

# TG-ZETT



## 928 Besucher beim Bewegungsdschungel

### RINGTENNIS

#### Drei Pokale für die Gastgeber

[16./17.03.2019] Bei der 18. Ausgabe des Karbener Märzenbechers holte der Nachwuchs der TG drei von vier Pokalen und das B-Jugend-Team der Gastgeber zeigte sich sogar den A-Jugend-Teams überlegen. → S. 12

### VEREIN

#### Mehr als 1 000 Mitglieder

[26.03.2019] Viel Positives war auf der Mitgliederversammlung zu hören, u.a. dass der Verein aktuell mehr als 1 000 Mitglieder hat und der Vorstand seit kurzem von Ingo Starker als Geschäftsführer unterstützt wird. → S. 14

# Inhalt

## Leopold \_\_ 1



## Wettkampfturnen \_\_ 2

Erfolgreich im Gau \_\_ 2  
Hessische Einzelfinals \_\_ 2



## Fitness & Gesundheit \_\_ 3

Gesundheitsforum: Multiple Sklerose \_\_ 3  
Gesundheitsforum: Adipositas \_\_ 4  
Power Gym erfolgreich \_\_ 4  
TaiJi und QiGong \_\_ 4  
Übungsleiter gesucht \_\_ 5



## Volleyball \_\_ 5

Damen 1: Klassenerhalt verpasst \_\_ 5  
Damen 2: Kreisliga-Saison beendet \_\_ 6  
Erfolgreiche Jugendarbeit \_\_ 6



## Badminton \_\_ 7

Sieg beim Weininsel-Turnier \_\_ 7  
Sieg beim Rödermark-Pokal \_\_ 7

### Die Sportangebote der TG Groß-Karben im Überblick

KINDERTURNEN	Tag	Uhrzeit	Ort	Katja Grubelger	060 39 933720
Eltern-Kind-Turnen	Dienstag	10.00 - 11.00	Sporthalle am Park	Simona Marx	060 39 4479089
Kinder 7 - 9 Jahre	Dienstag	16.00 - 16.45	Sporthalle am Park	Sabine Schöler (nachmittags)	01 76 52 04 47 15
Turnkinder Kinder 4 - 5,5 Jahre A	Montag	16.30 - 17.20	Sporthalle am Park	Stephanie Heubert	060 39 1336533
Turnkinder Kinder 7 - 9 Jahre A	Montag	16.30 - 17.20	Sporthalle am Park	Simona Marx	060 39 4479089
Sporthalle Kids 11 - 17 Jahre* A	Dienstag	16.00 - 17.00	KSS-Halle	Danica Schwenkely	01 76 52 04 47 15
Juniata für Kids 11 - 14 Jahre* A	Dienstag	17.00 - 18.00	KSS-Halle	Danica Schwenkely	01 76 52 04 47 15
Turnkinderturnen A	Dienstag	16.30 - 17.00	Sporthalle am Park	Olga Prokhorova (nachmittags)	060 39 1336533
WETTKAMPFTURNEN	Tag	Uhrzeit	Ort	Corina Kalkwasser	060 39 77523
Wettkampfturnen Mädchen* A	Mittwoch	14.45 - 20.00	Sporthalle am Park	Corina Kalkwasser und Anke Venz	060 39 77523
Wettkampfturnen Leistungsklassen	Freitag	16.00 - 18.00	Neue Halle der KSS		060 39 4479089
Turnkinderturnen	Freitag	14.30 - 19.15	Sporthalle am Park		
Turnkinderturnen	Freitag	16.45 - 18.00	Neue Halle der KSS		
FITNESS & GESUNDHEIT	Tag	Uhrzeit	Ort	Heike Waller	060 39 77424

## Überblick \_\_ 8

Alle Sportangebote der TG \_\_ 8



## Leichtathletik: Laufen \_\_ 7

Kristallmarathon & mehr \_\_ 7



## Leichtathletik: Jugend \_\_ 7

Malin Stavenow Hessenmeisterin \_\_ 7  
Trainingslager vor der Saison \_\_ 10  
Erfolge bei Kreismeisterschaften \_\_ 11



## Turnspiele: Ringtennis \_\_ 11

Deutscher Schülerpokal \_\_ 11  
Deutsche Vereinsmeisterschaften \_\_ 12  
18. Märzbecher \_\_ 12  
60. Krönchenturnier \_\_ 13



## Verein \_\_ 13

Bewegungsdschungel \_\_ 13  
Heringessen \_\_ 14  
Mitgliederversammlung \_\_ 14  
Geschäftsführer Ingo Starker \_\_ 15  
WLAN in der Sporthalle am Park \_\_ 15

## Terminkalender \_\_ 16

Mai 2019 bis Dezember 2019 \_\_ 16

## Vereinsbeiträge \_\_ 16

## Ansprechpartner \_\_ III

## Impressum \_\_ II

## Pinnwand \_\_ IV

### Impressum

#### Herausgeber

TG Groß-Karben 1891 e.V.  
Auf der Warte 4, 61184 Karben  
Telefon 060 39/93 11 99  
Telefax 060 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),  
Dieter Kaltwasser (2. Vorsitzender)

#### V.i.S.d.P.

Horst O. Halefeldt  
(alle Angaben ohne Gewähr)

#### Redaktion, Grafik-Design und Satz

Horst O. Halefeldt  
In den Obergärten 2, 61184 Karben  
Telefon 060 39/93 38 20  
presse@tg-gross-karben.de

#### Fotos

TG Groß-Karben privat

#### Anzeigen

Heike Waller  
sponsoring@tg-gross-karben.de

Druck: saxoprint.de | Dresden

Auflage: 1 000 Stück

*Hallo, liebe Leute,*

wenn Ihr diese Ausgabe Eurer Vereinszeitung in den Händen haltet, ist die erste Hälfte von 2019 fast schon vorbei, und bald beginnen die Sommerferien. Ich hoffe, Ihr hattet einen guten Start in das Sportjahr und könnt Euch auf einen sonnenreichen Urlaub freuen. Dem aufmerksamen Betrachter ist es sicher schon aufgefallen: Die TG-ZETT hat sich mit dieser Ausgabe in ihrem Aussehen etwas verändert. Unsere Redaktion hat einen vorsichtigen Relaunch der Vereinszeitung vorgenommen. Dafür sage ich der Redaktion meinen herzlichen Dank. Ich finde, das neue Aussehen ist gelungen, und bin sicher, dass die Veränderungen zu einer noch besseren Lesbarkeit führen und Ihr Eure Informationen noch leichter finden könnt. Und nun wünsche ich Euch viel Spaß bei der Lektüre der neuen Ausgabe der TG-ZETT.

Jetzt komme ich zum Schwerpunkt meiner Kolumne in dieser TG-ZETT: „Nicht warten, bis alles zusammenbricht!“ **Herausforderungen an die ehrenamtliche Vereinsführung.**

Es gibt immer neue Gesetze, Verordnungen und Vorschriften. Probleme, neue ehrenamtliche Mitglieder für die Vereinsführung zu gewinnen. Kommerzielle Konkurrenz mit attraktiven Kursangeboten, denen der Verein etwas entgegensetzen muss. Steigender Bürokratieaufwand, aber auch gestiegene Erwartungen/Ansprüche der Vereinsmitglieder. Es sind vielfältige Gründe, warum ehrenamtliches Engagement zurückgeht. Und die Mitglieder, die in der Verantwortung sind, haben das Gefühl, dass ihnen die Probleme über den Kopf wachsen. Sie fühlen sich wie in einem Hamsterrad: Man rennt und rennt und kommt nicht vorwärts. Der Verein läuft, aber es fehlt die Zeit, sich um seine Weiterentwicklung zu kümmern.

Unserem Verein stellen sich diese Probleme auch. Die Turngemeinde Groß-Karben ist ein mittelgroßer Verein mit rund 1000 Mitgliedern und gehört damit zu denen, die zu groß sind, um sie komplett ehrenamtlich führen zu können. Unsere Vereinsführung muss sich der Herausforderung stellen, dass ihre Arbeit immer komplexer wird und es schwer fällt, alles zu überblicken. Es wird immer mehr Fachwissen benötigt. Wenn dieses fehlt, können Fehler passieren mit negativen Auswirkungen auf die Vereinsentwicklung und die Vereinsfinanzen. Und nicht unterschätzen darf man, dass die Veränderung des Freizeitverhaltens dazu führt, dass der Zeitaufwand, den Ehrenamtliche bereit sind, für die Vereinsarbeit einzusetzen, geringer wird.

In unserem Verein wurden daher schon erste Schritte eingeleitet, um bezahlte Kräfte für gewisse Aufgaben in den Verein zu integrieren. Beispielhaft sei der hohe Aufwand für eine ordnungsgemäße Führung der Vereinsfinanzen genannt oder der Zeitaufwand im Gesundheitssport für die Abrechnungen mit Krankenkassen und Reha-Verbänden. Ebenso wäre eine Nutzung unserer Sporthalle für den Sport nicht möglich, würden wir hier nicht schon seit vielen Jahren bezahlte Kräfte für den Putzdienst in der Halle und für die Pflege der Außenanlagen einsetzen.

Meine heutige Kolumne soll auch Euch, den Mitgliedern unseres Vereins, aufzeigen, dass sich die Dinge verändert haben. Wenn unsere jetzige Vereinsführung unsere Turngemeinde zukunftsfähig halten will, wird sie den eingeschlagenen Weg weiterhin mit Augenmaß gehen müssen. Aktuell können die finanziellen Aufwendungen, die für die Bezahlung der Kräfte erforderlich sind, noch aus den vorhandenen Einnahmen gedeckt werden. Doch es wird sicher der Zeitpunkt kommen, zu dem wir versuchen müssen, unsere Einnahmen zu erhöhen, um den gestiegenen Anforderungen gerecht zu werden. Ich hoffe, dann werden wir Eure Unterstützung für die notwendigen Maßnahmen erhalten, und danke Euch schon heute für Euer Verständnis.

Ich möchte an einem weiteren Beispiel aufzeigen, wie wichtig es ist, Zukunftsfragen für den Verein unter Einsatz engagierter Personen zu lösen, die nebenberuflich für uns tätig sind und dafür bezahlt werden: Schon in der letzten Ausgabe der TG-ZETT hatte ich über die neue EU-DSGVO gesprochen, die neben den Verpflichtungen gegenüber den Mitgliedern auch höhere Anforderungen an die Datensicherheit im Verein stellt. Darüber hinaus macht die fortschreitende Digitalisierung in unserer Gesellschaft auch nicht halt vor den Sportverbänden und Sportvereinen. Diesem Thema müssen wir uns stellen und viele Probleme lösen. Damit dies auch in einem überschaubaren Zeitraum geschieht, **hat der Verein einen Geschäftsführer eingestellt. Unser Mitglied Ingo Starker (Foto oben**



**rechts neben Martin Menn) hat diese Funktion seit Anfang März inne.**

Heute haben viele Vorstands- und Vereinsratsmitglieder relevante Vereinsdaten auf ihren privaten PCs gespeichert, um ihren Aufgaben nachkommen zu können. Eine solche Dezentralisierung benötigter Daten führt immer wieder zu Problemen dabei, eine Vertretung sicherzustellen, und ein zentraler Datenschutz ist schon gar nicht möglich. Hier wird Ingo tätig, um eine Lösung zu implementieren, dass alle Vereinsdaten auf einem Server liegen und der Datenschutz über ein Berechtigungskonzept sichergestellt werden kann. So wird auch eine zukunftsorientierte Datensicherheit gewährleistet. Weiterhin wird er untersuchen, ob wir noch die aktuellsten Softwareprodukte für die Vereinsverwaltung einsetzen oder ob durch neue Systeme die Arbeiten in der Mitgliederverwaltung, der Buchhaltung und anderen Vereinsaktivitäten erleichtert werden können. Und nicht zuletzt müssen die bestehenden Arbeitsprozesse überprüft und ggf. angepasst werden. Aus der Fülle der Tätigkeiten wird schon eines klar: Das alles ist ehrenamtlich nicht zu stemmen!

Ein Ergebnis von Ingos Arbeit könnt Ihr schon heute in unserer Sporthalle genießen: **Wir haben jetzt WLAN für Euch zur Verfügung** (→ S. 15).

