

Sterne des Sports - Sieg für die Senioren Sport-Stacker der TG

Am 9. September 2011 fand die diesjährige Preisverleihung der bronzenen „Sterne des Sports“ der Volksbank Mittelhessen in Gießen statt. Prämiert wurden besondere Sportprojekte aus den Sparten Gesundheit und Prävention, Integration, Kinder und Jugend, Familie, Senioren, Gleichstellung, Leistungsmotivation, Umweltschutz, Ehrenamtsförderung sowie Vereinsmanagement.

Die Turngemeinde nahm mit dem Projekt „Sport Stacking für Senioren“ teil. Die Gruppe von Karin Rupp, Übungsleiterin Fitness und Gesundheit, besteht seit April 2010 und hat zur Zeit 8 Teilnehmer mit einem Durchschnittsalter von 65 Jahren.

Sport-Stacking ist eine ultimative Herausforderung! Durch das Stapeln von 12 Bechern in bestimmten Reihenfolgen werden sowohl die Koordination, das Reaktionsvermögen und die Konzentrationsfähigkeit gefördert. Beide Gehirnhälften werden gleichermaßen aktiviert und neue Verknüpfungen geformt.

Nachdem die Turngemeinde im Jahr 2009 den 3. Platz und somit einen kleinen bronzenen Stern im Bereich „Gesundheitssport“ gewann, konnte sie nun den großen Stern erringen, verbunden mit einem Fördergeld von 2.000 Euro. Die von Dagmar Heber ausgearbeitete Bewerbung überzeug-



te die aus heimischen Sportlern, Sportkreis- und Volksbank-Vertretern und Journalisten bestehende Jury so, dass sie „Sport Stacking für Senioren“ aus 28 eingereichten Projekten eindeutig zum Sieger erklärte.

Die TG Gross-Karben würde sich sehr freuen, wenn die Bewerbung auch im Landesentscheid um die „Silbernen Sterne“ einen guten Platz erreichen könnte. Der Sieger des Landesentscheides vertritt dann das Land Hessen auf Bundesebene in Berlin im Ringen um die goldenen „Sterne des Sports“.

Wer möchte, schaut mal rein unter <http://www.youtube.com/watch?v=Z8npER5hjQ0>

Deutsche Meisterschaften Ringtennis - Simona Wolf holt drei Titel!

Zu den Deutschen Meisterschaften im Rheinischen Hünxe-Bruckhausen haben sich in diesem Jahr 13 Spielerinnen und Spieler der TG Groß-Karben qualifiziert.

Besonders in der Schülerklasse (bis 14 Jahren) konnten unsere Spielerinnen und Spieler brillieren.

Alleine Simona Wolf holte sich den Deutschen Meistertitel im Einzel, im Doppel und im Mixed.

Hierzu mehr im Innenteil dieser Ausgabe auf Seite 15 ...



Inhaltsverzeichnis

Titelthemen	1
Leopold	2
Fitness & Gesundheit	3 - 4
Leichtathletik	5
Läufersplitter	6 - 7
Freizeit	7
Badminton	8
Veranstaltungs-Kalender * Vorstand	9
TG-Übungsstundenangebot	10 - 11
Turnen	12 - 13
Volleyball	14
Ringtennis * Taiji Bailong Ball	15 - 16
TG-Veranstaltungen	17 - 18
Kontakte * Beiträge * Impressum	19

Hallo, liebe Leute,

willkommen zur Lektüre der Weihnachtsausgabe der TG-Zett, unserer Vereinszeitung.

Auch wenn das Jahr 2011 noch nicht ganz vorbei ist, so lässt sich doch schon ein Fazit ziehen: Aus sportlicher Sicht war das Jahr für unseren Verein wieder sehr erfolgreich. Viele gute Platzierungen bei Meisterschaften im Turnen, im Ringtennis, der Leichtathletik und einer Menge weiterer Sportarten in unserem Verein sind dafür der Beweis. Unsere sportlichen Erfolge werden wieder im Mittelpunkt der Berichte der Abteilungsleiter unseres Vereins stehen, die sie in der nächsten **ordentlichen Mitgliederversammlung der Turngemeinde Gross-Karben 1891** abgeben werden. **Die Mitgliederversammlung findet am 09. März 2012 in unserer Vereinshalle statt.** Ihr seid schon heute herzlich zur Teilnahme eingeladen.

