



... Übungsleiter „der ersten Stunde“ Thorsten Janssen (hinten rechts) ...

Volleyball-Damen der TG starten erfolgreich in die Saison

Die Volleyball-Saison begann für die Erste Damenmannschaft der TG mit einem Bilderbuch-Auftakt. Den Saisonauftakt in der Landesliga Nord konnten die Damen am ersten Spieltag im September mit einem souveränen 3:0-Sieg (27:25, 25:20, 25:14) gegen Blau-Gelb Marburg bestreiten. Die Absteiger aus der Oberliga waren den Karbenerinnen kein unbekannter Gegner: Vor zwei Jahren standen sie sich bereits in der Landesliga gegenüber. Damals unterlag die TG und ebnete so den Weg nach oben – in diesem Jahr gewannen die Damen der TG die Revanche selbstbewusst für sich.



Fortsetzung auf Seite 12 ...

10 Jahre Herzsport bei der TG-Gross-Karben

Gegründet wurde die erste Herzsportgruppe der TG Gross-Karben am 6. September 2000. Das Jubiläum nahmen die Teilnehmer der mittlerweile zwei Herzsportgruppen zum Anlass, eine kleine Feier zu organisieren. Man saß in gemütlicher Runde zusammen und konnte „alte Zeiten“ Revue passieren lassen. Angefangen hat es, als mehrere Bürger Karbens und der Umgebung auf die damaligen Vorstandsmitglieder der TG zukamen und nach einer im Verein integrierten Herzsportgruppe fragten.

Fortsetzung auf Seite 5 ...



Das TG-Gelände wird eingezäunt

Das Helferteam unter Anleitung von Kalle Fünffinger (2. v. l.) beim Einsatz! Die erste Hälfte ist in diesem Herbst bereits geschafft. Weiter wird es im Frühjahr 2011 gehen und die TG hofft auch für diesen Termin auf viele freiwillige Helfer. Allen Helfern des ersten Einsatzes hat es jedenfalls großen Spaß gemacht ...



Unterstützt wurde die TG kräftig von der ING. DIBA. Im Rahmen des internen Projektes „FAIRantwortung“ stellte sie Mitarbeiter für den Arbeitseinsatz frei. Hier möchte sich die TG insbesondere bei Knuth Sommer (ganz rechts im Bild) für die Koordination bedanken!

(weitere Infos zum „Zaun“ im Leopold, S. 2)

Inhaltsverzeichnis

Titelthemen	1
Leopold	2
Fitness & Gesundheit	3 - 5
Leichtathletik	6
Läufersplitter	7
Turnen	8 - 9
TG-Übungsstundenangebot	10 - 11
Volleyball * Badminton	12 - 13
Turnspiele/Ringtennis	14 - 15
Freizeit	16
Vorstand * Veranstaltun- gskalender	17
TG-Veranstaltungen	18
Kontakte * Beiträge * Impressum	19

Hallo, liebe Leute,

wie in jedem Jahr, so erscheint auch in 2010 kurz vor Weihnachten eine neue Ausgabe der Vereinszeitung unserer Turngemeinde. Das zu Ende gehende Jahr hat unserem Verein wieder eine Menge sportlicher Erfolge beschert, über die auch in dieser Ausgabe der TG-Zett ausführlich berichtet wird. Ich wünsche Euch viel Spaß beim Lesen!

Sportlerinnen und Sportler unseres Vereins, die regelmäßig unsere Turnhalle am Park besuchen, haben es schon gesehen: **Die Übungswiese an unserer Sporthalle wird eingezäunt! Unser Dank gilt der Stadt Karben, die unserem Verein die Materialien zur Verfügung gestellt hat.** Jetzt ist es unsere Aufgabe, den Zaun aufzustellen. Damit haben wir Mitte Oktober begonnen und ca. 50% der Arbeit geschafft. Den Abschluss der Arbeiten werden wir im kommenden Frühjahr durchführen. **Ich möchte Karl-Heinz Fünffinger, der die Bauleitung übernommen hat, und allen weiteren HelferInnen herzlich für ihren bisherigen Einsatz danken.**

Der eine oder andere wird sich sicherlich fragen: **Muss das Gelände unbedingt eingezäunt werden?** Diese Frage wurde im Vorstand der Turngemeinde auch intensiv diskutiert. Am Ende gab es aber eine eindeutige Entscheidung: Ja, wir kommen um einen Einzäunung nicht herum, wenn wir die Wiese als Übungswiese im Sommer nutzen wollen. In den letzten Jahren wurde die Wiese immer wieder von unberechtigten Personen genutzt. So wurde sie z. B. ständig mit Autos befahren und es fanden dort Gelage statt und wir mussten anschließend den Müll beseitigen. Aber insbesondere viele Karbener Hundebesitzer/innen haben die Wiese immer wieder als Hundespielplatz und -toilette missbraucht. **Wir haben viele Versuche unternommen, um sicherzustellen, dass eine unbe-**

rechtigte Benutzung unseres Privateigentums unterbleibt. Leider erfolglos! Daher mussten wir jetzt die Konsequenz ziehen und die Wiese einzäunen. Ich hoffe und wünsche mir, dass nach Fertigstellung des Zauns viele Übungsgruppen unseres Vereins die Möglichkeit nutzen werden, in den warmen Sommermonaten unsere Übungswiese rege zu nutzen.

Ein anderes Thema: Das **Deutsche Sportabzeichen!** Vor fast 100 Jahren, im November 1912 wurde beschlossen, eine „**Auszeichnung für vielfältige Leistung auf dem Gebiet der Leibesübung**“ einzuführen. Es war von Anfang an das Ziel, dass Sportlerinnen und Sportler ihre Leistungsfähigkeit in fünf unterschiedlichen Leistungsgruppen erbringen müssen. Dazu gehören: 1. Allgemeine Schwimmfähigkeit (200m Schwimmen. Diese Übung muss von allen Sportler/innen erfüllt werden und gehört schon seit 1913 zum Sportabzeichen) 2. Sprungkraft (z.B. Hoch- oder Weitsprung). 3. Schnelligkeit: (z.B. Kurzstreckenlauf, Radfahren oder Inline-Skaten). 4. Schnellkraft (z.B. Kugelstoßen oder Schleuderballwurf). 5. Ausdauer (z.B. Langstreckenlauf, Radfahren, Inline-Skaten oder im höheren Alter Wandern).

Um das Sportabzeichen zu erhalten, muss der Sportler, die Sportlerin aus jeder Leistungsgruppe eine Übung erfolgreich absolvieren. Die Leistungsanforderungen sind nach Alter und Geschlecht unterschiedlich. Alle zur Verleihung erforderlichen Leistungen müssen innerhalb eines Kalenderjahres erbracht werden.

Mittlerweile ist das Deutsche Sportabzeichen, die höchste Sportauszeichnung für nicht wettkampfgebundenen Sport, nicht mehr wegzudenken. Bis Ende 2001 wurden mehr als 23 Mio. Sportabzeichen verliehen. In den Jahren 2008 und 2009 wurden allein jeweils mehr als 1 Mio. Sportabzeichen erworben.

Warum gehe ich so ausführlich auf das Deutsche Sportabzeichen ein? In 2010 wurden fünf Mitglieder der Turngemeinde für die wiederholte Erlangung des Sportabzeichens geehrt:

Margarethe Jelinek hat zum **50. Mal** die Bedingungen für das Goldene Sportabzeichen erfüllt. **Willi Baumgartl** und **Marianne Eckert** haben jeweils zum **40. Mal** das Goldene Sportabzeichen erreicht, **Dr. Jürgen Becker** zum **35. Mal** und **Richard Diegel** zum **25. Mal**. Für diese herausragenden Leistungen, die auch von der Stadt Karben und dem DOSB besonders gewürdigt wurden, gilt den genannten Sportlerinnen und Sportlern unserer besonderer Glückwunsch.

Im kommenden Frühjahr beginnt wieder eine neue Sportabzeichensaison. Wer sich informieren möchte, kann Richard Diegel (Tel: 06039/44073) kontaktieren.

Ich habe diese Sportler/innen herausgegriffen, weil sie über viele Jahre, ja Jahrzehnte, tolle Breitensportliche Leistungen erbracht haben. Natürlich gratuliere ich auch allen anderen jungen und älteren Sportler/innen ganz herzlich, die in 2010 Erfolge im Wettkampfsport erzielt haben.

Diese TG-Zett ist die letzte, die in 2010 erscheint. Ich wünsche daher allen Mitgliedern, Freunden und Förderern unseres Vereins eine besinnliche Weihnachtszeit und für 2011 Gesundheit und Wohlergehen. Tschüss, bis zum nächsten Mal,

Euer Leopold





Traditionelle „Gymnastikfahrt“

Getreu unserem Motto „Gymnastik und mehr“ führte uns das „Mehr“ in diesem Jahr an die Mosel. Am 17. September 2010 war es so weit – vier Autos mit 18 Damen an Bord starteten in den frühen Morgenstunden von Karben Richtung Zell. Treffpunkt war das Zeller Rathaus, wo wir mit einem Gläschen Moselwein begrüßt wurden. Dann bezogen wir unsere Zimmer im etwas abgelegenen Hotel Breuers Mühle und brachen sogleich zu unserer ersten Wanderung Richtung Liebeschlucht auf. Für den Abend war eine Kellerwanderung vorgesehen. Unser Führer Günter, ein Hobbywinzer und Feuerwehrmann, begleitete uns durch drei Kellergewölbe und wir erfuhren interessante Dinge über den Weinbau, unter anderem wie die „Zeller Schwarz Katz“ zu ihrem Namen kam. Im dritten Keller, stimmungsvoll nur mit Kerzen beleuchtet, fand dann die eigentliche Weinprobe statt. Dazu wurden Käse- und Schmalzschnittchen gereicht. Wer wollte konnte anschließend seine Weinbestellung aufgeben, wovon auch reichlich Gebrauch gemacht wurde. Zu vorgerückter Stunde machten wir uns eingehakt und beschwingt auf den Heimweg.