So viel für heute! Ich wünsche Euch eine gute Zeit und einen erholsamen Sommerurlaub. Tschüss,

*Euer Leopold*

## Wettkampfturnen

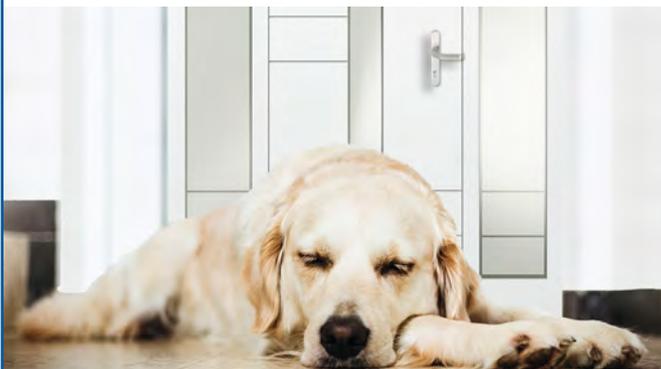
### Erfolge bei Gau-Einzelmeisterschaften

Ohne Verletzungen und mit guten Ergebnissen sind die jungen Turnerinnen der TG Groß-Karben am 10.03.2019 von den Einzelmeisterschaften des Turngaus Wetterau/Vogelsberg aus Florstadt zurückgekehrt. So konnten sich Anna-Katharina Nimcke und Jessica Sachse als Erste und Zweite in der Leistungsklasse 4 für die Hessischen Meisterschaften im Mai in Kalbach qualifizieren.

Im Rahmenwettkampf der LK2 waren die TGlerinnen Yanina Tena und Melissa Stette, beide aus der 1. Landesliga-Mannschaft, unter sich und belegten folglich die Plätze eins und zwei, Yanina Tena hauchdünn mit 0,15 Punkten vor ihrer Vereinskameradin. Im Wettkampf der Leistungsklasse 2 der Jahrgänge 04 und 05 kamen die Karbenerinnen nicht an der starken Konkurrenz aus Florstadt vorbei und belegten die Plätze drei bis fünf. Mit ihrem dritten Platz konnte sich Mara Zeller bedauerlicher Weise nicht für die Landesmeisterschaften qualifizieren. Im Rahmenwettkampf der Leistungsklasse 3 landete Alischa Yildirim auf Platz drei. Eine bessere Platzierung vergab sie leider am Sprung. In der Leistungsklasse 4 der Jahrgänge 06 bis 09 dominierten die Turnerinnen der TG den Wettkampf und stellten nicht nur – wie oben erwähnt – die beiden Siegerinnen, sondern eroberten die Plätze eins bis fünf.

Anzeige

### Beruhigend sicher. Haustüren von Romi.



### Fenster • Türen • Tore

Wintergärten • Vordächer • Rollläden • Markisen  
Jalousien • Raffstore • Rolltore • Sektionaltore

Fragen Sie uns. Gerne beraten wir Sie.

Romi Fenster GmbH  
Industriestraße 18  
61184 Karben  
Tel. 06039 9220-0  
www.romi-fenster.de



1117/fotolia  
© Martin Rettenberger



Den Wettkampf der P6/P7 beherrschten die Starterinnen der SU Nieder-Florstadt. Lena Linn Gubitzer, die einen guten Wettkampf turnte, blieb gegen die starke Konkurrenz nur Platz sechs. Ähnlich erging es Rosalie Lindau in der P5/P6 mit ebenfalls Platz sechs hinter lauter Florstädterinnen. Einen tollen Erfolg gab es für Hea Widmann im Rahmenwettkampf der P4. Sie ließ 14 Turnerinnen aus der gesamten Wetterau und dem eigenen Verein hinter sich und erreichte Platz drei.

### Gute Leistungen bei den Hessischen Meisterschaften

In Frankfurt Kalbach fanden am Wochenende 11./12.05.2019 die Hessischen Einzel-Finalwettkämpfe im Gerätturnen weiblich statt. Dafür hatten sich im Vorfeld zwei Turnerinnen der TG Groß-Karben qualifiziert: Anna-Katharina Nimcke und Jessica Sachse (*Foto oben v.r.n.l.*). Beide traten im Wettkampf LK4 (Jahrgang 2007 und jünger) an, in welchem sie auf ein sehr starkes Teilnehmerfeld trafen. Beide zeigten gute Leistungen und blieben sogar am Zittergerät Balken oben. Letztendlich sprangen ein 23. (Anna) und ein 30. Platz (Jessica) heraus bei 34 Teilnehmern. Mit dieser Platzierung in ihrem ersten Wettkampf auf Hessenebene können beide zufrieden sein, da hier auch viele Turnerinnen aus den Leistungszentren antreten, die viel häufiger und unter völlig anderen Bedingungen trainieren.

## Fitness & Gesundheit

### Gesundheitsforum: Multiple Sklerose

»Multiple Sklerose: Verliert eine Erkrankung ihren Schrecken?« fragte am 28. 11. 2018 Privatdozentin Dr. med. Marlene Tschernatsch (*Foto unten*), Fachärztin für Neurologie vom Medizinischen Versorgungszentrum am Hochwald in Bad Nauheim, im Gesundheitsforum »Wissen, was hilft« der TG Groß-Karben und befasste sich ausführlich mit dieser Krankheit, an der mehr als 200000 Menschen in Deutschland leiden.



Die Referentin traf auf ein höchst interessiertest Publikum, das ihren Vortrag immer wieder durch gezielte Fragen unterbrach, die sie geduldig und kompetent beantwortete. So dauerte der Vortrag schließlich nicht eine Stunde, sondern eineinhalb Stunden.

Multiple Sklerose, kurz: MS, ist eine weltweit 2,5 Millionen Mal diagnostizierte Autoimmunerkrankung, die Frauen doppelt so häufig befällt wie Männer.

Da sie bei den meisten Betroffenen schon im Alter von 20 bis 40 Jahren festgestellt wird, greift sie tief in die Lebensplanung der Menschen ein. Unterschieden werden drei Arten von MS: 1. Die schubförmige (rezidivierend-remittierende) MS, die häufigste Form, von der rund 85 Prozent der Patienten betroffen sind, 2. die sekundär progrediente MS, die meist als zweite Krankheitsphase auftritt, und 3. die primär progrediente MS, die bei rund 15 Prozent der Patienten diagnostiziert wird und sozusagen schleichend verläuft.

Die Ursache von MS ist bislang nicht geklärt, vermutet wird ein Zusammentreffen verschiedener Faktoren. Eine zentrale Rolle spielt dabei das Immunsystem, das bei den Patienten gewissermaßen fehlprogrammiert ist, sich gegen den eigenen Körper richtet und am Myelin, dem Schutzmantel der Nerven, den Nervenzellen selbst und ihren Nervenfasern Schädigungen und Störungen hervorruft. Das führt zu einer ganzen Reihe mehr oder weniger schwerwiegender Symptome von motorischen und Sehstörungen bis hin zur Inkontinenz. Einschränkungen bei Aufmerksamkeit, Merkfähigkeit und Konzentration, depressive Verstimmungen und Depressionen können die Arbeitsfähigkeit der Betroffenen stark einschränken.

Zur Diagnose der Krankheit werden neben einer ausführlichen Anamnese mehrere Untersuchungen durchgeführt: eine neurologische körperliche Untersuchung, eine Kontrolle der Nervenleitfähigkeit und -leitgeschwindigkeit, eine Lumbalpunktion zur Nervenwassergewinnung und nicht zuletzt eine Magnetresonanztomographie (MRT), die Schädigungen im Gehirn sichtbar machen kann.

Wenn eine Multiple Sklerose erkannt ist, wird heute nicht mehr wie früher abgewartet, wie sich die Krankheit entwickelt, sondern sofort, so gut es geht, gegengesteuert, denn wenn der Schweregrad der MS ein bestimmtes Maß überschritten hat, kann auch mit modernsten Mitteln kaum noch etwas ausgerichtet werden. Ziel ist es also, die Krankheit im frühen Stadium soweit wie möglich zu bremsen und die Symptome

zu lindern. Dazu sind in den letzten 30 Jahren immer neue und wirksamere Medikamente entwickelt worden, und die Forschung wird weiter vorangetrieben. Mittels der Medikamente kann z.B. die Anzahl der Krankheitsschübe verringert werden, und bei aktuellen Schüben kann die akute Entzündungsreaktion mittels hoher Cortisongaben gehemmt werden. In jedem Fall geht es darum, die beschwerdefreie/-arme Zeit zu verlängern, die MS-Symptome zu lindern und möglichen Komplikationen vorzubeugen.

### Gesundheitsforum: Adipositas

Hochinteressante Informationen zu einem brisanten Thema, das mehr als die Hälfte der Bevölkerung betrifft, gab es am 18.03.2019 in der Sporthalle am Park bei der 19. Ausgabe des Gesundheitsforums »Wissen, was hilft«. Das Thema des Abends lautete: »Volkskrankheit Adipositas – Möglichkeiten der konservativen und operativen Therapie«. Zur Sache sprachen (*Fotos unten*) Dr. oec. troph. Sabine M. Reichhold, Haushalts- und Ernährungswissenschaftlerin, kooperierende Ernährungstherapeutin am Bürgerhospital Friedberg, und Privatdozent Dr. med. habil. Ingo K. Schumacher, Facharzt für Chirurgie, Chefarzt der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie am Bürgerhospital Friedberg.

Gleich zu Beginn machte die Ernährungswissenschaftlerin deutlich, worum es geht. In einer Grafik zeigte sie, wie



viele Bundesbürger Untergewicht, Normalgewicht oder eine Form von Übergewicht aufweisen. Danach sind 37,4 Prozent übergewichtig, haben also einen Body Mass Index (BMI) von mehr als 25. 20,7 Prozent haben Adipositas bzw. krankhafte Fettsucht, die meisten (15,7 %) Grad 1 mit einem BMI von 30,0 bis 34,9. Mit wachsendem BMI steigt das Risiko für Begleiterkrankungen wie Bluthochdruck, Diabetes oder Veränderungen des Bewegungsapparats deutlich an und ist mit einem BMI von über 40 (Grad 3) sehr hoch. Sind diese Zahlen schon dramatisch, wachsen die Sorgen um die Gesundheit noch weiter, wenn man zurück und nach vorn blickt. Bis 1960 lag der durchschnittliche BMI in Deutschland mit 21 noch im normalen Bereich. Derzeit steht er mit 26 bereits im Bereich leichten Übergewichts. Schon für 2030 wird ein Anstieg auf 30 prognostiziert. Eine wahre Volkskrankheit.

Man kann Adipositas zwar auch erblich bedingt oder als Auswirkung von Stoffwechselerkrankungen bekommen, die Hauptursachen liegen jedoch im Lebenswandel der Betroffenen, namentlich in den Essgewohnheiten und einem Mangel an Bewegung. Ein Faktor, den Dr. Reichhold besonders hervorhob, ist die »Verführung« durch die ständige Verfügbarkeit



(ungesunder) Lebensmittel. Bei den Ursachen, bei denen der Patient selbst gegensteuern kann, setzt denn auch die konservative Therapie an. Sie verbindet Ernährungstherapie mit Bewegungs- und Verhaltenstherapie, setzt also auf gesunde Ernährung mit vollwertiger reduzierter Mischkost, sportliche Betätigungen wie Schwimmen oder Radfahren und Kontrolle des Ess- und Trinkverhaltens – Stichwort: Ernährungstagebuch. Mit solchen Maßnahmen kann der BMI zunächst um etwa zehn Prozent gesenkt werden.

Sollte die konservative Therapie nicht zum Erfolg führen, bleibt nur die operative, denn irgendwelche Wundermedikamente als Alternative gibt es nicht. Operative Therapie heißt heute vor allem, so Dr. Schumacher, der an diesem Punkt übernahm, Verkleinerung des Magens zu einem so genannten Schlauchmagen oder Anlegen eines Bypasses. Bei Letzterem werden ein Großteil des Magens und zwei Meter Dünndarm stillgelegt, und zwischen dem Restmagen und dem weiter aktiven Teil des Dünndarms wird eine neue Verbindung geschaffen. Beide Verfahren haben nach der OP drastische Gewichtsabnahmen von mehr als 50 Prozent zur Folge, beim Bypass sogar bis zu 80 Prozent in ein bis zwei Jahren. Während der Schlauchmagen leicht zu Sodbrennen führen kann, müssen nach einer Bypass-Operation auf Dauer Vitamine und Mineralien zugeführt werden, da deren Aufnahme aus der Nahrung eingeschränkt ist. In jedem Fall braucht es auch nach einer OP ein kontrolliertes Ess- und Trinkverhalten im Rahmen einer lebenslangen Nachbetreuung, um das Gewicht zu stabilisieren.