Eine Leistung möchte ich aber schon jetzt besonders herausstellen: In einer Zeit von **4:46:17 hat unser Sportfreund Rolf Weith den Frankfurt Marathon 2011** erfolgreich bestritten. Mit dieser Zeit wurde er **Hessischer Vizemeister** im Marathon in **seiner Altersklasse der über 75-jährigen**. Zu diesem großartigen Erfolg gratuliere ich, sicherlich im Namen aller Vereinsmitglieder, Rolf ganz herzlich! Diese Leistung zeigt einmal mehr, dass Sportlerinnen und Sportler, natürlich bei regelmäßigem Training, auch im höheren Alter noch zu herausragenden Leistungen fähig sind. Und sie beweist auch, dass die Strategie der Turngemeinde, Breitensportangebote für alle Altersgruppen anzubieten, der absolut richtige Weg ist, auch um dem demografischen Wandel Rechnung zu tragen. Ein weiterer Beweis dafür ist der Gewinn des „Stern des Sports“ durch unsere Gruppe „Sport-Stacking für Senioren“. Darauf wurde bereits auf der Titelseite dieser TG-Zett ausführlich eingegangen.

Ein nächstes Thema: Ich hatte schon in der vorletzten Ausgabe der TG-Zett angekündigt, dass die Turngemeinde in der nächsten Zeit einige Investitionen in und um die Vereinshalle herum tätigen wird. Jetzt starten wir mit der ersten Maßnahme. **Die Fenster im Wirtschaftsraum unseres Gebäudes werden ausgetauscht und durch neue, energiesparende Fenster ersetzt.** Im Zuge dieser Maßnahme werden auch die Holzfensterläden durch moderne Rollläden ersetzt. Dieses mag dem Einen oder Anderen sicher nicht gefallen. Aber die Vereinsführung muss natürlich alles Mögliche tun, um die Energiekosten so weit möglich zu senken.

Es wird allerdings nicht bei dieser ersten Maßnahme bleiben. Bereits im kommenden Frühjahr werden wir die nächste Aktion starten. Es gilt die eingezäunte Wiese so herzurichten, dass im kommenden Sommer eine optimale Nutzung für Outdoor-Aktivitäten unserer Sportgruppen möglich ist.

Für beide Investitionen werden wir finanzielle Unterstützung der Stadt Karben erhalten. Dies sollte auch bei einem weiteren Plan so sein, der uns aktuell beschäftigt. Im Laufe der vergangenen Jahrzehnte wurden in mehreren Stufen Anbauten an unserem Gebäude vorgenommen. Jetzt zeigen sich im Heizungsraum massive Setzrisse. Wir haben schon Maßnahmen ergreifen müssen, um die Stabilität des Anbaus zu sichern. Es ist aber erforderlich, den Anbau mittelfristig zu erneuern. Dazu haben wir jetzt erste Aktivitäten aufgenommen, um mit einer Architektin die erforderlichen Schritte für einen neuen Anbau zu besprechen. Eine Umsetzung wird aber sicherlich nicht vor 2013 erfolgen können.

Stichwort „**SPORT PRO GESUNDHEIT / Pluspunkt Gesundheit des DTB**“: Wer in unsere Vereinshalle kommt, sieht schon an den Wänden die Urkunden, die unser Verein in den vergangenen Jahren für seine qualitativ hochwertigen Gesundheits-sportangebote erhalten hat. Jetzt wurde das Prädikatssiegel **SPORT PRO GESUNDHEIT** 10 Jahre alt. Aus diesem Anlass fand ein Festakt beim Landessportbund statt, in dem auf die Erfolge dieses Gütesiegels eingegangen wurde. So hat sich die Zahl der zertifizierten Sportangebote in dieser Zeit von 100 in 50 Vereinen auf 2.500 Angebote in 1.200 Vereinen erhöht. Die Zahl der qualifizierten Übungsleiter ist in dieser Zeit von 1.450 auf 3.550 gestiegen. Die Zahlen zeigen: Solche Qualitätssiegel sind eine Erfolgsgeschichte für die Vereine.

„Alle Angebote sind nur so attraktiv und überzeugend wie die Qualität der Menschen, die sie umsetzen.“, so Dr. Rolf Müller, der Präsident des IsbH h. Unser Verein hat die Zeichen der Zeit erkannt und ist von Anfang an dabei! Die strategische Entscheidung, dass der Gesundheitssport sowohl in der Prävention als auch in der Rehabilitation eine zentrale Bedeutung für unsere Sportangebote haben soll, war absolut richtig. Dies zeigt sich auch in der positiven Entwicklung der Mitgliederzahlen in diesem Bereich. Und mit der Zertifizierung unserer Übungsleiter/innen haben wir auch die Grundlage dafür geschaffen, dass unsere Sportler/innen die Möglichkeit haben, sich die Teilnahme an diesen Sportgruppen von ihrer Krankenkasse komplett bezahlen zu lassen.

Soweit meine letzte Kolumne für das Jahr 2011. Ich wünsche Euch und Euren Angehörigen eine besinnliche Advents- und Weihnachtszeit. Für 2012 wünsche ich Euch Gesundheit und viel Spaß bei Euren sportlichen Aktivitäten in der Turngemeinde Gross-Karben.

Tschüss, bis zum nächsten Mal,

Euer Leopold



Zweimal dritter Platz für die Senioren-Sportstacker der TG Groß-Karben

Am letzten Sonntag waren die „Senioren-Stacker“ der TG erfolgreich in Butzbach bei den „Weidig-Open“ vertreten.