Nach dem Frühstück am nächsten Morgen stand die Planwagenfahrt auf dem Programm. Pünktlich am vereinbarten Treffpunkt wurden wir von einem Traktor mit Anhänger abgeholt und die Fahrt ging in die Steilhänge der Weinberge. Wir fuhren stellenweise sehr nahe am Abgrund und die eine oder andere beschlich ein mulmiges Gefühl! Bei zwei Stopps wurde wieder ein Gläschen Moselwein gereicht und es gab weitere Informationen über Zell und die Weinherstellung.

Netterweise fuhr uns der Traktorfahrer noch nach Bullay, von wo wir nach einer kurzen Wanderung die Marienburg erreichten. Weiter führte uns der Weg zum Prinzenkopf, einem Aussichtsturm. Nachdem wir die Aussicht genossen hatten begaben wir uns an den Abstieg. Über steile Treppen durch die Weinberge ging es zur Fähre nach Pünderich. Dort fand übers Wochenende ein Weinfest statt und wir ließen es uns bei Federweißen und Zwiebelkuchen gut gehen. Danach trennte sich die Gruppe: ein Teil legte die ca. 7 km nach Zell entlang der Moselschleife zu Fuß zurück, ein Teil fuhr mit dem Schiff. Zum Abendessen trafen sich alle im Restaurant „Zum alten Bahnhof“ wo wir mit einem Moselländischen 3-Gänge Menü verwöhnt wurden. Als Abschluss gab es einen Moseltrester.

Am Sonntag konnten wir uns auf keine gemeinsame Unternehmung einigen, und so gingen einige wandern, während die anderen eine Schiffsrundfahrt auf der Mosel unternahmen. Nachdem wir uns dann an der Anlegestelle voneinander verabschiedet hatten, starteten die vier Autos Richtung Heimat.

So gingen drei erlebnisreiche gemeinsam verbrachte Tage wieder einmal zu Ende und wir freuen uns schon heute auf die Fahrt im nächsten Jahr.

Brunhilde Klein



...ein Teil der Gruppe genießt die Aussicht beim Wandern ...

!!! Wirbelsäulengymnastik !!!

es gibt noch freie Plätze

immer mittwochs 20.00 - 21.00 Uhr oder 21.00 - 22.00 Uhr

Infos bei Sabine Jost (0 60 39) 48 89 10

Neuer Kurs

Beckenboden



Im Januar sind wieder neue Kurse geplant

Dienstag 19.00 - 20.00 Uhr und Mittwoch 10.00 - 11.00 Uhr

Nähere Informationen zum Kursbeginn und Anmeldung bei

Karin Scholz (0 60 39) 4 64 24

Sabine Jost – Heilpraktikerin, Sportwissenschaftlerin

Praxis für Naturheilkunde - Sprechstunde nach Vereinbarung
Ramonvillestraße 5-7, 61184 Karben, Tel: 06039/488 910, Fax: 06039/932 408



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

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

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

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

Jetzt neu ! Sportstacking auch für Kinder !

Über 400 Becher im Einsatz bei der Familiade im Jukuz

Die Frauen vom Sportstacking der TG hatten großen Einsatz am Sonntag, den 19. September bei der Familiade im Jukuz.



Dieser Tag war ganz den Familien gewidmet. Endlich gab es Aufgaben, die nur mit Mutter oder Vater oder Großmutter/ Großvater und Kind gemeistert werden konnten. Die Bedingung war vom Veranstalter so gestellt, sodass alle Kinder immer einen Erwachsenen im Schlepptau hatten, um an ihre Stempel zu kommen, die es nach jeder „Schwierigkeit“ gab. Die Turngemeinde lag mit dem Angebot des Becherstapelns goldrichtig. Alle Tische waren ständig besetzt, auch der Bürgermeister war anwesend.

Es mussten neun Becher in der Reihenfolge 3-3-3 auf- und wieder abgestapelt werden. Weiterhin zwei 3er Pyramiden überkreuz aufstellen und diese dann seitlich abstapeln. Das alles unter 10 Sekunden! Ein Angebot, das Jung und Alt, Klein und Groß begeisterte (und die „ganz Kleinen“ konnten mit den Bechern spielen und wahllos Pyramiden und Türme aufbauen und wieder einstürzen lassen).

Es mussten neun Becher in der Reihenfolge 3-3-3 auf- und wieder abgestapelt werden. Weiterhin zwei 3er Pyramiden überkreuz aufstellen und diese dann



seitlich abstapeln. Das alles unter 10 Sekunden! Ein Angebot, das Jung und Alt, Klein und Groß begeisterte (und die „ganz Kleinen“ konnten mit den Bechern spielen und wahllos Pyramiden und Türme aufbauen und wieder einstürzen lassen).

Aber nicht nur Speedstacking, sondern auch die Hiphop Gruppe war vertreten. Im Bild zu sehen die Mädchen von Verena Katzer bei ihrem Tanzauftritt.



Nachdem das Angebot im Jukuz so gute Resonanz fand und die Anfrage nach einem Angebot für Kinder öfters gefallen war, hat sich die TG entschlossen ab **13. Januar 2011** einen 10 Wochen Sportstacking Kurs für Kinder anzubieten. Trainingszeit ist donnerstags von 15:00 Uhr bis 16:Uhr in der TG Turnhalle am Park.

Sport Stacking, zu deutsch Becherstapeln, ist ein Geschicklichkeitssport, bei dem man mit einem Satz von zwölf Bechern (Cups) Pyramiden in einer bestimmten Reihenfolge auf- und wieder abstapelt. Dabei versucht man, möglichst schnell und fehlerfrei zu sein. Sport Stacking fördert die Beidhändigkeit, die Auge-Hand-Koordination und die Reaktionsfähigkeit. Es aktiviert durch das abwechselnde Arbeiten mit linker und rechter Hand und das Überkreuzen der Gesichtsmitte, beide Gehirnhälften. Diese positiven Effekte können hilfreich beim Erlernen anderer Inhalte oder Fertigkeiten sein.

In diesem 10 Wochenkurs, unter Leitung von Karin Rupp, werden spielerisch die Figuren 3-3-3, 3-6-3, der Cycle und der Shuffle erlernt. Damit der Spaßfaktor nicht zu kurz kommt werden außerdem Spiele und kleine Wettkämpfe mit den Bechern angeboten.

Der Kurs kostet für Mitglieder 10,00 € für Nichtmitglieder 40,00 €. Die Becher, Matten und Uhren werden von der Kursleiterin gestellt.

Ein ideales Weihnachtsgeschenk!!

Info und Anmeldung unter (0 60 39) 28 97

Karin Rupp

Flexibar- die neue Herausforderung

Was ist der FLEXI-BAR?

Der FLEXI-BAR ist ein Sportgerät, das vor Jahren bereits in der Physiotherapie eingesetzt wurde. Konzipiert wurde das Gerät speziell für Schulterpatienten.

Heute besteht die Stange aus Fiberglas und ist in ihrem Design viel ansprechender und einfacher zu handhaben.

Warum ist ein Training mit dem FLEXI-BAR so sinnvoll?

Ein Training mit dem FLEXI-BAR ist in seiner doch einfachen Erscheinung überaus effektiv. Zum Einen wird die Tiefenmuskulatur in unserem Körper gekräftigt, die sehr schwer zu erreichen ist, zum Anderen werden zahlreiche Komponenten verbessert, die es dem Menschen ermöglichen, gesünder und fitter durchs Leben zu gehen. Dazu zählen unter anderem Gleichgewicht, Koordination und Stabilität.

Die TG besitzt die Schwingstäbe bereits seit Herbst 2006 und bietet einen 10-Wochenkurs für interessierte Frauen und Männer in der TG Turnhalle an



ab Donnerstag, den 13.01.2011
von 09:55 bis 10:55 Uhr
Vor Anmeldung und Information
bei Karin Rupp, Telefon (0 60 39) 28 97

Bei welchen Beschwerden ist ein Training mit dem FLEXI-BAR besonderes zu empfehlen?

- Wirbelsäulentraining / Rückenbeschwerden / Bandscheibenproblemen
- Osteoporose
- Koronar Patienten
- Arthrose
- Schulterverletzungen
- Schulter-Nacken-Schmerzen
- Rückbildung/Beckenboden
- Parkinson
- Querschnittslähmungen
- Ausgleichstraining für Sportarten, die ein hohes Maß an Drehung im Oberkörper benötigen (Golf, Tennis, Squash, etc.)



10 Jahre Herzsport bei der TG-Gross-Karben

(Fortsetzung von Seite 1 ...)

Der Verein nahm zu dieser Zeit schon ein Umdenken seiner Mitglieder war, und zwar das Umdenken von den herkömmlichen Sportangeboten hin zu gesundheitsbewussten bzw. gesundheitsfördernden Sportangeboten. Das soll auf keinen Fall heißen, dass der bis dahin angebotene Sport nicht gesundheitsfördernd ist, nur die Gesellschaft entdeckte, dass vermehrt Erkrankungen aufgrund einhergehender Lebensgewohnheiten auftraten. Dazu zählen in erster Linie Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates und Herz-Kreislaufkrankungen. Die Gründe dafür sind vielfach: langes und falsches Sitzen bzw. Stehen an der Arbeitsstelle, Stress, Bewegungsmangel, falsche Ernährung und einiges mehr. In dieser Zeit schossen Fitness-Studios wie Pilze aus dem Boden. Sie boten ihren Mitgliedern Kursangebote zur gesundheitsfördernden Bewegung an. Diesen Trend nahm der Vorstand auf und es begann für die TG ein Umdenken hin zu präventiven und rehabilitativen Sportangeboten. Im letzten Jahrzehnt hat sich der Gesundheitssport zu einem der bedeutendsten Sektoren des Vereinssports entwickelt und dies nicht nur in unserem Verein.

