

TG-ZETT



1891 e.V. G K TG Groß-Karben 1891 e.V. www.tg-gross-karben.de

FAMILIEN-SPORTPARK
Karben

WIR BEWEGEN KARBEN

Familien-Sportpark offiziell eröffnet → S. 1, S. 13

Die Sponsoren des Familien-Sportparks



Claudia Fichtel
Sigrid & Jürgen Vorwerk



Groß-Kärber
Dorffest



Inhalt

Leopold __ 1



Wettkampfturnen __ 2

Erfolgreich im Gau __ 2
Bezirksmeisterschaften __ 3
In der Landesliga auf Platz drei __ 3



Fitness & Gesundheit __ 3

Turnschwwestern in Maria Laach __ 3
Donnerstagsgruppe in Eisenach
(Foto oben) __ 5
Grillfest bei Dagmar Heber __ 4
Gesundheitsforum: Hüftschmerzen __ 4
Aktionstag »Bewegung gegen Krebs« __ 5
Familienfest beim JUKUZ __ 6



Volleyball __ 6

Saisonstart: U18 und U15 __ 6
Saisonstart Damen 1 (Foto oben) __ 7

Die Sportangebote der TG Groß-Karben im Überblick

KINDERTURNEN	Tag	Uhrzeit	Ort	Natalja Gräublerger	060 39 93 93 20
Sporthalle Sommer	Dienstag	09.00 - 11.00	Sporthalle am Park	Sandra Biele	060 39 93 93 20
Kinder 1 - 5 Jahre	Dienstag	16.00 - 18.45	Sporthalle am Park	Sabrina Dolzler (Auchunterricht)	01 76 61 78 60 68
	Dienstag	16.45 - 17.30			
"Tänzerinnen" Kinder 4 - 5,5 Jahre A	Montag	15.30 - 16.25	Sporthalle am Park	Stephanie Heyland	060 39 93 93 20
"Tänzerinnen" Kinder 5,5 - 7 Jahre A	Montag	16.30 - 17.25	Sporthalle am Park	Natalja Gräublerger	060 39 93 93 20
"Tänzerinnen" Kinder 7,5 - 9 Jahre A	Montag	16.30 - 17.25	Sporthalle am Park	Sandra Biele	060 39 93 93 20
Junioren für Kids 8 - 7 Jahre A	Dienstag	16.00 - 17.00	KSG-Halle	Daniela Schwelbly	01 76 61 78 60 68
Junioren für Kids 8 - 14 Jahre A	Dienstag	17.00 - 18.00	KSG-Halle		
NETZBALLSCHULE W	Tag	Uhrzeit	Ort	Corinna Kalkbrenner	060 39 93 93 20
Wettkampfturnen Mädchen A	Mittwoch	14.45 - 20.00	Sporthalle am Park	Corinna Kalkbrenner und Anika Tania	060 39 93 93 20
Vertriebslehre Leistungszentrum	Freitag	09.45 - 11.00	Nass-Halle der KGS		060 39 93 93 20
	Freitag	14.30 - 19.15	Sporthalle am Park		
	Samstag	09.30 - 14.30	Sporthalle am Park		
"Santitas"	Freitag	15.45 - 18.00	Nass-Halle der KGS	Kim Kalkbrenner oder Sabina de la Rosa und Daniela Biele (Info: Daniela Biele)	060 39 93 93 20
FITNESS & GESUNDHEIT	Tag	Uhrzeit	Ort	Heike Waller	060 39 93 93 20
Bewegungsdschungel A - Eisenach	Dienstag	20.00 - 21.00	Sporthalle am Park	Karin Schür auf Antiquari	060 39 93 93 20

Überblick __ 8

Alle Sportangebote der TG __ 8



Leichtathletik __ 10

Erfolge bei Landesmeisterschaften __ 10
Erfolgreich im Kreisvergleich __ 10
Minimarathon: Schnelles Jungentrio __ 10
Läufer beim Frankfurt Marathon (Foto oben mit Mela Zelenic von den Hessischen Bergziegen aus Nidderau) __ 11



Turnspiele: Ringtennis __ 11

Hessenmeisterschaften: Elf Titel __ 11
Süddeutsche Meisterschaften __ 12
Deutsche Meisterschaften __ 12
Kids-Cup Hessen __ 13
Auf der Rangliste vorgerückt __ 13



Verein __ 13

Familien-Sportpark eingeweiht __ 13
Sportlerehrungen __ 14

Terminkalender __ 16

Dezember 2019 bis Mai 2020 __ 16

Vereinsbeiträge __ 16

Ansprechpartner __ III

Impressum __ II



Pinwand __ IV

Reha-Sport bei Gefäßerkrankungen
Denkspaß trifft Pezziball
Strom für die Pumpe
19. Bewegungsdschungel
Heringssessen
Mitgliederversammlung
19. Märzenbecher
23. Vortrag im Gesundheitsforum

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,

immer wenn Ihr die zweite Ausgabe der TG-ZETT erhaltet, ist das Sportjahr fast zu Ende. So ist es auch in 2019. Wenn Ihr diese Ausgabe in den Händen haltet, hat die Adventszeit und damit der besinnliche Teil des Jahres begonnen. Nehmt Euch daher ein bisschen Zeit und lasst beim Lesen der Vereinszeitung das 2. Halbjahr 2019 nochmals Revue passieren.

Es war wieder ein sehr erfolgreiches Jahr, auf das wir zurückblicken können. Auch wenn es sehr schmerzlich war, unsere erste Frauenvolleyballmannschaft vom Spielbetrieb in der Oberliga Hessen abzumelden. **Der Neustart mit einer jungen, erfolgshungrigen Mannschaft in der Kreisliga Friedberg/Hanau war aber sehr erfolgreich**, und mit zwei Jugendmannschaften im Spielbetrieb des HVV haben wir aus meiner Sicht wieder gute Perspektiven für eine positive Entwicklung unserer Volleyballabteilung.

Wir haben in den letzten Jahren öfters von dem **Familien-Sportpark** neben unserer Sporthalle berichtet. Ihr habt es sicher schon gesehen: **Er ist jetzt fertig!** Ihr wisst, die Turngemeinde ist der Gesundheitssportverein unserer Region mit umfangreichen Sportangeboten sowohl für Prävention als auch für die Rehabilitation. Seit Beginn der 2000-er Jahre haben wir unsere Angebote immer weiter ausgebaut. Leider sind unseren Aktivitäten Grenzen gesetzt, und zwar durch den Mangel an adäquaten Räumlichkeiten für den Sport. Dieser Umstand und die Tatsache, dass man Gesundheitssport nicht unbedingt in einer Sporthalle durchführen muss, haben vor rund sechs Jahren im Verein zu der Überlegung geführt, die Grünfläche neben der Halle für den Sport zu nutzen. Mit der Firma playparc wurde ein Konzept erarbeitet, wie ein solcher Sportpark aussehen kann, um den künftigen Benutzern eine Verbesserung ihrer Kraft, Ausdauer, Geschicklichkeit/Koordination, Mobilisation, Sensorik und Beweglichkeit zu ermöglichen.

Nachdem das Konzept fertig vorlag, wurde schnell über die Umsetzung diskutiert. Wie kann eine Finanzierung für das Projekt aussehen? Die Turngemeinde hat als Breitensportverein viele unterschiedliche finanzielle Verpflichtungen und kann eine solche Investition im höheren fünfstelligen Eurobereich nicht leisten. Dazu kommen auch noch die laufenden Unterhaltungskosten. Es war sofort klar, dass eine Umsetzung nur möglich war, wenn diese ohne größeren Zugriff auf die Vereinsfinanzen erfolgen kann. Heike Waller, unsere Abteilungsleiterin Fitness und Gesundheit, – sie hatte schon die Projektleitung für die Erarbeitung des Konzepts – konnte die Vereinsführung davon überzeugen, dass der **Aufbau des Sportparks weitgehend mit Mitteln von Sponsoren** möglich sei. Unter dieser Voraussetzung wurde das Projekt genehmigt und gestartet.

Heute können wir das Ergebnis sehen. Es hat geklappt, der Familien-Sportpark ist fertig! Mit seinen Trainingsgeräten gibt er den Sportlerinnen und Sportlern tatsächlich die Möglichkeit, die von mir bereits genannten Ziele zu erreichen. Heike hat es mit großem Engagement und Ehrgeiz geschafft, dass uns viele Sponsoren die Finanzmittel zur

Umsetzung des Plans zur Verfügung gestellt haben. Sicher wollten wir den Sportpark schneller fertiggestellt haben, aber unter den gegebenen Voraussetzungen und im Vergleich mit anderen Projekten wie dem Berliner Flughafen, Stuttgart 21 oder der Nordumgehung von Groß-Karben sind die rund fünf Jahre Laufzeit ein sehr gutes Ergebnis.

Besonders erwähnen möchte ich die Unterstützung der Stadt Karben und insbesondere von Bürgermeister Rahn. Aus der anfänglichen Unterstützung ist eine Kooperation geworden. Die Turngemeinde wird den Familien-Sportpark betreiben. Der Bauhof der Stadt hat die Wege angelegt und die Geräte aufgebaut. Die Mitarbeiter des Bauhofes werden auch weiterhin die Anlage pflegen und die Betriebssicherheit der Geräte überprüfen. Und schließlich hat die Stadt Karben auch die finanziellen Mittel für ein Sportgerät bereitgestellt, und zwar die Callistheneisanlage im Zentrum des Sportparks.

Wie es der Name »Familien-Sportpark« schon sagt: Hier soll die ganze Familie trainieren können. Kinder, Jugendliche und Erwachsene aller Alters- und Leistungsstufen können die Geräte nutzen und sich dabei mehrere unterschiedliche Schwierigkeitsgrade von leicht bis schwer auswählen. An jedem Gerät gibt es dafür eine entsprechende Anleitung. Wir haben auch ein weiteres, wichtiges Ziel erreicht. **Der Familien-Sportpark des Vereins ist nicht nur für unsere Mitglieder da, die Tore sind immer offen, und jede Bürgerin / jeder Bürger der Stadt hat die Möglichkeit, ihn zu nutzen.** Unser Bestreben war es, einen Bewegungstreffpunkt der Generationen und Kulturen zu schaffen. Aufmerksame Beobachter konnten schon feststellen, dass uns das in vollem Umfang gelungen ist. Als in diesem Sommer der Parcours zum Aufbau der letzten sieben Geräte gesperrt wurde, haben wir dauernd Anfragen erhalten, wann der Park wieder zur Verfügung steht. Außerdem freuen wir uns darüber, dass sowohl die Kindergärten, die Grundschulen als auch die Kurt-Schumacher-Schule unseren Parcours in ihre sportlichen Aktivitäten einbauen.

Zum Schluss möchte ich nicht unerwähnt lassen, dass der Sportpark im letzten Jahr von Lotto Hessen mit dem 2. Platz des ODDSET-Zukunftspreises ausgezeichnet wurde. Auch haben wir im gleichen Jahr für unser innovatives Sportangebot den 1. Platz beim Heinz-Lindner-Preis erreicht. Dabei erfuhr der Familien-Sportpark besondere Anerkennung.