Zum ersten Mal nahmen sechs Stacker der Gruppe, nämlich Christa Ude mit 82 Jahren die älteste TG-Teilnehmerin, Christa Walther, Hannelore Wiedmann, Maria Felber, Doris Scheich



v.l.n.r. Christa Ude, Christa Walther, Hannelore Wiedmann, Maria Felber, Doris Scheich, Karin Rupp

und Karin Rupp bei einem Wettkampf teil. Drei von Ihnen qualifizierten sich für das Finale. In den Disziplinen 3-3-3, 3-6-3 und dem Cycle galt es die Konkurrenz zu schlagen. Die Becher müssen in einer bestimmten Reihenfolge auf und wieder abgestapelt werden und das so schnell wie möglich.

Hier holte Hannelore Wiedmann im Cycle,

der Königsdisziplin, mit einer Zeit von 20.05 Sekunden den dritten Platz in der Altersgruppe „Senioren oder 60 plus“.



Christa Wiedmann konzentriert im Wettkampf

Dies beweist, dass auch im Alter die Sportart noch erfolgreich durchgeführt werden kann. Auch die Staffel wurde erfolgreich „gestackt“, aber leider wegen Linienfehler nicht gewertet.

Dafür holten im Doppel Karin Rupp und Doris Scheich im Cycle wieder den dritten Platz.

Hierbei darf jeder Teilnehmer nur mit einer Hand rechts oder links aufbauen und dann wieder abbauen.

Zufrieden mit zwei Medaillen plant die Gruppe, sich wieder mehr choreographisch weiter zu fordern. Interessierte Senioren und Seniorinnen sind herzlich willkommen. Die Sportart kann im Sitzen und Stehen durchgeführt werden und ist auch für Rollstuhlfahrer geeignet.

Info bei Karin Rupp, Telefon (0 60 39) 28 97

Flexibar - neue Kurse ab Januar 2012

Mein Name ist Lucia Wolf, ich werde im neuen Jahr 2012 als neue Übungsleiterin für die TG tätig sein. Sport spielt eine große Rolle in meinem Leben. Ich werde im Februar 2012 meinen Übungsleiterschein für Breitensport beginnen, um dann jedem qualifiziert Rede und Antwort stehen zu können. Ich konnte bereits durch regelmäßige Teilnahme an Kursen viele Erfahrungen im Bereich Flexibar sammeln.

Ab Mittwoch, den **11.01.12, 9.00 Uhr** und **Freitag, den 13.01.12, 20.00 Uhr** werde ich zwei neue Kurse mit diesem Trainingsgerät anbieten.

Dabei möchte ich allen den Flexibar, der für jedermann mit und ohne Vorkenntnisse geeignet ist, mit viel Spaß näher brin-

gen. Flexibarübungen sprechen hauptsächlich die Tiefenmuskulatur an, die für die Rumpfstabilisierung von großer Bedeutung ist. Hauptsächlich die Muskulatur im Bereich Schulter, Bauch und Rücken wird gestärkt. Auch Herz und Kreislauf werden optimal trainiert. Der Ablauf der Stunde ist in 3 Phasen aufgeteilt. Begonnen wird mit der Aufwärmphase ohne Gerät, dann werden Übungen mit dem Flexibar mit dem Ziel auch die Fettverbrennung anzukurbeln im Stehen und auf der Matte gemacht. Im Anschluss wird das Dehnen und Entspannen nicht zu kurz kommen.

Ich freue mich auf schwingvolle Stunden mit euch und dem Flexibar. Bitte etwas zu trinken und ein Handtuch mitbringen. Für Mitglieder ist der 10-Stunden-Kurs kostenlos, Nichtmitglieder zahlen 45,00 €.

Info bei Lucia Wolf (0 60 39)93 86 38 oder (01 72)6 64 40 09

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, Wirbelsäulentherapie nach Popp)

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

Faltenunterspritzung mit Hyaluronsäure: Sofort nach der Behandlung, jünger, frischer und erholt aussehen! (Hält ca. ¼ - 1 Jahr)

QIGONG FORTBILDUNG, HERZ - UND PSYCHISCHE PFLEGE vom 8. bis 15. Oktober 2011 im Laoshan Zentrum für TCM in Österreich

Eine Woche Fortbildung in Österreich, jeden Tag Regen, keiner ist enttäuscht. Wenn man von sieben bis achtzehn Uhr, außer zum Frühstück und zur Mittagszeit in der Halle ist oder im Klassenzimmer, vermisst man die Sonne nicht so sehr. **Herz - und psychische Pflege, was kam da wieder in 43 Stunden Unterricht auf uns zu ?** Nach dem Verständnis der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) sind die physiologischen Funktionen des Herzens das Beherrschen des Blutes, der Gefäße und des Geistes. Mit diesen Hauptfunktionen wird das Herz von der TCM als der Führer der inneren Organe oder Herrscher des ganzen Körpers analog gemacht. Das Herz treibt das Qi und das Blut durch das Meridiansystem und die Blutgefäße und delegiert die physiologischen Funktionen aller inneren Organsysteme.

