieter Behrens, Gundolf Dunkel, Volker Heidrich, Mathias Laufer, Thomas Simon und Rolf Weith für die TG an den Start. Schnellster Läufer war mit knapp 4 Stunden und 1 Minute Volker Heidrich, dicht gefolgt von Thomas Simon in 4 Stunden und 2:55 Minuten, schnellste Läuferin mit 4 Stunden 22 Minuten Ulrike Berg.

Während Volker Heidrich mit seiner Leistung auf Platz 107 in der Altersklasse M60 landete, bedeutete die Zeit von Ulli Berg sogar Platz 43 in ihrer Altersklasse W55. Leider musste Rolf Weith bei ca. Kilometer 27 wegen starker Kniebeschwerden die Segel streichen. Das war besonders schade, denn es war seine 25. Teilnahme am Frankfurt Marathon und wahrscheinlich auch sein letzter Marathonstart.

Anzeige

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

Zwölf Jugendliche der TG beim Mainova Mini-Marathon

Sonntag, der 28. 10. 2012, war nicht nur für die erwachsenen Läuferinnen und Läufer der TG Groß-Karben ein großer Wettkampftag in Frankfurt, sondern auch für die jüngeren. Zwölf Nachwuchsläuferinnen und -läufer gingen in der Altersklasse 10 bis 17 Jahre kurz nach dem Beginn des BMW Frankfurt



Marathon beim Mainova Mini-Marathon an den Start und traten damit gegen mehr als 2500 Jugendliche aus anderen Vereinen und Schulen an. Beste Ergebnisse hier: Platz 36 für Heike Müller in der weiblichen Jugend B und Platz 43 für Tom Boden in der männlichen Jugend B.

Mini-Marathon hieß eine Strecke von 4,2 km quer durch die Frankfurter City und ein toller Empfang am Ziel in der Festhalle – ein Erlebnis für alle Teilnehmer, vor allem für die Jüngsten Tara Pirwayssian, Malin Stavenow

und Lena Wilcke (Foto oben v.l.n.r.), die das erste Mal dabei waren. Neben ihnen und den beiden Bestplatzierten waren auch Malik Dramé, Anja Hillen, Torben Jungclaus, Marc Persy, Luca Rickers, Robin Schriever und Max Wilcke am Start. Sie alle schafften die Strecke in weniger als einer halben Stunde.

Vier TGlern beim 25. Arquelau

Der Arquelau zu Gunsten von querschnittgelähmten Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen fand am Sonntag, dem 11. 11. 2012, zum 25. Mal statt. Die Laufstrecke führte von Kelkheim über gut 34 km bis nach Mainz. Wie seit vielen Jahren schon war die TG auch dieses Jahr wieder bei diesem Lauf, dessen Startgelder zu hundert Prozent kranken Menschen und ihren Familien zugutekommen, vertreten, und zwar mit Ulli Berg, Gundolf Dunkel, Volker Heidrich und Götz Siebert.

Götz Siebert berichtet: »Aus unserer Partnerstadt St. Egrève war extra zu diesem Lauf unsere Freundin Marie-Louise Giacri angereist. Für sie war es etwas ganz Besonderes, denn sie hat erst im September mit dem Lauftraining begonnen und sie hat mit Bravour die letzten 8,8 km bis zum Ziel am Mainzer Dom gemeistert. Während Ulli Berg, Gundolf Dunkel und Volker Heidrich die komplette Strecke von Kelkheim nach Mainz liefen, stieg der Chauffeur Götz Siebert erst in Hofheim ein und begnügte sich mit ca. 22 km.«

3. Schönecker Neujahrslauf mit drei TGlern

Das Jahr 2013 war gerade einmal zwölf Stunden alt, da standen Rolf Weith, Gundolf Dunkel und Mathias Laufer von der TG Groß-Karben schon an der Startlinie beim 3. Schönecker Neujahrslauf. Während Rolf Weith die »Kater-Runde« über 6,5 km mit Walkingstöcken marschierte, liefen die beiden anderen die »Power-Runde« über 13 km. Eine Zeitmessung erfolgte nicht. So genossen sie den Lauf und gingen in Gedanken ihre für 2013 geplanten Highlights durch.

Mathias Laufer beim Dreikönigslauf Altstadt

Am 20. 01. 2013 fand in Altstadt der 36. Dreikönigslauf statt, organisiert vom VfL Altstadt. Der Hauptlauf führte über eine Strecke von 10 km. Drei Grad Minus, 1 cm Neuschnee und

leichter Schneefall bedeuteten erschwerte Bedingungen für die rund 260 Teilnehmer. Unter ihnen war Mathias Laufer als einziger Läufer von der TG Groß-Karben. Er ließ sich von den widrigen Verhältnissen nicht irritieren und bewältigte die 10 km in 55:09 Minuten.

Ultramarathon in Rodgau-Dudenhofen: zwei TGlern im Ziel

Am 26. 01. 2013 veranstaltete der RLT-Rodgau zum 14. Mal seinen Ultramarathon über 50 km in Rodgau-Dudenhofen. Einige Läufer der TG Groß-Karben waren schon oft in Dudenhofen und haben den Lauf bei herrlichem Sonnenschein, Schneefall, Sturm, Regen/Hagel und knackigem Frost erlebt, aber so schwer wie dieses Mal war es noch nie. Die zehnte Laufstrecke zu laufende 5-km-Runde war über gut 3 km mit zumeist rutschigem und zertretenem Schnee bedeckt. Das kostete mächtig viel Kraft. Trotzdem schafften es Götz Siebert und Mathias Laufer bis ins Ziel.

Von der TG Groß-Karben waren diesmal außerdem Gundolf Dunkel, Dieter Behrens und Michael Steinbring angereist, um ihre Runden durch die schneebedeckte Natur zu drehen. Dieter Behrens musste leider schon nach Kilometer 20 die Piste verlassen, da er sich das Knie verdreht hatte. Gundolf Dunkel und Michael Steinbring erreichten bei ihrem ersten Start hier ihr persönliches Ziel, zumindest 30 km durchzuhalten. Die Ultras Mathias Laufer und Götz Siebert ließen sich durch die schwierigen Bedingungen am wenigsten beeindrucken und durchliefen das Ziel nach 50 km – in bedeutend langsameren Zeiten als gewohnt, jedoch hoch zufrieden, es



Anzeige

Ihr **IMMER BESSER**

Fachgeschäft

ELEKTRO-LEONHARDI

**Fachbetrieb für
Gebäudetechnik**

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

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

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

geschafft zu haben. Götz Siebert brauchte 4:56:55 Stunden als 15. der Altersklasse M55 und Mathias Laufer 5:44:35 Stunden als 69. der Altersklasse M45.