Wir, alle Mitglieder der Turngemeinde Groß-Karben, sagen **unseren Sponsoren und Unterstützern ein ganz herzliches Dankeschön für ihr Engagement** zur Errichtung des Familien-Sportparks. Und natürlich gilt unser besonderer Dank Heike Waller, die mit viel Beharrlichkeit und Herzblut das Projekt über viele Jahre vorangetrieben und abgeschlossen hat.

Soviel für heute! Ich wünsche Euch eine gute besinnliche Advents- und Weihnachtszeit und für 2020 Gesundheit und viel Freizeit für Eure sportlichen Aktivitäten. Tschüss,

Euer Leopold





Wettkampfturnen

Tolle Leistungen bei Gau-Mannschaftsmeisterschaften

Schon bei der ersten Runde der Mannschaftsmeisterschaften des Turngaus Wetterau/Vogelsberg am 08. 06. in Nieder-Florstadt beeindruckten die jungen Turnerinnen der TG Groß-Karben mit tollen Leistungen und sehr guten Ergebnissen. In den fünf Wettkämpfen, in denen sie antraten, holten sie drei erste und zwei zweite Plätze. Alle drei Kür-Teams qualifizierten sich für den Regionalentscheid Mitte September.

Am Vormittag war die TG mit zwei Mannschaften in den Rahmenwettkämpfen im Pflichtbereich am Start. Beide Wettkämpfe werden nur auf Gau-Ebene ausgetragen, und es geht allein um die Gau-Meisterschaft. Bei den Jüngsten in der P4 erreichte die Mannschaft der Turngemeinde unter sechs teilnehmenden Teams einen sehr guten zweiten Platz hinter den Gastgebern von der SU Nieder-Florstadt und knapp vor dem Karbener Sportverein. Im Rahmenwettkampf P6-P9 (Jahrgang offen) belegte die TG nach der ersten Runde mit einem ordentlichen Vorsprung von 5,6 Punkten den ersten Platz vor dem TSV Butzbach und drei Mannschaften der TG Friedberg.

Am Nachmittag traten die drei Kür-Mannschaften der Turngemeinde in den jeweiligen Qualifikations-Wettkämpfen an. Hier ging es nicht nur um eine gute Ausgangsposition für die

zweite Runde der Gau-Meisterschaften, sondern auch um die Qualifikation für den Regional-Entscheid im September. Die Mannschaft in der LK4 war allein im Wettkampf und turnte daher einen internen Wettkampf aus. Die Mannschaft in der LK3 wurde hinter der SU Nieder-Florstadt Zweite, konnte aber die Geräte Balken und Boden für sich entscheiden, und alle Turnerinnen waren stolz, keinen einzigen Sturz am Balken einstecken zu müssen. Die Mannschaft in der LK2, das sind die »alten Hasen«, die auch in der Landesliga III am Start sind, wurde mit großem Vorsprung von gut 18 Punkten Erster vor dem TSV Butzbach.

Bei der zweiten Runde der Gau-Mannschaftsmeisterschaften in der Großsporthalle der Karbener Kurt-Schumacher-Schule machte den jungen Turnerinnen der TG Groß-Karben – und nicht nur ihnen – der letzte Schub sommerlicher Hitze am 31. 08. etwas zu schaffen. Auch für diejenigen, die selbst nicht



turnen mussten, waren die Wettkämpfe eine schweißtreibende Angelegenheit. Trotzdem ließen die zu sehenden Leistungen nichts zu wünschen übrig. Trainerin Anke Tena nach der Siegerehrung: »Ganz doll haben wir uns über den Sieg der ganz Kleinen in der P3/P4 (Foto oben) gefreut. Das war ein toller Einstieg.« Die Mädchen der Jahrgänge 2011 und jünger hatten sich in ihrem allerersten Wettkampf mit fast zwei Punkten Vorsprung gegen die Konkurrenz aus Nieder-Florstadt durch-



gesetzt. Entsprechend stolz waren die Mädchen selbst auf ihre Leistung und freuten sich mit ihren Trainerinnen Isabel de la Rosa und Daniela Sachse über den Erfolg. Nicht minder beeindruckend die Leistungssteigerung der Mädels in der P4 (Foto oben). Sie haben mehr Punkte als im ersten Wettkampf der Runde erturnt, ihren Vorsprung auf den dritten Platz deutlich ausgebaut und sind verdient Vizemeister geworden. Die P6-P9-Mannschaft, schon nach der ersten Runde in Front, konnte ihren ersten Platz halten, auch wenn ihr Vorsprung gegenüber dem TSV Butzbach diesmal etwas kleiner ausfiel.

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

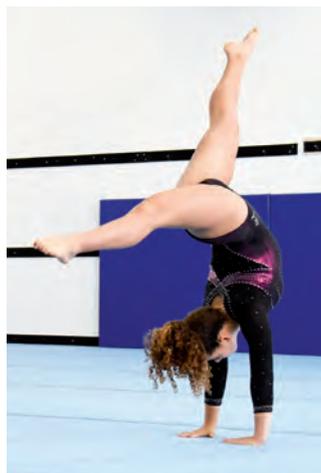


Die Landes-Liga-Turnerinnen der TG, die diesmal nur zu viert antreten konnten, turnten einen guten Wettkampf und wurden, da der TV Butzbach nicht antrat, kampfflos Gaumeisterinnen in der LK2. Das TG-Team in der Leistungsklasse 3 blieb auch in der zweiten Runde auf Platz zwei hinter der SU Nieder-Florstadt. Die Groß-Kärber Mannschaft in der LK4 trat erneut ohne Konkurrenz an, holte sich also den Meistertitel.

In guter Stimmung zurück aus Lieblos

Nicht unzufrieden kehrten die jungen Wettkampfturnerinnen der TG Groß-Karben am 14. 09. von den Bezirksmeisterschaften in Gründau-Lieblos zurück. Sie konnten sich zwar in keiner Leistungsklasse für die Landesmeisterschaften qualifizieren, erreichten aber leistungsgerechte Platzierungen und ein paar gute Einzelergebnisse. Trainerin Anke Tena: »Die Konkurrenz ist nach wie vor sehr stark in unserem Bezirk und einige Mannschaften treten schon gar nicht mehr an. ... Sehr gefreut haben wir Trainerinnen uns über die gute Stimmung innerhalb der Teams.« Alle drei Teams zeigten einen schönen Teamgeist und waren guter Stimmung.

Bei den »Großen« in der Leistungsklasse 2 waren insgesamt nur sechs von zehn Teams vertreten. In diesem reduzierten Teilnehmerfeld landete die Karbener Mannschaft auf Platz fünf. Anke Tena: »Um sich in einem solchen Umfeld qualifizieren zu können, muss für eine Mannschaft mit unseren Trainingsbedingungen schon alles tausendprozentig passen an so einem Tag.« Am Ende fehlten in Lieblos zu Platz drei 2,1 Punkte und zu Platz vier 0,55 Punkte.



Das TG-Team in der LK3 belegte am Nachmittag Platz sechs unter acht Mannschaften. Ihm fehlten nur 0,25 Punkte auf Rang fünf. Die drei Mannschaften an der Spitze waren allerdings fast zehn Punkte entfernt. Die

Karbenerinnen wurden am Sprung, Barren und Balken jeweils Fünfte und am Boden (*Foto oben*) Siebte. Anke Tena kommentierte das Bodenergebnis: »Da fehlt uns halt die Fläche zum Trainieren«. Das jüngste Team der TG, das schon am Vormittag antreten musste, landete in der LK4 auf dem siebten von neun Rängen. Zu Rang sechs fehlten lediglich zwei Punkte, zu den vorderen Plätzen, die zur Qualifikation für die Hessenmeisterschaften gereicht hätten, allerdings auch hier etwa zehn Punkte.

Für die Turnerinnen der TG stand nach den Bezirksmeisterschaften in 2019 Jahr kein weiterer Wettkampf mehr an, da die Landesliga-Saison schon im Juni beendet worden ist. Apropos Landesliga: Die Ergebnisse der zweiten Runde in der Landesliga III vom 15. 06. in Großen-Linden lagen im September endlich vor. Danach schaffte es das Team der Turngemeinde dort auf den dritten Platz, nur 0,2 Punkte hinter der TG Nieder-Roden. Das bedeutete auch in der Gesamtwertung Platz drei unter acht Mannschaften. Auch hier erreichten die Karbenerinnen punktuell tolle Ergebnisse, etwa Alina Jaux mit 12,50 Punkten beim Bodenturnen, Emma Bohm mit 12,25 Punkten beim Sprung und Yanina Tena mit 11,75 Punkten am Balken.

Fitness & Gesundheit

Ausflug der Turnschwestern

An einem Donnerstag im Juli machten sich 20 Turnschwestern der Gruppe »Präventives Herz-Kreislauftraining für Frauen 50 plus« auf eine Tagesreise. Um 7.00 Uhr wartete der Bus, der die Damen nach Maria Laach in der Eifel brachte. Die Benediktinerabtei Maria Laach gehört zu den bekanntesten Sehenswürdigkeiten in der Ferienregion Laacher See. Die Abteikirche,



ein hervorragendes Zeugnis romanischer Kirchenbaukunst, das wohl berühmteste Bauwerk der Eifel, wurde besucht. Die Klostergärtnerei ebenso wie der Skulpturenpark begeisterte die Reisenden. Bevor es weiter ging, wurde noch ein kleines Mittagessen in der Klosterkantine eingenommen.

Der Bus brachte die Turnschwestern danach zur Brohltalbahn, auch bekannt als »Vulkanexpress«. In behaglicher Atmosphäre konnten die Fahrgäste auf der rund 18 km langen Fahrt zwischen Brohl-Lützing am Rhein und Kempenich-Engeln die vielfältigen Reize des vulkanisch geprägten Brohltals genießen. Nach der rund 90-minütigen Fahrt kehrten die Reisenden an der Endstation in der Vulkanstube des Bahnhofs zu Kaffee und Kuchen ein. Es war ein schöner Tag für alle Turnschwestern.

Die Mitglieder der Gruppe treffen sich immer montags von 20.30 bis 21.30 Uhr in der Sporthalle am Park, August-Buß-Weg 1. Neue Damen sind immer willkommen.

Donnerstagsgruppe in Eisenach

Die Donnerstagsgruppe »Präventive Gymnastik und mehr« machte vom 13. bis 15. 09. 2019 zum inzwischen 22. Mal ihren Jahresausflug. Sabine Boos berichtet: »Drei Tage sollte uns das Wetter bei unserem jährlichen Ausflug mit strahlendem Sonnenschein und spätsommerlichen Temperaturen verwöhnen. Die Reise führte uns dieses Mal nach Eisenach. Geplant war ein Kurztrip mit eher kulturellem Schwerpunkt und am letzten Tag ein Abstecher zum Inselsberg, der höchsten Erhebung im Thüringer Wald.