Somit wurde auf Anregung von Mitgliedern im September 2000 die erste Herzsportgruppe in Karben gegründet. Durch Werbung in der Zeitung, war die Gruppe gleich in der ersten Übungsstunde gut besucht. Nach 10 Jahren sind noch 6 Teilnehmer der 1. Stunde dabei. Schnell sprach es sich bei den Ärzten in Karben und in der Umgebung herum, dass die TG eine Herzsportgruppe anbietet. Bis Dezember stieg die Gruppengröße so stark an, dass am 22.01.2001 eine weitere Herzsportgruppe eröffnet wurde. In einer ambulanten Herzsportgruppe muss bei jeder Trainingseinheit neben dem Übungsleiter ein Arzt anwesend sein – dies war Herr Dr. Martin Gräf. Er konnte aus zeitlichen Gründen die Gruppen nicht lange betreuen, sorgte aber beim Weggang für Ersatz. Er unterstützt allerdings weiterhin die TG, indem er seine Patienten auf die Herzsportgruppe aufmerksam macht und den Notfallkoffer der TG kostenlos auf aktuellen Stand hält. Vielen Dank dafür!!

Wir freuen uns, dass der Übungsleiter der ersten Stunde, Herr Thorsten Janssen, Dipl. Sportlehrer und Leiter des Bereichs Sport- und Bewegungstherapie im Rehazentrum Bad Nauheim, heute noch dabei ist. In Absprache zwischen Übungsleiter, Arzt und TG Abteilungsleitung Fitness und Gesundheit wurde damals beschlossen, mit der Einrichtung der zweiten Gruppe gleich eine Teilung der Teilnehmer nach kardialer Leistungsfähigkeit vorzunehmen. So gibt es seit dem eine „Übungsgruppe“ und eine „Trainingsgruppe“.

Nach einer gewissen Zeit war dann auch das Aufnahmekontingent der zweiten Gruppe erschöpft. Seitdem führt die Abteilungsleitung eine Warteliste, denn mehr als 20 Aktive kann und darf eine Herzsportgruppe nicht haben. Die Führung einer Herzsportgruppe unterliegt zum Wohle der Teilnehmer strengen Richtlinien. Das heißt, die qualifizierten Übungsleiter sind Fachübungsleiter Rehabilitation mit der Fachrichtung „Innere Medizin“, es muss zu jeder Übungsstunde immer ein



Arzt anwesend sein, der Verein muss einen eigenen Notfallkoffer mit Defibrillator besitzen und die Gruppengröße ist exakt vorgegeben.

Die TG hat immer schon versucht, mit ihren Sportgruppen innovativ zu sein, so auch mit den Herzsportgruppen. Von Anfang an hat die Trainingsgruppe zwei Übungseinheiten im Monat außerhalb der Halle verbracht, eine davon im Schwimmbad, die andere im Fitness-Studio. Da die Übungszeit zwischenzeitlich auf Dienstag verlegt wurde und das Schwimmbad an diesem Tag geschlossen hat, wird zweimal im Monat ein Karbener Fitness-Studio besucht. Zum ganzheitlichen Konzept gehörten bisher auch Reanimationskurse für die Teilnehmer und ihre Partner sowie Vorträge von Diätassistenten. Auch der erste

„Karbener Gesundheitstag“, organisiert von der TG Gross-Karben und unterstützt von der Deutschen Herzstiftung, befasste sich mit dem Thema „Herz-Kreislaufkrankungen“.

Das heutige Betreuersteam der Herzsportgruppen umfasst 4 Übungsleiter (Sigrid Raschke, Elisa Martini, Thorsten Janssen und vertretungsweise Karin Rupp) und 5 Ärzte (Dr. Barbara Netopil, Dr. Sybille Wenzel, das Ehepaar Dr. Dirk und Dr. Silvia Höper sowie Dr. Clemens Haase), die sich ihre Übungsstunden aufteilen und sehr zuverlässig den Sportbetrieb leiten. Die organisatorische Leitung unterliegt der Abteilungsleitung für Fitness und Gesundheit. Das heißt, die Aufnahme von neuen Mitgliedern, die Führung der Warteliste und die Abrechnung mit den Krankenkassen.

Ziel der Herzsportgruppen ist es, dass Patienten nach der ersten Phase, der akuten Krankheit, in der zweiten Phase, der Rehabilitation, betreut Sport treiben und dies auch im Anschluss, innerhalb einer ambulanten Nachsorge, weiter tun können. Durch leichte Bewegungstherapie, Entspannungsübungen, Gruppengespräche und weitere Maßnahmen werden motorische und psychosoziale Leistungs- und Ausdauerfähigkeit der Gruppenteilnehmer gestärkt. Die Therapie erfolgt in definierten Belastungsgruppen, da Freude und Spaß an der Bewegung mit anderen die beste Voraussetzung für ein motiviertes Sporttreiben im Alltag ist. Auf diese Weise wird versucht, den Risikofaktoren des Alltags so gut wie möglich entgegen zu wirken und auf vielfältige sportliche Bedürfnisse einzugehen, um alltagsnah die Körperwahrnehmung für persönliche Belastungsgrenzen zu schulen.

Für diese Angebote wurde die TG Gross-Karben vom Deutschen Sportbund bereits mehrfach mit dem Prädikat „Sport pro Reha“ ausgezeichnet.

Die beiden Herzsportgruppen umfassen heute 37 Aktive. Die meisten Teilnehmer kommen über eine ärztliche Verordnung zur TG, das heißt, der Verein kann einen Teil der Kosten über die Krankenkasse sowie die Rentenversicherung abrechnen. Aber auch Teilnehmer, die schon länger dabei sind und nicht mehr von der Krankenkasse unterstützt werden, haben Spaß am allwöchentlichen Sport. Sie übernehmen die anfallenden Kosten selbst. Alle haben über den Herzsport neue Kontakte zu Gleichgesinnten gefunden und können sich mit diesen über ihre Probleme austauschen. Die regelmäßige ärztliche Betreuung gibt ihnen zusätzlich Sicherheit im Herantasten an ihre körperlichen Grenzen. So entsteht eine gute körperliche Konstitution zur Bewältigung der Herausforderungen im Alltag.

(Organisatorische Leitung der Gruppen Heike Waller)



LEICHTATHLETIK - Rückblick auf die letzten Monate



Seit der letzten Ausgabe der TG-Zett standen wieder einige Wettkämpfe auf dem Terminplan. Zum ersten Mal hat die TG in diesem Jahr auf einem überregional gut besuchten Wettkampf in Egelsbach teilgenommen, wenn dafür aus zeitlichen Gründen auch die Teilnahme an den Kreismehrkampfmeisterschaften abgesagt werden musste. Hanna Jungclaus konnte hier zum ersten Mal ihr Können auf der 300 m Laufstrecke unter Beweis stellen und hat den Wettbewerb auf Anhieb gewonnen. Im Sprint erreichte sie den Endlauf und wurde Zweite. Heike Müller hatte in diesem Wettbewerb Pech und wurde, aufgrund einer neuen Regelung in diesem Jahr, sofort beim ersten Fehlstart disqualifiziert. Der Ärger war groß, dafür konnte sie den Weitsprung für sich entscheiden. Philip König gewann den Kugelstoß, in den Laufdisziplinen ist er zwar gestartet, konnte aber aufgrund einer Verletzung nicht sein ganzes Können unter Beweis stellen. Trotz seiner Verletzung konnte er mit der Staffel der A-Schüler (Jannis Herr, Marc Persy, Andre Philip vom TVR, Philip König) zum Sieg laufen. Auch Niklas Arheidt zeigte sein Können. Er siegte über 1000 m und im Weitsprung, im Sprint erreichte er zusammen mit Max Wilcke den Endlauf, in dem sie dann die Plätze 2 und 4 belegten. Marie Conradi, Annabelle Bär, Marie Gartz und Merle Schrader starteten gemeinsam als Laufstaffel bei den B-Schülerinnen, obwohl drei von ihnen zu den jüngeren C Schülerinnen gehören. Trotzdem gelang es ihnen mit deutlichem Vorsprung zu gewinnen.

Für unsere Minis und D-Schüler/innen stand ein Mehrkampf in Melbach auf dem Programm. Leider gibt es hier keine gesonderte Wertung für die Minis, so dass sie bei den älteren Kindern starten mussten. Alle haben hier durchweg gute Leistungen gezeigt. Malin Stavenow hat bei den Mädchen der Jahrgangsstufe W 9 mit nur einem Punkt einen Platz unter den ersten drei verpasst. Finn Temersch erreichte auch den vierten Platz, wobei er in seiner Jahrgangsstufe der beste Teilnehmer war. Torben Jungclaus erreichte in der Jahrgangsstufe M 11 den ersten Platz.

Am letzten Sonntag im Oktober war Treffpunkt der Bahnhof in Groß-Karben. Gemeinsam ging es mit der Bahn nach Frankfurt. Hier nahmen die Leichtathleten erstmals am Mini-Marathon teil. Bei diesem sportlichen Großereignis machten sich über 2600 Teilnehmer auf die Mini-Marathon-Strecke von 4,2 km, Ziel ist auch für die Jugendlichen die Festhalle. Alle haben die Strecke in sehr guten Zeiten hinter sich gebracht,

im Anschluss an den Lauf ging es bei Sonnenschein noch mal an die Strecke, zum Anfeuern der Marathonteilnehmer.