Gundolf Dunkel Zweiter beim Wintercross

Am 24.02.2013 fand in Nidda-Wallernhausen der 18. Wallernhäuser Wintercross statt. Als einziger Vertreter der TG Groß-Karben startete diesmal Gundolf Dunkel und belegte in der Altersklasse M65 über die halbe Marathonstrecke von 21,1 km in 2:09:02 Stunden einen hervorragenden zweiten Platz.

Nach zwei Jahren ohne Schnee passte der Name Wintercross dieses Jahr wieder einmal zu hundert Prozent. Die Streckenwarte hatten viel zu tun, damit die Läufe am Sonntag überhaupt stattfinden konnten. Auf der eh sehr anspruchsvollen Strecke galt es durch viel Schnee bergauf und bergab die Spur zu halten. Dies erforderte viel Kraft und Kondition.

Drei Läufer und eine Siegerin bei Rund um den Winterstein

Am Sonntag, dem 17.03.2013, veranstaltete der ASC Marathon Friedberg e.V. zum 37. Mal seinen Internationalen Volkslauf Rund um den Winterstein. Hauptwettbewerb war der Lauf über 30 km mit 264 Teilnehmern, darunter von der TG Groß-Karben Michael Steinbring, Götz Siebert und Gundolf Dunkel, der in seiner Altersklasse M65 auf Platz vier kam. Über 10 km trat Sandra Vorwerk aus der Einsteigergruppe der TG an und siegte in der Altersklasse W35 in 1:04:12,5 Stunden.

Beim diesjährigen Lauf Rund um den Winterstein war angesichts des Wetters eine Menge Improvisation nötig. So meinte Götz Siebert am Montag nach dem Rennen: »Ich laufe ja gerne auf Schnee. Aber der Lauf am Sonntag verlangte jedem Läufer enorm viel ab. Wir liefen fast komplett über Schnee, teilweise schmale Spuren, teilweise Tiefschnee, wenn man überholen wollte. Die Straße hoch zum Wendepunkt und retour über knapp 8 km war besonders schwer zu bewältigen, da man ständig am Rutschen war, egal ob bergauf oder bergab.«

Keep on running durch den Spessart

Vom 12. bis 14.04.2013 war SALOMON KEEP ON RUNNING erstmals in Alzenau und Mömbris zu Gast. Die fünfte Auflage der dreitägigen Veranstaltung versprach

Trailrunning-Spaß pur – auch für die vier Teilnehmer von der TG Groß-Karben Mathias Laufer, Ulli Berg, Götz Siebert und Gundolf Dunkel.

Die Veranstaltung begann am Freitagabend mit einem Sprint über knapp 3 km durch Alzenau, wobei Strohhallen und Baumstämme zu überqueren, kleine, verwinkelte Gassen zu durchlaufen und viele Treppen hoch und runter zu spurten waren, zum Beispiel hinunter in eine Tiefgarage oder hoch zum Schloss. Das eigentliche Trailerlebnis fand dann am Sonntag

auf dem Weg von Alzenau nach Mömbris und zurück statt: ein verwünschtes Bachtal, mystische Baumriesen, Weinberge, eine vergessene Burg, ein mittelalterlicher Ringwall sowie der Ludwigsturm als Wahrzeichen des Hahnenkamms bildeten die Highlights.

Ulli Berg startete beim Sprint und am Sonntag. Sie belegte auf der langen Strecke in ihrer Altersklasse einen tollen vierten Platz in der Einzelwertung. Gundolf Dunkel war am Samstag am Start. Er hatte schwer zu kämpfen, da er leider nach etwa 10 km schwer stürzte und sich einige Prellungen und Hautschürfungen einfiel. Trotzdem hielt er sich bravourös und schaffte die verbleibenden rund 17 km bis ins Ziel. Mathias Laufer und Götz Siebert traten bei allen drei Läufen an und beendeten dieses Lauferlebnis nach rund 53 km und gut 1500 Höhenmetern in Zeiten von 5:38:48 Stunden (Götz Siebert) und 6:14:22 Stunden (Mathias Laufer).



Mathias Laufer, Ulli Berg und Götz Siebert (v.l.n.r.)

Anzeige

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



Rom®

Fenster GmbH

Industriestr. 18 • 61184 Karben

Tel.: 06039/9220-0

Fax: 06039/9220-34

LEICHTATHLETIK

Erste Plätze auf Kreisebene

Am Samstag, dem 16.02.2013, wurden nach zweijähriger Pause erstmals wieder die Kreismeisterschaften des Wetteraukreises in der Leichtathletikhalle in Kalbach ausgetragen. Die größten Erfolge erzielten die A-Schüler der TG Groß-Karben in der Altersklasse M14 mit Robin Schriever, Torben Jungclaus, Max Wilcke und Malik Dramé (*Foto unten v.l.n.r.*). Im Sprint, Weitsprung und beim Kugelstoßen belegten sie in wechselnder Reihenfolge die Plätze eins bis drei bzw. vier.



Jeweils den ersten Platz in diesen Disziplinen sicherte sich Torben Jungclaus, der zusätzlich noch im 300-m-Lauf siegte. Malik Dramé gewann den Hochsprungwettbewerb. In der Staffel missglückte leider die erste Übergabe und sie erreichte so nicht das Ziel. Besser klappte es bei der Staffel der Mädchen in der Altersklasse U16. Hier startete die Startgemeinschaft der TG und des TV Rendel mit Marie Conradi, Merle Schrader (beide TG), Verena Roth und Rebecca Stephan (beide TVR) und konnte sich den Kreismeistertitel sichern.

Auch die jüngeren Athleten haben erfolgreich teilgenommen. Lena Müller (W10) und Lena Wilcke (W11) erreichten jeweils den Endlauf im Sprint in einem großen Teilnehmerfeld. Fiona Philip, Sally Dramé (beide W11) und Malin Stavenow (W12) starteten erstmals auch im Hochsprung. Im Weitsprung verbesserten einige ihre persönlichen Bestleistungen. Hier starteten Greta Seelisch, Fiona Philipp, Sally Dramé, Lena Müller, Malin Stavenow, Marvin Schriever und Tobias Hartmann. In der Staffel der Mädchen traten Fiona Philipp, Lena Müller, Lena Wilcke und Greta Seelisch an und belegten Rang fünf. Marvin Schriever und Malin Stavenow starteten jeweils mit drei Läufern des TV Rendel als Startgemeinschaft.