Anzeige

**Inspirationen für Deinen Speiseplan**

**REWE  
FUCHS  
DEIN MARKT**

**Montag - Samstag  
7:00 Uhr - 22:00 Uhr  
2x in Karben**

**Rendeler Str. 76 + Luisenthaler Str. 2b**





## Power Gym nicht nur im Winter

Das neue Power-Gym-Angebot der TG Groß-Karben, Ende Oktober 2018 gestartet, stößt auf große Resonanz und wurde daher mit inzwischen zwei Kursen fortgesetzt. Vom 12. 01. 2019 an hieß es zwölf Wochen lang »Fit durch den Winter« und seit dem 05. 05. läuft die dritte Runde unter dem Motto »Fit in den Sommer« wieder sonntags von 10.00 bis 11.00 Uhr in der Sporthalle am Park und weiter mit Lucy Adler und Stephanie Weyland. Diesmal dauert der Kurs mit dem effektiven Ganzkörpertraining, bei dem Ausdauer, Kraft und Koordination in einfachen Übungsabfolgen zu peppiger Musik trainiert werden, allerdings nur acht Wochen. Der Erfolg der drei Kurse zeigt, dass Fitness-Angebote auch am Wochenende gut angenommen werden. Die TG überlegt daher, weitere Kurse am Samstag und/oder Sonntag in ihr Programm aufzunehmen.

## QiGong und TaiJiQuan in der KSG-Halle

Angesichts der knappen Hallenkapazitäten in Karben versucht die TG Groß-Karben die vorhandenen Räumlichkeiten so effektiv wie möglich zu nutzen. Im Zuge dessen sind die QiGong- und TaiJiQuan-Kurse der TG im April teilweise umgezogen und finden donnerstags und freitags nicht mehr in der vereinseigenen Sporthalle am Park, sondern in der KSG-Halle in der Christinen-Straße 17 hinter der Gaststätte »bei Anna«

statt. An den Uhrzeiten hat sich nichts geändert. Am Donnerstag wird von 10.00 bis 13.00 Uhr geübt, am Freitag von 10.00 bis 12.00 Uhr. Der Dienstagstermin – von 20.00 bis 22.00 Uhr in der Sporthalle am Park – ist unverändert geblieben.

Peter Hörnecke, der die Kurse bei der TG zusammen mit seiner Frau Marion seit 15 Jahren leitet, hebt hervor, dass die Kurse damit weiter zentral in Karben stattfinden und ältere Menschen, die ohne Auto und schlecht zu Fuß sind, dabei bleiben können. Außerdem hofft er auf neue Teilnehmer.

## Welt-TaiJi-und-QiGong-Tag: unter widrigen Bedingungen

Zum vierten Mal hat die TG am letzten Samstag im April in Karben, genauer gesagt auf dem Sportplatz in Burg-Gräfenrode, den Welt-TaiJi-und-QiGong-Tag begangen, obwohl das Wetter



nicht so recht mitspielen wollte. Anders als in den Vorjahren, als jeweils die Sonne geschienen hatte, setzte diesmal gegen 10.00 Uhr Nieselregen ein, wurden die Windböen immer heftiger und stiegen die Temperaturen nur auf etwas über 11 Grad. Trotzdem erschienen 26 Unverzagte am Sportplatz, um mit den beiden QiGong-Lehrern Marion und Peter Hörnecke Bewegungen für die Gesundheit zu vollführen.

Peter Hörnecke: »Es war wieder ein schöner Tag. Alle kamen pünktlich und wir standen in großer Runde Punkt 10.00 Uhr auf dem Rasen (Foto oben) und begannen mit den Bewegungen für unseren Welt-TaiJi-und-QiGong-Tag. Wir konnten, da das Wetter ein bisschen Einsicht für uns hatte, die Vorübungen und Hauptbewegungen bis zur Pause mit abwechselndem Wind gut durchhalten und nach der Pause noch eine TaiJi-Form ausführen. Für viel mehr hatte das Wetter keine Einsicht und schickte uns Regen. Aber allen ein Lob, sie hielten immerhin über eine Stunde durch.«

## Übungsleiter gesucht

Die TG sucht für die Herzsportgruppe dringend einen Übungsleiter mit der Reha-Lizenz »Innere Medizin«, der nach einem vom Ärzte- und Übungsleiter-Team erstellten Einsatzplan das Training am Dienstag von 17.30 bis 20.00 Uhr übernimmt und sich stark ins Team einbringt.

Außerdem wird ein Übungsleiter mit der Reha-Lizenz »Orthopädie« zur Übernahme einer eigenen Gruppe gebraucht, der auch bereit ist, in anderen Gruppen als Vertretung einzuspringen. Für interessierte Mitglieder aus dem Verein übernimmt die Turngemeinde ggf. die Ausbildungskosten.

## Volleyball

### Damen 1: Klassenerhalt verpasst

Kein gutes Ende nahm die Saison 2018/19 für die erste Damemannschaft der TG Groß-Karben in der höchsten Spielklasse des Landes, der Oberliga Hessen. Zwar startete sie besser in die Rückrunde als in die Hinrunde, aber bereits nach dem Rückspiel gegen den USC Gießen Ende Januar 2019 rutschte sie auf den letzten Platz ab und schaffte es danach nicht mehr aus dem Tabellenkeller. So stand am Ende der Abstieg in die Landesliga Nord.

Trotz des Heimsiegs gegen den TV Jahn Kassel am 18.11.2018 hatte sich der Rückstand auf Platz acht schon damals auf fünf Punkte vergrößert. Am nächsten Spieltag verschlechterte sich die Situation abermals. Die Turngemeinde startete zwar furios in ihr Auswärtsspiel gegen die TG Nau-rod und führte im ersten Satz zeitweise mit sechs und mehr Punkten, ließ sich aber auf der Zielgeraden noch abfangen und hatte mit 21:25 das Nachsehen. Auch in den nächsten beiden Sätzen zeigten die Karbenerinnen zeitweise sehr gute Leistungen, scheiterten in den entscheidenden Phasen aber erneut an ihrer mangelnden Konzentration und ihren eigenen Fehlern. Nach dieser Niederlage rutschten die TGlerinnen erstmals auf den letzten Platz ab.

Trotzdem starteten sie hoch motiviert in die Rückrunde und hatten sich viel vorgenommen, als sie am 16.12. bei winterlichem Wetter in den hohen Norden Hessens reisten zum Rückspiel gegen die FSV Bergshausen, und sie haben viel erreicht. Nach zwei knapp verlorenen Sätzen schafften sie es, das Spiel zu drehen und mit 3:2 für sich zu entscheiden. Mit den zwei so gewonnenen Punkten konnten sie das Tabellenende gleich wieder verlassen. Weniger gut gelang der Start ins neue Jahr. In einem in den Sätzen zwei und drei hochdramatischen Spiel mussten sich die Karbenerinnen am 20.01.2019 in der



heimischen Großsporthalle der Kurt-Schumacher-Schule der zweiten Mannschaft des SSC Bad Vilbel mit 0:3 geschlagen geben, obwohl sie zweieinhalb Sätze lang durchaus auf Augenhöhe waren. Als dann eine Woche später die schon erwähnte Niederlage in Gießen folgte, fanden sie sich erneut am Tabellenende wieder. →

Auch in den nächsten beiden Spielen, zu Hause gegen den TSV Rot-Weiß Auerbach und auswärts gegen den TSV Hanau, konnten die TGlerinnen keine Punkte holen, obwohl sie sich selbst gegen den Tabellenführer in Hanau einen Satz lang auf Augenhöhe präsentierten. Etwas Hoffnung kam auf, als im Rückspiel gegen die zweite Mannschaft des TV Waldgirmes am 23.02. die Revanche für die Niederlage im Hinspiel glückte und die TG drei Punkte mehr auf ihr Konto schaufelte.

Das waren allerdings schon die letzten Punkte der Spielzeit, denn es folgten nur noch drei glatte Niederlagen, auswärts gegen den TV Jahn Kassel und den VfL Marburg sowie zum Abschluss im Heimspiel gegen die TG Naurod. Beim Stand von 15:21 bäumten sich die TGlerinnen gegen Naurod zwar noch ein letztes Mal auf und jubelten, als sie sich bis auf 18:21 angenähert hatten, aber das reichte nicht, um Satz und Spiel zu kippen. Bei 19:25 war die Saison endgültig gelaufen.

Immerhin versöhnte der Schlusssatz das Publikum etwas mit der Leistung des Teams, das sich anschließend umarmte und bei den Fans und den Zuschauern aus Karben ein letztes Mal bedankte. Am folgenden Tag hieß es: »Das Beste war dann noch die Zeit nach dem Spiel zusammen mit den Fans bei Radler, Bier, Wurst und Pizza ...«

Da ein Teil der Spielerinnen die Mannschaft nach dem Abstieg verlassen hat, wird sich erst Ende Mai, also nach Redaktionsschluss dieser TG-ZETT klären, wie es weitergeht.

## Damen 2: Experiment Kreisliga

Für die zweite Mannschaft der TG Groß-Karben war die Saison 2018/19 ein Experiment, da sie sich erst, als keine andere Mannschaft aufsteigen wollte, in die Kreisliga Friedberg/Hanau gewagt hatte. Sie konnte dort zwar ein paar Spiele und einige weitere Sätze gewinnen, musste am Ende aber wieder zurück in die Kreisklasse. Trotzdem hat sich dieses Experiment gelohnt, denn das Team, das auch noch neue Spielerinnen integrieren musste, hat durchaus ordentliche Leistungen gezeigt und einzelne Spielerinnen haben sich gut weiterentwickelt.

## Erfolgreiche Jugendarbeit

2018/19 hat die TG drei Jugendteams aufgebildet, und zwar weibliche in der U18 und U15 sowie ein männliches in der U16. Besonders erfolgreich war hier das U15-Team, das in der Bezirksliga Mitte 2 Platz zwei belegte, so für den Hessenpokal qualifiziert war, dann aber krankheitsbedingt daran nicht teilnehmen konnte. Für dieses Team werden vor der neuen Saison dringend Spielerinnen der Jahrgänge 2006 und jünger gesucht, ebenso wie ältere Spielerinnen für die Damenteams.

Anzeige



*Antonella Moden*  
A. Groß

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

Größen 36 – 52

## Badminton

### Sieg beim Weininsel-Turnier

Victoria Woelffel und Oliver Matz von der TG Groß-Karben haben das Weininsel-Turnier in Groß-Umstadt gewonnen. Sie setzten sich bei diesem vom TV 1878 Groß-Umstadt e.V. zum achten Mal veranstalteten Turnier für Hobby- und Freizeitspieler am 09.03. gegen 18 andere Mixed-Teams durch.

Die eintägige Veranstaltung umfasste neben dem Mixed-Wettbewerb auch noch einen im Herren-Doppel, zu dem sich 20 Teams angemeldet hatten. Hier gewannen Ralph Scheiner und Ralph Langhammer vom gastgebenden Verein. Auf neun Badminton-Plätzen wurden insgesamt 136 Spiele über jeweils zwei bzw. drei Sätze ausgespielt. Die Teilnehmer des Turniers kamen in diesem Jahr aus Eberstadt, Traisa, Goddelau, Groß-Umstadt, Groß-Karben, Kleinwallstadt, Marburg, Idstein, Lindenfels, Wixhausen, Groß-Zimmern, Seeheim, Bensheim, Schwalbach, Griesheim, Wörth, Bieber, Neckargemünd, Mensfelden und vielen Orten aus der Nähe von Groß-Umstadt.

### Victoria Woelffel und Oliver Matz gewinnen auch beim Rödermark-Pokal

Beim Rödermark-Pokal des KSV Urberach, der am 27. und 28.04.2019 zum 42. Mal ausgetragen wurde, haben sich Victoria Woelffel und Oliver Matz (*Foto unten in der Mitte*) von der TG in der Mixed-Konkurrenz der Spielklasse 3 (Bezirksliga C/Hobbyspieler) gegen sieben andere Teams durchgesetzt und



gewonnen. Das zweite TG-Duo Silvia Eckert und Holger Heerlein landete im selben Wettbewerb gemeinsam mit vier anderen Teams auf Platz fünf. Ebenfalls Platz fünf belegten Victoria Woelffel und Silvia Eckert im Damendoppel

Zu dem Pokalturnier in der Sporthalle Rödermark/Ober-Roden hatten sich rund 160 Spielerinnen und Spieler angemeldet. Gespielt wurden sowohl Doppel- als auch Einzel- und Mixed-Wettbewerbe – nicht nur in der Spielklasse 3, sondern auch in den Spielklassen 2 (Bezirksliga A & B) und 1 (Verbandsliga/Bezirksoberliga).