Nach all den Anstrengungen in den letzten Wochen wird es nun etwas ruhiger bei uns werden. Im November haben wir zum Saisonabschluss einen Besuch der Kletterhalle in Frankfurt geplant, der bestimmt viel Spaß bringen wird.

In den Trainingsgruppen unserer Jüngsten am Donnerstag sind momentan noch ein paar freie Plätze. Wer Lust hat, mal bei uns reinzuschnuppern, meldet sich bitte bei Petra Tambosi unter der Telefonnummer 5801.



... erfolgreich in der Staffel ...



... mit dem Speer - Nina Weiß ...



... beim Mini-Marathon ...

elektro 2000

Ihr Elektrofachgeschäft in Karben

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

Läufersplitter - was ist los bei den TG-Läufern?

Mit Beginn der Wintersaison (02.11.2010) starten die Läufer dienstags und donnerstags um 18.00 Uhr an der Turnhalle am Park (Zufahrt über Hessenring). Beginn und Ort für Wochenendläufe werden donnerstags vom Trainer und „Manager“ festgelegt.

Einsteigerkurs

Fitness hat in unserer Gesellschaft einen hohen Stellenwert. Da mehr und mehr Berufstätige während der Arbeit fast ganzzeitig sitzend beschäftigt sind, kommt sportlicher Betätigung eine immense Rolle zu.

Ab Januar 2011 wird daher parallel zum bisherigen Lauftraining auch ein Lauftreff für Einsteiger gestartet. Die Leitung übernimmt Coach Götz Siebert. Er steht für alle Fragen und Wünsche gerne zur Verfügung (Tel.: 06034-7452; Email: goetz.siebert@web.de).

Brueder-Grimm-Lauf (10.-12.06.2010)

Der Lauf führt von Hanau, der Geburtsstadt von Jacob und Wilhelm Grimm, nach Steinau, dem Ort, in dem die Märchensammler und Sprachforscher ihre Kindheit verbrachten. Der Brüder-Grimm-Lauf ist ein 5-Etappen-Lauf. Die Route verläuft über zum Teil jahrhundertealte Handelswege, vorbei an historischen Bauwerken, schließt landschaftliche Sehenswürdigkeiten ein und macht mit Kur- und Erholungsorten des Spessarts und malerischen Dörfern und Städten des Kinzigtales bekannt. Dieter Behrens kam als Finisher nach 7:21 h ins Ziel. Herzlichen Glückwunsch: Platz 60 AK.

Swiss-Alpine am 31.07.2010

Sport und Berge sind für einander bestimmt. Aus dieser Kombination entsteht Leistung mit Emotion. Über die Zeit wachsen Vertrautheit und Erfahrung. Unsere Laufkollegen Kalle Fünffinger, Mathias Laufer und Klaus Weisbarth konnten dieser Faszination nicht widerstehen und absolvierten die 78 km lange Herausforderung mit Bravour.

Transalpin-run – 04. - 11.09.2010- von Ruhpolding nach Sexten (Südtirol)

Die Alpenquerung führt in 8 Tagesetappen über eine Gesamtlaufstrecke von 310 km. Der Transalpine gilt seit seiner Premiere 2005 als eine der größten Herausforderungen für Berg- und Trailläufer und hat sich dabei den Ruf einer international besetzten, hoch professionellen und für alle Teilnehmer emotional intensiven Veranstaltung erworben. Die Strecke führt über bis zu 3000 Meter hohe Bergpässe mit insgesamt 14.000 Höhenmetern, durch wunderschöne Täler quer über den Alpenhauptkamm und verlangt den Teilnehmern alles ab. Aus Sicherheitsgründen (und zur Erhaltung und Steigerung der Motivation) dürfen nur 2er Teams starten. Unser Top-Athlet Mathias Laufer ließ sich von den extremen Bedingungen nicht abschrecken und ging mit seinem (bis zum Start unbekanntem) Laufpartner Wolfgang Reuß (Bonn) an den Start.

In der veritablen Zeit von 54:48: 30 h erreichten beide das Ziel in Südtirol. Herzlichen Glückwunsch zu dieser phantastischen Leistung!

18. Offenbacher Mainuferlauf am 17.10.2010

Der Halbmarathon (21,1 km) führt über eine asphaltierte, nach DLV vermessene Wendepunktstrecke. Einen hervorragenden 2. Platz (AK 60) erlief sich unser Laufkamerad Gundolf Dunkel: er sicherte sich den Platz auf dem Treppchen in der Klasse-Zeit von 1:44.48 h. Herzlichen Glückwunsch!

Halbmarathon um den Simsee (Rosenheim), 16.10.2010

Unser Coach Götz Siebert lief gemeinsam mit Sohn Mathias über die Ziellinie und erreichte den 11. Platz. (AK 55). Gratulation!



Der Höhepunkt des Laufjahres 2010 –

Der Commerzbank Frankfurt Marathon am 31.10.2010

Der Commerzbank Frankfurt Marathon ist aufgestiegen zum viertschnellsten Marathon der Welt. Dafür sorgte der Kenianer Wilson Kipsang mit einem fantastischen neuen Kursrekord von 2:04:57 Stunden – der zehntschnellsten je gelaufenen Zeit. Der Einlauf über den roten Teppich in die Festhalle ist sicherlich ein außergewöhnlicher Höhepunkt des Commerzbank Frankfurt Marathon. Hinzu kommt die einmalige Atmosphäre. Dieses weltweite Alleinstellungsmerkmal verzaubert immer wieder die TG-Marathonis. Am Start waren: Dieter Behrens, Susanne Behrens (Staffel), Gundolf Dunkel, Karl-Heinz Fünffinger, Mathias Laufer, Martin Menn (Staffel), Dieter Schulz, Thomas Simon, Linda Steinbuch. Eine Top-Leistung erzielte unser Teammanager Karl-Heinz Fünffinger. Er errang in der Fabelzeit von 3:55 h den 5. Platz (AK 55 / Hessische Meisterschaft). Herzlichen Glückwunsch!

Volker Heidrich

Ausdauernd !

Tausende Kilometer wurden gemeinsam abgspult, unter anderem in der Türkei, in Spanien, in Österreich, in Italien, auf Mallorca, in der Schweiz und in der Heimat.

Sie laufen seit Mitte der Neunziger Jahre gemeinsam und haben sich noch immer viel zu erzählen...



(v.l.n.r.:Goetz Siebert, Volker Heidrich, Mathias Laufer)

TURNEN - erfolgreiche Saison 2010

Vier Gaumeistertitel bei den Mannschaften!

Die Wettkampfsaison im weiblichen Gerätturnen startete schon im Frühjahr mehr als erfolgreich - acht Medaillen bei den Einzelmeisterschaften mit zwei Qualifikationen und Teilnahmen bei den Hessischen Einzelmeisterschaften. Nach den Sommerferien dann der erste Teil der Gau-Mannschaftsrunde! fünf Mannschaften starteten in unterschiedlichen Alters- und Schwierigkeitsstufen für die TG und erzielten vier erste Plätze mit drei Qualifikationen für die Bezirksmeisterschaften. Dort erfolgreiche Platzierungen mit Qualifikation zu ... Doch der Reihe nach!

Gau-Mannschaftsmeisterschaften

Alle vier Teams konnten ihre Platzierungen aus dem ersten Wettkampf verteidigen und daher schloss die TG die Gaurunde mit vier Meistertiteln ab. Das fünfte Team verfehlte das „Trepptchen“ leider um einen Platz und beendete die Runde mit Platz vier.



1. Platz für die Jüngsten : (v.l.n.r.) Annika Ziegenhain, Lena Wilcke, Malin Römbell, Anna Kudaschov, Vanessa Vieth



4. Platz für: (unten v.l.n.r.) Sally Dramé, Julia Zimmermann, Larissa Hillen und Lea Reich

1. Platz für : (oben v.l.n.r.) Catharina Rickers, Johanna Oehne, Lea Suppes, Christian Honndorf und Michelle Kraut



1. Platz für: die „Größten“: (v.l.n.r.) Sandra Krüger, Kim Kaltwasser, Alina Jaux, Elena Hilzensauer, Alicia Tena und Yvonne Durand

Bezirksmeisterschaften

Einmal über die Gaumeisterschaften für den „Bezirk“ qualifiziert (Hessen ist hier in vier Bezirke eingeteilt und unser Turngau gehört zum Bezirk Mittelhessen), geht es hier um die Qualifikation für die Hessischen Meisterschaften. Die jeweils drei besten Mannschaften pro Leistungs-/Altersklasse gehen weiter. Hier treffen wir im Gerätturnen bereits auf Mannschaften aus Vereinen, die im richtigen Leistungssport angesiedelt sind und sicherlich schon vier- bis fünfmal pro Woche trainieren. Dem setzt die TG ein Pensum von zwei (oder manchmal drei) Trainingseinheiten in der Woche entgegen. Umso höher ist die Leistung der Mädchen zu bewerten. Die TG „Größten“ in der höchsten in Hessen geturnten Pflichtstufe P6-P8 erzielten Platz vier und verpassten die Weiterqualifikation damit um nur einen Rang. Die Mannschaft im Wettkampf P5-P6 in der Altersklasse 1998 und jünger erzielte einen soliden achten Rang und kann mit diesem Ergebnis ebenfalls sehr zufrieden sein.