Hanna Jungclaus Kreismeisterin über 60 m und 200 m

Am Samstag, dem 23.02.2013, fanden in der Kalbacher Großsporthalle auch die Hallenkreismeisterschaften für den Wetteraukreis in den Jugendaltersklassen statt, gemeinsam mit den Meisterschaften des Hochtaunus- und Main-Taunus-Kreises. Erfolgreichste Teilnehmerin von der TG Groß-Karben war hier Hanna Jungclaus, die gleich zwei Meistertitel holte. Sie startete in den Disziplinen Sprint und 200 m. Im Sprint wurde sie Vierte und gewann so den Kreismeistertitel Wetterau mit einer Zeit von 8,55 Sekunden über 60 m. Auf der 200-m-Strecke

fanden nur Zeitläufe statt. Mit einer Zeit von 28,04 Sekunden war Hanna Jungclaus schneller als alle anderen Starterinnen des Wetteraukreises und gewann so ihren zweiten Titel.

In der männlichen Jugend starteten Marc Persy, Florian von Fichte und Philip König im Sprint und beim Kugelstoß, Philip König außerdem noch im Weitsprung. Für alle drei war es der erste Wettkampf mit der 5-kg-Kugel. Trotzdem kamen sie annähernd auf ihre Weiten aus der letzten Saison mit der kleineren Kugel und verpassten nur knapp die 10-m-Marke.

Außerdem starteten in der Schülerklasse Torben Jungclaus und Max Wilcke auf der 300-m-Strecke. Torben Jungclaus konnte seine Zeit aus der letzten Woche um 3 Sekunden steigern, Max Wilcke probierte sich das erste Mal auf dieser Strecke und kam nur knapp hinter Torben ins Ziel.

Erfolgreiches Trainingslager in Kroatien

In der Woche vor Ostern, vom 22. bis 31.03.2013, sind sieben Leichtathleten der TG Groß-Karben gemeinsam mit ihrem Trainer Klaus Persy und mit Sportlern des TV Rendel ins Trainingslager nach Kroatien gefahren. Ziel war wie in den letzten beiden Jahren das Sporthotel Belverde in Medulin in der Nähe von Pula. Eine Woche lang konnten die jungen Sportlerinnen und Sportler sich auf die kommende Saison vorbereiten. Am 22.03. pünktlich um 23.30 Uhr verließen drei Kleinbusse und ein Privat-Pkw mit 23 Athleten und 9 Betreuern Karben, um die 14-stündige Fahrt nach Kroatien anzutreten. Von der TG waren Florian von Fichte und Marc Persy dabei, Merle Schrader, Max Wilcke, Hanna Jungclaus, Tom Boden und Torben Jungclaus. Hanna Jungclaus erzählt, wie es in Medulin weiterging:

»Das Training begann mit dem von allen geliebten Kneipen und einem zwanzigminütigen Lauf direkt am Meer. Dies



Merle Schrader (r.) und Max Wilcke

alles geschah noch vor dem Frühstück! Zur morgendlichen Trainingseinheit trat jede der vier Trainingsgruppen – Sprinter, Stabhochspringer, Werfer und Läufer – den Weg zur jeweiligen Sportstätte an. Die Wurfanlage befindet sich direkt neben dem Hotel, keinen Schritt zu weit für die Werfer. Die restlichen Gruppen benötigten 20 Minuten Busfahrt zum Stadion in Pula.

Mittags wurden von den Betreuern Brote und die legendären Joghurts mit Honig bereitgestellt. Eine große Entlastung für das Trainerteam um Klaus Persy und Joachim Barowski, das sich so noch effektivere Trainingseinheiten überlegen



Anzeige



www.margarethenhof.de

-Landwirtschaftliche Produkte direkt vom Erzeuger-

Einkaufsbauernhof



tagesfrische Eier, Kartoffeln (babynahrungsg geeignet), hausgemachte Nudeln,
Tafeläpfel, Obst, Gemüse, Geflügelfleisch, Rindfleisch, Schweinefleisch,
Hausmacher Wurst, Bauernbrot, Backwaren, Molkereiprodukte,
Käsespezialitäten, Weine, Obstsäfte, Müsli, hausgemachte Marmeladen, Obstbrände
und vieles mehr...





-ausreichende Parkmöglichkeiten im Hof vorhanden-

*Wir freuen uns auf Ihren Besuch,
Ihre Familie Klien
Frankfurterstr. 16
61184 Karben-Kloppenheim*

Tel: 06039/9246-0 Fax: 9246-48 Email: info@margarethenhof.de
Wir haben täglich von 8 bis 19 Uhr, samstags von 8 bis 15 Uhr geöffnet!



konnte. Nun konnte jeder gestärkt das Nachmittagstraining beginnen. Dies wurde teilweise im Fitnessstudio des Hotels ausgeführt. Als ob das alles noch nicht genug war, wurde vor dem Abendessen eine halbe Stunde gedehnt. Auch wenn das Wetter dieses Jahr leider zu wünschen übrig ließ, waren die Athleten nicht zu bremsen und zogen auch im strömenden Regen ihre Trainingspläne durch.

Zum Glück war der trainingsfreie Mittwoch sonnig, so dass wir einen schönen Tag im Hafendorf Rovinj verbringen konnten. Größere Verletzungen blieben diesmal zum Glück aus, so benötigten wir die sicherheitshalber eingepackten Krücken gar nicht. Auf das traditionelle, angenehme, spaßige Pizzeessen am letzten Abend folgte eine etwas anstrengende, lange Rückfahrt, aufgrund zugeschneiter Autobahnen und eisiger Temperaturen. So mussten wir uns leider auf den Raststätten mit dem Schnee vergnügen und wurden glücklicherweise am Ostersonntag von Eltern, Freunden und Sonnenschein in Karben empfangen.«

Malik Dramé qualifiziert sich für die Hessenmeisterschaften

Am Sonntag, dem 21.04.2013, fand auf der Sportanlage »Oberloh« in Wehrheim das Horst-Velte-Gedächtnis-Sportfest der TSG Wehrheim statt. Malik Dramé von der TG Groß-Karben startete in der Altersklasse U16 im Hochsprung und konnte den Wettkampf mit einer Höhe von 1,58 m für sich entscheiden. Er verbesserte damit seine Bestleistung von den Kreishallenmeisterschaften um immerhin 9 cm und erreichte so die A-Qualifikation für die Hessenmeisterschaften, die am 08. und 09.06. in Baunatal stattfinden.

Auch einige Werfer der TG traten bei diesem Wettkampf an. Marc Persy erreichte den ersten Platz beim Kugelstoß in der Altersklasse U18. Er nahm außerdem am Diskuswurf teil, konnte seine Leistungen aus dem Training jedoch nicht abrufen. Ebenfalls dabei waren Marius Kunold und Jannis Herr beim Speerwurf.