## Leichtathletik

### LAUFEN

#### In Thüringen und Hessen unterwegs

Nachdem sie längere Zeit pausiert haben, möchten die Läuferinnen und Läufer der TG Groß-Karben wieder vermehrt an Wettkämpfen teilnehmen. Mit gutem Beispiel voran ging am 17.02.2019 Oliver Feyl, der sich rechtzeitig zum 13. Kristallmarathon im Thüringer Erlebnisbergwerk Merkers angemeldet hatte, um das interessante Gefühl, unter Tage zu laufen, auszukosten. Am 23.02. startete Mathias Laufer in Wiesbaden bei einem 25-Kilometer-Berglauf. Einen Tag später traten die TGLer dann gleich zu fünft beim 24. Wallernhäuser Wintercrosslauf in Nidda Wallernhausen an, Karl-Heinz Fünffinger, Volker Heidrich und Oliver Feyl (Foto unten v.r.n.l.) über die 10-Ki-



lometer-Distanz, Sandra Schnell und Thomas Simon auf der Halb-Marathon-Strecke. Beide Gruppen erreichten gute Ergebnisse und landeten auf vorderen Plätzen. Sandra Schnell war mit etwas mehr als einer Stunde und 53 Minuten sogar die Schnellste in ihrer Altersklasse W30.

Thomas Simon belegte in seiner Altersklasse M55 Platz sechs. Die anderen drei kamen fast zeitgleich nach etwas weniger als einer Stunde und sieben Minuten ins Ziel des 10-Kilometer-Laufs. Das bedeutete für Kalle Fünffinger Rang drei in der Altersklasse M65, für Volker Heidrich Platz vier in derselben Altersklasse und für Oliver Feyl Platz fünf in der Altersklasse M45. Bei sonnigem, frühlingshaften Wetter und 17 Grad plus konnten alle Teilnehmer diesen Crosslauf über eine schöne Waldstrecke mit anspruchsvollem Hügelprofil geradezu genießen.

Ein hügeliges Laufprofil hatte Oliver Feyl auch in der Vorwoche bewältigt. 500 m unter Tage waren in dem stillgelegten Bergwerk bei angenehmen 21 Grad immerhin 165 Höhenmeter zu überwinden, für den Karbener, an flachere Strecken gewöhnt, durchaus ungewohnt. So wurden seine Beine in der dritten Runde schwer, zumal in den zwei Wochen davor eine Erkältung kein Training zugelassen hatte. Trotzdem schaffte er die drei Runden á 3,25 km in etwas mehr als einer Stunde und drei Minuten und erreichte so Platz 22 in seiner Altersklasse.

Einen Tag vor dem Crosslauf in Wallernhausen zog es Mathias Laufer wieder einmal vor, für die bald beginnende Trail-Lauf-Saison Höhenmeter zu sammeln. Bei besten Bedingungen startete er in Wiesbaden beim 25-Kilometer-Berglauf. Es ging vom Nerotal entlang der Nerobergbahn hinauf zum Jagdschloss Platte. Bei den zwei zu laufenden Runden kamen insgesamt 900 Höhenmeter zusammen. Letztendlich war Mathias Laufer mit seiner Zeit von 2:24:57 Stunden sehr zufrieden, war er doch damit zweieinhalb Minuten schneller als beim letzten Start.

### LEICHTATHLETIK

#### Malin Stavenow Hessenmeisterin

Durchsetzungsvermögen, Nervenstärke und eine gute Form stellte TG-Leichtathletin Malin Stavenow bei den Hessischen Meisterschaften der Altersklasse U20 unter Beweis, die am letzten Januarwochenende in Stadtallendorf ausgetragen wurden. Mit einer Weite von 5,62 m sicherte sich die 17-Jährige im

→ S. 10

### Anzeige

**Neue  
Apotheke**  
Gemeinsam für Ihre Gesundheit



Öffnungszeiten		
Montag – Freitag	8.00 – 18.30	Tel./What's app: 06039 – 3591
Samstag	8.00 – 13.00	Mail: info@neue-apotheke-karben.de

## Die Sportangebote der TG Groß-Karben im Überblick

KINDERTURNEN	Tag	Uhrzeit	Ort	Natalja Grauberger	06039 / 9 39 70 20
Eltern-Kind-Turnen Kinder 1 – 3 Jahre	Dienstag Dienstag Dienstag	10.00 – 11.00 16.00 – 16.45 16.45 – 17.30	Sporthalle am Park	Simone Marx Sabrina Schäfer (nachmittags)	060 39 / 4 67 96 89 01 76 / 61 79 80 68
»Turnmäuse« Kinder 4 – 5,5 Jahre <b>A</b>	Montag	15.30 – 16.25	Sporthalle am Park	Stephanie Weyland	060 39 / 9 38 65 55
»Kletteraffen« Kinder 5,5 – 7 Jahre <b>A</b>	Montag	16.30 – 17.25	Sporthalle am Park	Natalja Grauberger	060 39 / 9 39 70 20
»Flummis« Kinder 7 – 9 Jahre <b>A</b>	Montag	14.30 – 15.25	Sporthalle am Park	Simone Marx	060 39 / 4 67 96 89
Zumba für Kids (4 – 7 Jahre)* <b>A</b> Zumba für Kids (8– 14 Jahre)* <b>A</b>	Dienstag Dienstag	16.00 – 17.00 17.00 – 18.00	KSG-Halle KSG-Halle	Davina Schwittlinsky	01 76 / 72 82 47 75
Tier-Tanz-Theater <b>A</b>	Donnerstag	15.30 – 17.00	Sporthalle am Park	Doris Pemberton (auf Anfrage)	060 39 / 92 86 97
WETTKAMPFTURNEN	Tag	Uhrzeit	Ort	Corinna Kaltwasser	060 39 / 75 33
Wettkampfturnen Mädchen* <b>A</b> Verschiedene Leistungsstufen	Mittwoch Freitag Freitag Samstag	14.45 – 20.00 15.45 – 18.00 14.30 – 19.15 12.30 – 14.30	Sporthalle am Park Neue Halle der KSS Sporthalle am Park Selzerbachschule	Corinna Kaltwasser und Anke Tena	060 39 / 75 33 060 39 / 4 43 31
»Turnäffchen«	Freitag	15.45 – 18.00	Neue Halle der KSS	Kim Kaltwasser oder Isabel de la Rosa und Daniela Sachse   Info: Daniela Sachse	060 39 / 4 84 75 05
FITNESS & GESUNDHEIT	Tag	Uhrzeit	Ort	Heike Waller	060 39 / 77 46
Beckenbodentraining* <b>A</b> – Erwachsene	Dienstag	20.00 – 21.00	Sporthalle am Park	Karin Scholz (auf Anfrage)	060 39 / 4 64 24
Callanetics – Erwachsene	Montag	18.30 – 19.30	Sporthalle am Park	Christiane Iwanus	060 39 / 77 64
Fit in die Woche mit stabilem Kreislauf	Montag	19.30 – 20.30	Sporthalle am Park	Giulia Romano	01 51 / 51 25 51 34
Fit ins Wochenende – Erwachsene	Freitag	19.15 – 20.15	Sporthalle am Park	Lucy Adler, Desireé Haas, Steph. Weyland	060 39 / 2 09 92 75
Kickbox-Aerobic* Jugendl./Erwachsene	Donnerstag	19.00 – 20.00	Sporthalle am Park	Regina Durand	060 39 / 4 55 84
Power Gym* <b>A</b>	Sonntag	10.00 – 11.00	Sporthalle am Park	Lucy Adler und Stephanie Weyland	060 39 / 9 38 65 55
Präventive Gymnastik und mehr – Funktionsgymnastik	Donnerstag	20.00 – 21.00	Sporthalle am Park	Dagmar Heber	 060 39 / 38 58
Präventives Herz-Kreislauftraining, 50 Plus	Montag	20.30 – 21.30	Sporthalle am Park	Karin Scholz	 060 39 / 4 64 24
QiGong und TaiJiQuan Erwachsene	Dienstag Donnerstag Freitag	20.00 – 22.00 10.00 – 13.00 10.00 – 12.00	Sporthalle am Park KSG-Halle KSG-Halle	Peter & Marion Hörnecke	060 39 / 4 23 93
Rücken-Fit – Erwachsene	Montag	17.30 – 18.30	Sporthalle am Park	Karin Scholz	 060 39 / 4 64 24
Sportstacking – Hirnjogging für Erwachsene	Montag	09.50 – 10.50	KSG-Halle	Karin Rupp	 01 52 5 / 9 97 57 82
Yoga* – Erwachsene <b>A</b>	Montag Montag Montag Dienstag Donnerstag Donnerstag	17.00 – 18.15 18.30 – 19.45 20.00 – 21.15 08.30 – 09.45 18.00 – 19.15 19.30 – 20.45	Sporthalle am Park Sporthalle am Park Sporthalle am Park Sporthalle am Park Sporthalle am Park Sporthalle am Park	Alexandra Schwittlinsky Simone Marx Simone Marx Simone Marx Alexandra Schwittlinsky Alexandra Schwittlinsky	060 39 / 92 66 88 060 39 / 4 67 96 89 060 39 / 4 67 96 89 060 39 / 4 67 96 89 060 39 / 92 66 88 060 39 / 92 66 88
Zumba* <b>A</b>	Montag Mittwoch	19.00 – 20.00 19.00 – 20.00	KSG-Halle Sporthalle Roggau	Gina Rivera (Termin auf Anfrage) Gina Rivera	01 72 / 7 78 85 39
Autogenes Training – Erwachsene	Freitag	19.15 – 20.45	Sporthalle am Park	Isabel Theis (auf Anfrage)	060 39 / 992 04 64
Denkspaß trifft Pezziball* <b>A</b> Denkspaß ... (Fortgeschrittene)* <b>A</b>	Mittwoch Mittwoch	09.15 – 10.15 10.30 – 11.30	Sporthalle am Park: Sitzungszimmer	Sabine Jansen (auf Anfrage)	 060 39 / 92 92 61
Gymnastik bei Asthma, Diabetes mellitus und Allergien*	Montag	08.45 – 09.45	KSG-Halle	Karin Rupp	 01 52 5 / 9 97 57 82
Herzsport-Übungsgruppe* <b>A</b> Herzsport-Trainingsgruppe* <b>A</b> Herzsport-Übungsgruppe* <b>A</b>	Dienstag Dienstag Mittwoch	17.30 – 18.45 18.45 – 20.00 08.15 – 09.30	Sporthalle am Park Sporthalle am Park Sporthalle am Park	Ansprechpartnerin: Heike Waller	 060 39 / 77 46
Präventive Gymnastik bei Arthrose und Osteoporose* <b>A</b>	Montag	08.30 – 09.30	Sporthalle am Park	Isabel Theis	 060 39 / 992 04 64
Rehabilitative Gymnastik bei Arthrose und Osteoporose* <b>A</b>	Montag Donnerstag	09.30 – 10.30 08.45 – 09.45	Sporthalle am Park Sporthalle am Park	Isabel Theis Susanne Niehaus-Kronshage, Simone Marx	060 34 / 93 99 39
Präventive Wirbelsäulengymnastik* <b>A</b> Rehabilitative Wirbelsäulengymnastik* <b>A</b> Rehabilitative Wirbelsäulengymnastik* <b>A</b> Rehabilitative Wirbelsäulengymnastik* <b>A</b> Rehabilitative Wirbelsäulengymnastik* <b>A</b>	Mittwoch Montag Mittwoch Donnerstag Donnerstag	20.00 – 21.00 10.30 – 11.30 21.00 – 22.00 09.50 – 10.50 17.45 – 18.45	Sporthalle am Park Sporthalle am Park Sporthalle am Park Sporthalle am Park Sporthalle am Park	Carmen Riess, Caro Häusler, Desiree Haas, Simone Marx, Susanne Niehaus- Kronshage, Lucy Adler, Stephanie Weyland Ansprechpartnerin: Heike Waller	 060 39 / 77 46