Für die größte Überraschung sorgte jedoch die in dieser Saison erstmalig in der modifizierten Kür antretende Mannschaft mit Svenja Posthaus, Laura Semdner, Ida Gubitzer, Yanina Tena und Felina Gräf.

Margarethenhof

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, Obstsaft, Müsli, hausgemachte Marmeladen, Obstbrände und vieles mehr....

- Bio-Diesel Tankstelle -
-ausreichende Parkmöglichkeiten im Hof vorhanden-

*Wir freuen uns auf Ihren Besuch,
Ihre Familie Kliem
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!

Bereits im ersten Gaurundenwettkampf erturnte sich das Team mit solidem 10-Punkte-Vorsprung die Bezirksqualifikation als Sieger des Wettkampfs. Ehrgeizig wurde weitertrainiert und einmal in Dillenburg beim Bezirksentscheid angekommen, klappte fast alles: Sprung - Rang zwei, Barren - Rang fünf (Oh je!), Balken - Rang zwei und Boden - Rang drei. Bei der Siegerehrung dann insgesamt der sensationelle zweite Platz und die Qualifikation für die Hessischen Mannschaftsmeisterschaften in Mörlenbach am 06.11.2010. Somit vorerst immer noch kein Ende der Wettkampfsaison! Aber es wurde eifrig weitertrainiert, wohl wissend, dass die TG gegen einen Großteil der Vereine, auf die sie auf Landesebene trifft, nicht wirklich bestehen kann. Ziel war: „Nicht Letzter werden!“



Jetzt endlich „Abhängen“ nach erfolgreicher Saison: (v.l.n.r.) Yanina Tena, Laura Semdner, Ida Gubitzer, Svenja Posthaus und Felina Gräf

Hessenmeisterschaften

Am Vorabend des Wettkampfs dann Frisurenstyling beim Modefriseur Gräf (zumindest wollten die Mädels „profimäßig“ aussehen...). Am Morgen dann leider sehr früh aufstehen - Einturnen 8.00 Uhr in Mörlenbach! Oh weh - die Nerven! Gleich als erstes Gerät an den Balken ... zwei Stürze, die eigentlich nicht nötig waren. Boden ... eigentlich ganz o.k. Barren ... hätte besser sein können. Sprung ... die Nerven haben mitgemacht. Am Ende kam Platz acht dabei heraus, wenn auch zum sechsten Rang nur 1,75 Punkte gefehlt haben. Der Vorsprung nach hinten mit ca. 9 Punkten auf Rang neun war deutlich größer. Insgesamt starteten elf Teams in dem Wettbewerb. Aber für eine erste Teilnahme an Hessischen Mannschaftsmeisterschaften war das Ergebnis richtig gut!

Styling für die Hessenmeisterschaften 2010



Danke an das Team von Friseur Gräf!

Inserenten und Sponsoren

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

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

Ihr

Miele
IMMER BESSER

Fachgeschäft



ELEKTRO-LEONHARDI

Fachbetrieb für Gebäudetechnik

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

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










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



Gruppe	Tag	Uhrzeit	Ort	Übungsleiter	Telefon
Eltern-Kind-Turnen Kinder 1 – 3 Jahre	Dienstag Mittwoch	09:30 – 10:30 10:00 – 11:00	VH	Rosi Leitner	(0 60 39) 12 57
Kinderturnen - Anmeldung erforderlich! Kinder 3 – 4 Jahre	Dienstag	15:00 – 15:45	VH	Eva Krüger Hilfe wird noch gesucht!!!	(0 60 39) 12 40
Kinderturnen - Anmeldung erforderlich! Kinder 3 – 4 Jahre	Dienstag	15:45 – 16:30	VH	Eva Krüger Kathrin Vultée	(0 60 39) 12 40 (0 60 39) 78 59
Kinderturnen - Anmeldung erforderlich! Kinder 5 – 6 Jahre	Dienstag	16:30 – 17:30	VH	Susanne Melzer Sandra Krüger, Jan Kaltwasser	(0 60 39) 48 56 63
Sport-Spiel-Spaß Kinder 6 – 7 Jahre Kinder ab 8 Jahre Anmeldung erforderlich!	Montag Montag	15:00 – 16:00 16:00 – 17:00	VH	Bärbel McWilliams Christina Cseresnyes	(0 60 39) 93 18 52 (0 60 39) 4 56 83
Ballett* Kinder ab 4 Jahre Kinder ab 6 Jahre Kinder ab 8 Jahre	Montag Montag Montag	15:00 – 16:00 16:00 – 17:00 17:00 – 18:00	VH	Info erteilt Corinna Kaltwasser	(0 60 39) 75 33
Wettkampfturnen Mädchen Verschiedene Leistungsstufen	Mittwoch Freitag Freitag	15:00 – 20:00 15:30 – 18:00 15:00 – 19:00	VH nTH VH	Corinna Kaltwasser Anke Tena	(0 60 39) 75 33 (0 60 39) 4 43 31


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

Gruppe	Tag	Uhrzeit	Ort	Übungsleiter	Telefon
Sportstacking für Kinder* Kinder - Anmeldung erforderlich!	ab 13.01.11 Donnerstag	15:00 – 16:00	VH	Karin Rupp	(0 60 39) 28 97
Sportstacking für Senioren * Erwachsene	Montag	09:50 – 10:35	VH	Karin Rupp	(0 60 39) 28 97
 Gymnastik und mehr Frauen – präventive Funktions- gymnastik	Donnerstag	20:00 – 21:00	VH	Dagmar Heber	(0 60 39) 38 58
 Gymnastik bei Arthrose und Osteoporose* Erwachsene	Montag Donnerstag	08:45 – 09:45 08:50 – 09:50	VH VH	Karin Rupp	(0 60 39) 28 97
 Rücken-Fit Erwachsene	Montag	17:30 – 18:30	VH	Karin Scholz	(0 60 39) 4 64 24
Beckenbodentraining* Erwachsene	ab Januar 2011 auf Anfrage		VH	Karin Scholz	(0 60 39) 4 64 24
 Gymnastik Frauen	Montag	20:30 – 21:30	VH	Astrid Ogroske	Info bei Karin Rupp (0 60 39) 28 97
 Wirbelsäulengymnastik* Erwachsene Anmeldung erforderlich!	Mittwoch Mittwoch	20:00 – 21:00 21:00 – 22:00	VH	Sabine Jost	(0 60 39) 48 89 10
Power Pilates* Erwachsene	Mittwoch	08:15 – 09:15	VH	Muriel Menzel	(0 60 39) 4 19 12
 Fit in die Woche Erwachsene	Montag	19:30 – 20:30	VH	Vanessa Türkis	(0 60 31) 6 84 58 26
Taijiquan und Qigong Erwachsene	Dienstag Donnerstag Freitag	20:00 – 22:00 11:00 – 13:00 09:00 – 12:00	VH	Peter & Marion Hörnecke	(0 60 39) 4 23 93
Nordic-Walking Erwachsene	Freitag	09:00 – 10:30	VH	Brigitte Habiger	(0 60 34) 45 36
 Herzsport* Erwachsene	Dienstag Dienstag	17:30 – 18:45 18:45 – 20:00	VH	Thorsten Janssen Heike Waller	(0 60 39) 77 46
Yoga* Erwachsene Anmeldung erforderlich!	Montag Montag	18:30 – 19:45 20:00 – 21:15	VH	Johanna Pader (2. Kurs auf Anfrage)	(0 61 01) 8 96 13
Flexibar * Erwachsene	ab 13.01.11 Donnerstag	09:55 – 10:55	VH	Karin Rupp	(0 60 39) 28 97


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

Gruppe	Tag	Uhrzeit	Ort	Übungsleiter	Telefon
Schüler/Schülerinnen	Montag Dienstag	16:00 – 17:30 17:15 – 18:15	nTH	Emir Nuha	(01 71) 3 14 17 28
Jugendliche	Montag	17:30 – 19:00	nTH	Larissa Schäfer	Info bei Emir Nuha (01 71) 3 14 17 28
Freizeitspieler - Erwachsene	Dienstag Donnerstag	20:15 – 22:15 20:15 – 22:15	nTH	Dean McGreevey	Info bei Emir Nuha (01 71) 3 14 17 28


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

Gruppe	Tag	Uhrzeit	Ort	Übungsleiter	Telefon
Damen 1 (Landesliga)	Dienstag Donnerstag	20:30 – 22:30 20:00 – 22:00	aTH aTH	Dirk Müller	(0 60 34) 93 97 44
Damen 2 (Kreisliga)	Dienstag Donnerstag	18:30 – 20:30 18:00 – 20:00	aTH aTH	Mareike Thomer Eva Eckhardt	Info bei Dirk Müller (0 60 34) 93 97 44
Damen 3 (D-Jugend)	Dienstag Freitag	17:00 – 18:15 16:00 – 18:00	nTH nTH	Tatjana Henkel	(0 60 39) 51 92
Technikgruppe nach Bedarf im Sommer	Donnerstag	18:00 – 20:00	aTH	Manuela Müller	(0 60 34) 93 97 44


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

Gruppe	Tag	Uhrzeit	Ort	Übungsleiter	Telefon
A + B + C Schüler/Schülerinnen Sommertraining: SP	Mittwoch Freitag	17:15 – 18:45 18:00 – 19:45	nTH nTH	Klaus Persy Simone Kessler Silvia Heber Janine Stavenow	(01 75) 5 05 46 55 (0 60 39) 4 55 88 (0 60 39) 38 58 (0 60 39) 92 65 43
D Schüler/Schülerinnen + Minis 6 - 7jährige 8 - 10jährige Sommertraining: SP	Donnerstag Donnerstag	16:00 – 17:00 17:00 – 18:00	VH VH	Petra Tambosi, Lisa Tambosi Bianca Müller-Jurasek Telefonische Anmeldung erforderlich!	(0 60 39) 58 01 (0 60 39) 69 10
Sportabzeichen alle Altersklassen Ende April – Ende September	Mittwoch	17:00 – 18:30	SP	Willi Baumgartl Richard Diegel	(0 60 39) 78 28 (0 60 39) 4 40 73
Walkingtreff Erwachsene	Montag	09:00	VH	Jürgen Vorwerk	(0 60 39) 4 10 63
Lauffreff Ambitionierte Läufer/Läuferinnen (> 11 km)	Dienstag Donnerstag	(Sommer - TP/Winter - VH) 18:00 18:00	VH/TP VH/TP	Götz Siebert	(0 60 34) 47 52


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

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


Turnspiele - Ulrich Bick (0 60 39) 63 94

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

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

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

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



(von links, unten) Karen Wächter, Tatjana Henkel, Eva Eckhardt, Christina Jadatz, Andrea Seeger-Garbe, Christin Bieligg, Kerstin Reuter
(von links, oben) Gioia Frey, Mareike Thomer, Manuela Müller, Jana Kötter

Fortsetzung von Seite 1 ...