Im Sprint und über 300 m war Torben Jungclaus am Start. Den Sprint gewann er in der Altersklasse U16, über 300 m war er konkurrenzlos in seiner Altersklasse. Wie Malik Dramé im Hochsprung, haben Torben Jungclaus und Max Wilcke bereits in der Hallensaison die Qualifikation im Sprint erreicht.

TURNSPIELE

RINGTENNIS

TG Pokalsieger in der Schülerliga

Am Sonntag, dem 03.02.2013, fand in der Sporthalle der Heinrich-Heine-Realschule in Neuwied die 13. Schülerliga im Ringtennis statt. Startberechtigt waren alle Schüler, die nach dem 30.06.1998 geboren sind. Sechs Teams aus acht Vereinen traten gegeneinander an: neben der Mannschaft des Ausrichters TuS Rodenbach Nachwuchs-Mannschaften der SG Suderwich, des TV Diedenbergen, der TG Groß-Karben sowie kombinierte Teams vom TV Heddendorf/TV Rübenach und RTG Weidenau/PSG Mannheim. Das Team der TG konnte sich über Gruppenrunde und Endrunde durchsetzen und stand letztlich als Pokalsieger ganz oben auf dem Treppchen.

Dieser Erfolg ist umso bemerkenswerter, als die Deutschen Meister der vergangenen Freiluftsaison, Hendrik Freitag und Simona Wolf, nicht mehr im Team sind. Aber auch ohne die beiden Leistungsträger zeigte die Mannschaft mit Oliver Elsner, Jonas Kruse, Anna Domscheit und Josephine Bolowich hervorragende Leistungen.

Bemerkenswert ist der Einsatz der noch ganz jungen Schülerin Josephine Bolowich, die nach erst fünf Trainingsstunden bereits einen enormen Einsatz ablieferte und sich während des Turniers deutlich steigerte. Nicht weniger eindrucksvoll war die überragende Spielstärke von Anna Domscheit, die die fehlende Erfahrung des Neulings durch ein sehr übersichtliches und laufstarkes Spiel mehr als wettmachte. Bei den Jungs ist ein weiterer Leistungsaufbau bei Oliver Elsner und ein deutlicher Leistungszuwachs bei Jonas Kruse zu vermelden. Diese Schülermannschaft kann der kommenden Freiluftsaison zuversichtlich entgegensehen und bei den Meisterschaften sicherlich wieder ganz oben mitspielen.



Vier Pokale für vier Vereine beim Karbener Märzenbecher

Am Wochenende 16./17.03.2013 traf sich die Ringtennis-Jugend aus ganz Deutschland in Karben zum 12. Märzenbecher-Turnier. 17 Mannschaften aus acht Vereinen traten in vier Wettbewerben an. Das waren etwas mehr Teilnehmer als in den Vorjahren. Bei den Schülern B siegte das Team der SKG Roßdorf, bei den Schülern A das vom TuS Rodenbach.

Den Wettbewerb der Jugend B entschied die Mannschaft des Gastgebers TG Groß-Karben für sich. Beste bei der Jugend A waren die Spielerinnen und Spieler des TSV Neubiberg-Ottobrunn.

Vom späten Vormittag am Samstag bis zum Sonntagmittag herrschte in der lichtdurchfluteten Großsporthalle der Karbener Kurt-Schumacher-Schule eine prickelnde, aber familiäre Wettkampfatmosphäre. Am Samstag wurden insgesamt fünf Begegnungsrunden und je fünf parallele Begegnungen à fünf



Auf Platz 1: Anna Domscheit, Simona Wolf und Hendrik Freitag (v.r.n.l.)

Spiele gespielt. Am Sonntag gab es drei weitere Begegnungsrunden. Und so konnte nach 200 Spielen vollkommen im Zeitplan um 13.30 Uhr die Siegerehrung durchgeführt werden.

Alle vier Spielklassen waren wettbewerbsfähig belegt, die beiden Jugendklassen mit je drei Mannschaften wurden jedoch zusammengelegt, so dass ein 6x6-Paarungsfeld ausgespielt werden konnte. In der A-Jugend behauptete sich die Mannschaft aus Neubiberg-Ottobrunn (Maria Voss, Nadine Lemke, Jonathan Kollwitz, Alexander Wertmann) ungeschlagen. Als beste B-Jugend-Mannschaft erwies sich das Trio Anna Domscheit, Simona Wolf und Hendrik Freitag aus Groß-Karben, das im Vorjahr bei den Deutschen Meisterschaften sechs von sieben möglichen Titeln in der Schülerklasse gewonnen hatte.

Das stärkste Teilnehmerfeld war in der A-Schülerklasse mit sechs Mannschaften gemeldet. Hier holte die Mannschaft der SG Suderwich mit ihrem Spitzenspieler Moritz Plog den Pokal. Die TG Groß-Karben konnte in diesem Wettbewerb nur die beiden Jungs Oliver Elsner und Jonas Kruse stellen. Unterstützt wurden sie von Jelena Ognjenovic vom TV Heddesdorf. In dieser Kombination schaffte es das Team leider nur auf den dritten Platz.

Sehr erfreulich war, dass bei den B-Schülern fünf Mannschaften an den Start gingen, ein Beleg für die gute und frühe Jugendarbeit der hessischen Vereine. Deutlich hat sich bei all diesen ganz jungen Spielerinnen und Spielern gezeigt, wie wichtig auch in diesem Alter schon eine solche Turnierteilnahme ist. Das gilt besonders für die Spieler des Gastgebers, dessen beide Mannschaften diesen Sport erst nach den Weihnachtsferien kennengelernt haben. Den Pokal holte schließlich die SKG Roßdorf. Platz zwei belegten Josephine Bolowich, Luis Taphorn und Jan Huschens von der TG Groß-Karben, während die zweite Mannschaft der TG mit Jill Beck, Rebecca Stoll, Julia Nguyen und am Sonntag auch Paul Thrun sich tapfer schlug, aber über Platz fünf nicht hinauskam.

Eingebettet in die Wettkämpfe war die Players-Party am Samstagabend nach einem üppigen Büfett für die hungrigen Ringewerfer. Nach der Übernachtung, für die die Sporthalle zum Gemeinschaftsquartier wurde, einem kleinen Ausflug in die frisch angelegte Schneelandschaft am Sonntagmorgen und einem kräftigen Frühstück konnten die Wettkämpfe um 9.15 Uhr fortgeführt werden. Nach Abschluss der Wettbewerbe gegen 13.00 Uhr moderierte Ulrich Bick, der die Veranstaltung wieder hervorragend organisiert hatte, die feierliche Siegerehrung. Alle Teilnehmer erhielten Urkunden und Osterpräsentate, die Gewinner den jeweiligen Wanderpokal und als Blumenpräsentat Märzenbecher, die Namensgeber des Turniers.