Reha-Sport b. Atemwegserkrankungen* <b>A</b>	Freitag Freitag	08.50 – 09.50 10.00 – 11.00	Sporthalle am Park Sporthalle am Park	Susanne Niehaus-Kronshage	 	060 34 / 93 99 39
Reha-Sport bei Gefäßerkrankungen* <b>A</b>	Dienstag	08.45 – 09.45	Sporthalle am Park	Susanne Niehaus-Kronshage	 	060 34 / 93 99 39
Reha-Sport bei neurol. Erkrankungen* <b>A</b>	Dienstag	11.00 – 12.00	Sporthalle am Park	Isabel Theis und Simone Marx	 	060 39 / 992 0464
Reha-Sport bei Diagnose Krebs ...* <b>A</b>	Mittwoch	10.30 – 11.30 09.30 – 10.30			 	060 39 / 467 96 89
Reha-Wassergymnastik* <b>A</b>	Dienstag Dienstag Dienstag Mittwoch Donnerstag	19.00 – 19.45 19.45 – 20.30 20.30 – 21.15 07.30 – 08.15 07.30 – 08.15	Hallenfreizeitbad	Stephanie Weyland  Eva Dettingmeijer	 	060 34 / 93 86 55  060 39 / 484 61 49

BADMINTON	Tag	Uhrzeit	Ort	Holger Heerlein	01 72 / 6 53 95 71
Badminton Schüler/Schülerinnen	Montag	16.00 – 17.30	Neue Halle der KSS	Ralf Losensky   Info: Holger Heerlein	0172/6539571
Badminton Freizeitspieler Erwachsene	Dienstag Donnerstag	20.15 – 22.15 20.15 – 22.15	Neue Halle der KSS Neue Halle der KSS	Info: Holger Heerlein	0172/6539571
Badminton Jugendliche	Montag	17.30 – 19.30	Neue Halle der KSS	Erik Jakob   Info: Holger Heerlein	0172/6539571

VOLLEYBALL	Tag	Uhrzeit	Ort	N.N.	
Damen 1 – Landesliga Nord	Dienstag Donnerstag	20.00 – 22.30 20.00 – 22.30	Neue Halle der KSS Alte Halle der KSS	Ansprechpartner: N.N.	
Damen 2 – Kreisklasse Friedberg/Hanau	Dienstag Donnerstag	18.00 – 20.15 18.00 – 20.00	Alte Halle der KSS Neue Halle der KSS	Christina Fritsch	christina.melis@web.de
Jugend (weiblich) Jugend (männlich) Jugend (gemischt   10–14 Jahre)	Dienstag Mittwoch Freitag	18.00 – 20.00 17.30 – 18.45 16.30 – 18.30	Neue Halle der KSS	Tatjana Henkel und Dorothea Schmidt Carsten Sachse Mevre Atay und Carsten Sachse	tati@volleyball-karben.de ataymevre@web.de
Mixed-Gruppe	Freitag	18.30 – 20.00	Neue Halle der KSS	Tatjana Henkel	tati@volleyball-karben.de

LEICHTATHLETIK	Tag	Uhrzeit	Ort	Simone Kessler	0 60 39 / 4 55 88
Schüler/Schülerinnen U18 + U16 + U14 + U12	Mittwoch	17.15 – 18.45	Neue Halle der KSS   im Sommer Stadion	Nina Weiß und Rieke Heckmann	
U16 + U18 + U20	Freitag Montag	18.00 – 19.45 17.00 – 20.15	Stadion Neue Halle der KSS   im Sommer Stadion	Jannis Herr, Klaus Persy und Simone Kessler und Janine Stavenow	01 75 / 5 05 46 55 060 39 / 4 55 88 060 39 / 92 65 43
Schüler/Schülerinnen U10 + Minis <b>A</b> (6 – 9-Jährige)	Donnerstag	16.00 – 17.30	Sporthalle am Park   im Sommer Stadion	Florian von Fichte und Malin Stavenow Ansprechpartnerin: Simone Kessler	060 39 / 4 55 88
Sportabzeichen alle Altersklassen Mai – Oktober	Mittwoch	17.00 – 18.30	Stadion an der Waldhohl	Willi Baumgartl und Richard Diegel	060 39 / 78 28 060 39 / 440 73
Walkingtreff – Erwachsene	Montag	09.00	Sporthalle am Park	Jürgen Vorwerk	060 39 / 4 10 63
Nordic-Walking – Erwachsene	Freitag	09.00 – 10.30	Sporthalle am Park	Patricia Gudelius	060 39 / 62 13
Laufftreff – Ambitionierte Läufer/ Läuferinnen (> 11 km)	Dienstag Donnerstag	18.00 18.00	Trimpfad   im Winter Sporthalle am Park	Karl-Heinz Fünffinger	060 34 / 73 10
Laufftreff – Einsteiger <b>A</b>	Dienstag und/oder Donnerstag	18.00	Trimpfad   im Winter Sporthalle am Park	Karl-Heinz Fünffinger	060 34 / 73 10
Outdoor Fitness	Dienstag	20.00	Schulhof der KSS	Michaela Hesse	01 76 / 80 51 47 34

TURNSPIELE	Tag	Uhrzeit	Ort	Ulrich Bick	0 60 39 / 63 94
Ringtennis alle Altersgruppen	Montag	17.15 – 19.30 Winter: – 19.00	Neue Halle der KSS	Hendrik Freitag   Info: Ulrich Bick	060 39 / 63 94
Ringtennis – Schüler und Jugend	Freitag	16.00 – 18.00	Neue Halle der KSS	Hendrik Freitag   Info: Ulrich Bick	060 39 / 63 94
Ringtennis – Erwachsene und Jugend	Donnerstag	20.15 – 22.15	Neue Halle der KSS	Ulrich Bick	060 39 / 63 94
Faustball – Herren	Montag	20.00 – 22.00	Neue Halle der KSS	Michael Eidenmüller	060 39 / 93 95 77

**Legende**

\* Die gekennzeichneten Kurse unterliegen einer speziellen Abrechnung.

**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 eines Arztes – direkt mit Ihrer Krankenkasse abgerechnet werden.

Weitsprung die Teilnahme am Endkampf und trumpfte dann noch einmal auf: Mit 5,82 m zog sie an ihren Konkurrentinnen vorbei, sprang auf Platz eins und holte sich den Hessentitel. Dass sie momentan in einer hervorragenden Form ist, hatte

Malin Stavenow bereits bei ersten Wettkämpfen der Hallensaison in Stadtallendorf und Frankfurt-Kalbach gezeigt. Bei beiden Starts hatte sie ihre bisherige Bestweite von 5,86 m um drei Zentimeter auf 5,89 m steigern können. Bei den Hessischen Meisterschaften der Frauen in Kalbach war sie zudem mit 5,78 m auf den dritten Platz gesprungen.

Eine hervorragende Leistung zeigte auch Lasse Borgerding (U16) bei den Hessischen Winterwurfmeisterschaften in Frankfurt-Niederrad. Im Speerwerfen steigerte er sich bei winterlich frostigen Temperaturen auf 40,57 m und holte sich damit den vierten Platz.

Malin Stavenow (Mitte) bei der Siegerehrung in Stadtallendorf



## In Kroatien und auf Kreta

Vom 12. bis 20.04.2019 weilten sechs Mitglieder der Leichtathletikgruppe der TG mit ihrem Trainer Klaus Persy im Trainingslager im kroatischen Medulin. Dort bereiteten sie sich gemeinsam mit Athleten des TV Rendel auf die kommende Wettkampfsaison vor. Nach einer anstrengenden Busfahrt stand gleich ein Dauerlauf auf ihrem sportlichen Programm.

Fast jeden Tag ging es – nach dem morgendlichen gemeinsamen Kneipen im Meer inklusive Einlaufen – mit dem Bus in das Leichtathletikstadion von Pula. Während Nicole Mik, Lasse Borgerding und Lena Wilcke dort hauptsächlich ihre Techniken im Wurfbereich verbesserten, trainierten Marco Diehl, Jonathan Oehne und Heike Müller zudem noch Weitsprung. Die komplette Gruppe absolvierte darüber hinaus Sprinteinheiten sowie Treppenläufe.

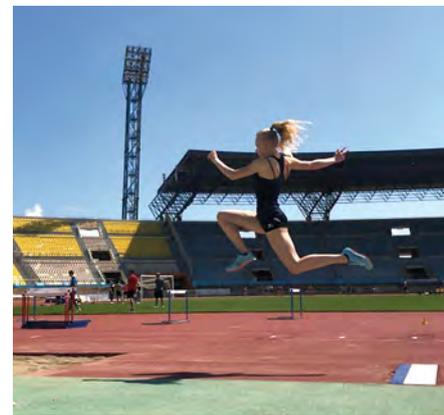
Zur Mittagszeit trafen sich alle Gruppen am Meer, um ein ausgewogenes Mittagessen zu genießen, bis die zweite Trainingseinheit begann. In dieser zweiten Einheit lag das Hauptaugenmerk auf der Verfestigung der Wurftechniken. Zur Freude der Athleten und ihres Trainers konnten alle sogar ein paar Tipps von zwei Kader-Trainern aus Deutschland und Belgien aufschreiben und gleich im Training umsetzen. So flogen der Hammer von Nicole Mik und der Speer von Lasse Borgerding gleich ein paar Meter weiter.

Nachmittags besuchten die Athleten den Krafraum des Hotels und zogen an zwei Tagen ihre Bahnen im Schwimmbekken. Vor dem Abendessen im Hotel versammelten sich alle in der Abendsonne zu Dehnübungen am Pool.

Lena Wilcke und Heike Müller absolvierten am sonnigen Karfreitag erfolgreich den 40. KLC Osterfitlauf und -marsch, einen 5 km langen Lauf, der die knapp 450 Teilnehmer an der schönen kroatischen Küste entlang führte.

Natürlich gab es inmitten der harten Trainingstage einen regenerativen Tag, an dem ein Großteil der Mitgeleitete die Stadt Pula besichtigte, während die anderen die Hafenstadt Rovinj besuchten. Nach einer letzten Trainingseinheit stand am Samstagvormittag die Heimreise nach Karben an. Damit endete ein weiteres gelungenes Trainingslagers in Kroatien.

Auch für die TG-Athletin Malin Stavenow (Foto oben) stand in den Osterferien eine Auslandsreise auf dem Programm. Sie hatte erstmals die Gelegenheit, mit dem hessischen Weit- und Dreisprungkader ins Trainingslager zu fahren, um sich optimal auf die Saison vorzubereiten. Ziel der zwölfköpfigen Gruppe um HLV-Sprungtrainer Peter Rouhi war die griechische Insel Kreta. Im Stadion von Heraklion standen nicht nur Sprung- und Sprinttraining auf dem Programm, sondern auch Krafteinheiten und Tempoläufe wurden absolviert. In einem Eisbad oder einem Bad im empfindlich kalten Meerwasser konnte sich die müde Muskulatur nach der Anstrengung regenerieren. Um verhärtete Muskeln oder schmerzende Rücken kümmerte sich eine mitgereiste Physiotherapeutin. Abwechslung vom Sport boten Ausflüge nach Knossos und in die Innenstadt von Heraklion.



Anzeige

**Miele**  
IMMER BESSER

Ihr 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](http://www.elektro-leonhardi.de)  
[service@elektro-leonhardi.de](mailto:service@elektro-leonhardi.de)

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

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

## Kreistitel nach Karben geholt

Nicht zimperlich sein durften die Leichtathleten der TG Groß-Karben, die am ersten Mai-Wochenende bei den Kreismeisterschaften in Bad Nauheim an den Start gingen. Statt bei frühlingshaften Temperaturen im Wonnemonat sprangen, sprinteten und warfen sie bei wenigen Grad über Null, Regen und einem eisigen Wind um Titel und Platzierungen. Erfolgreich waren sie trotz allem.

Einen ersten, einen zweiten und einen dritten Platz sicherte sich Mia Melzer, die Jüngste im TG-Team. Damit war sie erfolgreichste Athletin. Mit einer Höhe von 1,38 m im Hochsprung stellte sie nicht nur eine neue Bestleistung auf, sondern setzte sich auch sicher gegen ihre Konkurrentinnen in der Altersklasse W13 durch. Ebenfalls eine neue Bestleistung sicherte ihr den zweiten Platz im Sprint über 75 m, wo sie nach



10,51 Sek. ins Ziel stürmte. Den Erfolg komplettierte ein dritter Rang im Weitsprung mit 3,97 m.