Auch den ersten Heimspieltag der Saison konnte die erste Damenmannschaft der TG Gross-Karben schließlich mit zwei Siegen für sich entscheiden. Souverän klettern die Karbenerinnen mit diesem Erfolg auf den ersten Platz der Landesliga Nord. In der ersten Begegnung des zweiten Spieltages trafen die Karbener Damen auf die TS Bischofsheim. Das Lokalderby konnte die TG mit einem souveränen 3:0 Sieg für sich entscheiden. „Es war ein nettes Spiel. Wir haben uns das Leben nur selber schwer gemacht“, bedauerte Ute Schueder, Mannschaftsführerin der TS Bischofsheim nach dem Spiel. „Die Punkte machen eben die, die es schaffen, als erstes aus den Tiefphasen heraus zu kommen – und das war heute drei Mal Karben.“ Die zweite Begegnung des Tages galt dem TV Waldgirmes II, der in der vergangenen Saison den fünften Platz mit 16:16 Punkten in der Landesliga belegte. Im vierten und entscheidenden Satz konnte die TG das Spiel mit überaus starken Angriffen mit einem 3:1 Sieg beenden.

Doch die Freude nach diesem zweiten Spieltag hielt nicht lange an: Eine scheinbar nicht enden wollende Verletzungsserie machte den Volleyballerinnen in den vergangenen Wochen das Leben schwer. Trainer Dirk Müller hatte besonders am dritten Spieltag der laufenden Saison mit starken personellen Mängeln zu kämpfen. Außenangreiferin Tatjana Henkel musste wegen einer Verletzung im Sprunggelenk weiter pausieren, Stellerin Eva Eckhardt konnte aus gesundheitlichen Gründen nicht auf dem Spielfeld antreten und Außenangreiferin Manuela Müller ist aufgrund einer Schulterverletzung zurzeit nicht auf der Angriffsposition einzusetzen.

Doch Trainer Müller verstand es, die personell dünn besetzten Damen ideal einzusetzen und schaffte es, sogar in dieser vermeintlich ausgeweglosen Serie der Verletzungen umzudenken und personell neu zu strukturieren. So wurde aus der – aus jahrelanger Spielerfahrung bereits äußerst abwehrstarken – Außenangreiferin Manuela Müller schnell eine neue Libera, die für die Mittelblockerinnen Christina Jadatz und Jana Kötter zum Einsatz kam. Die Abwehrchefin einiger letzter Spiele, Karen Wächter, konnte so im Diagonalangriff punkten. Für die verletzten Außenangreiferinnen rückte neben Gioia Frey auch Mittelblockerin Andrea Seeger-Garbe auf die Position vier und überzeugte dort mit gewohnt souveräner Angriffsstärke.

Zwar bedeuteten die Niederlagen gegen die TG Wehlheiden II (0:3) und den TV Biedenkopf (1:3) den ersten Knick in der Siegesserie der Volleyballerinnen, jedoch lassen sich die Damen davon nicht entmutigen. Trainer Dirk Müller ist zufrieden mit der Leistung seiner Mannschaft: „Spielerisch haben wir keine schlechte Leistung gezeigt. Wir waren gut!“ Besonders in An-

betracht der personellen Situation bewahrten alle einen kühlen Kopf und stellten sich flexibel auf die Änderungen auf dem Spielfeld ein. Ihren Kampfgeist lassen sich die Frohnaturen der TG so einfach allemal nicht nehmen. Im Leben sieht man sich schließlich immer zwei Mal – und im Sport zum Glück schon in der Rückrunde! (jkö)

Hatte aufgrund des Personalmangels keinen großen Spielraum bei der Aufstellung am 3. Spieltag der Saison: Trainer Dirk Müller



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

Abschied nehmen, Neue begrüßen

Wie so oft im Leben, gehört auch in der Entwicklung einer Mannschaft nicht nur das Begrüßen neuer Spielerinnen zum Saisonbetrieb, sondern auch der Abschied langjähriger Spielerinnen. Auch wenn dieser manchmal nur für kurze Dauer ist, so ist er für Mannschaft und Verein nicht immer leicht.

Nach dem zweiten Spieltag hat sich die Erste Damenmannschaft von ihrer Zuspieldlerin Mareike Thomer verabschiedet. Die 25-Jährige verbringt aus beruflichen Gründen einige Monate in Straßburg (Frankreich). „Ich bin ja nicht aus der Welt“, beruhigte die flinke Stellerin bei der internen Abschiedsfeier und bewies bereits am dritten Spieltag der Saison, dass es ihr die rund 250 Kilometer wert ist, ihre Mannschaft beim Heimspieltag zu unterstützen.

Wenn es auch nur vorübergehend ist, so ist ihr Gehen nicht nur für die Mannschaft, sondern auch für den Verein besonders schmerzlich: Mareike ist nicht nur als Spielerin in der Ersten Mannschaft aktiv, sondern auch als langjährige Trainerin in den Jugendmannschaften engagiert. An dieser Stelle möchten wir uns ganz herzlich für all die Zeit, Kraft und Freude bedanken – Danke, Mareike!

Umso erfreuter war die Mannschaft über die Neuzugänge, die seit dieser Saison spielerisch und menschlich stärken. Bereits in der Vorbereitung begrüßten die Volleyballerinnen Christin Bielg, die vom TSV Weingarten zur TG wechselte und dort nun flexibel auf allen Angriffspositionen eingesetzt wird. Mit ihrer Schlagkraft punktet die Rendelerin hoch und erschwert dem Gegner so das Leben.

Ein ebenso großer Gewinn ist Kerstin Reuter, die vom TV Kalbach nach Karben wechselte und dort nun im Außenangriff punktet. Schon während der Vorbereitungsturniere zeigte sich deutlich, dass sich die quirlige Angreiferin menschlich und spielerisch gut in die Mannschaft integrieren konnte. Nachdem der Abschied von Mareike Thomer offiziell wurde, freuten sich die Karbenerinnen besonders über „Neuzugang“ Martina Schild. Nach einer einjährigen Pause entschied sie sich, die Erste Damenmannschaft weiter zu unterstützen. Neben Eva Eckhardt wird sie in dieser Saison die Bälle an die Angreiferinnen verteilen – und zeigte dabei bereits bei ihrem ersten Einsatz am dritten Spieltag, dass von ihrer langjährigen Spielerfahrung nichts verloren gegangen ist. Mit starken Angaben, exakten Pässen und trickreichen Stellerbällen punktete sie hoch. (jkö)



Punktete am ersten Heimspieltag aus jeder Spielsituation: Multitalent und Schlagfrau Christin Bielg

BADMINTON - TG startet in der Hobbyliga

Nachdem die Spielerinnen und Spieler der Badmintonabteilung im letzten halben Jahr an diversen Turnieren teilgenommen haben, wurde nun kurzfristig auch eine Mannschaft für die Hobbyliga des Hessischen Badminton Verbandes gemeldet! Hier spielen nur Teams, die nicht aktiv an der Verbandsrunde teilnehmen und mehr oder weniger „just for fun“ spielen! Dass es auch hier ganz schon zur Sache geht, zeigten die ersten beiden Spiele der Saison 2010/11.



Im ersten Spiel gegen das Team des TV Hofheim konnten Nicole Reul, Karina Dreyer, Hajo Metzkow, Carlos Wehlisch, Florian Berthel und Emir Nuha einen 7:1 Sieg einfahren, doch waren die Spiele nicht nur sehr spannend, sondern auch hart umkämpft. Das Damendoppel Dreyer/Reul zum Beispiel gewann ihr Match erst im 3. Satz mit 25:23!

Das zweite Punktspiel lief dafür weniger gut. Die Spieler/innen des TV Kalbach erwiesen sich als ein harter Brocken und man musste sich dem Vorjahresester geschlagen geben! Karina Dreyer, Petra Hähnchen, Nilhan Kostik, Holger Heerlein, Carlos Wehlisch, José Felix und Florian Berthel lieferten sich zwar interessante Duelle gegen die Gäste, doch hieß es am Ende 6:2 für die Kalbacher! Lediglich das Mixed Heerlein/Kostik und Florian Berthel im Einzel punkteten für die TG.

Auch die noch ausstehenden Spiele gegen die Teams TV Frischauf Eisenbach, Fraport AG und SG Niedernhausen/Bermbach werden mit Sicherheit keine leichten sein, doch sieht man diesen gelassen entgegen. Schließlich ist es das erste Jahr und für die meisten zählt hier, Erfahrung zu sammeln und sich weiter zu entwickeln.