Das Herz reguliert und kontrolliert nicht nur allgemein die psychische Aktivität sondern auch die konkret psychischen Aktivitäten und Prozesse wie die seelische Verfassung, Stimmung, Bewusstsein, Denkweise und den Schlaf. **Das Herz wird von der Tradition her** als das Hauptorgan, das äußere Reize aufnimmt und entsprechend reagiert, angesehen.

In unserer Fortbildungswoche wurden die theoretischen Themen der Herzpflege und psychische Pflege aus der Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin und der Lebenspflege mit der traditionellen philosophischen Grundlage und die Übungsmöglichkeiten arrangiert.

- 1.) Die Funktion des Herzens und ihre Bedeutung für die Lebensphänomene aus der Sicht der TCM
- 2.) Die Ursachen der Herzerkrankungen aus der Sichtweise der TCM
- 3.) Herzkrankheiten und ihre pathologische Beeinflussung der Psyche sowie der Physiologie der inneren Organe
- 4.) **Strategien und QiGong Übungen für die Herzpflege und die psychische Pflege**
- 5.) **Selbst - TuiNa (selbst- Massage) zur Pflege und Behandlung des Herzens**

Für uns war es die zweite Fortbildungswoche zu diesem, gerade in der heutigen Zeit so wichtigem Thema der Vorbeugung und der Rehabilitation.

Es war wieder eine schöne Zeit, die von jedem viel forderte, aber noch mehr an uns alle zurück gab !

(Peter Hörnecke)

Ausflug unserer Gymnastikgruppe nach Erfurt und Weimar



Wie in jedem Jahr hatten wir für Anfang September einen Ausflug unserer Gymnastik-Gruppe „Präventive Funktionsgymnastik“ geplant. Nachdem wir im vergangenen Jahr die Mosel besucht hatten, fiel die Wahl dieses Mal auf die thüringische Landeshauptstadt Erfurt. Während

Weimar wegen seiner Prominenz schon eher bekannt ist, ist Erfurt sicher für viele ein weißer Fleck auf der Landkarte Deutschlands. Warum also nicht mal etwas ganz Neues erkunden.

Am 9. September ging es los. Groß war der Schreck, als wir in Frankfurt um ein Haar unseren ICE verpasst hätten. Aber dann stand einem gelungenen Wochenende nichts mehr im Wege. In Erfurt erwartete uns bestes Wetter und wir konnten bei spätsommerlichen Temperaturen die Stadt erkunden. Das Zentrum ist von überschaubarer Größe und somit sehr gut zu Fuß zu erobern.

Gegründet wurde die erste Siedlung vom Mönch Bonifatius. Unsere sehr nette Fremdenführerin brachte uns am Nachmittag die Geschichte und Kultur von Erfurt nahe, wobei sie ihren Vortrag mit vielen Anekdoten würzte. Die schon im Mittelalter sehr bedeutende Stadt, gelegen an der Kreuzung mehrerer wichtiger Handelswege, erlangte großen Reichtum, der sich in prächtigen Bürgerhäusern und Kirchen widerspiegelt. Wir wandelten nicht nur auf den Spuren des Heiligen Bonifatius, sondern auch auf denen von Martin Luther, der hier als Mönch lebte, und der Vorfahren Bachs.

Diese Führung machte Appetit auf mehr. Nachdem wir die Stadt weiter auf eigene Faust erkundet hatten, besuchten wir abends eines der Erfurter Kabarets und erlebten dort eine wirklich gelungene Aufführung.

Viele Restaurants, Brauhäuser und Cafés laden in Erfurt ein, auch die kulinarische Seite Thüringens zu erkunden. Nicht nur die obligatorische Rostbratwurst hat geschmeckt, sondern auch die Thüringer Klöße.

Am nächsten Tag besuchten wir – auch wieder unter fachmännischer Führung – den Erfurter Dom und die Severikirche, auf einem Hügel über der Stadt gelegen und bekannt als Wahrzeichen der Stadt. Weitere Highlights sind aber auch die Krämerbrücke (eine vollständig mit Fachwerkhäusern überbaute Brücke in der malerischen Altstadt), das historische Rathaus, eine wiederentdeckte Synagoge, die von der Blütezeit des jüdischen Lebens in Erfurt erzählt, und vieles mehr. Erfurt lädt aber auch mit ansprechenden Läden und Lädchen zum Shopping ein.