TAIJI BAILONG BALL

»Drachenball-Spieler« holt Bronze bei EM

Am 20. und 21. 10. 2012 fand in Hamburg das 4. Taiji Bailong Ball Festival statt. Neben zahlreichen Workshops sowie Spiel- und Austauschmöglichkeiten für Interessierte stehen die offenen europäischen Meisterschaften im Taiji Bailong Ball (Taiji-Ball des weißen Drachen) seit jeher im Mittelpunkt des Festivals. Thomas Türkis, Mitinhaber der Kampfkunstakademie KungFu Spirit und Übungsleiter bei der Turngemeinde Groß-Karben, erreichte bei dieser Meisterschaft mit seinem Partner Frederik Nelting den dritten Platz in der Disziplin Multiplay Cooperative und holte somit eine Bronzemedaille in die Wetterau.

Thomas Türkis startete in Hamburg in verschiedenen Disziplinen und stellte sich der starken europäischen Konkurrenz aus insgesamt neun Ländern. Am Ende zahlte sich die An-



Auf Platz 3: Thomas Türkis (l.) und Frederik Nelting

strengung nach zwei fordernden Spieltagen für ihn aus. In der Disziplin Multiplay Cooperative konnte er sich mit seinem Spielpartner Frederik Nelting unter die besten drei Teams spielen. In einer spannenden und hart umkämpften Finalaussspielung belegte Türkis dann mit seinem Spielpartner den dritten Platz und gewann eine Bronzemedaille.

Türkis freute sich sehr über seinen Erfolg: »Es hat unheimlich viel Spaß gemacht. Es ist toll zu sehen, dass sich diese noch junge Sportart in Europa auf so hohem Niveau entwickelt. Gerade die Athleten aus Ungarn und der Ukraine zeigen, welches Leistungsniveau durch diszipliniertes Training erreicht werden kann.«

FREIZEIT

AIKIDO

Wochenendlehrgang bei der TG

Jedes Jahr veranstaltet der hessische Aikido-Verband einen Wochenendlehrgang nur für Kinder und Jugendliche. Dieses Jahr war die Aikido-Gruppe der TG Groß-Karben Gastgeber dieser Veranstaltung, die am 10./11. 11.2012 in der vereinseigenen Turnhalle am Park stattfand.

Bernd Dröse von der Aikido-Gruppe der TG berichtet: »Am Samstagmittag wurden von einem befreundeten Verein spezielle Matten geliefert. Zusammen mit unseren eigenen wurde damit die Halle am Park komplett ausgelegt und zur schuhfreien Zone erklärt. Zwischen 14.00 und 14.30 Uhr kamen fast 40 Kinder und Jugendliche und 15 Erwachsene aus ganz Hessen ins verregnete Karben.

Pünktlich um 15.00 Uhr eröffnete Trainerin Petra Schmidt (3. Dan) aus Niedernhausen den Lehrgang. Nach dem Aufwärmen mussten sich die Angreifer richtig ins Zeug legen. Petra legte viel Wert auf einen richtigen und realistischen Angriff, damit der Verteidiger auch mit der ankommenden Kraft arbeiten kann. Petra brachte selbst eine Technik für den ersten schwarzen Gürtel den Kindern spielerisch nahe. Nach zwei lustigen und anstrengenden Stunden war das erste Training beendet.

Nach Umziehen und Verschnaufen wartete dann das Abendessen auf die jungen Sportler/innen. Mit Pizza gestärkt wurde anschließend gespielt und herumgetobt. Als Highlight am Abend wurde dann ein Improvisationstheaterstück aufgeführt. Die geplante Nachtwanderung musste leider wegen des Wetters abgesagt werden. Das Aufstehen am Sonntag erfolgte nach einer mehr oder weniger langen Nacht. Ein ausgiebiges Frühstück belebte aber die müden Geister wieder und machte fit für das zweite Training.

In diesem Training ging Petra zu den fassenden und würgenden Angriffen über und zeigte, wie man sich auch mit den einfachsten Grundtechniken daraus befreit. Mit den Erinnerungen an die Lektionen vom Vortag haben sich die Angreifer gut ins Zeug gelegt und wurden dann mit den einfachen Techniken auf die Matte gezwungen. Wie am Samstag wurde Petra von den Erwachsenen unterstützt, die durch die Reihen gingen und Tipps gaben bei kleinen Fehlern in den Übungen.

Nach dem Training bauten alle zusammen die Matten wieder ab. Die Schlafsäcke wurden wieder zusammengerollt und in die Autos gebracht. Danach wurde gemeinsam das Haus aufgeräumt und durchgefegt.«

Anzeige



Antonella Moden
A. Groß

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

Größen 36 – 52

VEREIN

Grünes Licht für Fusionsgespräche mit dem KSV

Die Mitgliederversammlung der TG Groß-Karben hat am 22.03.2013 den Weg frei gemacht für Fusionsgespräche des Vereinsvorstands mit dem Kultur- und Sportverein Klein-Karben 1890 e.V. Ein entsprechender Antrag des Vereinsrats wurde einstimmig angenommen. Parallel zur Mitgliederversammlung der TG fand auch die Mitgliederversammlung des KSV Klein-Karben statt. Diese Versammlung gab dem Vorstand des KSV ebenfalls ein Mandat für die Gespräche über einen Zusammenschluss beider Vereine.

Die Mitgliederversammlung der TG gab ihre Zustimmung

zu den Fusionsgesprächen nach einer ausführlichen und intensiven Diskussion.

Neben dieser für den Verein sehr wichtigen Entscheidung hat die Versammlung weitere Beschlüsse gefasst. So wurden eine neue Geschäftsordnung und eine neue Finanzordnung für den Verein erlassen (→ S. 11.).

Zuvor beschäftigten sich die Mitglieder mit den allgemeinen Regularien einer solchen Versammlung. So wurden die Berichte des 1. Vorsitzenden, der

Abteilungsleiter/innen Sport und des Abteilungsleiters Rechnungswesen und Finanzen entgegengenommen.

Die für den Sport Verantwortlichen konnten über viele Erfolge des Vereins im sportlichen Bereich berichten. Hervorgehoben wurden die Siege der TG-Schüler Simona Wolf, Hendrik Freitag und Oliver Elsner bei den Deutschen Meisterschaften im Ringtennis und der Aufstieg der Volleyballerinnen in die Oberliga Hessen, aber auch die Erfolge der jungen Wettkampfturnerinnen und Leichtathleten, der Läufer und des Taiji-Bailong-Ball-Trainers Thomas Türkis, der von den letzten Europameisterschaften mit einer Bronzemedaille zurückkam. Positiv entwickelten sich auch die Vereinsfinanzen. Der Verein ist finanziell gesund. Durch ein striktes Kostenmanagement wird der Vereinsrat alles unternehmen, die Vereinsfinanzen stabil zu halten.