Bei den Jugendlichen und Schülern geht der Mannschaftsaufbau für die nächste Saison weiter seinen Weg, doch fehlen uns hier noch Mädchen zwischen 14 und 16 Jahren, um eine vollständige Mannschaft anmelden können!

Wer Lust hat, sich mal beim Badminton „auszutoben“, ist herzlich bei uns eingeladen. Das sogenannte Schnuppertraining (2-3 Trainingsstunden) ist sowohl bei den Damen und Herren, als auch bei den Schülern und Jugendlichen kostenlos! Schläger sind bei Bedarf vorhanden und Bälle werden gestellt! Die Trainingszeiten sind hier im Heft oder auf der Homepage der TG nachzulesen. Falls noch Fragen bestehen, gibt's die Infos unter 0171-3141728 (Emir Nuha) oder direkt während der Trainingszeiten.

Emir Nuha



Faustball - ein interessantes Ballspiel für Herren jedes Alters

Mit Spaß dabei - die Faustballer der TG freuen sich über neue Mitspieler!

Jeden Montag treffen sich einige Faustballer in der großen Turnhalle der Kurt-Schumacher-Schule, um sich im Wettstreit zu messen: jeweils zwei Mannschaften mit bis zu fünf Spielern schlagen einen Ball über eine zwei Meter hohe Leine ins gegnerische Spielfeld. Dabei muss die Mannschaft versuchen, den Ball anzunehmen und ihn spätestens nach drei Schlägen im eigenen Feld über die Leine wieder ins gegnerische zurück zu spielen. Dabei muss man sich ganz schön bewegen, um dieses Ziel zu erreichen. Nach zwei Stunden Spiel merken die Spieler, dass es spannend war und sie etwas für ihren Körper getan haben. Zum Abschluss des Abends setzen sich die Mannschaften kameradschaftlich zusammen und lassen den Tag in gemütlicher Runde ausklingen. Ab und zu werden auch gemeinsame Fahrten unternommen.

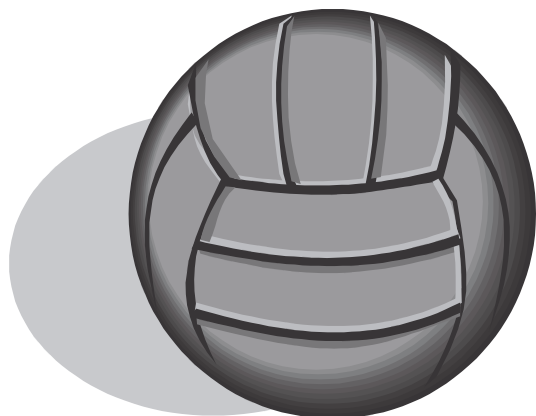


Faustball hat Ähnlichkeit mit Volleyball, nur dass anstelle von zwei Händen eine Faust oder ein Arm benutzt werden kann, um den Ball über die Leine zu schlagen.

Bedingt durch Krankheit sind in jüngster Zeit einige Mitspieler ausgefallen. Deshalb suchen die Faustballer neue Mitspieler. Jeder kann Faustball erlernen, auch wenn er schon lange keinen Ball mehr in der Hand gehabt hat. Das Ballgefühl stellt sich nach kurzer Spielzeit von selbst ein, so dass man keine Berührungsängste haben muss. Die Faustballer sind in einem Alter zwischen 35 und 70 Jahren, was zeigt, dass man diesen Sport bis ins vorgegrückte Alter gut betreiben kann.

Interessiert? Mehr Informationen gibt es unter Telefon (0 60 39) 4 16.

Becker



Die lange Freude am Wintergarten von den Profis aus Karben

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

**Nur in bestem
ALU-PROFIL**

**Ständige
Ausstellung!**

**Unser Techniker-Team
berät Sie gern**

**Profis mit Profil
und Tradition**

Romi®

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

Ringtennis - Erfolgreicher Abschluss der Freiluftsaison - Ausblick auf die Winter-Hallenrunde

Die Ringtennisspielerinnen und -spieler der TG Gross-Karben haben die Freiluftsaison 2010 erfolgreich hinter sich gebracht. Nachdem es gelungen war, 12 Teilnehmer/-innen für die Deutschen Meisterschaften im September in Kieselbronn zu qualifizieren, erreichten besonders die Schüler respektable Leistungen. Insbesondere konnte Hendrik Freitag überzeugen, der eine Bronze-Medaille im Mixed 14 mit Simona Wolf und eine weitere mit Oliver Elsner im Doppel M14 gewann. Beide Paarungen hatten bei den Süddeutschen Meisterschaften die ersten Plätze belegt, hier hatten auch Simona Wolf und Steffi Elsner im Doppel FF14 den 2. Platz erreicht. Im Einzel wurde Hendrik 5., Simona belegte den 7. Platz, auch in dieser Disziplin waren beide bei den Süddeutschen Meisterschaften ganz vorne.

Deutsche Meisterschaften - die Platzierungen im Einzelnen

MF14 Mixed	Simona Wolf / Hendrik Freitag	3. Platz
MF18 Mixed	Christina Bernd / Tim Elsner	8. Platz
MF40 Mixed	Nicola Elsner / Heinrich Bernd	6. Platz
	Ulrich Bick / Karin Scholz	7. Platz
M14 Einzel	Hendrik Freitag	5. Platz
F14 Einzel	Simona Wolf	7. Platz
F40 Einzel	Nicola Elsner	4. Platz
	Karin Scholz	5. Platz
M50 Einzel	Heinrich Bernd	4. Platz
	Ulrich Bick	5. Platz
	Hans-Joachim Leidner	7. Platz
MM14 Doppel	Hendrik Freitag / Oliver Elsner	3. Platz
FF14 Doppel	Simona Wolf / Steffi Elsner	7. Platz
FF30 Doppel	Karin Scholz / Nicola Elsner	6. Platz
MM50 Doppel	Thomas Müllner / Heinrich Bernd	5. Platz
	Ulrich Bick / Hans-Joachim Leidner	6. Platz



Doppelt Bronze bei den Deutschen Meisterschaften:



Hendrik Freitag im Mixed mit Simona Wolf und im Doppel mit Oliver Elsner

Hessenpokal 2010 – Roßdorf



Die hessischen Ringtennismannschaften haben sich am Sonntag, dem 14.11. in Roßdorf zum alljährlichen Hessenpokal getroffen.

Zu diesem Turnier sind wir von der TG Gross-Karben mit zwei Schüler- und zwei Seniorenmannschaften angetreten. Erfolgreich waren

insbesondere die am Vortag von der Stadt Karben besonders geehrten Schüler und Schülerinnen **Simona Wolf, Hendrik Freitag und Stefanie Elsner**, die den Schülerpokal der Klasse bis 14 Jahren zum **dritten Mal in Folge** für die TG gewinnen konnten!!!

Die Nachwuchsmannschaft mit dem 10-jährigen **Olli Elsner, Kevin Ludwig und Jonas Kruse** hat sich in dieser Klasse beachtlich geschlagen und landete auf dem 4. Platz. In der Seniorenklasse konnte die Mannschaft mit den jungen Senioren und Seniorinnen **Nicola Elsner, Patrick Leidner, Christian Lauff und dem Jugendspieler Tim Elsner** einen sehr guten 2. Platz erreichen. Den Kombinationssieg hat die TG leider knapp verfehlt, so knapp wie noch nie zuvor.

Auch im Winter wird bei der TG Ringtennis gespielt

Zur Förderung der starken Schüler dürfen diese in der Jugendbundesliga mitspielen, sie bilden eine gemeinsame Mannschaft mit dem TV Diedenbergen.

Die Erwachsenen sind für die Landesliga-West gemeldet, an drei Spieltagen werden insgesamt acht Mannschaftsbegegnungen gespielt werden (in Neuwied, Roßdorf und Siegen) Alle Spieler nehmen weiterhin am Hessenpokalturnier teil, das am 14.11.10 in Roßdorf ausgetragen wird. Wir werden dort 5 Mannschaften stellen.

Die Krönung der Winter Hallensaison wird allerdings unser 10. Märzenbecherturnier sein. Dazu werden wieder über 100 Ringtennisspielerinnen und -spieler im Alter von 10 – 18 Jahren aus dem gesamten Bundesgebiet erwartet. Es ist bundesweit das einzige Turnier seiner Art und dauert zwei Tage. Dazu laden wir schon jetzt alle Vereinsmitglieder ein, die spannenden Spiele der Jugend zu betrachten und der Jubiläumsveranstaltung einen würdigen Rahmen zu verleihen.

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

<http://ringtennis.tgkarben.de>

Weihnachtsangebote der TG



Sie wissen nicht, was Sie zu Weihnachten schenken sollen?
Dann verschenken Sie Bewegung!