Kreismeisterin wurde auch Weitspringerin Malin Stavenow (U20) – diesmal allerdings über 100 m. Hier sprintete sie in 12,71 Sek. über die Ziellinie und ließ ihren Konkurrentinnen aus Friedberg keine Chance. Einen erfreulichen zweiten Platz holte sich Eva Vogt (W14) mit 17,50 m im Speerwurf. Mit guten Leistungen in die Saison starteten trotz Kälte auch Lia Klages (14,90 Sek. über 100 m) und Zabeeh Ghumman (14,30 Sek. über 100 m und 4,52 m im Weitsprung). Über einen dritten Platz konnte sich das Staffel-Quartett mit Fiona Philipp, Rieke Heckmann, Lia Klages und Isabel Prolingheuer (*Foto oben*) freuen. Die Mädchen, die in der U18 über 4x100 m an den Start gegangen waren, meisterten alle Wechsel fehlerfrei und brachten den Stab sicher ins Ziel.

Stark zeigte sich bei den Kreismeisterschaften auch die TG-Werfer-Truppe. Allen voran Lasse Borgerding. Der Schüler der Altersklasse M15 stellte mit 44,97 m im Speerwurf nicht nur einen eigenen Rekord auf, sondern landete mit dieser Weite auch auf dem zweiten Platz. Zweite Plätze erreichte er außerdem im Diskuswurf, wo für ihn eine Weite von 38,08 m in die Ergebnisliste eingetragen wurde, sowie im Kugelstoßen (10,28 m). Sehr zufrieden mit seiner Leistung war Ramin Songhori (U20), der die Kugel auf 10,11 m stieß. Bei 18,22 m landete der Diskus für Tim Quillmann (Männer).

## Turnspiele

### RINGTENNIS

## Überlegener Sieg beim Schülerpokal

Die erste Schülermannschaft der TG Groß-Karben mit Henrike Jansen, Amon Steinert, Hannes Bertelsmann, Carl Seelisch und Malte Jansen (*Foto unten zusammen mit der zweiten*



*Mannschaft*) hat am 26.01.2019 in Koblenz-Rübenach den Deutschen Schüler-Pokal im Ringtennis gewonnen – ohne eine einzige Niederlage mit beeindruckenden 64:0 Spiel-Punkten. Für die Karbener war es schon der fünfte Sieg bei diesem wichtigsten Schüler-Turnier, das seit 2000 ausgetragen wird. Die TG ist damit Rekordsieger des Wettbewerbs. Das zweite Team des Siegervereins landete immerhin auf Platz vier unter den fünf teilnehmenden Mannschaften aus den Regionen Mittelrhein, Westfalen und Hessen.

Die gemeldeten Teams kämpften in dem Koblenzer Stadtteil im Round-Robin-System in insgesamt zehn Matches gegeneinander. Die sehr junge Mannschaft des TuS Rodenbach war zum Lernen dabei und spielte bei der Medaillenvergabe erwartungsgemäß keine Rolle. Die gleichwertigen Teams der RTG Weidenau, des TV Rübenach und die zweite Mannschaft



Anzeige



### Sabine Jost – Praxis für Naturheilkunde

Heilpraktikerin, Sportwissenschaftlerin (M.A.)  
Ramonville-Straße 5–7, 61184 Karben  
Tel: 06039/488 910

#### Osteopathie (D.O. VFO)/Bowen-Therapie

Zum Beispiel bei Rückenschmerzen, Schulter- o. Knie-schmerzen, Karpaltunnelsyndrom, Trigeminusneuralgie, Kopfschmerzen/Migräne, Blasenentzündung, u.v.m.

#### Naturheilkundliche Labordiagnostik

Zum Beispiel bei Abgeschlagenheit, Erschöpfung, Burnout, Allergien, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Infektanfälligkeit, u.v.m.

der TG mit Sarah Engelken, Bennet Marx, Emil Buschmann und Arvid Kiehl machten die Folgeplätze unter sich aus. Zweiter wurde am Ende Weidenau vor Rübenach auf Platz drei.

Einen weiteren Erfolg hatte die Karbener Ringtennisgruppe schon am 13.01. verbucht. Beim zweiten Spieltag der Regionalliga Süd konnte das TG-Team mit Nicola Elsner, Sabine Jansen, Hendrik Freitag und Jonas Kruse in Pforzheim zwar nichts gegen die favorisierten Teams des Deutschen Mannschaftsmeisters 2018 TV Kieselbronn und des TSV Neubiberg, der immerhin mit drei Mitgliedern der amtierenden Weltmeisterschaftsmannschaft antrat, ausrichten, reihte sich aber in der Tabelle direkt dahinter auf Platz drei ein.

## TG bei Deutschen Vereinsmeisterschaften auf Platz fünf

Am 09.03. reisten Nicola Elsner, Henrike Jansen, die noch Schülerin ist, Jonas Kruse und Hendrik Freitag zu den 5. Deutschen Vereinsmeisterschaften, die in Rübenach ausgetragen wurden. In einem hochklassigen Teilnehmerfeld – 11 von 14 aktuellen Teamweltmeistern waren für ihre Vereinstteams am Start – zeigten die Nachrücker aus Karben, die in der Regional-Liga Süd Dritte geworden waren, beeindruckende Leistungen. In der Vorrunde trotzten sie dem späteren Vizemeister SG Suderwich in der regulären Spielzeit ein 8:8-Unentschieden ab und gaben sich erst in der Entscheidungsrunde mit 10:12 geschlagen. Bei den anschließenden Spielen um Platz vier bis sechs schafften sie gegen den stärksten Gegner, die RTG Weidenau, ebenfalls ein Unentschieden und schlugen den TSV Varlosen mit 12:4. Das reichte leider nicht ganz, um an Weidenau, das Varlosen mit 12:2 abgefertigt hatte, vorbeizuziehen. So landete die TG am Ende auf Platz fünf. Im Kampf um den Titel setzte sich der leicht favorisierte TSV Neubiberg, der allein fünf Nationalspieler aufgeboden hatte, gegen die SG Suderwich und Titelverteidiger TV Kieselbronn durch.

## Jugend B beeindruckt beim Karbener Märzenbecher-Turnier

Mit der feierlichen Übergabe von Urkunden, Blumen und Pokalen endete am Mittag des 17.03. das 18. Märzenbecher-Turnier der TG Groß-Karben für den Ringtennis-Nachwuchs aus ganz Deutschland. Bei der Siegerehrung zeigte sich einmal mehr,

welch hervorragende Nachwuchsarbeit der gastgebende Verein leistet. In drei von vier Wettbewerben siegten Karbener Teams. Und das B-Jugend-Team der Gastgeber mit Henrike Jansen, Carl Seelisch, Vincent Grunenberg und Hannes Bertelsmann spielte so gut, dass es im gemeinsam ausgetragenen Wettbewerb von A- und B-Jugend am Ende sogar vor den besten Teams der A-Jugend landete. Ein toller Erfolg!

Bei den Jüngsten, den bis zu zwölf Jahre alten Schülern B, setzte sich das TG-Team (*Foto unten bei der Siegerehrung*) – Nele Breiksch, Gastspielerin Julia Riehm vom TSV Neubiberg-Ottobrunn, Emil Buschmann, Benedikt Rupieper, Nino Mager und Amalia Thiem – gegen die Konkurrenz aus Rodenbach und Roßdorf am Ende deutlich mit 6:2 Punkten durch. Abgesehen vom ersten Spiel gegen den TuS Rodenbach gewann es alle anderen Spiele mit klarem Vorsprung.



Bei den bis zu 14 Jahre alten Schülern A trafen gleich zwei Karbener Teams auf eines des TuS Rodenbach. Die Gäste aus Neuwied behaupteten sich gut gegen die Karbener Übermacht und konnten sich zwischen die TG-Teams schieben. Am Ende hieß es: Karben 1 mit Sarah Engelken, Malte Jansen, Amon Steinert, Jannek Breiksch und Fabio Beck vor Rodenbach und Karben 2 mit Bennet Marx, Daniel Jeddí-Gonzales, Arvid Kiehl, Jan und Tom Auerbach.

Im gemeinsamen Wettkampf der Jugend A und B traten insgesamt sieben Mannschaften gegeneinander an, vier davon vertraten die B-Jugend, darunter das bereits erwähnte Team der TG, das sich gegen sämtliche Konkurrenten behauptete und am Ende 12:0 Punkte vorweisen konnte. Der Lohn dafür: ein souveräner erster Platz in der B-Konkurrenz vor den Teams aus Roßdorf und Neubiberg-Ottobrunn und ein Pokal. Für den ersten Platz unter allen Jugendteams soll es noch einen weiteren Pokal geben, wie Organisator Ulrich Bick, Abteilungsleiter Turnspiele der TG, bei der Siegerehrung zusicherte. In der Wettkampfwertung der Jugend A erreichte die erste Mannschaft der RTG Weidenau Platz eins vor dem gemischten Team RoRoKa, in dem Samuel Jansen die Karbener Farben vertrat, und der zweiten Weidenauer Mannschaft.

Im Rahmen der Siegerehrung, die der TG-Vorsitzende Martin Menn zusammen mit Hendrik Freitag und Ulrich Bick vornahm, meldete sich auch der neue Präsident der World Tenniquoit Federation (WTF), Axel Runkel vom TuS Rodenbach, zu Wort, dankte den Veranstaltern für die Ausrichtung des Turniers und hoffte, dass sich im nächsten Jahr noch mehr Vereine daran beteiligen. Martin Menn und Ulrich Bick ihrerseits bedankten sich nicht nur bei den Teilnehmern, die

Anzeige

**Margarethenhof**

[www.margarethenhof.de](http://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 Klem**  
 Frankfurterstr. 16  
 61184 Karben-Kloppenheim  
 Tel: 06039/9246-0 Fax: 9246-48 Email: [info@margarethenhof.de](mailto:info@margarethenhof.de)  
 Wir haben täglich von 8 bis 19 Uhr, samstags von 8 bis 15 Uhr geöffnet!

für zwei Tage in die Wetterau gekommen waren und sich am Samstag bei der Players Night gemeinsam amüsiert hatten, sondern auch den Helfern im Hintergrund, ohne die ein solches Turnier nicht jedes Jahr auf die Beine zu stellen wäre.

## Erfolgreich beim Krönchenturnier

Ein Jubiläum feierte die RTG Weidenau am 04. und 05.05. 2019: Zum 60. Mal wurde in Siegen das Krönchenturnier im Ringtennis ausgetragen, diesmal mit 140 Teilnehmern aus 19 Vereinen eine Mammutveranstaltung bei widrigen Bedingungen: Bei Temperaturen zwischen 0 und 5 Grad war es überwiegend bedeckt, manchmal gab es Graupelschauer, zwischendurch mal Sonne. Unter den Teilnehmern war auch eine kleine Delegation der TG Groß-Karben mit neun Spielern und einer Begleitperson, und die wusste zu beeindrucken. In der Gesamtwertung belegte sie Platz vier, im Schüler-Einzel siegte Hannes Bertelsmann, im Schüler-Doppel gewannen Carl Seelisch und Vincent Grunenberg und im Herren-Einzel schrammte Hendrik Freitag (*Foto unten*) haarscharf an einer Sensation vorbei, als er im Finale dem WM-Vierten Maximilian Speicher äußerst knapp unterlag und in einem Feld von lauter Spitzenspielern Platz zwei eroberte.

Die Deutsche-Ringtennis-Homepage titelte nach dem Finale »Fast der große Wurf für Hendrik Freitag am Turniersonntag« und meinte »Der 20jährige Hendrik Freitag (TG Groß-Karben), bei der WM 2018 in Minsk noch eher Ergänzungsspieler, hat sich in den letzten Monaten gesteigert und mischt jetzt

richtig mit im Konzert der besten deutschen Ringtennisspieler. Im schön anzusehenden Meisterklassenfinale ... gegen Maximilian Speicher (TSV Neubiberg) bot er bis zum Schusspfiff Paroli und unterlag mit 33:34.« Kaum weniger bemerkenswert die Leistung von Jonas Kruse, der in diesem hochkarätigen Teilnehmerfeld den sechsten Platz erreichte. Hendrik Freitag schaffte es im Doppel zusammen mit Christian Herzog aus Karlsruhe außerdem auf Platz zwei.

»Hoffnung auf die kommende Feldsaison« machten dem Chef der Karbener Ringtennisgruppe Ulrich Bick vor allem die Leistungen der Schüler, zumal Einzel-Sieger Hannes Bertelsmann zusammen mit Johanna Schmidt vom VfL Wehbach bzw. seinem Doppelpartner Malte Jansen auch noch dritte Plätze im Mixed und im Doppel holte und Malte Jansen im Einzel auf Platz drei landete. Zusammen mit dem Sieg von Carl Seelisch und Vincent Grunenberg – die eigentlich schon Jugendspieler sind, aus turniertechnischen Gründen als jüngste Jugendliche aber noch der Schülerklasse zugeordnet wurden – im Doppel eine tolle Bilanz für den Karbener Nachwuchs.