Leider hat der Verein im Jahr 2012 mehr als 80 Mitglieder verloren, drei Viertel davon Kinder und Jugendliche im Alter bis zu 14 Jahren. Der Vereinsvorsitzende Martin Menn führte dies auf mehrere Faktoren zurück, nicht zuletzt den demografischen Wandel. Aber auch die zusätzlichen Betreuungsangebote in Kinderkrippen, Kindergärten und Grundschulen sowie bei den etwas Älteren die Einführung von G8 führten dazu, das immer weniger Kinder dieser Altersgruppen für die Sportvereine zu erreichen seien.

Der Verein ist aber an vielen Stellen dabei, sich gezielt um den Nachwuchs zu kümmern. Jüngstes Beispiel war, wie der Abteilungsleiter Turnspiele, Ulrich Bick, berichtete, eine Werbetour des Jugendspielers Hendrik Freitag durch fünfte, sechste und siebte Klassen mit der Einladung zu einem Schnuppertraining. Im Ergebnis konnte die Ringtennisgruppe acht neue Mitglieder begrüßen, die am letzten Wochenende schon am TG-Turnier Karbener Märzenbecher teilgenommen haben (→ S. 16).



Gute Stimmung beim Heringessen

Am Freitag, dem 15.02.2013, fand in der Turnhalle am Park das traditionelle Heringessen der TG Groß-Karben statt, mit einem abwechslungsreichen Programm, leckerem Essen sowie mehreren Ehrungen für Sportler und Übungsleiterinnen der Turngemeinde. Karin Rupp, die diese Veranstaltung bereits zum zwölften Mal organisiert hat – zusammen mit ihren Mitstreiterinnen aus der Abteilung Fitness und Gesundheit und vor allem den Sport-Stackerinnen der TG – moderierte den stimmungsvollen Abend in der vollbesetzten Halle.

Das Programm begann mit den Kleinsten, den jüngeren Ballettkindern, die ganz in weiß einen dramatischen Tanz vorführten. Anschließend zeigten die etwas Älteren in roten Roben ihr Können. Die Zuschauer waren begeistert und klatschten lang anhaltend Beifall.

Danach eröffnete Karin Rupp das Büfett, und vor dem Schankraum neben der Halle bildeten sich Schlangen von Gästen, die sich mit Hering und Pellkartoffeln oder anderen Köstlichkeiten versorgten. Der nächste Programmpunkt hieß Tombola. Die Gäste kauften nahezu alle Lose auf und holten sich hinterher ihre Gewinne von den aufgebauten Tischen.

Als die Tombola-Gewinne verteilt waren, übernahm der TG-Vorsitzende Martin Menn das Mikrofon. Er dankte zunächst Karin Rupp und ihren Mitstreiterinnen und kam dann auf die sportlichen Erfolge des Vereins im vergangenen Jahr zu sprechen. Bevor der Abend in einem gemütlichen Beisammensein mit Musik ausklang, ehrte Martin Menn noch die drei Übungsleiterinnen Dagmar Heber, Regina Durand und Karin Rupp (→ *Titelseite*), die mit dem Pluspunkt Gesundheit des DTB ausgezeichnet worden sind. Mit aktuell zehn zertifizierten Präventions- und vier Reha-Angeboten ist die Turngemeinde der Gesundheitssportverein in der Wetterau.

Stimmungsvolle Faschingsparty

Pünktlich um 14.11 Uhr startete am Faschingssonntag in der festlich geschmückten Turnhalle am Park die traditionelle Kinderfaschingsparty der TG Groß-Karben. Das sonnige Wetter hielt die jungen Gäste nicht vom Kommen ab. In fantasievollen Kostümen tanzten sie unter glitzernden Girlanden durch den Saal und beteiligten sich an dem abwechslungsreichen Programm, das die beiden »Clowns« Elisa Rupp und Lisa Tambosi moderierten.

Die schönsten Kostüme wurden prämiert. Wer wollte, konnte sich bei der Mini-Playbackshow präsentieren. Luftballon- und Zeitungstänze sorgten für viel Spaß. Zeitweise regnete es Konfetti und Bonbons, und die Clowns brachten eine Wurfmaschine für Schokoküsse in Stellung. Die von Sebastian Görlich zusammengestellte Musik untermalte das fröhliche Treiben stimmungsvoll. Zwischendurch griffen die Partygäste auch zu den angebotenen Speisen und Getränken, Hot Dogs, Krämpel und belegten Brötchen.

280 Kinder beim Bewegungsdschungel

Rund 280 Kinder und 190 Erwachsene kamen am 27.01.2013 zum 12. Bewegungsdschungel der TG in die Großsporthalle der Kurt-Schumacher-Schule (KSS). Viele von ihnen waren zum ersten Mal bei dieser traditionsreichen Veranstaltung und äußerten sich begeistert über das Angebot und die At-

mosphäre in der Halle. Sanne Melzer, die den Bewegungsdschungel zusammen mit Regina Durand und Elisa Rupp organisiert hat, freute sich besonders, »dass dieses Jahr viele einen richtigen Großfamiliausflug daraus gemacht haben.« An allen Stationen, die in der Halle aufgebaut waren, herrschte durchgehend Hochbetrieb. Attraktionen waren wie in den letzten Jahren der Tarzansprung und die Rollbahn, aber auch die gerade von der TG angeschaffte Airtrackbahn (→ S. 2).



Zum Gelingen der Veranstaltung trug nicht zuletzt die Bewirtung bei. Besonders die frischen Crêpes und die Pommes Frites kamen bei den Kindern gut an. Die Erwachsenen hielten sich mehr an Kuchen, Würstchen und Chili con Carne. Wer kein Fleisch mochte, zog den Möhreeneintopf vor.

Volleyball-Team »Mannschaft des Jahres«

Am Samstag, dem 03.11.2012, fand im Bürgerzentrum zum 25. Mal der Karbener Sportlerball statt. Eines der Highlights des Abends war die Auszeichnung des Damen-Volleyball-Teams der TG Groß-Karben und seines Trainers Willi Frey als »Mannschaft des Jahres«. Die Volleyballerinnen hatten im Frühjahr in beeindruckender Manier die Meisterschaft in der Landesliga Nord gewonnen und damit den Aufstieg in die höchste hessische Spielklasse, die Oberliga, geschafft. Für sie und ihren Verein ein historisches Ereignis. Die TGlerinnen erhielten vor den rund 220 festlich gekleideten Besuchern im Großen Saal des Bürgerzentrums Urkunden, und der Vorsitzende des Gewerbevereins, Mike Barowski, überreichte ihnen eine Spende von 300,00 €.