Zunächst führte uns der Weg zur Wartburg durch die Drachenschlucht, einer sehr malerischen und sehr engen Klamm. Was als kleine Wanderung geplant war, entwickelte sich jedoch zu einer mehrstündigen Angelegenheit. Wir haben dann aber noch eine der letzten Führungen durch die Wartburg





erwünscht. Die Gästeführerin zeigte uns mit großem Engagement und ebenso großem Wissen nicht nur die Wirkungsstätte Luthers, sondern beleuchtete auch ausführlich die Geschichte der Heiligen Elisabeth von Thüringen, den Sängerkrieg und die Versammlungen der Burschenschaften, die sich Mitte des 19. Jahrhunderts für die Gründung eines deutschen Nationalstaates einsetzten. Der Rückweg zum Hotel gestaltete sich wiederum abenteuerlich. Der Stimmung hat das nicht im Mindesten geschadet. Im Gegenteil: Alle hatten offenbar großen Spaß und 17 km auf dem Schrittzähler!

Am Samstag ging es Richtung Eisenacher Innenstadt. Eine junge Dame führte uns durch die Stadt und machte uns mit Eisenachs Sehenswürdigkeiten vertraut. Nicht nur Martin Luther, sondern auch Johann Sebastian Bach prägen die Geschichte

der Thüringischen Stadt. Das Bach-Haus zog uns an; hier vertieften wir unsere Eindrücke anhand wertvoller Exponate und lauschten auch Bachs Musik.

Danach lockte uns das hoch auf einem Hügel über der Stadt gelegene Burschenschafts-Denkmal. Ein herrlicher Rundblick bot sich von hier oben auf die zwischen steilen Hügeln gelegene Stadt.

Eine Besteigung des Inselfsbergs sollte am Sonntag auf dem Heimweg unseren Ausflug abrunden. Der Ausblick von dort oben und die anschließende Einkehr mit thüringischen Spezialitäten waren ein gelungener Abschluss der Fahrt. Insgesamt war es ein etwas anstrengendes, aber gelungenes Wochenende.«



Seit 25 Jahren unsere Übungsleiterin: Dagmar Heber

Schon seit Jahren treffen sich die Damen der Donnerstagsgruppe »Präventive Gymnastik und mehr« auch in den Sommerferien. Dann gehen wir die Übungsstunden etwas lockerer an – wir machen einen Spaziergang oder walken eine kleine Runde und beenden den Abend gemütlich bei einem leckeren Essen und einem oder auch mehreren Gläschen Wein.

Am letzten Donnerstag in den Sommerferien war zuerst Walken angesagt und dann kündigte Dagmar Heber, unsere Übungsleiterin, eine Überraschung an. Sie lud uns zu einem Grillfest in ihren Garten (Foto oben) ein. Der Anlass war, dass Dagmar jetzt 40 Jahre ihre Übungsleiterlizenz hat und unsere Gruppe seit 25 Jahren leitet. In der ersten Zeit noch im Wechsel mit Rosi Leitner. Das wurde gebührend gefeiert. Dagmars Ehemann bewirtete uns mit leckeren Grillwürsten und allem, was dazu gehört. Alle haben den lauen Sommerabend genossen, viel über die vergangene Zeit geredet, und die Stimmung war bestens.

Dagmars Übungsstunde ist stets sehr abwechslungsreich. Dagmar lässt sich immer wieder etwas Neues einfallen. Unser nächstes Highlight ist die Herbstfahrt der Gruppe im September, die nun schon zum 22. Mal stattfindet. Dieses Mal reisen wir nach Thüringen (s.o.). Danke, Dagmar, für dein Engagement in all den Jahren.

Die Mädels von der »Donnerstagsgruppe«

Gesundheitsforum: Hüftschmerzen

Es war ein kleines Jubiläum am 18.06. in der Sporthalle am Park der TG Groß-Karben: nach fünf Jahren der 20. Vortrag im Gesundheitsforum »Wissen, was hilft«, das der Verein in Kooperation mit dem Gesundheitszentrum Wetterau anbietet. Unter dem Titel »Nichts geht mehr ...« referierte Dr. med. Michael Pröbstel, Facharzt für Chirurgie und Unfallchirurgie, Chefarzt der Abteilung Unfallchirurgie und Orthopädie am Hochwaldkrankenhaus Bad Nauheim und Bürgerhospital Friedberg, über Hüftschmerzen und deren Behandlung. Nach seinem engagierten Vortrag beantwortete er noch zahlreiche Fragen des interessierten Publikums.

Der Referent führte eingangs aus, dass das Hüftgelenk das größte im menschlichen Körper sei und einiges an Gewicht zu tragen habe. Hüftgelenksschmerzen könnten ganz verschiedene Ursachen haben: angeborene Probleme (Dysplasie), Unfälle, Arthrose, Rheuma, Infektionen oder auch Durchblutungsstörungen. Besonders häufig sei gerade bei älteren Menschen Arthrose, die häufigste Gelenkerkrankung weltweit, die Ursache.

Kurz ging Dr. Pröbstel auf konservative Behandlungsmöglichkeiten ein, etwa auf die Option mit Schuheinlagen die Mechanik zu verbessern, den Einsatz von Entzündungshemmern, die Anpassung der Lebensweise (Gewichtsreduktion) oder die Anwendung von Medikamenten wie Hyaluronsäure, die direkt in das Gelenk gespritzt werden könne.

Im Zentrum des Vortrags standen die operativen Behandlungsmöglichkeiten und hier vor allem das Einsetzen von Gelenkprothesen im minimal-invasiven Verfahren, das nur einen Schnitt von rund 8 cm Länge erfordere und Gewebe und Muskeln schonen. Hüftgelenksprothesen kommen in Deutschland seit 1963 zum Einsatz. Seither seien sowohl die Prothesen selbst als auch die Operationsverfahren enorm verbessert worden und eine OP, für die allein drei Operateure und weiteres medizinisches Personal benötigt werden, könne inzwischen am Computer exakt vorausgeplant werden. Dabei stehen unterschiedliche Prothesen in jeder potenziell benötigten Größe zur Auswahl. Und auch die Art der Verankerung des





künstlichen Gelenks unterscheidet sich. Es kann einzementiert werden oder nicht, oder es wird eine hybride Lösung gewählt. Bei 75-jährigen oder älteren Menschen sei grundsätzlich das Zementieren die Methode der Wahl.

Ein heute eingesetztes Gelenk halte 20 bis 25 Jahre. Das werde aber nicht mehr als Grund betrachtet, eine Operation soweit wie möglich hinauszuschieben, denn das müde dem Patienten viele Jahre mit Bewegungseinschränkungen und Schmerzen zu, während er nach einer OP bald wieder voll bewegungsfähig sei und sogar Skifahren könne. Nach rund sechs Wochen ist das künstliche Gelenk soweit eingewachsen, dass es normal belastet werden kann. Für die Nachsorge – wie auch für die Vorsorge – ist es äußerst hilfreich, wenn die Patienten sich fit halten und Gesundheitssport treiben, wie ihn nicht zuletzt die Turngemeinde anbietet.

Aktionstag »Bewegung gegen Krebs«

Der Aktionstag der TG Groß-Karben »Bewegung gegen Krebs« in der Sporthalle am Park bot am 17.10. nicht nur Chancen, Bewegungsangebote auszuprobieren, sondern auch viele Informationen darüber, wie sportliche Aktivitäten bei der Therapie von Krebserkrankungen helfen können. So zeigte im 21. Vortrag des Gesundheitsforums »Wissen, was hilft« Nils Schaffrath vom Frankfurter Nordwest-Krankenhaus unter dem Titel »Aktiv gegen Nebenwirkungen« dem interessierten Publikum Möglichkeiten auf, Sport als »Medikament« einzusetzen.

Schaffrath, Sportwissenschaftler am Krankenhaus Nordwest | UCT – Universitäres Centrum für Tumorerkrankungen Frankfurt, ist examinierter Physiotherapeut und auf diesem Gebiet ein ausgewiesener Experte. Er leitete seinen Vortrag mit einem kleinen Film der Initiative »Bewegung gegen Krebs« von der deutschen Krebshilfe, dem DOSB und Der Deutschen Sporthochschule Köln ein, stellte sich kurz vor und gab einen Überblick über die Forschungslage. Danach ist die Rolle des

Sports bei der Krebsbekämpfung erst in den 1980er, 1990er Jahren zum Thema geworden, und erst seit der Jahrtausendwende gibt es immer mehr Studien.

Anschließend konzentrierte sich der Referent auf fünf Arten von Nebenwirkungen, beginnend mit Polyneuropathie, also Erkrankungen des peripheren Nervensystems wie Gefühlsstörungen und Überempfindlichkeit gegen Berührungen. Hier kommen sensomotorisches Training, Gleichgewichtstraining beispielsweise, und Vibrationstraining, d.h. die Übertragung



mechanischer Schwingungen auf das Muskel- und Skelettsystem, zum Einsatz. Bei Lymphödemem, die an verschiedenen Körperteilen auftreten können, liegt der Fokus auf Krafttraining, das zwei Mal die Woche durchgeführt und lange durchgehalten werden muss. Etwa 40 Prozent aller Krebspatienten berichten schon vor der Therapie von kognitiven Einschränkungen, also einer Beeinträchtigung ihrer Hirnleistung. Bei 75 Prozent treten solche Einschränkungen während der Therapie auf und bei bis zu 60 Prozent auch noch nach der Behandlung. Hier können Sport und Bewegung ebenfalls helfen. Nils Schaffrath berichtete u.a von einer Studie, in der die Wirkung eines hochintensiven Trainings auf dem Fahrradergometer untersucht wurde. Kommt es durch die Krebstherapie zu Knochenveränderungen und es gibt keine Metastasen in den Knochen, kann eine angemessene Belastung der Knochenstruktur zu einer Stärkung der Knochensubstanz beitragen. Um Wirkung zu erzielen, braucht es allerdings eine recht starke Belastung. →



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



Volleyball

Volleyballerinnen starten mit einem Sieg

Mit einem 2:0-Sieg (25:15, 25:22) über den SSC Bad Vilbel 1 ist das U18-Team der TG Groß-Karben (Foto unten) am 15.09. vor heimischem Publikum in die Saison 2019/2020 gestartet. Im anschließenden Spiel gegen die SG Rodheim knüpften die Mädchen an die guten Leistungen des ersten Spiels an und gewannen den ersten Satz mit 25:19. Dann steigerten sich die



Gegnerinnen, und der zweite Satz ging denkbar knapp verloren. So musste die Entscheidung im Tiebreak fallen. In dem konnten die Karbenerinnen nicht mehr ihr gewohntes Druckspiel umsetzen und hatten mit 15:17 das Nachsehen. Das Spiel endete also 2:1 für Rodheim. Im letzten Spiel des Tages reichte die Kraft nicht mehr, und es fehlte die nötige Konstanz. Deshalb gab es gegen den TV Lieblos eine klare 0:2-Niederlage.