Als wahres Kontrastprogramm erwies sich am Sonntag dann unser Abstecher nach Weimar. Nach dem quirligen Erfurt zeigte sich Weimar, das nur ca. 23 km weit entfernt liegt, als ruhige Kulturstadt. Ein Gästeführer betreute unsere Erkundungstour, während der wir sehr zahlreicher Prominenz begegneten, deren Wirkungsstätten und Grabmale in der ganzen Stadt zu finden sind. Die Wohnhäuser von Goethe und Schiller, vor allem aber Goethes Gartenhäuschen in den Auen der Ilm gelegen, beeindruckten uns. Die Geschichte der Stadt lebt unter anderem von den vielen Geschichten um die tatsächlichen und vermeintlichen Liebschaften des Herrn Geheimrat von Goethe.

Am späten Nachmittag des 11.09. ging es per ICE wieder Richtung Frankfurt zurück und weiter nach Karben – diesmal reibungslos. Ein sehr schönes, aber auch anstrengendes Wochenende lag hinter uns. Für alle, die neugierig geworden sind: Erfurt soll auch einen sehr schönen Weihnachtsmarkt haben...

(Sabine Boos)



LEICHTATHLETIK - Saisonabschluss



Leichtathletik mal ganz anders erlebten die Jüngsten der TG bei einem Wettkampf in Egelsbach. Statt Weitsprung, Sprint und Ballwurf standen Tintenfisch-Weitwurf, Pfützenspringen, Krokodilfütterung, Hai und Weg sowie Sandsprintstaffel auf dem Programmplan. An den Start gingen die Mädchen und Jungs zwischen 6 und 9 Jahren in Teams. Für die TG traten die schnellen Vier, die Super Vier, die vier Pumas, die wilde



Bande und die wilden Mäuse an. Bei der Sandstaffel kam es auf Schnelligkeit und Geschick an, in einer Tasse musste Wasser transportiert werden, was beim Laufen durch den Sand nicht so einfach war. Punkte sammeln konnten die Kinder beim Schleudern von Tennisbällen, bei

Hai und Weg musste eine möglichst große Strecke in 5 Sekunden zurückgelegt werden. Eine Kombination aus Hoch- und Weitsprung war beim Pfützenspringen gefordert, zum Abschluss stand die Krokodilfütterung an, wo alle gemeinsam 3 Minuten liefen, wobei zwischendurch an den Wurfstationen möglichst viele Bälle das Ziel treffen mussten. Alle hatten großen Spaß, wenn es auch an diesem Tag ziemlich heiß war

und durch die organisatorischen Schwierigkeiten, die Geduld schwer strapaziert wurde.

Zum Saisonabschluss brachen die älteren Athleten zu einer Klettertour in den Seulberger Kletterwald auf. Na-



türlich sollen auch die Jüngeren gemeinsam eine Unternehmung starten. Geplant ist im Dezember ein Ausflug in die Kletterhalle nach Frankfurt.

Bei der diesjährigen Sportlerehrung wurden 17 Athleten geehrt, mit dabei waren Finn Termersch, Marvin Schriever, Luis Melzer, Moritz Gubitzer, Merle Schrader, Annabelle Bär, Marie Conradi, Marie Gartz, Robin Schriever, Malik Dramé, Max Wilcke, Torben Jungclaus, Hanna Jungclaus, Philip König, Jannis Herr, Jan Kaltwasser und Niklas Arheidt. (Simone Kessler)



elektro 2000

Ihr Elektrofachgeschäft in Karben

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

inklusive +

Laufsplitter - die LäuferInnen hatten wieder viele tolle Lauferlebnisse ...



Wiedereinsteigerinnen

Nach langer Verletzungsdauer haben sich Ulli Berg und Christine Hahn wieder an das Wettkampfgeschehen herangewagt. Zunächst setzte Ulli ihre Muskeln in 3 Bereichen ein, d. h. am 07.08. beim Frankfurt City Triathlon über die Olympische Distanz = 1,5 km Schwimmen, 45 km Rad fahren und 10 km Laufen ... und schon landete sie nach 3:46:32 St. auf dem 2. Platz in der AK W55. Am 18.09. erlief sie sich nochmals Platz 2 AK W55 beim Hugenottenlauf in Isenburg über 10 km in 53:11,6 min. Ulli und Christine ließen freilich nicht den Frankfurt Marathon aus (s. sep. Bericht).

Senioren

Unsere Senioren Gundolf Dunkel und Rolf Weith laufen regelmäßig auf das Treppchen - davon träumen wir etwas Jüngeren. Während beim Karbener Stadtlaf am 14.08. Gundolf den 1. Platz über die 21,1 km in der AK M65 in 2:01:18 St. erlief, eroberte sich Rolf auch diesen Platz in der AK M75 in 2:11:19 St..

In Karben waren auch Thomas Simon 21,1 km in 1:50:36 St. - 23. AK M45, Michael Steinbring 10 km in 47:28 min.- 6. AK M45 und Damien Martin 10 km in 48:05 min - 8. AK MHK am Start.

Rolf war noch weitere 3 Male Spitze bei den Halbmarathons beim Stauseelauf Schotten in 2:14:55 St. - 2. AK, in Rodenbach in 2:05:05 St. - 1. AK und beim Frankfurt Marathon ...