Leider gab es von diesem Turnier auch negative Meldungen. Aufgrund der niedrigen Temperaturen und der schwierigen Platzverhältnisse verletzten sich einige Spieler. Ulrich Bick: »So hat sich auch unser Debütant im Seniorenbereich, Markus J., einen »Laufwerksschaden« zugezogen und musste aus dem Wettbewerb ausscheiden. Wir wünschen ihm gute und baldige Genesung.«



## Verein

### 928 Gäste beim Bewegungsdschungel

Der Kinderbuchautor Ali Mitgutsch hätte seine Freude gehabt: In der Großsporthalle der Kurt-Schumacher-Schule herrschte am 10.02. so viel Gewimmel wie in seinen Büchern. Halb Karben – jedenfalls die Familien mit kleineren Kindern – schien dem Dauerregen entgehen zu wollen und strebte zur Sporthalle, in der zum 18. Mal der Bewegungsdschungel der TG Groß-Karben stattfand. Die Parkplätze rundherum waren bis



zur letzten Lücke gefüllt, und vor einzelnen Attraktionen wie dem Trampolin bildeten sich Schlangen. Isabel Theis und ihr Veranstaltungsteam konnten am Abend stolz feststellen: »Alle hatten sehr viel Spaß!« und neue Rekordzahlen vermelden: 466 Kinder und 462 Erwachsene, vor allem jüngere Kinder mit ihren Eltern und/oder Großeltern waren gekommen.

Das einmalige an diesem alljährlichen Winterangebot der TG ist allerdings nicht der große Publikumserfolg, sondern die ganz besondere Atmosphäre in der Halle, ein heiteres Durcheinander und Miteinander turnender und tobender Kinder, mitspielender oder helfender Mütter und Väter. Fröhliche Gesichter überall und freudige Überraschung bei denen, die zum ersten Mal dabei sind. Väter geben sich als Eintracht-Fans zu erkennen, Jungs laufen in den Trikots ihrer Idole herum, der eine als Lionel Messi, der andere als Thomas Müller. Mütter plaudern miteinander, Mädchen trauen sich auf den Zitterbalken oder das Pedalo und tanzen mit jüngeren Geschwistern auf dem Trampolin.

Attraktionen waren wie seit langer Zeit schon der Tarzansprung und die Rollbahn, aber auch die Hüpfburg (*Foto oben*) für die Kleinen, kostenlos zur Verfügung gestellt vom Karbener Hausmeister-Service, das Trampolin und die vor sechs Jahren von der TG angeschaffte Airtrackbahn, eine Art überdimensionierte Luftmatratze von 30 cm Höhe und 16 m Länge, die zum Springen, Toben und Turnen einlädt.

Schon kurz nach der Hallenöffnung um 11.00 Uhr herrschte Hochbetrieb an allen von fleißigen Helfern aus dem Verein am Morgen aufgebauten Stationen – und nicht nur dort. Zum Gelingen der Veranstaltung trug wieder einmal die Bewirtung bei. Über die Mittagszeit konnte man sich im Foyer der Halle kaum noch bewegen, so viele Menschen standen an, um sich mit



Getränken, Speisen oder Kuchen zu versorgen. Auch Vereinsmitglieder, die schon mehr als einen Bewegungsdschungel mitgemacht haben, waren beeindruckt und konnten sich nicht erinnern, schon einmal einen solchen Andrang erlebt zu haben. Ein Besucher postete auf facebook: »Tolle Veranstaltung! Danke an alle die geholfen haben!«

Für die Turngemeinde ist der Bewegungsdschungel jedes Jahr ein Großprojekt. Zahlreiche Helfer aus allen Abteilungen des Vereins sind nötig, um die Geräte aus der eigenen Halle zur KSS zu transportieren, auf- und wieder abzubauen, für die Bewirtung der Gäste zu sorgen, während der Veranstaltung die Aufsicht zu führen usw. Nach der wochenlangen Vorarbeit war es für alle Beteiligten ein schönes Erfolgserlebnis, dass sie diesmal trotz des feuchten Wetters noch mehr Resonanz gefunden haben als in den letzten Jahren und organisatorisch alles geklappt hat. Und trotz der vielen Arbeit: 2020 wird es sicher wieder einen Bewegungsdschungel geben.

## Heringessen: ausgelassene Stimmung

Am Freitag, dem 08.03.2019, fand in der Sporthalle am Park wieder das traditionelle Heringessen der TG statt. Der Vereinsvorsitzende Martin Menn begrüßte die Gäste nur kurz und gab dann gleich das Büfett frei. Sofort bildete sich eine Schlange vor dem Wirtschaftsraum, in dem das Büfett aufgebaut war. Nach einer guten Stunde, in der sich die Anwesenden das viel gelobte Essen – neben Heringen und Pellkartoffeln auch Salate und mehr vom reichhaltigen Büfett (*Foto rechts oben*) – schmecken ließen, wurde die Stimmung in der Halle noch besser. Die Vorführungen des OGV Klein-Karben – eine Demonstration der neuen Sportart Bier-Yoga und ein Auftritt des Männerballetts – ernteten langanhaltenden Beifall.

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](http://www.piccolo-alfonso.de)

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



Martin Menn, der den ganzen Abend moderierte, versäumte es in seinen Zwischenansagen nicht, den Auftretenden und allen Helfern, die das Heringessen auf die Beine stellen, für das Essen und die Bedienung sorgen und an der Theke im Wirtschaftsraum stehen, zu danken. Sichtlich Spaß machte ihm nach dem Essen die Ankündigung der Bier-Yoga-Vorführung von Marc Wagner, Max Häusler und Thorben Waller. Er wollte diese Sportart gleich ins Angebot der TG aufnehmen. Und dann zeigten die Drei vom OGV, dass sie nicht nur trinken können, sondern durchaus auch einige sportliche Übungen schaffen (*Foto rechts*). Herzlicher Beifall vom amüsierten Publikum. Geradezu frenetisch wurde der Beifall nach der nächsten Nummer, dem Auftritt des Männerballetts zur Musik aus der Science-Fiction-Fantasy-Komödie »Ghostbusters«, auch wenn die Akteure dabei zeitweise in ihrem selbstgemachten Nebel zu verschwinden drohten. Laute Zugabe-Zugabe-Rufe aus dem Publikum nötigten die sieben Balletteure Meran Hagshenas, Marc Engelken, Thorben Waller, Marc Wagner, Max Häusler, René Witzel und Timo Geisler, die von Carina Marzluf trainiert werden, noch ein zweites Mal ihre Tanzkünste zu zeigen.



Danach wurde es ruhiger. Die TG ließ auf der rasch aufgebauten Leinwand noch einmal in Texten und Bildern das Vereinsjahr 2018 Revue passieren, die Gäste gingen langsam zum gemütlichen Beisammensein über und die jüngsten Besucher machten es sich vor der Leinwand bequem. Es war einmal mehr ein harmonischer Abend.

## Auf gutem Weg in die Zukunft

Bei ihrer Mitgliederversammlung am 26.03.2019 zog die Turngemeinde Groß-Karben 1891 e.V. eine in fast jeder Hinsicht positive Bilanz des letzten Jahres und skizzierte an vielen Punkten, wie sich der Verein fit für die Zukunft machen will. Die TG hat 2018 weiter dem Trend zum Mitgliederschwund getrotzt und unter dem Strich zehn Mitglieder hinzugewonnen. Inzwi-

### Liebe Sportlerinnen und Sportler,

im März 2019 bin ich vom Vereinsvorstand der TG Groß-Karben 1891 e.V. zum Geschäftsführer berufen worden. Meine Aufgaben liegen darin, den Vorstand zu unterstützen und den Verein für die Zukunft auch weiterhin auf einen guten Weg zu bringen und zu begleiten. Zu den Projekten gehören die Einführung einer neuen Mitglieder- und Finanzsoftware und der Aufbau einer virtuellen und realen Geschäftsstelle (u.a. W-LAN vor Ort). Außerdem werde ich bei der Weiterentwicklung und Optimierung bei einigen Prozessen im Innenverhältnis und in der Außenwirkung mitwirken und den Vorstand in allen Belangen des Vereins unterstützen.

Der Verein kann sich glücklich schätzen, dass er durch das große Engagement der Übungsleiter/innen, Abteilungsleiter/innen, des Vorstands, des Vereinsrats und vieler weiterer Helfer/innen in der Vergangenheit so erfolgreich war. Falls Sie Ideen, Wünsche

oder Verbesserungsvorschläge haben, scheuen Sie sich nicht, diese an mich heranzutragen. Gerne nehme ich mir die Zeit, um diese in die Konzepte und Weiterentwicklung des Vereins aufzunehmen. Ich freue mich auf diese Herausforderung.

Zu meiner Person: Ich bin 44 Jahre alt, bin stolzer Vater zweier Töchter im Alter von acht und zehn Jahren und arbeite als Bereichsleiter und stellvertretender Geschäftsführer für den Operativen Service der Arbeitsagentur Frankfurt am Main. Zu meinen Hobbies zähle ich, möglichst viel Zeit mit der Familie zu verbringen, Fantasy-Rollenspiele (Pen & Paper) und das Motorradfahren – wobei ich wohl erst im nächsten Jahr wieder ein Motorrad mein Eigen nennen kann.

Viele Grüße

Ingo Starker

schen sind aus den 981 Mitgliedern zum Jahreswechsel sogar 1001 geworden. Die finanzielle Lage ist ebenfalls erfreulich. Im zweiten Jahr in Folge wurde ein Überschuss erwirtschaftet. Und an sportlichen Erfolgen hat es auch nicht gefehlt, wie beispielsweise der Weltmeistertitel von Hendrik Freitag im Ringtennis gezeigt hat. Viel Anerkennung hat es für die Ausrichtung der Deutschen Ringtennismeisterschaften gegeben sowie für das Engagement für den Gesundheitssport und den Familiensportpark neben der Vereinshalle, das mit dem Heinz-Lindner-Preis und dem ODDSET-Zukunftspreis prämiert wurde (→ TG-ZETT Nr. 68).

Der Vereinsvorsitzende Martin Menn zeigte sich denn auch zufrieden mit der aktuellen Situation des Vereins, wies jedoch auch auf Probleme hin wie den akuten Mangel an Hallenkapazitäten in Karben und meinte, Stillstand bedeute Rückschritt. Deshalb werde intensiv an einem Zukunftskonzept gearbeitet, das schrittweise realisiert werden solle und aus vielen kleinen und größeren Schritten bestehen werde. So sei man in Gesprächen mit der Stadt über die Planung einer neuen Sporthalle und habe als Übergangslösung etwas Übungszeit für die jungen Turnerinnen der TG in der Halle der Selzerbach-Schule bekommen (→ S. 8). Seit Kurzem werde der Vorstand erstmals von einem Geschäftsführer unterstützt, der u.a. die Vereinssoftware modernisieren und vereinheitlichen sowie eine virtu-

elle Geschäftsstelle aufbauen solle. Zunächst einmal habe er dafür gesorgt, dass die Vereinshalle endlich ans Internet angeschlossen werde. Der neue Geschäftsführer, Ingo Starker (44), im Hauptberuf stellvertretender Geschäftsführer für den Operativen Service der Arbeitsagentur Frankfurt am Main, stellte sich anschließend den Mitgliedern kurz (s.o.) vor.

Nach dem Vorsitzenden berichteten die Abteilungsleiter und der Medienbeauftragte über die Entwicklungen in ihrem jeweiligen Bereich bzw. Martin Menn verlas die Berichte, da einige Vereinsratsmitglieder krankheitsbedingt nicht anwesend sein konnten. Besonders deutlich wurde die einerseits erfreuliche, andererseits schwierige Lage im sportlichen Bereich im Rückblick der Abteilungsleiterin Fitness und Gesundheit Heike Waller. Sie berichtete von einem riesigen Interesse an den Gesundheitssport-Angeboten der TG, der Wassergymnastik beispielsweise, das tagtäglich zu zahlreichen Anfragen und bei etlichen Kursen zu Wartelisten führe, wies im gleichen Atemzug aber darauf hin, dass die Möglichkeiten des Vereins, der Nachfrage gerecht zu werden, begrenzt seien. Es fehle an Hallenkapazität und punktuell auch an Übungsleitern. Trotzdem werde versucht, das Angebot noch weiter auszubauen und vermehrt das Wochenende zu nutzen. Das 2018 gestartete Angebot Power Gym (→ S.4) habe bewiesen, dass auch Angebote am Sonntag gut angenommen werden.