Mit den gewonnenen zwei Punkten steht die TG zunächst auf Platz drei der Tabelle in der U18-Bezirksliga Mitte 1. Fazit von Trainerseite: »Es war gegenüber dem Vorjahr eine deutliche Steigerung unserer U18-Mannschaft zu verzeichnen. Wir sind gespannt auf den zweiten Spieltag. Da werden die Karten neu gemischt.«

Begonnen hat die Saison für die Nachwuchsvolleyballerinnen eigentlich schon am 14.09. mit dem ersten Spieltag der U15-Teams in Wetzlar. Dort musste jede der beteiligten fünf Mannschaften gleich vier Spiele absolvieren. Die TG verlor ihr erstes Spiel gegen den TV Wetzlar 1 mit 0:2 (9:25, 20:25), setzte sich aber anschließend gegen den Gießener SV mit 2:0 (25:18, 25:20) durch und schlug auch den TV 05 Waldgirmes mit 2:0 (25:17, 25:17). Eng wurde es im letzten Spiel des Tages gegen die zweite Mannschaft des TV Wetzlar, die den ersten Satz mit 25:17 für sich entschied, im zweiten Satz aber bis zur letzten Minute kämpfen musste, um mit 27:25 doch noch die Oberhand zu behalten und das Spiel mit 2:0 zu gewinnen. Mit den gegen Gießen und Waldgirmes erreichten Punkten steht die TG Groß-Karben in der U15-Bezirksliga Mitte 1 vorerst auf dem dritten Tabellenplatz.

Bei 60 bis 80 Prozent der Krebskranken tritt das so genannte Fatigue-Syndrom, d.h. eine starke Erschöpfung, auf. Dies ist eine der häufigsten Nebenwirkungen. Bislang sind keine medikamentösen oder anderen Maßnahmen bekannt, die diesem Syndrom so effizient entgegenwirken können wie Sport bzw. gezielte Bewegungstherapie. Nicht nur in diesem Fall gilt, dass man kein Weltklasse-Athlet werden muss, sondern Bewegung und Sport in seinen Alltag einbinden sollte: »Vielleicht ist es realistischer, zweimal pro Woche durch den nahegelegenen Park zu laufen – oder das Auto zu Hause zu lassen, wenn man in der Nähe Besorgungen macht ... Was wichtig ist, ist eine Routine zu finden, die für dich funktioniert – und dich daran erinnert, dich daran zu halten.«

Begonnen hatte der Aktionstag schon am Nachmittag. Nach der Eröffnung durch Isabel Theis, die zusammen mit Heike Waller die Veranstaltung organisiert hatte, konnten sich die Gäste für verschiedene Bewegungsangebote anmelden. Besonders gefragt waren dabei »Yoga gegen Krebs« und die Bewegung im nebenan gelegenen Familien-Sportpark. Einige Gäste wollten aber auch nur den leckeren Kuchen oder die Kürbissuppe genießen.

Familienfest beim JUKUZ

Am 22.09. fand auf dem JUKUZ-Gelände wieder das Familienfest mit Familiade statt. Dieses Jahr wurden alle Teilnehmer mit warmen, spätsommerlichen Temperaturen verwöhnt. 20 Vereine waren vertreten, darunter auch die TG, diesmal unter dem Motto »Kinder stark machen«, eine Initiative der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.



Bei der Familiade konnten wieder an jedem Stand unterschiedliche Aufgaben von Groß und Klein bewältigt werden, z.B. Schubkarrenrennen, Lieder raten, Dosenwerfen, Obstsorten erraten oder ein Luftballon-Hindernisparcours bei der TG. Für jede erledigte Aufgabe gab es Stempel, und mit mindestens zwölf Stempeln konnte man am Ende bei einer Tombola tolle Preise gewinnen. Für Speis und Trank war auch gesorgt, die TG bot wie gewohnt Zwiebelkuchen an. Außerdem gab es auf der Bühne ein buntes Rahmenprogramm: Auftritte verschiedener Orchester der KSS, Tanz- und Karatevorführungen und ein Auftritt des Saxophonquartetts der Musikschule. Es war wieder ein rundum gelungener Tag und alle hatten viel Spaß!



Erste Punkte in der Kreisliga

Die zuletzt in der Oberliga Hessen spielende erste Mannschaft der TG konnte sich in der Saison 2018/19 dort nicht mehr halten und löste sich im Frühjahr 2019 auf. Der Verein entschied sich daraufhin für einen Neuanfang, machte die bisherige zweite Mannschaft zur ersten und hofft, dass dieses Team sich zunächst in der Kreisliga Friedberg/Hanau gut behauptet.

Mit einem Heimspieltag startete das neu formierte Team am 21.09. in die Saison 2019/2020. Das erste Spiel war ein Lokalderby gegen den Karbener SV, im zweiten ging es gegen den Aufsteiger TV Salmünster. Da ihr Team zum großen Teil neu zusammengesetzt ist, hegte TG-Trainerin Christina Fritsch nur geringe Erwartungen: »Primär war es nicht unser Ziel zu gewinnen, sondern uns als Mannschaft zu finden und die neuen Spielerinnen an das Läufersystem zu gewöhnen. Diese beiden Ziele konnten wir erreichen.« Allerdings im Spiel gegen Salmünster, das mit 3:1 (25:22, 25:20, 22:25 und 28:26) gewonnen wurde, erheblich besser als zum Auftakt gegen den KSV, als es eine glatte 0:3-Niederlage (15:25, 6:25 und 8:25) gab.



»Spielerisch und kommunikativ« sei es gegen den KSV überhaupt nicht gut gelaufen, meinte Christina Fritsch hinterher: »Trotz einer stabilen Annahme gelang uns kein vernünftiger Angriff und die viel erfahreneren anderen Karbenerinnen nutzten unsere Schwächen gnadenlos aus und so mussten wir uns relativ schnell 0:3 geschlagen geben. Im zweiten Spiel gegen den TV Salmünster lief es dann umso besser.« Die beiden neuen Mitten Fatima Bakhit (11 | *Foto oben*) und Liv Bender (14), die aus der U18 kommen, konnten zeigen, »was für ein Potenzial in ihnen steckt, und ärgerten Salmünster mit gelegten Bällen und einem stabilen Block.« Beide sind Jahrgang 2005, also noch nicht einmal 15 Jahre alt.

Auch der Rest der Mannschaft agierte sehr gut als Team und rettete so manch verloren geglaubten Ball. So konnte die TG sich die ersten beiden Sätze sichern. Im dritten Satz hatte das Team in der Mitte einen Durchhänger, holte dann zwar am Ende wieder auf, musste sich aber trotzdem geschlagen geben. Noch einmal die Trainerin: »Für den vierten Satz packten wir dann nochmal alle Kraftreserven zusammen und holten uns so unsere ersten drei Punkte für diese Saison. Es bleibt für die nächsten Spiele zwar noch Luft nach oben, aber auf unsere Leistung an diesem Samstag können wir als fast komplett neu aufgestellte Mannschaft wirklich stolz sein.«

Für die TG waren am ersten Spieltag neben den beiden erwähnten Jugendspielerinnen aktiv: Lena Buchwald (3), die ebenfalls gerade von der U18 dazu gestoßen ist, Alena Wächtershausen (9) und Sarha Lahdow (19), die das erste Mal mitspielten und auch noch nicht lange mittrainieren, Stammspielerin Caroline Wallenfels (15), die nach einem Jahr in Australien zurück ist, Fatos Ekiz (4), Theresa Henke (16) und Alessa Laumann (18). Fast gleich lang ist die Liste derer, die aus unterschiedlichen Gründen nicht dabei sein konnten: die Stammspielerinnen Marie Buchwald (verletzt), Stefanie Stenzel (verletzt), Malena Lüdemann (einen Tag vor dem Spiel Grippe) sowie auch Lisa Buxmann. Miriam Lahdow und Nilüfer Akcan fehlten, da sie auf Klassenfahrt waren. Corinne Gressmann war überhaupt noch nicht beim Training, da sie sich den Fuß gebrochen hatte. Gar nicht mehr antreten werden in dieser Saison Michelle Rausch, die nach Bad Vilbel gewechselt ist, und Mevre Atay, die sich um die Abteilungsleitung kümmern will.

TGlerinnen überzeugen in Gelnhausen

Am 20. 10. haben die Volleyball-Damen der TG den Tabellenführer der Kreisliga Friedberg/Hanau VGG Gelnhausen3 in einem phasenweise dramatischen Spiel über 106 Minuten mit 3:1 (23:25, 25:22, 25:20 und 27:25) bezwungen. Obwohl sie nur zu siebt antreten konnten, zeigten die Karbenerinnen schon im ersten Satz, dass sie nicht gewillt waren, den Gastgeberinnen kampflos die Punkte zu überlassen. Trotzdem mussten sie diesen Satz mit 23:25 abgeben. Auch im nächsten Satz agierten die Gäste auf Augenhöhe. Beim Stand von 21:20 wechselte Thomas Brunner, der diesmal das Team coachte, auf der Diagonalposition aus: Nilüfer Akcan kam für Liv Bender ins Spiel. Das sorgte, so Brunner, »für satzentscheidende Punkte«: 25:22. In der zweiten Hälfte des dritten Satzes lagen die Gäste 16:20 zurück. Wechsel in umgekehrter Richtung. Liv Bender löste Nilüfer Akcan ab, das Team berappelte sich, machte neun Punkte in Folge und brachte diesen Satz mit 25:20 nach Hause.

An Dramatik kaum zu überbieten dann der vierte Satz. Die TG in Rückstand, Satzball für die VGG: 18:24. Fatima Bakhit ließ sich davon nicht beirren, servierte druckvoll, holte damit zwei direkte Punkte und brachte ihr Team auf 24:24 heran. Der nächste Aufschlag landete allerdings im Aus, und der Druck wuchs erneut. Dank einer überragenden Abwehr- und Annahmelleistung von Alessa Laumann, Marie Buchwald und Liv Bender sowie drei sicherer Aufgaben von Theresa Henke gingen die nächsten drei Punkte wieder an die Gäste. So hieß es am Ende 27:25 und 3:1 nach Sätzen für das junge Karbener Team. Thomas Brunner war voll des Lobes für seine Spielerinnen. → S. 10

Anzeige



Antonella Moden
A. Groß
Bahnhofstraße 29 – 61184 Karben
Telefon (0 60 39) 55 44
Größen 36 – 52