Ab in die Alpen

Als ersten zog es Thomas Simon in die Berge zum Zermatt Marathon, bei dem er nach 6:32:27 St. mit 1900 Höhenmetern Kraxeln ins Ziel kam. Danach waren Manuela Weisbarth und Mathias Laufer nicht mehr zu bremsen. Zunächst absolvierten sie als Vorbereitungslauf den Allgäu Panoramatrail über 69 km und 3900 Höhenmetern, Manu in 11:34:28 St. - 7. AK W40 und Mathias in 10:44:39 - 2. AK M45. Anfang September kam dann für die zwei wieder das Highlight beim Transalpine Run durch 4 Länder über die Alpen von Obersdorf nach Latsch-Südtirol. 8 Etappen über insgesamt 275 km und 15440 Meter Steigungen (!) durchkämpften sie und kamen mit einer Endzeit von 52:44:21 St. im guten Mittelfeld ins Ziel. SUPER!



... Elite: v.l.n.r. Kalle Fünffinger, Götz Siebert, Volker Heidrich ...

Kalle Fünffinger, Volker Heidrich und ich waren am 10.09. beim Jungfrau Marathon von Interlaken zur Kleinen Scheidegg mit 1829 m Steigungen am Start. Leider konnten wir der Elite Erwartungen (s. Foto) nicht ganz gerecht werden und liefen nach 5:14:24 St. (ich) und 6:10:08 St (Kalle+Volker) dennoch glücklich ins Ziel. Das super Wetter und das traumhafte Bergpanorama ließen uns den Lauf mehr genießen .. wie das Weizen auf der Alm anschließend.

Beim 3. Salomon keep on running 3 Etappenlauf in St. Wendel war dann Mathias wieder am Start. Er kann auch kürzere Strecken laufen, aber Hindernisse, steile An-/Abstiege, schmale Pfade Gestrüpp ... müssen schon bei ihm sein. Die 3 Strecken über 3,1 km, 30,7 km + 21,1 km mit fast 1300 Höhenmetern meisterte er in 5:40 St..

Frankfurt Marathon (siehe Bericht Volker)

Stark vertreten waren die TG'lerInnen und der Teamgeist wurde groß geschrieben. So begleiteten Dieter, Kalle und Volker wie versprochen Ulli, Damien und Gundolf und halfen ihnen somit, das Ziel glücklich zu erreichen ..

Ein herzliches Dankeschön!!

Wie schon seit vielen Jahren war auch dieses Jahr die TG beim **Arquelauf** zu Gunsten von Querschnittsgelähmten vertreten, dieses Mal durch Dieter und mich. Bei diesem Lauf, der von Kelkheim nach Mainz durch herrliche Landschaft führt, u. a. durch die Weinberge und der nicht als Wettkampf, sondern in verschiedenen Zeitgruppen gelaufen wird, fließen die Startgelder komplett zu Gunsten des Vereins, der damit die Kranken und Angehörigen in vielerlei Hinsicht unterstützen kann.

Vorschau:

Im Dezember der Unter Tage Marathon, zu dem auch zwei Freunde aus St. Egreve kommen und geplant für 2012 wird freilich schon kräftig und natürlich wird auch im Winter zu den im Terminteil der TG-Zett aufgeführten Zeiten trainiert.

(Götz Siebert)

BMW Frankfurt Marathon 2011



Rolf Weith - mit der Aura eines Siegers

Der 30. Geburtstag des ältesten deutschen Stadtmarathons am 30. Oktober 2011 war eine herausragende Veranstaltung. Frankfurt erlebte eines der hochkarätigsten und zugleich dramatischsten City-Marathonrennen aller Zeiten. Wilson Kipsang (Kenia) überquerte nach 2:03:42 h unter tosendem Beifall die Ziellinie. Es ist die zweitschnellste Zeit weltweit. Unglaublich!

Bereits drei Wochen vor dem Startschuss war die klassische Distanz über 42,195 km mit 15.000 Läufern ausgebucht. Insgesamt 25.305 Teilnehmer aus 88 Nationen gingen an den Start. Über den roten Teppich in der Festhalle liefen mehr als 21.000 Finisher. Phantastisch!

Eines hat die Jubiläumsveranstaltung gelehrt: Wer einmal in Frankfurt gelaufen ist, kommt gerne wieder. Der Einlauf über den roten Teppich in die Festhalle ist Emotion pur - das ist und war auch so bei unseren TG-Marathonis: Rolf Weith, Dieter Behrens, Ulrike Berg, Gundolf Dunkel, Karl-Heinz Fünffinger, Christine Hahn, Volker Heidrich, Mathias Laufer, Damien Martin, Thomas Simon und Michael Steinbring.