Viele Auszeichnungen für die TG

Zum 41. Mal haben die Stadt Karben und die Arbeitsgemeinschaft Sport am Samstag, dem 10.11.2012, junge Sportler aus den örtlichen Vereinen für ihre hervorragenden Leistungen geehrt. Bürgermeister Guido Rahn gratulierte den 106 Urkundenempfängern aus sechs Sportvereinen. Unter den Geehrten waren etliche Mitglieder der TG Groß-Karben, vor allem aus den Abteilungen Turnen, Leichtathletik und Turnspiele.

Geehrt wurde u.a. Svenja Posthaus gemeinsam mit den anderen Mitgliedern ihrer Mannschaft KMIII Joelle Ramb, Svenja Posthaus, Ida Gubitzer, Yanina Tena, Laura Semdner und Felina Gräf für ihre Erfolge in 2011 und 2012.

TERMINE

MAI 2013

05.05.	LEICHTATHLETIK: Schülersportfest	Bad Vilbel-Dortelweil
09.05.	LEICHTATHLETIK: Kreiseinzelmeisterschaften	Bad Nauheim
11./12.05.	TURNEN: Hessische Einzelmeisterschaften der Frauen	Mörlenbach
18.–25.05.	TURNEN: Internationales Deutsches Turnfest	Metropolregion Rhein-Neckar
25.05.	LAUFEN 19. Hans-Nachtmann-Lauf über 10 km	Altentadt

JUNI 2013

08./09.06.	RINGTENNIS: Hessisches Meisterschaften	Karben
08./09.06.	FITNESS & GESUNDHEIT: Familien-, Gesundheits- und Seniorenmesse 2013	Karben Bürgerzentrum
08./09.06.	LEICHTATHLETIK: Hessenmeisterschaft U 16 und U 20	Baunatal
22./23.06.	LAUFEN: Salomon Zugspitz Ultratrail über 35,6 km, 68,8 km und 100 km	Grainau
29./30.06.	RINGTENNIS: Süddeutsche Meisterschaften	Kieselbronn
30.06.	TURNEN: Gaukinderturnfest	Ortenberg

JULI 2013

05.07.	LAUFEN: 16. Nachtmarathon (auch Halbmarathon)	Marburg
07.07.	TRIATHLON: IRON MAN Frankfurt	Frankfurt/Karben

Anzeige

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

10.–13.07.	LAUFEN: Salomon 4 Trails über ca. 150 km	Garmisch-Partenkirchen
------------	---	------------------------

AUGUST 2013

09.–11.08.	LAUFEN: Swiss Irontrail über z.B. 201 km und 10950 Höhenmeter bergauf und 11200 Höhenmeter bergab	Schweiz
11.08.	LAUFEN: Stadtlauf des KSV Klein-Karben über u.a. 10 km und 21,1 km	Karben
28.08.	LEICHTATHLETIK: OVAG-Energie-Cup	Friedberg
31.08.	VEREIN: Ehrung verdienter Vereinsmitglieder	Karben

SEPTEMBER 2013

07.09.	TURNEN: Gaumannschaftsmeisterschaften Gerätturnen weiblich (1. Runde)	Florstadt
08.09.	LEICHTATHLETIK: Kreis-Mehrkampfmeisterschaften	Bad Vilbel-Dortelweil
13.–15.09.	RINGTENNIS: Deutsche Meisterschaften	Roßdorf bei Darmstadt
22.09.	Karbener Familienfest 2013 »Familiade«	Karben

OKTOBER 2013

05.10.	TURNEN: Gaumannschaftsmeisterschaften Gerätturnen weiblich (2. Runde)	Karben
06.10.	LEICHTATHLETIK: Werfertag	Bad Nauheim
27.10.	LAUFEN: BMW Frankfurt-Marathon	Frankfurt

NOVEMBER 2013

10.11.	LAUFEN: 26. Arquelauflauf über u.a. 22,1 km und 34,6 km	Mainz
--------	--	-------

Vereinsbeiträge

Monatliche Beträge in EURO ab 01.01.2010	Beitrag	Ermäßigter Beitrag
Kinder & Jugendliche bis 18 Jahre	7,00	3,50
Erwachsene ab 18 Jahren	10,50	5,25
Familienbeitrag gemäß § 5 Beitragsordnung	21,00	10,50
Passive Mitglieder, die an keinen sportlichen Aktivitäten teilnehmen	5,00	3,00
Aufnahmegebühr pro Person einmalig	10,00	–
Für Kurse, die einer speziellen Abrechnung unterliegen, sind Zusatzgebühren zu zahlen	Gebühr bitte bei der Übungsleitung erfragen	
<p>Kinder bis zum Alter von 4 Jahren sind beitragsfrei, können aber nur gemeinsam mit einem Erwachsenen Mitglied werden, wenn der Erwachsene den Beitrag für Erwachsene oder den Familienbeitrag entrichtet. Ab dem 4. Geburtstag des Kindes wird der Beitrag für Kinder/Jugendliche fällig.</p> <p>Ermäßigter Beitrag nach § 6 Beitragsordnung. Der Antrag ist schriftlich beim Vorstand zu stellen. Auskunft erteilt Jürgen Vorwerk, Telefon: 06039/4 1063</p> <p>Vereinskonto: Kontonummer 0113000660, Sparkasse Oberhessen, BLZ 51850079 BIC: HELADEF1FRI, IBAN: DE78 5185 0079 0113 0006 60</p>		

IHR KONTAKT ZU UNS



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



Medienbeauftragter
Horst O. Halefeldt
presse@tg-gross-karben.de



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



Abteilungsleitung Leichtathletik
Simone Kessler
simone.kessler@arcor.de



2. Vorsitzender
Volker Heidrich
heidrich-karben@t-online.de



Beisitzerin – Hallenvermietung
Susanne Melzer
sannemelzer@yahoo.de



Abteilungsleitung Fitness
und Gesundheit
Heike Waller
gesundheit@tg-gross-karben.de



Abteilungsleitung Turnspiele
Ulrich Bick
ring@bickweb.de



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



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



Abteilungsleitung Volleyball
Dirk Müller
dirk@volleyball-karben.de



Abteilungsleitung Freizeit
Regina Durand
aur-durand@gmx.de



Schriftführer
Günter Tüttenberg
gigue1208@web.de



Beisitzer – Mitgliederverwaltung
N. N. | Ansprechpartner:
Dieter Behrens
s.a.behrens@email.de