Die Abteilungen Freizeit & Fitness und Gesundheit können folgende 10-Wochenkurse anbieten:

Gymnastik bei Arthrose und Osteoporose

Montag von 08:45 bis 09:45 Uhr für Mitglieder 15,00 €, für Nichtmitglieder 55,00 €

Fit rund um das Step

Montag von 09:45 bis 11:15 Uhr für Mitglieder 12,00 €, für Nichtmitglieder 75,00 €

Yoga

Montag von 20:00 bis 21:15 Uhr für Mitglieder 10,00 €, für Nichtmitglieder 62,50 €

Beckenbodengymnastik

Dienstag von 19:00 bis 20:00 Uhr für Nichtmitglieder 40,00 €

Power Pilates

Mittwoch von 08:15 bis 09:15 Uhr für Mitglieder 20,00 €, für Nichtmitglieder 65,00 €

Wirbelsäulengymnastik

Mittwoch von 21:00 bis 22:00 Uhr für Mitglieder 15,00 €, für Nichtmitglieder 55,00 €
von 20:00 bis 21:00 Uhr für Mitglieder 15,00 €, für Nichtmitglieder 55,00 €

Gymnastik bei Arthrose und Osteoporose

Donnerstag von 08:45 bis 09:45 Uhr für Mitglieder 15,00 €, für Nichtmitglieder 55,00 €

Speedstacking für Kinder

Donnerstag von 15:00 bis 16:00 Uhr für Mitglieder 10,00 €, für Nichtmitglieder 40,00 €

Funktionstraining mit dem Flexibar

Donnerstag von 09:55 bis 10:55 für Mitglieder 15,00 €, für Nichtmitglieder 55,00 €

Hip-Hop

Donnerstag von 18:00 bis 19:00 Uhr für Mitglieder 10,00 €, für Nichtmitglieder 40,00 €

Kickbox-Aerobic

Freitag von 19:00 bis 20:00 Uhr für Mitglieder 8,00 €, für Nichtmitglieder 50,00 €

Gutscheine sind bei den jeweiligen Übungsleiterinnen oder bei Karin Rupp erhältlich, Telefon (0 60 39) 28 97

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



Akzente

Geschenkideen &
Wohnaccessoires

61184 Karben - Bahnhofstraße 192 - im Selzerbrunnen-Center

☎ 06039/991-11

www.akzenteshop.de

Sterne des Sports 2010

Die TG Gross-Karben nahm bereits zum zweiten Mal an dem Wettbewerb „Sterne des Sports“ teil, der auf Initiative der Volksbank Raiffeisenbanken und des Deutschen Olympischen Sportbundes ausgeschrieben wird. Sportvereine der Region haben hier die Chance, ihr soziales Engagement und innovative Angebote in den Bereichen Gesundheit, Kinder und Jugend, Familie, Integration und Umweltschutz darzustellen.

Eingereicht wurde dieses Jahr unser Vereinsprojekt Ringtennisturnier „Märzenbecher“, das im nächsten Jahr sein 10-jähriges Bestehen feiert.



v.l.n.r. Ulrich Bick, Dagmar Heber und Martin Menn

Ins Leben gerufen wurde das Turnier von Ulrich Bick, Abteilungsleiter Turnspiele. Es handelt sich hierbei um ein zweitägiges Kinder- und Jugendturnier - das einzige in dieser Form in Deutschland. Auch wenn die TG in diesem Jahr nicht ganz an den Erfolg des letzten Jahres anknüpfen konnte, als sie den dritten Platz und einen „Stern des Sports“ überreicht bekam, konnten die Vereinsvertreter doch eine Urkunde und einen Geldbetrag zur Förderung der Jugendarbeit entgegennehmen. Den ersten Preis und „großen Stern“ gewann das Tanz-Sport Projekt für Integration der TSG Blau-Gold Gießen.

Ihr Mitgliedsbeitrag von monatlich 7,00 € bzw. 10,50 € wird verwendet für...

den Sportbetrieb:

Übungsleiterhonorare - Übungsleiteraus- und Fortbildung - Beiträge an Sportverbände - Meldegelder / Startgelder - Lehrgänge - Schiedsrichter - Sport- und Spielgeräte - Wettkämpfe / Sportveranstaltungen - Sportlerversicherungen - GEMA-Gebühren - Wettkampfkleidung - Sporthallen - Übungswiese

die Sporthalle / Übungswiese:

Heizung - Wasser - Strom - Abwasser - Müllabfuhr - Schornsteinfeger - TÜV- und sonstige Prüfungen - Reparaturen / Wartung - Winterdienst - Pflege und Reinigung - Investitionen - Rasenpflege

die Vereinsverwaltung:

Löhne / Gehälter - Berufsgenossenschaft - Unfall-, Haftpflicht-, Kfz-, Insassen-, Kranken-, - Sozial-, Arbeitslosen-, Feuer-, Gebäudeversicherung - Lohn-, Kirchen-, Grundstückssteuern, - Krankenkassen - Solidaritätszuschlag - Lohnfortzahlung - Telefon-, Fax-, E-Mail-Gebühren - Briefmarken - Internet - Computer und Software - Mitgliederverwaltung - Steuerberater - Bankgebühren - Zinsen und Tilgungen - Fachzeitschriften und Fachbücher - Büromaterialien und - geräte - Vereinszeitung - Ehrungen - Geschenke - Urkunden - Pokale

VERANSTALTUNGSKALENDER 2010 - 2011

Dezember

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

März

Sonntag	06.03.2011	Kinderfasching
Freitag	11.03.2011	Heringsessen
Donnerstag	17.03.2011	Mitgliederversammlung 2011
Samstag	26./27.03.2011	Jubiläums-Märzenbecherturnier Ringtennis
Sonntag		

Mai

Samstag	28./29.05.2011	Süddeutsche Meisterschaften Ringtennis
Sonntag		

Atelier für Werbetechnik

Ihr Partner in Sachen Werbung, Gestaltung, Design.

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

Chattenweg 4 • 61184 Karben

Fon 06039-931836 • Fax 06039-933281

info@werbeatelier-stein.de

TG - Veranstaltungen



Mit dabei beim Jubiläum des TV Petterweil - Festumzug des TVP - unser Motto: „ein Herz für die Turngemeinde“ ...

Bewegungsdschungel 2010 Da war richtig was los!



Hans konnte 240 Kindern den Eintrittsstempel auf die Hand drücken ...

Am ersten November-Sonntag hatten weit über 200 Kinder einen Riesenspaß! Und viele, viele Helfer der TG alle „Hände voll zu tun“. Die große Schulsporthalle war ausgestattet mit einer Bewegungslandschaft zum Klettern, Springen, Schwingen, Schaukeln, Balancieren, Rollern

Am Vorabend schon wurde ein ganzer LKW voll „Material“ aus der TG-Halle beladen und am Sonntag früh ausgeladen, um mit dem Aufbau beginnen zu können. Pünktlich um 11.00 Uhr strömten dann die Kinder mit ihren Eltern in die Halle, die sich zusehends füllte, sodass die Helfer für die „Hallenaufsicht“ und das „Personal“ an den Bewirtschaftungsständen gleich zum Einsatz kamen. Bis 17.00 Uhr herrschte ununterbrochen begeisterter Betrieb und dann so manches enttäuschte Kindergesicht, als das „Abbauteam“ seine Arbeit

Vielen Dank

an alle Helfer und Helferinnen,
die uns bei den Vereinsveranstaltungen 2010
unterstützt haben !!!



beginnen musste. Hieß es doch die Halle „ratzeputz“ zu leeren und zu säubern, die „TG-Gerätschaften“ auf den LKW zu laden und dann alles wieder in unserer TG-Halle einzuräumen! Für Montagvormittag blieb dann noch der „Küchendienst“ zum Spülen und Aufräumen.



Immer wieder beliebt: der Tarzansprung mit hohem Aufstieg ...



Puh - geschafft: eine tolle Veranstaltung, die aber auch das Orga-Team ganz schön auf Trapp hält! Viele Helfer werden benötigt, um den „Bewegungsdschungel“ durchführen zu können.

Herzlichen Dank an alle, die (wieder) im Einsatz waren. Danke auch an Herrn Fass, der, wie all die Jahre davor, auch dieses Jahr mit seinem Lastwagen und seiner Zeit den Transport der Geräte und „Bewirtschaftungsutensilien“ möglich gemacht hat.

Eva Krüger

„Kletteraffe“ Finn in Aktion ...



Antonella Moden

A. Groß

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

Größen 36 - 52

An wen wende ich mich?



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



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



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



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



Beisitzerin - Hallenvermietung
Susanne Melzer
sannemelzer@yahoo.de



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



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



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



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



Schriftführer
Günter Tüttenberg
gigue1208@web.de



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



Abteilungsleitung - Turnspiele
Ulrich Bick
ring@bickweb.de



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



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



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



Frauenwartin
n. n.

VEREINSBEITRÄGE

	Monatlicher Beitrag in Euro (ab 01.01.2010)	Monatlicher Sozialbeitrag in Euro (ab 01.01.2010)
Kinder und Jugendliche bis zu 18 Jahren	7,00	3,50
Erwachsene ab 18 Jahre	10,50	5,25
Familienbeitrag (gemäß § 6 der Beitragsordnung)	21,00	10,50
Passive Mitglieder	5,00	3,00
Aufnahmegebühr (einmalig, pro Person)	10,00	
Für Kurse, die einer speziellen Abrechnung unterliegen, sind Zusatzgebühren zu zahlen	Gebühr bitte bei der Übungsleitung erfragen	

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

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

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

Frohe Weihnachten 2010 !

Die Erste Damenmannschaft der TG-Volleyballerinnen wünscht allen Vereinsmitgliedern auch im Namen des Vorstands eine besinnliche Adventszeit, ruhige Weihnachtsfeiertage und einen gesunden Start in das neue Jahr!

Ein besonderer Dank geht an dieser Stelle auch an alle Fans, Familien und Freunde, die uns im vergangenen Jahr unterstützt haben – wir freuen uns mit Euch gemeinsam auf ein erfolgreiches neues Vereinsjahr 2011!



Brigitte Hofmann

www.ergopraxis-hofmann.de

Praxis für Ergotherapie & Lerntherapie

Behandlungen bei:

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

Christinenstr. 27
61184 Karben



Am Kal kofen 10
61206 Wöllstadt

Tel. : 0 60 39 - 93 39 99

Bei Bedarf auch Hausbehandlungen möglich

Schwierigkeiten bei:

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