Die Sportangebote der TG Groß-Karben im Überblick

KINDERTURNEN	Tag	Uhrzeit	Ort	Natalja Grauberger	06039 / 939 70 20
Eltern-Kind-Turnen Kinder 1 – 3 Jahre	Dienstag	10.00 – 11.00	Sporthalle am Park	Simone Marx Sabrina Schäfer (nachmittags)	060 39 / 4 67 96 89 01 76 / 61 79 80 68
	Dienstag	16.00 – 16.45			
	Dienstag	16.45 – 17.30			
»Turnmäuse« Kinder 4 – 5,5 Jahre A	Montag	15.30 – 16.25	Sporthalle am Park	Stephanie Weyland	060 39 / 9 38 65 55
»Kletteraffen« Kinder 5,5 – 7 Jahre A	Montag	16.30 – 17.25	Sporthalle am Park	Natalja Grauberger	060 39 / 9 39 70 20
»Flummis« Kinder 7 – 9 Jahre A	Montag	14.30 – 15.25	Sporthalle am Park	Simone Marx	060 39 / 4 67 96 89
Zumba für Kids (4 – 7 Jahre)* A	Dienstag	16.00 – 17.00	KSG-Halle	Davina Schwittlinsky	01 76 / 72 82 47 75
Zumba für Kids (8– 14 Jahre)* A	Dienstag	17.00 – 18.00	KSG-Halle		
WETTKAMPFTURNEN	Tag	Uhrzeit	Ort	Corinna Kaltwasser	0 60 39 / 75 33
Wettkampfturnen Mädchen* A Verschiedene Leistungsstufen	Mittwoch	14.45 – 20.00	Sporthalle am Park	Corinna Kaltwasser und Anke Tena	060 39 / 75 33 060 39 / 4 43 31
	Freitag	15.45 – 18.00	Neue Halle der KSS		
	Freitag	14.30 – 19.15	Sporthalle am Park		
	Samstag	12.30 – 14.30	Selzerbachschule		
»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	0 60 39 / 77 46
Beckenbodentraining* A – 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, Desiree 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* A	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	20.00 – 22.00	Sporthalle am Park	Peter & Marion Hörnecke	060 39 / 4 23 93
	Donnerstag	11.00 – 13.00	KSG-Halle		
	Freitag	10.00 – 13.00	KSG-Halle		
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 A	Montag	17.00 – 18.15	Sporthalle am Park	Alexandra Schwittlinsky	060 39 / 9 26 6 88
	Montag	18.30 – 19.45	Sporthalle am Park	Simone Marx	060 39 / 4 67 96 89
	Montag	20.00 – 21.15	Sporthalle am Park	Simone Marx	060 39 / 4 67 96 89
	Dienstag	08.30 – 09.45	Sporthalle am Park	Simone Marx	060 39 / 4 67 96 89
	Donnerstag	18.00 – 19.15	Sporthalle am Park	Alexandra Schwittlinsky	060 39 / 9 26 6 88
	Donnerstag	19.30 – 20.45	Sporthalle am Park	Alexandra Schwittlinsky	060 39 / 9 26 6 88
Zumba* A	Montag	19.00 – 20.00	KSG-Halle	Gina Rivera (Termin auf Anfrage) Gina Rivera	01 72 / 7 78 85 39
	Mittwoch	19.00 – 20.00	Sporthalle Roggau		
Autogenes Training* – Erwachsene	Freitag	19.15 – 20.45	Sporthalle am Park	Isabel Theis (auf Anfrage)	060 39 / 9 92 04 64
Denkspaß trifft Pezziball* A Denkspaß ... (Fortgeschrittene)* A	Mittwoch	09.15 – 10.15	Sporthalle am Park: Sitzungszimmer	Sabine Jansen (auf Anfrage)	 060 39 / 9 29 26 1
	Mittwoch	10.30 – 11.30			
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* A Herzsport-Trainingsgruppe* A Herzsport-Übungsgruppe* A	Dienstag	17.30 – 18.45	Sporthalle am Park	Ansprechpartnerin: Heike Waller	 060 39 / 77 46
	Dienstag	18.45 – 20.00	Sporthalle am Park		
	Mittwoch	08.15 – 09.30	Sporthalle am Park		
Präventive Gymnastik bei Arthrose und Osteoporose* A	Montag	08.30 – 09.30	Sporthalle am Park	Isabel Theis	 060 39 / 9 92 04 64
	Rehabilitative Gymnastik bei Arthrose und Osteoporose* A	Montag Donnerstag	09.30 – 10.30 08.45 – 09.45	Sporthalle am Park Sporthalle am Park	Isabel Theis Susanne Niehaus-Kronshage, Simone Marx
Präventive Wirbelsäulengymnastik* A Rehabilitative Wirbelsäulengymnastik* A Rehabilitative Wirbelsäulengymnastik* A Rehabilitative Wirbelsäulengymnastik* A Rehabilitative Wirbelsäulengymnastik* A	Mittwoch	20.00 – 21.00	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
	Montag	10.30 – 11.30	Sporthalle am Park		
	Mittwoch	21.00 – 22.00	Sporthalle am Park		
	Donnerstag	09.50 – 10.50	Sporthalle am Park		
	Donnerstag	17.45 – 18.45	Sporthalle am Park		

Progressive Muskelrelaxation *	Mittwoch	19.00 – 20.30	Sporthalle am Park	Isabel Theis (auf Anfrage)	060 39/992 04 64
Reha-Sport b. Atemwegserkrankungen* A	Freitag Freitag	08.50 – 09.50 10.00 – 11.00	Sporthalle am Park Sporthalle am Park	Susanne Niehaus-Kronshage	060 34/9399 39
Reha-Sport bei Gefäßserkrankungen* A	Dienstag	08.45 – 09.45	Sporthalle am Park	Susanne Niehaus-Kronshage	060 34/9399 39
Reha-Sport bei neurol. Erkrankungen* A	Dienstag	11.00 – 12.00	Sporthalle am Park	Isabel Theis und Simone Marx	060 39/992 04 64
Reha-Sport bei Diagnose Krebs ...* A	Mittwoch	10.30 – 11.30			060 39/467 96 89
Reha-Wassergymnastik* A	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 39/938 65 55 060 39/4 84 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	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	Info: Holger Heerlein	01 72 / 6 53 95 71
Badminton Jugendliche	Montag	17.30 – 19.30	Neue Halle der KSS	Erik Jakob Info: Holger Heerlein	01 72 / 6 53 95 71

VOLLEYBALL	Tag	Uhrzeit	Ort	Mevre Atay	volleyball_ma@tg-gross-karben.de
Damen 1 – Kreisklasse Friedberg/Hanau	Dienstag Donnerstag	18.00 – 20.15 18.00 – 20.00	Alte Halle der KSS Neue Halle der KSS	Christina Fritsch	volleyball_cf@tg-gross-karben.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	Dorothea Schmidt Karsten Sachse Karsten Sachse	volleyball_ds@tg-gross-karben.de volleyball_ksqtg-gross-karben.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 A (6 – 9-Jährige)	Donnerstag	16.00 – 17.30	Sporthalle am Park im Sommer Stadion	Malin und Finn 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 / 4 40 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 A	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 / 939 53 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.



Einen Satz lang auf Augenhöhe

Ihren Auswärtscoup vom letzten Wochenende in Gelnhausen konnten die jungen Volleyballerinnen der TG Groß-Karben am 26. 10. in Hasselroth leider nicht wiederholen. Sie mussten sich den Gastgeberinnen, der zweiten Mannschaft der TG Neuenhaßlau, mit 0:3 (11:25, 28:30 und 15:25) geschlagen geben. Wie aus den Ergebnissen abzulesen, waren sie im zweiten Durchgang ganz nah an einem Satzgewinn. Wäre ihnen der gelungen, wäre das Spiel vielleicht anders ausgefallen. Die TG Neuenhaßlau 2 gewann anschließend auch gegen DJK Freigericht 2 mit 3:0 und rückte damit auf Platz zwei in der Tabelle der Kreisliga Friedberg/Hanau. Die Karbenerinnen stehen jetzt auf Platz vier.

Die TGlerinnen, zu acht angetreten, fanden anfangs gar nicht ins Spiel und lagen rasch 1:10 zurück. Beim Stand von 2:17 sah die Lage noch schlechter aus. Dann fing sich das Team etwas und verkürzte bis auf 10:20. Weiter aufschließen konnte es allerdings nicht. Mit 25:11 brachte die TG Neuenhaßlau 2 diesen Satz nach Hause.

Ein ganz anderes Bild in Satz zwei. Neuenhaßlau holte zwar den ersten Punkt, dann aber zeigten die Gäste, wozu sie in der Lage sind, und zogen auf 4:1 davon. Diesen Vorsprung konnten sie nicht halten, hatten jedoch in der Folge immer wieder knapp die Nase vorn – bis zum 20:18 aus ihrer Sicht. Jetzt konterten die Gastgeberinnen, glichen zum 20:20 aus und schienen bei 23:20 kurz vor ihrem zweiten Satzgewinn zu stehen. Die TGlerinnen blieben ruhig, schafften bei 23:23 den Ausgleich und kamen mit 24:23 zu ihrem ersten Satzball. Das Spiel stand auf des Messers Schneide. 25:24: der zweite Satzball. 25:26 Satzball Neuenhaßlau. 27:26 und 28:27: noch zwei Satzball für Karben. Der nächste Aufschlag geht ins Netz, der folgende Ballwechsel führt ins Aus. Und diesmal lassen sich die Gegnerinnen ihre Chance nicht entgehen. 30:28 für die gastgebende TG. Ein unglücklicher Satzverlust.

Und der hatte Folgen. Als wäre der Faden gerissen, geriet die TG in Satz drei wie schon in Satz eins rasch ins Hintertreffen und sollte sich davon nicht mehr erholen. Bei 3:11 eine Auszeit, die keine Besserung bringt. Bei 11:21 die nächste. Es bleibt beim Zehn-Punkte-Rückstand – bis zum Ende. 25:15 und 3:0 nach Sätzen für die Gastgeberinnen.

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, Infekt-anfälligkeit, u.v.m.

Leichtathletik

Silber und Gold in Gelnhausen

Zwei schöne Erfolge konnten Malin Stavenow und Lasse Borgerding von der TG Groß-Karben bei den Hessischen Leichtathletik-Meisterschaften in Gelnhausen am ersten Juni-Wochenende feiern. Bei hochsommerlichen Temperaturen stellte Speerwerfer Lasse Borgerding (*Foto unten Mitte bei der Siegerehrung*), der in der Altersklasse M15 an den Start ging, seine Form unter Beweis und warf den 600 g schweren Speer auf 47,68 m. Mit diesem Wurf sicherte sich der Karbener den zweiten Platz und die Vizemeisterschaft. Noch ein wenig besser lief es bei Weitspringerin Malin Stavenow. Die Athletin der Altersklasse U20 landete bei 5,78m in der Grube – weiter als alle ihre Konkurrentinnen. Dieser hessische Meistertitel ist für Malin Stavenow bereits der dritte in Folge.



Kreisvergleichskampf in Bruchköbel

Gleich drei Leichtathleten der TG waren aufgrund ihrer guten Leistungen während der Saison 2019 in das Auswahlteam der Wetterau für den Kreisvergleichskampf in Bruchköbel berufen worden. Ende September gingen dort Werfer Lasse Borgerding (Altersklasse U16) sowie Springerin und Sprinterin Mia Melzer (U14) an den Start. Sprinter Finn Stavenow, der ebenfalls nominiert worden war, hatte kurzfristig wegen Krankheit absagen müssen. Als wertvoller Punktesammler und nervenstarker Athlet präsentierte sich vor allem Lasse Borgerding, der im Kugelstoßen wie im Speerwerfen überzeugte. Siege errang und die höchstmögliche Punktzahl einfuhr. Die Kugel stieß Lasse auf 12,17 m. Noch besser lief es im Speerwurf. Hier erzielte der 14-Jährige nicht nur eine neue persönliche Bestweite von 52,72 m, sondern knackte auch gleich noch den Kreisrekord. Auf das Konto des Teams Wetterau gingen damit weitere neun Punkte.