Lobend zu erwähnen ist die Leistung unseres Frankfurt Marathon-Club-Mitgliedes Rolf Weith. Rolf offenbarte seinen unbezähmbaren Willen - finishte nach 4:46:16 h in der Festhalle und erreichte den 2. Platz (AK75). Doch damit nicht genug! Auch bei den Hessischen Meisterschaften war er in der Spitzengruppe und erreichte in der Klasse M70 den 5. Rang. Herzlichen Glückwunsch Rolf - das ist grandios!

(Volker Heidrich)

FREIZEIT - Änderungen bei den Übungszeiten

Kickbox Aerobic

Hier gibt es eine Terminänderung! Kickbox Aerobic findet jetzt donnerstags von 19.00 bis 20.00 Uhr statt.

Alles weitere wie gehabt. Neue InteressentInnen sind immer willkommen ...

Infos gibt Regina Durand, Telefon (0 60 39) 4 55 84

Fit rund um das Step

Auch hier wird es ab Januar einen neuen Kurs geben. Dieser Kurs ist mit dem Pluspunkt Gesundheit des DTB ausgezeichnet.

Infos gibt Regina Durand, Telefon (0 60 39) 4 55 84

Fit ins Wochenende

Hier gibt es ebenfalls eine Terminänderung! Fit ins Wochenende findet jetzt freitags von 19.00 bis 20.00 Uhr statt. Übungsleiterin ist Verena Kunad Riederer.

HipHop

Leider findet momentan kein Training statt. Es fehlt ein Übungsleiter. Wer interessiert ist, diese Gruppe zu leiten oder jemanden kennt, der Interesse hat, meldet sich bitte bei Regina Durand, Telefon (0 60 39) 4 55 84



Margarethenhof

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, Obstsäfte, 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!

BADMINTON - was gibt's Neues?

Wer Lust hat, sich mal beim Badminton „auszutoben“, ist herzlich bei uns eingeladen. Ein 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.



Hobbyrunde

Begrüßung vor unserem 3. Spiel in der Hobbyrunde gegen den TV Kalbach, welches wir dann leider mit 6:2 verloren haben. Die zwei Punkte haben wir dank der guten Leistungen unserer beiden Frauen Nicky Reul und Karina Dreyer erspielt.

Neuer Übungsleiter für das Schülertraining!

Für das Schülertraining am Montag zwischen 16:00 und 17:30 haben wir mit Gunawan Santoso, Cheftrainer von Funball in Dortelweil, einen erfahrenen und engagierten Trainer gefunden. Gunawan war früher im Trainingsstab der indonesischen Nationalmannschaft tätig. Im ersten Training am 07.11. konnten wir bereits das strukturierte Training beobachten und wie er den Schülern spielerisch die Technik und auch Spaß am Mitmachen vermitteln konnte. Wir hoffen auf regen Zulauf in den kommenden Monaten und werden uns auch für eine intensivere Zusammenarbeit mit der Kurt-Schumacher-Schule bemühen.

An dieser Stelle bedanken wir uns auch bei Emir Nuha für die Betreuung der Schüler in den letzten eineinhalb Jahren und die geleistete Arbeit. Auch für die Erwachsenen bemühen wir uns um einen Trainer und haben bereits mehrere Interessenten in Aussicht. Spätestens ab Januar werden wir dann mit dem Training starten. Anfänglich alle 14 Tage, bei hohen Interesse kann man dies dann auch noch auf ein Mal pro Woche ausdehnen.

.....des weiteren gibt es den ersten Sieg in der Hobbyrunde zu verbuchen, an der wir seit letztem Jahr teilnehmen. Auch dafür suchen wir noch Spieler, die Lust haben, sich auch außerhalb des Vereins mit anderen Hobbyspielern zu messen.

(Holger Heerlein)

Schülertraining

... aktive Spieler und Spielerinnen mit Badminton Abteilungsleiter Holger Heerlein (hinten in der Mitte), Trainerin Larissa Schäfer (rechts daneben) und neuem Trainer Gunawan Santoso (hinten ganz rechts) ...



VERANSTALTUNGSKALENDER - 2011/2012

Dezember

Samstag 03./04.12.2011 Weihnachtsmarkt der Stadt Karben
Sonntag

Februar

Freitag 24.02.2012 Heringssessen in der Vereinshalle

März

Freitag 09.03.2012 Mitgliederversammlung mit Vorstandswahlen!

Freitag - Sonntag 17. - 19.03.2012 Ringtennis - Märzenbecher in der Großsporthalle der KSSK

Samstag 24.03.2012 Einzelmeisterschaften im weiblichen Geräteturnen in Florstadt

Ihr

Miele

IMMER BESSER

Fachgeschäft



ELEKTRO-LEONHARDI

Fachbetrieb für Gebäudetechnik

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

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



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



VORSTAND - Mitteilungen an die Vereinsmitglieder

Dieser Handzettel liegt seit ein paar Wochen in der Vereinshalle aus. Erfreulicherweise hat es auch schon ein paar Rückläufe gegeben.

Natürlich würden wir uns noch über weitere sehr freuen ...