Zum Abschluss des Abends ehrte Martin Menn noch langjährige Mitglieder des Vereins für ihre Vereinstreue mit silbernen und bronzenen Ehrennadeln. Eckhard Oechler, ebenso wie seine Frau Heidi für 25 Jahre Mitgliedschaft ausgezeichnet, bedankte sich, schilderte, wie seine Frau und er neu hinzugezogen nach Karben zur TG gekommen sind, und hob unter dem Beifall der Anwesenden die wichtige Rolle der Vereine für die Integration von Neubürgern hervor.

## Jetzt WLAN in der Sporthalle

Wie oben erwähnt gibt es seit einigen Wochen überall in der Sporthalle am Park Zugang zum WLAN der Turngemeinde. Der Netzname lautet: *TGGastro*. Und das Passwort dazu ist: *TG1891GrossKarben*. Danach muss noch eine Sicherheitsabfrage beantwortet werden, und schon kann die Nutzung beginnen. Aus Performancegründen wird jede Session nach Verlassen der Halle beendet und muss beim nächsten Besuch neu aktiviert werden.



Martin Menn (stehend) und Ingo Starker (rechts unter dem Bild sitzend) bei der Mitgliederversammlung 2019. Sitzend vor Martin Menn: Eckhard Oechler.

## Termine 2019

### MAI 2019

17./19.05.	LEICHTATHLETIK Regionalmeisterschaften	Niederselters
18./19.05.	RINGTENNIS Hessische Meisterschaften	Diedenbergen
25./26.05.	LEICHTATHLETIK Hessische Meisterschaften Aktive und U18	Kassel

### JUNI 2019

01./02.06.	LEICHTATHLETIK Hessische Meisterschaften U16 und U20	Gelnhausen
08.06.	WETTKAMPFTURNEN Gau-Mannschaftsmeisterschaften	Nieder-Flortsadt
15.06.	WETTKAMPFTURNEN Landesliga III	Großen-Linden
16.06.	WETTKAMPFTURNEN Landesliga V	Großen-Linden
18.06. 19.30 Uhr	GESUNDHEITSFORUM »Wissen, was hilft«: Schmerzhaftes Hüftgelenk	Karben   Sporthalle am Park
19. – 23.06.	Hessisches Landesturnfest	Heppenheim/Bensheim
28.06.	WETTKAMPFTURNEN Ausflug Lochmühle	
29./30.06.	LEICHTATHLETIK Süddeutsche Meisterschaften U16/U23	Koblenz
29./30.06.	RINGTENNIS <b>Süddeutsche Meisterschaften</b>	Karben   Stadion an der Waldhohl

### JULI 2019

01.07. – 11.08.	SOMMERFERIEN	
27./28.07.	LEICHTATHLETIK Deutsche Meisterschaften U20	Ulm

### Anzeige

## Atelier für Werbetechnik

Ihr Partner in Sachen Werbung, Gestaltung & Design.

**Andreas Stein**  
 Kirchgasse 8  
 61184 Karben  
 Fon 06039.931836  
 info@werbeatelier-stein.de  
 werbeatelier-stein.com

### AUGUST 2019

05. – 10.08.	WETTKAMPFTURNEN Sommer-Turncamp	Karben   Sporthalle am Park
30.08.	RINGTENNIS Kids-Cup	
31.08.	WETTKAMPFTURNEN Gau-Mannschaftsmeisterschaften	Karben   Großsporthalle der KSS

### SEPTEMBER 2019

06. – 08.09.	RINGTENNIS Deutsche Meisterschaften	Kieselbronn
14./15.09.	WETTKAMPFTURNEN Qualifikationswettkampf zu den Hessischen Mannschaftslandesfinals	Lieblös?
15.09.	Groß-Kärber Kerb	Karben   Degenfeldsches Schloss
22.09.	Familiade	Karben   JuKuz
30.09. – 12.10.	HERBSTFERIEN	

### OKTOBER 2019

27.10.	LAUFEN Mainova Frankfurt Marathon	
--------	--------------------------------------	--

### NOVEMBER 2019

09./10.11.	WETTKAMPFTURNEN Hessischer Landesfinalwettkampf	Limburg
16.11.	RINGTENNIS Hessenpokal	
23.11. 20.00 Uhr	WETTKAMPFTURNEN Finalwettkampf Landesliga V	Melsungen

### DEZEMBER 2019

23.12. – 11.01. 2020	WEIHNACHTSFERIEN	
----------------------------	------------------	--

## Vereinsbeiträge

Monatliche Beträge in EURO	Beitrag ab 01.07.17	Ermäßigter Beitrag ab 01.07.2017
Kinder & Jugendliche bis 18 Jahre	7,75	4,00
Erwachsene ab 18 Jahren	12,00	6,00
Familienbeitrag gemäß § 5 Beitragsordnung	24,00	12,00
Passive Mitglieder, die an keinen sportlichen Aktivitäten teilnehmen	6,00	3,00
Aufnahmegebühr pro Person einmalig	12,00	–
Für Kurse, die einer speziellen Abrechnung unterliegen, sind Zusatzgebühren zu zahlen	Gebühr bitte bei der Übungsleitung erfragen	

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.

Ermäßigter Beitrag nach § 6 Beitragsordnung. Der Antrag ist schriftlich beim Vorstand zu stellen. Auskunft erteilt Jürgen Vorwerk, Telefon: 06039/41063  
 Vereinskonto: Kontonummer 0113000660, Sparkasse Oberhessen, BLZ 51850079  
 BIC: HELADEF1FRI, IBAN: DE78518500790113000660

## Ihre Ansprechpartner



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



Schriftführer und  
Mitgliederverwaltung  
**Günter Tüttenberg**  
gigue1208@web.de



Beisitzer  
**Karl-Heinz Fünffinger**  
fuenffinger@tg-gross-karben.de



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



2. Vorsitzender  
**Dieter Kaltwasser**  
dieter.kaltwasser55@gmail.com



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



Abteilungsleitung  
Wettkampfturnen  
**Corinna Kaltwasser**  
corinna-kaltwasser@t-online.de  
**Anke Tena** (Stellvertreterin)



Abteilungsleitung Leichtathletik  
**Simone Kessler**  
simone.kessler@arcor.de  
**Janine Stavenow** (Stellvertr.)



Geschäftsführer  
**Ingo Starker**  
starker@tg-gross-karben.de



Beisitzer  
**Oliver Feyl**  
feyl@gmx.net



Abteilungsleitung Kinderturnen  
**Natalja Grauberger**  
kinderturnen@tg-gross-karben.de  
**Simone Marx** (Stellvertreterin)



Abteilungsleitung Turnspiele  
**Ulrich Bick**  
ring@bickweb.de  
**Hendrik Freitag** (Stellvertreter)



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



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



Abteilungsleitung Fitness  
und Gesundheit  
**Heike Waller**  
gesundheit@tg-gross-karben.de  
**Isabel Theis** (Stellvertreterin)



Abteilungsleitung Volleyball  
**N.N.**



### Volleyballerinnen gesucht

Für die Saison 2019/20 sucht die TG dringend Volleyballspielerinnen für die Damen 1 (Landesliga Nord), die Damen 2 (Kreisklasse Friedberg/Hanau) und die U15 (Bezirksliga Mitte 2). Wer in einem dieser Teams – oder den anderen Jugendteams U18 weiblich bzw. U16 männlich – mit-spielen möchte, wende sich bitte an **tati@volleyball-karben.de** oder unter <https://www.facebook.com/volleyballkarben/>.

### Im Gesundheitsforum: das schmerzhafte Hüftgelenk

In der nächsten Ausgabe des Gesundheitsforums »Wissen, was hilft« spricht am 18. 06. um 19.30 Uhr in der Sporthalle am Park Dr. med. Michael Pröbstel, Facharzt für Chirurgie und Unfallchirurgie, Chefarzt der Abteilung Unfallchirurgie und Orthopädie, Hochwaldkrankenhaus Bad Nauheim und Bürgerhospital Friedberg, über das schmerzhafte Hüftgelenk.

Auslöser für Hüftgelenkschmerzen ist in den meisten Fällen eine Arthrose, also eine Abnutzung des Knorpels von Hüftpfanne und -kopf. Ebenso wie – je nach Art und Schwere der Verletzung – bei einem Schenkelhalsbruch kann in diesen Fällen der Ersatz des Hüftgelenks oder des Hüftgelenkkopfes notwendig sein, um so die Bewegungsfähigkeit wiederherzustellen.

Wann eine Operation angezeigt ist, welche alternativen Prothesen zur Verfügung stehen und was bei Operation und anschließender Reha zu beachten ist, wird im Vortrag allgemeinverständlich erläutert.

### Neu: Reha-Sport bei peripheren Gefäßerkrankungen

Ab dem 04. 06. 2019 gibt es bei der TG Reha-Sport bei peripheren Gefäßerkrankungen, jeweils dienstags von 8.45 bis 9.45 Uhr in der Sporthalle am Park.

Dieses Angebot richtet sich sowohl an Menschen mit einer Einschränkung der Durchblutung der Extremitäten versorgenden Arterien (bzw. selten der Aorta) als auch an Menschen mit Venenleiden.

Die Abrechnung erfolgt über eine ärztliche Verordnung vom behandelnden Arzt (Vor Anmeldung erbeten).

Leitung + Auskunft: Susanne Niehaus-Kronshage, Reha-Übungsleiterin B, Sport in der Rehabilitation »Innere Medizin«, Orthopädie und in der Prävention als auch »Zertifizierte Venentrainerin«, Telefon: 06034/939939. Weitere Ansprechpartnerin: Heike Waller, Tel.: 06039/7746

### Im Herbst: »Aktionstag: Bewegung gegen Krebs«

Für den Herbst 2019 plant die Abteilung Fitness & Gesundheit der TG nicht nur eine Fortsetzung des Gesundheitsforums »Wissen, was hilft« mit einem Vortrag über Sport bei Krebserkrankungen, sondern einen ganzen Aktionstag zu diesem Thema. Einzelheiten dazu werden rechtzeitig auf der Homepage des Vereins und in der Presse bekanntgegeben.

### Gruppe »Gymnastik und mehr« sucht neue Mitglieder

Durch Urlaub, Krankheit oder Termine ist das eine oder andere Mitglied der Gruppe oft verhindert, so dass die Gruppe manchmal nicht sehr groß ist. Deshalb würde sich die Gruppe über neue Teilnehmerinnen sehr freuen und sie gerne aufnehmen. Die Gruppe (Foto links) besteht aus ca. 20 Frauen zwischen 44 und 80 Jahren, die zum Teil schon seit über 25 Jahren miteinander trainieren. Die Leiterin, Dagmar Heber, ist seit 40 Jahren lizenzierte Übungsleiterin mit Zusatzqualifikationen.

Dagmar Heber: »Wir machen Übungen zur Kräftigung der Muskulatur des gesamten Bewegungsapparates, wie Koordinations-, Dehn-, Stabilisations- und Entspannungsübungen, fordern aber auch immer wieder unser Gehirn. In jeder Stunde wird mit anderen Geräten wie z.B. Balanac-pad, Pezziball oder Flexibar gearbeitet, um die sich einschleichenden kleinen Wehwehchen zu vermeiden oder zu lindern.

In unserer Gruppe spielt auch die Geselligkeit eine große Rolle. Wer möchte, lässt den Abend in harmonischer Runde ausklingen. Einmal im Jahr verbringen wir ein gemeinsames Wochenende zusammen, das immer sehr schön und harmonisch ist.

Komm doch mal donnerstags um 20.00 Uhr in die Sporthalle am Park und schnuppere mal rein!«

### Ab Oktober: Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen

Ab Oktober 2019 will die TG den neuen Kurs »Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen« anbieten.

Die Progressive Muskelrelaxation (PMR) nach Jacobsen ist ein leicht erlernbares Entspannungsverfahren, bei dem verschiedene Körpermuskeln abwechselnd an- und entspannt werden. Durch die bewusste Konzentration auf den Kontrast zwischen An- und Entspannung soll die muskuläre Verspannung aufgelockert und verringert werden. Die muskuläre Entspannung und die erhöhte Körperwahrnehmung können dabei helfen, auch geistig zu entspannen und innere Ruhe zu finden.

Auskunft erteilen vorab Isabel Theis (Kursleiterin) unter [isi\\_theis@hotmail.com](mailto:isi_theis@hotmail.com) & Heike Waller, Telefon: 06039/7746