Äußerst erfolgreich war auch Mia Melzer. Sie sprintete die 75 m in schnellen 10,73 Sek. und übersprang im Hochsprung starke 1,35 m – weitere drei Punkte für die Mannschaft. Außerdem war Mia Melzer Teil der siegreichen 4x75-Meter-Staffel. Groß war der Jubel am Ende: Mit 579,5 Punkten landete das Team Wetterau auf dem ersten Platz mit einem satten Vorsprung vor den Teams aus Darmstadt-Dieburg (541 Punkte) und Offenbach/Hanau (449 Punkte).

Ein schnelles Jungentrio

Mit einem schnellen Jungen-Trio waren die Leichtathleten der TG am letzten Oktober-Wochenende beim Mini-Marathon in Frankfurt vertreten. Zusammen mit etwa 2800 Schülern nahmen sie die 4,2 km lange Strecke – ein Zehntel der originalen Marathon-Distanz – in Angriff und überzeugten mit sehr guten Leistungen. Schnellster war der 16-jährige Zabeeh Ghuman, der nach 20,17 Min. über den roten Teppich ins Ziel in der Fest-



halle einlief. Mit dieser starken Zeit belegte er den 62. Platz in seiner Altersklasse. Nur wenige Sekunden später kam der ein Jahr jüngere Navid Pirwayssian (*Foto oben links*) ins Ziel. Er brauchte für die Strecke 20,55 Min. und lief mit neuer persönlicher Bestzeit auf Platz 90 in seiner Altersklasse U16. Ebenfalls ein »alter Hase« unter den Mini-Marathonis ist Tobias Hartmann (*oben rechts*). Für den 16-Jährigen stoppten die Uhren nach 21,34 Min., was Rang Platz 71 in seiner Altersklasse bedeutete. Als Lohn für die Leistungen gab es für das TG-Trio reichlich Applaus und natürlich Marathon-Medaillen.

Zu viert beim Frankfurt Marathon

Bei anfangs guten Bedingungen starteten vier TGler Ende Oktober beim Frankfurt Marathon. Nachdem Karl-Heinz Fünfinger bei Kilometer 18 leider verletzungsbedingt aussteigen musste, kamen die übrigen drei gut ins Ziel, auch wenn sich die Wetterbedingungen nach und verschlechterten: Thomas Simon nach 05:59:43 Stunden, Oliver Feyl und Mathias Laufer bereits nach knapp 5 Stunden und 7 Minuten. Mathias Laufer hat Oliver Feyl bei dessen zweitem Marathon-Versuch begleitet und ins Ziel geführt, nachdem der erste Versuch vor 22 Jahren verletzungsbedingt gescheitert, das Ziel, einen Marathon zu finishen, aber geblieben war. Diesmal half Mathias Laufer mit Geduld, Wissen und Erfahrung Oliver Feyl durch alle Höhen und Tiefen des Marathons.

Anzeige



www.margarethenhof.de

Landwirtschaftliche Produkte direkt vom Erzeuger

Einkaufsbauernhof




tagesfrische Eier, Kartoffeln (babynahrungsgerecht), hausgemachte Nudeln,
Tafeläpfel, Obst, Gemüse, Geflügelfleisch, Rindfleisch, Schweinefleisch,
Hausmacher Wurst, Bauernbrot, Backwaren, Molkereiprodukte,
Käsespezialitäten, Weine, Obstsaft, 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!

Turnspiele

RINGTENNIS

Elf Titel bei den Landesmeisterschaften

Höchst erfolgreich war die Ringtennis-Gruppe der TG bei den Landesmeisterschaften am 18. und 19. 05. im Sportpark Heide von Diedenbergen. Sie holte insgesamt elf Goldmedaillen sowie zahlreiche Silber- und Bronzemedailles. In Diedenbergen konnten sich die 23 aus Karben angereisten Teilnehmer (*Foto unten*) bei besten Wetterbedingungen der Konkurrenz aus den anderen hessischen Vereinen stellen. Auf beeindruckende Weise taten sie das in den Schülerklassen (bis 14 Jahre) und hier vor allem Henrike Jansen und Hannes Bertelsmann, die jeweils solo oder mit Partnern bzw. Partnerinnen in vier Disziplinen antraten und in jeder Disziplin siegten.

Die beiden gewannen im Einzel und gemeinsam im Mixed. Henrike Jansen holte im klassischen wie alternierenden Doppel Gold zusammen mit Sarah Engelken, die im Einzel auf dem Bronzeplatz landete und zudem im Mixed an der Seite von Malte Jansen Platz zwei belegte. Hannes Bertelsmann gelangen seine Doppelerfolge mit Unterstützung von Malte Jansen, der im Einzel Zweiter wurde.



Silbermedaillen errangen außerdem Jannek Breiksch und Amon Steinert im alternierenden Doppel sowie Bennet Marx und Daniel Jedit Gonzalez im klassischen Doppel. Bronzemedailles in den Schülerklassen gingen schließlich noch an Nera Grabovac und Daniel Jedit Gonzalez im Mixed, Amalia Thiem und Nele Breiksch im alternierenden Doppel, Amon Steinert im Einzel und im Doppel mit Jannek Breiksch. Die Neueinsteiger in die Jugendklasse (bis 18 Jahre), Carl Seelisch und Vincent Grunenberg, konnten sich auch dort gut behaupten. So gewannen sie gemeinsam die Silbermedaillen in den Doppelwettbewerben und Carl Seelisch auch die im Einzel.

Bei den Erwachsenen zeigte das Trainerteam der TG, dass es sich auf Landesebene gut behaupten kann. So gab es Goldmedaillen für Hendrik Freitag im Einzel der Meisterklasse, im Mixed mit Partnerin Josephine Bolowich und im internationalen Doppel zusammen mit Oliver Elsner. Ulrich Bick gewann mit Hans-Joachim Leidner an seiner Seite im Doppel der älteren Herren. Silbermedaillen erspielten sich Jonas Kruse im Einzel der Meisterklasse sowie zusammen mit Oliver Elsner im Meisterklasse-Doppel sowie Ulrich Bick im Einzel (M50). Weitere Bronzemedailles holten im Einzel Oliver Elsner (M), Sabine Jansen (F40), Wolfhard Breiksch (M40) sowie im Doppel Hendrik Freitag und Patrick Leidner (MM). →



Hitzeschlacht erfolgreich bestanden

Es war das erwartet heiße Wochenende für die Teilnehmer der Süddeutschen Meisterschaften im Ringtennis am letzten Juni-Wochenende im Karbener Stadion an der Waldhohl. Die Temperaturen stiegen zeitweise auf mehr als 32 Grad Celsius, aber die Organisatoren von der gastgebenden TG Groß-Karben konnten die Auswirkungen der Hitze auf die Wettkämpfe ganz gut lindern. Und die Spielerinnen und Spieler der TG zeigten sich in Bestform, dominierten die Schülerklassen ge-



radezu und setzten durch Hendrik Freitag (*Foto rechts*) und Jonas Kruse (*Foto links*) auch bemerkenswerte Akzente in der stärksten Leistungsklasse. Hendrik Freitag erreichte im Einzel der Meisterklasse einen tollen zweiten Platz direkt hinter dem amtierenden Weltmeister Fabian Ziegler, und Jonas Kruse landete im selben Wettbewerb auf Platz fünf unmittelbar hinter Bundestrainer Timo Hufnagel.

Gemeinsam schafften es die beiden Karbener im Klassischen Doppel sogar auf Platz eins und im Alternierenden Doppel immerhin auf Platz vier. Kommentar des Leiters der TG-Ringtennisgruppe Ulrich Bick: »Man kann schon sagen, die beiden sind im Leistungsspektrum der stärksten Spielklasse angekommen.« Im Mixed sprang für Hendrik Freitag gemeinsam mit Josephine Bolowich zudem ein dritter Platz heraus.

Noch besser als in der Meisterklasse lief es für die Gastgeber bei den 11-bis 14-jährigen Jugendlichen und hier besonders für die Spitzenspielerin Henrike Jansen, die alle vier Disziplinen, in denen sie antrat, für sich entscheiden konnte, in den Doppeln zusammen mit Sarah Engelken und im Mixed gemeinsam mit Hannes Bertelsmann. Letzterer gewann zusammen mit Malte Jansen auch die Doppel der männlichen Jugendlichen dieser Altersklasse und belegte im Einzel Platz zwei hinter seinem Doppelpartner. Einen zweiten Platz gab es auch für Sarah Engelken und Malte Jansen im Mixed. So richtig deutlich wird die Karbener Übermacht in dieser Altersklasse, wenn man auch auf die weiteren Platzierungen schaut. Im gerade erwähnten Mixed-Wettbewerb zum Beispiel gingen auch die Plätze drei und vier an Teams der Turngemeinde. Insgesamt wieder zahlreiche Belege für die extrem erfolgreiche Nachwuchsarbeit des Vereins.

Nicht vergessen werden sollten darüber die (älteren) Erwachsenen: So siegten Ulrich Bick und Hans-Joachim Leidner im Männer-50-Doppel, und Ulrich Bick belegte im Mixed seiner Altersklasse zusammen mit Nicola Elsner den zweiten Platz. Im Frauen-40-Einzel landete Sabine Jansen auf Platz

drei. Insgesamt standen am Ende neun Meistertitel für die TG Groß-Karben auf den Ergebnislisten. Und das trotz der Temperaturen, die allerdings allen Spielerinnen und -spielern zu schaffen machten. Ulrich Bick: »Dieses Problem konnten wir durch eine Reihe von Maßnahmen auf ein fast erträgliches Maß lindern. Wir haben alle unsere verfügbaren Zelte plus noch vier zusätzliche des Hessischen Turnverbandes im Stadion aufgestellt, um die beschatteten Bereiche für die Pausenzeiten zu optimieren. Auch wurde die Abkühlung durch einen aufgestellten Rasensprenger sehr gerne angenommen. Zudem gab es ein reichliches Angebot an Getränken und Speisen. Ein früherer Spielbeginn brachte uns weitere Spielzeiten bei erträglichen Bedingungen. Als dann die Temperaturen am Samstag über die 32 Grad anstiegen, wurden zudem die Spielzeiten für die jüngeren und die älteren Teilnehmer verkürzt, lediglich die Meisterklasse musste ihre volle Spielzeit kämpfen. Am Sonntag konnten dann die Gäste um 14.00 Uhr in ihren klimatisierten Fahrzeugen die Heimreise antreten.«

Vier Mal Gold für Henrike Jansen

Ein »ein schönes Camping-Wochenende mit guten Gemeinschaftserlebnissen«, so Team-Chef Ulrich Bick, hat die Ringtennis-Gruppe der TG vom 06. bis 08.09. auf der Wiese am Rande des Sportplatzes in Kieselbronn verbracht, wo die 72. Deutschen Meisterschaften ausgespielt wurden. Mit »einigen Pokalen im Gepäck« ist sie am Sonntag zurückgekommen: sechs Gold- und drei Silbermedaillen sowie eine Bronzemedaille. Damit belegten die Karbener im Medaillenspiegel Platz zwei, und mit der vierfachen Deutschen Schüler-Meisterin Henrike Jansen stellten sie die erfolgreichste Spielerin, für ringtennis.de »ein hoffnungsvolles Talent für die Zukunft.« Wie

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

schon bei den Süddeutschen Titelkämpfen siegte Henrike Jansen (Foto unten Mitte) im Einzel der Jugend 11–14, im Mixed zusammen mit Hannes Bertelsmann und in beiden Doppeln an der Seite von Sarah Engelken. In beiden männlichen Doppeln derselben Altersklasse waren Malte Jansen und Hannes Bertelsmann erfolgreich, jeweils vor Teams aus dem eigenen Verein: Amon Steinert und Jannek Breiksch im alternierenden Doppel bzw. Daniel Jeddi Gonzalez mit Bennet Marx im klassischen.