Abteilungsleitung Badminton
Holger Heerlein
holger.heerlein@t-online.de

Impressum

Herausgeber
TG Groß-Karben 1891 e. V.
Auf der Warte 4, 61184 Karben
Telefon 0 60 39/93 1199
Telefax 0 60 39/2 09 89 63
E-Mail info@tg-gross-karben.de
www.tg-gross-karben.de

Vereinsregister Amtsgericht Frankfurt
am Main (VR12920)
Steuernummer 16 250 03094
Finanzamt Friedberg

Vertretungsberechtigter Vorstand
Martin Menn (1. Vorsitzender),
Volker Heidrich (2. Vorsitzender)

V.i.S.d.P.
Horst O. Halefeldt
(alle Angaben ohne Gewähr)

Redaktion, Grafik-Design und Satz
Horst O. Halefeldt
An der Treppe 3, 61184 Karben
Telefon 0 60 39/93 38 20
presse@tg-gross-karben.de

Fotos
TG Groß-Karben privat

Anzeigen
Volker Heidrich
heidrich-karben@t-online.de

Druck: saxoprint.de | Dresden

Auflage: 1000 Stück



Yoga: Neue Kurse beginnen später

[22.04.2013] Die neuen Yoga-Kurse bei der TG Groß-Karben starten erst am Montag, dem 06.05. Sie finden nicht mehr wie bisher in der Turnhalle am Park statt, sondern in der KSG-Halle hinter der Gaststätte »bei Anna« in der Christinenstraße 17 (Foto oben). Und das ist auch der Grund für die Startverschiebung. Der Boden in der KSG-Halle wird nämlich renoviert, und die Halle steht daher im April nur eingeschränkt zur Verfügung. Die Yoga-Kurse stehen weiter unter der bewährten Leitung von Johanna Pader. Der erste Kurs läuft von 17.00 bis 18.15 Uhr. Zwei weitere Kurse schließen sich um 18.30 Uhr und um 20.00 Uhr an. Sie dauern ebenfalls 75 Minuten. Johanna Pader freut sich wieder, viele bekannte, aber auch neue Gesichter begrüßen zu dürfen.

Wieder Training für das Sportabzeichen im Stadion an der Waldhohl

[April 2013] Im Stadion an der Waldhohl hat die Sportabzeichensaison wieder begonnen. Bis September 2013 bietet die TG Groß-Karben jeden Mittwoch um 17.00 Uhr unter der Leitung von Richard Diegel und Willi Baugartl wieder regelmäßig Training zum Sportabzeichen an. Auch Prüfungen für die verschiedenen Sportabzeichen werden dort abgenommen. Darüber hinaus gibt es mehrere Radfahrtermine entlang der Nidda. Darüber wird noch in Pressemitteilungen informiert.

Volleyball: Spielerinnen gesucht

[19.04.2013] Die Volleyballerinnen der TG Groß-Karben brauchen Verstärkung. Als Neuling in der Oberliga Hessen haben sie sich in der gerade beendeten Saison 2012/13 nicht nur spielerisch gut verkauft, sondern ihre Heimspieltage auch zu wahren Volleyballfesten werden lassen – mit im Schnitt weit mehr als hundert Zuschauern und Fans und einer bombastischen Stimmung in der Großsporthalle der Karbener Kurt-Schumacher-Schule (KSS). Damit die nächste Saison noch besser verläuft und künftig Ausfälle besser zu verkraften sind, sucht die TG neue Spielerinnen vor allem auf der Mittel-/Außenblockposition, die entsprechende Erfahrung mitbringen und sich zutrauen, das Team weiter voranzubringen. Interessentinnen können sich per Mail melden bei Helen Gies unter helen@volleyball-karben.de oder einfach zu den Trainingszeiten – dienstags von 20.15 bis 22.30 Uhr in der Großsporthalle der KSS und donnerstags zur gleichen Zeit in der alten Halle – vorbeikommen und die Mannschaft kennenlernen.

Neues Angebot bei der TG: ZUMBA®

[24.04.2013] Mitte Mai startet bei der TG Groß-Karben ein neues Fitness-Angebot: ZUMBA®. Die zehnwöchigen Kurse unter der Leitung von Gina Rivera beginnen am Mittwoch, dem 15.05., um 19.45 Uhr bzw. am Donnerstag, dem 16.05., um 11.00 Uhr und dauern an jedem Termin eine Stunde. Sie finden in der KSG-Halle hinter der Gaststätte »bei Anna« in der Christinenstraße 17 in Groß-Karben statt. Die Kursgebühr beträgt für Vereinsmitglieder 20,00 €, für Nicht-Mitglieder 65,00 €. Infos und Anmeldung bei Gina Rivera unter der Nummer 01 72/7 78 85 39. ZUMBA® ist ein Tanz- und Fitnessprogramm mit südamerikanischer und internationaler Musik und verschiedenen Tanzstilen. Ein Mix aus Merengue, Salsa, Reggaeton, Cumbia, Bachata, Bauchtanz, Flamenco und vielem mehr sorgt für ein schweißtreibendes Workout. Man muss nicht tanzen können! Das Wichtigste ist, sich bewegen und Spass daran haben.



Gioia Frey (7) und Christin Biegel (8) im Angriff

Fitness und Haltungsschulung auf dem Step: noch Plätze frei

[22.04.2013] Jeden Montag von 9.45 bis 11.45 Uhr bietet Regina Durand in der Turnhalle am Park Fitness und Haltungsschulung auf dem Step an. Dieses Angebot ist kürzlich mit den Gütesiegeln »Pluspunkt Gesundheit.DTB« und »Sport Pro Gesundheit« ausgezeichnet worden, bietet also Gesundheitssport in höchster Qualität. Die Kursgebühren können bei der Krankenkasse eingereicht und dann anteilig erstattet werden. Im laufenden Kurs sind noch Plätze frei. Interessenten wenden sich bitte an Regina Durand unter der Telefonnummer 060 39/ 4 55 84 oder der E-Mail aur.durand@gmx.de.



Body Styling: Neuer Kurs ab Ende April

[22.04.2013] Die TG Groß-Karben erweitert Ende April ihr Fitness-Angebot. Am 26.04. startet der Kurs »Body Styling« für Frauen und Männer unter der Leitung von Lucia Wolf. Er läuft über zehn Wochen und bietet allgemeine Übungen mit verschiedenen Kleingeräten und dem Flexibar. Der Kurs findet immer freitags von 8.30 bis 9.30 Uhr in der Turnhalle am Park in Groß-Karben statt. Vereinsmitglieder zahlen für die zehn Wochen 8,00 €, Nicht-Mitglieder 50,00 €. Infos bei Lucia Wolf unter der Nummer 0172/6 64 40 09 oder 0 60 39/93 86 38.