Malte Jansen musste sich im Einzel-Finale nur knapp Philipp Wiß vom TV Rübennach geschlagen geben. Großes Pech hatte in diesem Wettbewerb Hannes Bertelsmann. Er verletzte sich an

der rechten Hand, spielte tapfer mit der linken weiter, konnte so aber den erhofften Sieg nicht erreichen und landete – für ihn enttäuschend – auf Platz sechs.

Bei den Männern, bei denen Fabian Ziegler seinen Titel verteidigte, schafften es Hendrik Freitag und Jonas Kruse von der TG auf die Plätze vier und sechs. Im Doppel holten sie gemeinsam sogar die Bronzemedaille.

Im Einzel der Männer 40 konnte sich Wolfhard Breiksch sehr gut behaupten und belegte schließlich Platz fünf. Fazit von Ulrich Bick: »Insgesamt waren es sehr schöne Meisterschaften, die der TV Kieselbronn ausgerichtet hat. Das Wetter war zumeist angenehm und erträglich, Regen gab's erst ganz am Ende. Wir freuen uns jetzt schon auf die nächsten Deutschen Meisterschaften, die uns aller Wahrscheinlichkeit nach in 2020 in München erwarten.«

Wenige Teilnehmer bei Kids-Cup

Wie schon im Vorjahr fand eine gute Woche vor den Meisterschaften in Karben noch der Kids Cup Hessen statt, diesmal allerdings mit nur spärlicher Beteiligung. So kam es lediglich im Bereich F12 zu einem Wettkampf mit vier Teilnehmerinnen. An dessen Ende konnte sich Amalia Thiem von der TG über den Sieg freuen. Den zweiten Platz belegte Maja Herrmann von der SKG Roßdorf. Fazit von Ulrich Bick: »Bleibt zu wünschen, dass es im nächsten Jahr den Jugendtrainern gelingt, den Nachwuchs stärker zu motivieren.«

Hendrik Freitag auf Platz drei

Nach den deutschen Meisterschaften hatten die TGler weite Grund zur Freude: Hendrik Freitag verbesserte sich in der deutschen Rangliste von Platz vier auf Platz drei, Jonas Kruse rückte von Platz 13 auf Platz sechs vor und Oliver Elsner von Rang 22 auf Rang 19. Und die Karbener engagieren sich auch im Verband. Hendrik Freitag soll künftig das Training des B-Kaders übernehmen und Jonas Kruse, der im Dezember die Prüfung zum Trainer-C ablegen wird, ihm als Bundesjugendwart folgen.

Mitte Oktober hat Hendrik Freitag noch zusammen mit Bundestrainer Timo Hufnagel das zweite Jugendtrainingswochenende in Karben organisiert, bei dem sich die eingeladenen Spieler für den B-Kader empfehlen konnten.

Verein

Familien-Sportpark offiziell eingeweiht

Bei herrlichem Herbstwetter wurde am Nachmittag des 24. 10. der Familien-Sportpark der TG Groß-Karben neben der Sporthalle am Park offiziell eingeweiht. Zu der kleinen Feier mit Sekt,



Orangensaft und Brezeln waren etliche Vertreter der Sponsoren, die zur Finanzierung der Fitnessgeräte im Park beigetragen haben, Bürgermeister Guido Rahn begleitet vom Leiter



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
 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

des Tiefbaus der Stadt Michael Soborka sowie der Vorstand und mehrere Mitglieder des Vereinsrats der Turngemeinde erschienen. Nach der Begrüßung durch den TG-Vorsitzenden Martin Menn (*Foto auf der Vorseite*) ergriff auch die Initiatorin des Projekts Heike Waller kurz das Wort, bevor der Bürgermeister den Reigen der Reden schloss.

Martin Menn begrüßte nicht nur die Gäste und dankte für ihr Erscheinen, sondern skizzierte auch die Geschichte des Parks von den ersten Planungen 2014 über die Abstimmung der Pläne mit der Stadt bis zur schrittweisen Realisierung Gerät für Gerät seit 2015 (→ S. 1). Der Vereinsvorsitzende blickte zudem nach vorn und bat die Sponsoren (→ S. 1), sich weiter zu engagieren. Die TG werde den Zaun um den Sportpark für die Anbringung von Werbeschildern oder -bannern freigeben und dabei den bisherigen Geldgebern vor allen anderen die Möglichkeit einräumen, dort ihre Werbung zu platzieren. Er verwies dazu auf einen kleinen Flyer mit genaueren Angaben, der in der Runde verteilt wurde.

Nach Martin Menn dankte auch Heike Waller, Abteilungsleiterin Fitness & Gesundheit der TG, der Stadt und den Sponsoren für die intensive und konstruktive Zusammenarbeit und betonte – wie schon ihr Vorredner –, der Park stehe allen Interessierten und nicht nur den TG-Mitgliedern offen und werde bereits intensiv genutzt. Wie bestellt kam kurz darauf ein junger Mann in den Park und begann die Calisthenicsanlage und andere Geräte zu nutzen. Darauf angesprochen, wie er den Park finde, äußerte er sich geradezu euphorisch und meinte, er nutze die Geräte mehrmals pro Woche und mache bei jeder Gelegenheit Werbung dafür.

Zum Schluss sprach Bürgermeister Rahn und betonte ebenfalls, dass der Sportpark ein Gewinn für alle Bürger sei. Besonders beeindruckt habe ihn, dass die TG in Person von Frau Waller sich selbst erfolgreich um die Finanzierung gekümmert habe. Sonst kämen Bürger oder Vereine meist mit Ideen auf ihn zu, deren Realisierung die Stadt finanzieren solle. Der Aufwand der Stadt für die Aufstellung der Geräte und die Pflege seien zwar höher als anfangs gedacht, aber das sei kein Problem. Auf den Mangel an Kapazitäten in den vorhandenen Sportstätten, den Martin Menn angesprochen hatte, reagierte er mit dem Hinweis, es werde eine neue Sporthalle geben, nur die Grundstücksfrage müsse noch geklärt werden und die Umsetzung werde sicher nicht so lange auf sich warten lassen wie bei der Nordumgehung. Nach den Reden wanderten Gäste und Gastgeber dann noch durch den Park und hatten sichtlich Spaß daran, Heike Waller (*Foto oben*) und Martin Menn bei einem kleinen Gerätetest zu bewundern.



Elf TG-Mitglieder ausgezeichnet

Bei der Sportlerehrung der Stadt Karben und der Arbeitsgemeinschaft Sport wurden am 26.10. im Bürgerzentrum der Stadt auch elf Sportlerinnen und Sportler der TG Groß-Karben ausgezeichnet: die Ringtennispieler Oliver Elsner, Jonas

Kruse und Hendrik Freitag, die Leichtathletin Malin Stavenow und das Landesliga-Team der Turnerinnen (*Foto unten mit Bürgermeister Rahn ohne Melissa Stette*) mit Larissa Hillen, Alina Jaux, Svenja Posthaus, Melissa Stette, Yanina Tena, Alischa Yildirim und Julia Zimmermann.



Die Ringtennispieler erhielten die Auszeichnung für ihre Top-Platzierungen auf allen Ebenen von den Hessischen bis zu den Deutschen Meisterschaften. Dabei wurde auch erwähnt, dass Hendrik Freitag inzwischen ein erfolgreiches Mitglied der Nationalmannschaft ist. Bei Malin Stavenow hatte Moderator Oliver Becker ebenfalls eine ganze Reihe von Erfolgen vorzulesen, nicht zuletzt ihre Landesmeistertitel im Weitsprung, die sie sowohl in der Halle als auch im Freien »ersprungen« hat. Der TG-Vorsitzende Martin Menn nutzte die Gelegenheit, die junge Leichtathletin, die nach Wiesbaden wechselt, zu verabschieden. Auf die Frage des Moderators, was denn nach dem Wechsel ihre Ziele seien, antwortete Malin Stavenow lapidar: »Immer noch sechs Meter!« Auch bei den Turnerinnen waren zahlreiche Erfolge aufzuzählen, u.a. die Qualifikation zur Hessenmeisterschaft Ende 2018.

Auszeichnungen auch für die Jugend

Eine Woche nach den erwachsenen zeichneten die Stadt und die ARGE Sport auch die jugendlichen Sportler Karbens in einer sportlich wie atmosphärisch gelungenen Veranstaltung für ihre Leistungen in den letzten zwölf Monaten aus. Unter den weit mehr als 100 Geehrten waren auch 32 Mitglieder der TG. Das waren aber längst nicht alle Mitglieder der Turngemeinde, die in der voll besetzten Petterweiler Sporthalle auftraten. Die jungen Turnerinnen des Vereins bestritten mit einer gekonnten Mischung aus Tanz und Akrobatik auf ihrer Air-Track-Bahn die erste Showeinlage des Abends und begeisterten das Publikum.

Martin Menn als Vorsitzender der ARGE Sport und Bürgermeister Guido Rahn fassten sich kurz bei der Begrüßung der Gäste und überließen die Moderation dann wie üblich Oliver Becker, der anfangs nicht umhin kam, die Zwischenergebnisse vom Sieg der Frankfurter Eintracht über die Bayern einzuflechten. Die Sportlerinnen und Sportler der TG kamen gleich als erste dran, erhielten Ehrenurkunden und als Geschenke eine Tasche und einen Trinkbecher. Der Moderator rief zunächst die Ringtennis-Spielerinnen Nele Breiksch, Sarah Engelken,

Amalia Thiem und Henrike Jansen (*Foto unten v.l.n.r.*) zu sich, brauchte einige Zeit, um deren Erfolge von den Hessischen bis zu den Deutschen Meisterschaften aufzuzählen, und ließ sich dann erzählen, wie oft und intensiv man trainieren muss, um wie Henrike Jansen gleich vier Mal Gold zu holen bei den nationalen Titelkämpfen. Nach den vier Mädchen wurden auch noch neun Jungen aus der Ringtennis-Gruppe ausgezeichnet.



Anschließend waren die Leichtathleten an der Reihe. Da Lena Wilcke fehlte, kamen nur Mia Melzer und Lasse Borgerding nach vorn und ließen sich von Oliver Becker interviewen. Die beiden hatten zuletzt nicht nur auf Kreisebene – Lasse Borgerding auch auf Landesebene – mit guten Platzierungen auf sich aufmerksam gemacht, sondern auch ihren Teil zum Sieg des Wetterauer Teams im Kreisvergleichskampf beige-steuert.

Schließlich die Nachwuchsturnerinnen der TG: zunächst Anna-Katharina Nimcke und Jessica Sachse, die es im Mai bis zu den Hessischen Einzelfinals im Gerätturnen gebracht hatten, dann die Mannschaften der jüngsten Turnerinnen, die bei den Gaumannschaftsmeisterschaften erfolgreich waren. Einige der Ausgezeichneten waren anschließend auch noch sportlich gefragt und unterstützten die älteren Turnerinnen aus den Kür-Teams der TG bei der schon erwähnten Showeinlage.

Nach den TGlern wurden noch zahlreiche Sportlerinnen und Sportler aus den anderen Karbener Vereinen geehrt für besondere Leistungen in so unterschiedlichen Sportarten wie Kunstradfahren, Reiten, Handball oder Tischtennis. Zur Auflockerung gab es eine weitere viel beklatschte Show-Einlage, diesmal von der Tanzgruppe »Hurricanes« des KSV. Nicht zu vergessen die übliche Tombola kurz vor dem Ende der Veranstaltung und das obligate Gruppenfoto für die Presse als Schlusspunkt.

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

Termine 2019/2020

DEZEMBER 2019

07.12.	RINGTENNIS Jugendliga Süd	Roßdorf
08.12.	VOLLEYBALL U18 weiblich TG Groß-Karben – TV Lieblos TG Groß-Karben – SSC Bad Vilbel 1 TG Groß-Karben – SG Rodheim	
21./22.12.	RINGTENNIS Trainer-C-Abschluss-Lehrgang/Prüfung	Pforzheim
23.12.–11. 01. 2020	WEIHNACHTSFERIEN	Hessen

JANUAR 2020

17.01. 19.00 Uhr	VEREIN Übungsleiter-Klausur	Karben Deutsches Haus
17.–19.01.	RINGTENNIS Bundesfachtagung	Karben
18.01.	VOLLEYBALL U15 weiblich TV 05 Waldgirmes 1 – TG Groß-Karben TV Wetzlar 2 – TG Groß-Karben TV Wetzlar 1 – TG Groß-Karben TG Groß-Karben – Gießener SV	
18./19.01.	LEICHTATHLETIK Hessische Meisterschaften Halle U18 und Aktive	Frankfurt-Kalbach
19.01.	RINGTENNIS Regionalliga Süd	Karben
25.01. 15.00 Uhr	VOLLEYBALL Damen SG Rodheim 3 – TG Groß-Karben	Rodheim Sportzentrum
25.01.	RINGTENNIS Schülerspieltag	Koblenz
25./26.01.	LEICHTATHLETIK Hessische Meisterschaften Halle U16/U20	Hanau

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

FEBRUAR 2020

02.02. 11.00 Uhr	VEREIN Bewegungsdschungel	Karben Großsport-halle der KSS
08.02.	VOLLEYBALL U15 weiblich TG Groß-Karben – Gießener SV TV 05 Waldgirmes 1 – TG Groß-Karben TV Wetzlar 2 – TG Groß-Karben TV Wetzlar 1 – TG Groß-Karben	
09.02. 12.00 Uhr	VOLLEYBALL Damen DJK Freigericht 2 – TG Groß-Karben	Freigericht Sport-halle der Kopernikus-Schule
15./16.02.	LEICHTATHLETIK Kreishallenmeisterschaften Aktive bis U12	Frankfurt-Kalbach
28.02. 19.00 Uhr	VEREIN Heringessen	Karben Sporthalle am Park
29.02. 15.00 Uhr	VOLLEYBALL Damen TG Groß-Karben – DJK Freigericht 2 TG Groß-Karben – VGG Gelnhausen 3	Karben Großsport-halle der KSS

MÄRZ 2020

07.03.	RINGTENNIS Deutsche Mannschaftsmeisterschaften	
18.03. 20.00 Uhr	VEREIN Mitgliederversammlung	Karben Sporthalle am Park
21./22.03.	RINGTENNIS Märzenbecher	Karben Großsport-halle der KSS
21./22.03.	RINGTENNIS B-Kader-Lehrgang	Karben
22.03. 14.00 Uhr	VOLLEYBALL Damen Karbener SV – TG Groß-Karben	Karben Sporthalle der Selzerbachschule
23.03. 19.30 Uhr	WISSEN, WAS HILFT Osteopathie und Akupunktur	Karben Sporthalle am Park

APRIL 2020

06.–18.04.	OSTERFERIEN	Hessen
------------	--------------------	--------

MAI 2020

16./17.05.	RINGTENNIS Hessische Meisterschaften	Karben Stadion an der Waldhohl
------------	---	----------------------------------

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@tg-gross-karben.de



Schriefführer und
Mitgliederverwaltung
Günter Tüttenberg
gigue1208@web.de



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



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 Kinderturnen
Natalja Grauberger
kinderturnen@tg-gross-karben.de
Simone Marx (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 Fitness
und Gesundheit
Heike Waller
gesundheit@tg-gross-karben.de
Isabel Theis (Stellvertreterin)



Abteilungsleitung Turnspiele
Hallenwart
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 Volleyball
Mevre Atay
volleyball_ma@tg-gross-karben.de
Karsten Sachse (Stellvertreter)



Zum 19. Mal: Bewegungsdschungel

Die erfolgreichste Veranstaltung der TG Groß-Karben findet auch 2020 wieder statt, und zwar am Sonntag, dem 02. 02. – wie gewohnt von 11.00 bis 17.00 Uhr in der Großsporthalle der örtlichen Kurt-Schumacher-Schule. Und wie üblich wird nicht nur für jede Menge Bewegungsmöglichkeiten gesorgt, sondern auch für Speis und Trank.

Heringessen wieder am Freitag nach Aschermittwoch

Aschermittwoch ist 2020 bereits am 26. 02. Folglich findet das traditionelle Heringessen der TG Groß-Karben zwei Tage später, also am 28. 02., statt – wie immer um 19.00 Uhr in der festlich geschmückten Sporthalle am Park. Auch wenn es in erster Linie ein Heringessen ist, muss, wer keinen Fisch mag oder möchte, nicht hungern. Das reichhaltige Büfett bietet nicht nur Ergänzungen zum Fisch, sondern auch Alternativen dazu. Wie seit Jahren üblich sorgt die Turngemeinde außerdem für Musik und Unterhaltung.



Strom für die Pumpe

Die Abwassersituation der Vereinshalle ist endlich geklärt. Die Buddelei rund um den Hartplatz, die für einige Zeit die Anzahl der Parkplätze reduzierte, musste sein, um einen E-Anschluss für die neue Pumpe zu legen, die am August-Buß-Weg das Vereinswasser in den Kanal der Stadt befördern soll. Auch sonst tut sich etwas. So haben ein paar Freiwillige kürzlich einige Stunden geopfert, um die Deckenlampen in der Halle zu sichern und die Bedienung der Lüftung in Ordnung zu bringen

Reha-Sport bei peripheren Gefäßerkrankungen geht weiter

Der Kurs Reha-Sport bei peripheren Gefäßerkrankungen bei der TG läuft seit Mitte Oktober weiter. Nach wie vor sind neue Teilnehmer herzlich willkommen. Die Stunden mit Susanne Niehaus-Kronshage finden jeweils dienstags von 8.45 bis 9.45 Uhr in der Sporthalle am Park am August-Buß-Weg 1 in Karben statt. Voranmeldung bei der Übungsleiterin unter der Telefonnummer 06034/939939 erbeten.

Das Kursangebot richtet sich sowohl an Menschen mit einer Einschränkung der Durchblutung der Extremitäten versorgenden Arterien als auch an Menschen mit Venenleiden. Grundlage der Übungsstunden bilden ein Gehtraining mit Optimierung der Lauftechnik, Koordinationstraining, leichte Kraftübungen, Dehnung und Entspannung.

Im März: Mitgliederversammlung und Märzenbecher

In der zwölften Woche 2020 wird es zwei ganz unterschiedliche Vereinsveranstaltungen geben: am 18. 03. um 20.00 Uhr die alljährliche Mitgliederversammlung im Wirtschaftsraum der Sporthalle am Park und am Wochenende danach, also am 21. und 22. 03., die 19. Ausgabe des Karbener Märzenbechers, des Turniers für den Ringtennis-Nachwuchs aus ganz Deutschland, in der Großsporthalle der Kurt-Schumacher-Schule.

Denkspaß trifft Pezziball in zwei Gruppen

Das Gedächtnistraining der Turngemeinde »Denksport trifft Pezziball« umfasst inzwischen zwei Gruppen, eine für Einsteiger und eine für Fortgeschrittene. Die zweite Gruppe hat der Verein aufgrund der großen Nachfrage eingerichtet.

In beiden Gruppen werden kognitive Fähigkeiten wie Wortfindung, Denkflexibilität, Merkfähigkeit und Koordination trainiert sowie Alltagskompetenzen wie Aufmerksamkeit, Wahrnehmung, Konzentration und Reaktionsvermögen. Mit unterschiedlichen Aufgaben und viel guter Laune werden die grauen Gehirnzellen aktiviert. Jeder macht mit so wie er kann.

Beide Gruppen treffen sich jeweils mittwochs im Sitzungszimmer im 1. Stock der Sporthalle am Park am August-Buß-Weg 1: – von 9.15 bis 10.15 Uhr die Einsteiger-Gruppe zu vielen mündlichen Aufgaben und Spielen. Menschen mit kognitiven Einschränkungen können daran teilnehmen. – von 10.30 bis 11.30 Uhr die Fortgeschrittenen-Gruppe zu abwechslungsreichen Aufgaben mit unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad.

Neue Gesichter sind in beiden Gruppen herzlich willkommen. Kontakt: Sabine Jansen unter der Telefonnummer 06039/929261.

Im Gesundheitsforum: Osteopathie und Akupunktur

Im ersten Vortrag des Gesundheitsforums »Wissen, was hilft« im Jahr 2020, dem 23. insgesamt, geht es am 23. 03. um Osteopathie und Akupunktur. Ort der Veranstaltung in Zusammenarbeit mit dem Gesundheitszentrum Wetterau (GZW) ist wie immer die Sporthalle am Park. Beginn um 19.30 Uhr.

Osteopathie ist eine eigenständige Form der Medizin zum Erkennen und Behandeln von Funktionsstörungen. Dazu nutzt sie eigene Techniken, die mit den Händen ausgeführt werden.

Akupunktur stammt aus der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Sie versucht eine therapeutische Wirkung durch Nadelstiche an bestimmten Punkten des Körpers zu erzielen.