Laut Definition ist ein Verein eine Organisation von Menschen mit gemeinsamem Ziel oder gemeinsamen Interessen.

Und das sind wir bei der Turngemeinde. Wir haben gemeinsame Interessen - wir möchten gemeinsam Sport treiben ... in verschiedenen Sportarten, aus verschiedenen Beweggründen, mit verschiedenen Zielen, verschiedenen Leistungsvoraussetzungen ... (die Liste ist beliebig erweiterbar), aber doch in einem Verein.

Damit das gut funktioniert, müssen wir daher auch gemeinsam am Erhalt unserer Vereinshalle interessiert sein. Auch die Organisation, die Verwaltung, der Sportbetrieb - all das lebt von den Ideen vieler Menschen mit gemeinsamem Interesse.

Daher noch einmal die Bitte an euch: Wenn ihr euch hier irgendwie einbringen könnt, macht das. Vereinsarbeit kann auch viel Spaß machen ...

JA, ich möchte bei folgenden Arbeiten helfen (bitte ankreuzen):

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Vorbereitung und Durchführung von sportlichen Veranstaltungen | <input type="checkbox"/> Zeitungsberichte mit Fotos von sportlichen Veranstaltungen erstellen |
| <input type="checkbox"/> Austragen von Vereinspost, TG-Zett | <input type="checkbox"/> Jugendarbeit |
| <input type="checkbox"/> Marketing, Sponsoring, Werbung | <input type="checkbox"/> Spenden, Zuschüsse |
| <input type="checkbox"/> Sekretariatsarbeit | <input type="checkbox"/> Allgemeine Büroarbeit |
| <input type="checkbox"/> Hilfe bei Verwaltungsarbeiten in sportlichen Angelegenheiten der einzelnen Abteilungen | <input type="checkbox"/> Mitarbeit im Vorstand, Übernahme eines Vorstandsamtes |
| <input type="checkbox"/> Mitarbeit in Ausschüssen (zeitlich begrenzte Arbeiten) | <input type="checkbox"/> Hilfe bei Renovierung / Umbauten Ausführung von Reparaturen |
| <input type="checkbox"/> Übungsleitertätigkeit im Sportbetrieb (Ausbildung übernimmt im Normalfall die TG) | <input type="checkbox"/> Fahrbereitschaft zu auswärtigen Sportveranstaltungen |
| <input type="checkbox"/> Hausmeistertätigkeit | <input type="checkbox"/> Pflege der Außenanlagen |

JA, ich möchte den Verein bei Planung und Durchführung von Veranstaltungen unterstützen (bitte ankreuzen):

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Einkauf von Lebensmitteln | <input type="checkbox"/> Einkauf von Getränken |
| <input type="checkbox"/> Kuchenspenden | <input type="checkbox"/> Salatspenden |
| <input type="checkbox"/> Ausschank an der Theke | <input type="checkbox"/> Bedienung |
| <input type="checkbox"/> Grillen | <input type="checkbox"/> Schmücken |
| <input type="checkbox"/> Reinigen und Aufräumen nach der Veranstaltung | <input type="checkbox"/> Zeitungsberichte mit Fotos erstellen |








Sonstiges:
Anregungen zur Organisation / Verwaltung:
Anregungen zum Sportbetrieb:



Turnen - Corinna Kaltwasser (0 60 39) 75 33 - NEUE ZEITEN AB JANUAR 2012 !

Gruppe	Tag	Uhrzeit	Ort	Übungsleiter	Telefon
Eltern-Kind-Turnen Kinder 1 – 3 Jahre	Dienstag	09:30 – 10:30	VH	Rosi Leitner	(0 60 39) 12 57
Kinderturnen - Anmeldung erforderlich! Kinder 4 – 5 Jahre	Dienstag	15:15 – 16:15	VH	Nihal Kütük Julia Wanner	(0 60 39) 92 69 18 (0 60 39) 48 46 82
Kinderturnen - Anmeldung erforderlich! Kinder 4 – 5 Jahre	Dienstag	16:15 – 17:15	VH	Nihal Kütük Kathrin Vulteeé Jan Kaltwasser	(0 60 39) 92 69 18 (0 60 39) 78 59
Kleinkinderturnen (mit Eltern) Kinder bis 3 Jahre	Donnerstag	15:00 – 16:00	VH	Ansprechpartnerin Eva Krüger	(0 60 39) 12 40
Sport-Spiel-Spaß - Anmeldung erforderlich. Kinder 6 – 7 Jahre Kinder ab 8 Jahre	Montag Montag	15:00 – 16:00 16:00 – 17:00	VH	Brigitta Bollmann Christina Cseresnyes	(0 60 39) 93 92 33 (0 60 39) 4 56 83
Ballett* Kinder ab 7 Jahren Kinder 5 - 6 Jahre Anmeldung erforderlich!	Freitag Freitag	15:00 – 16:00 16:00 – 17:00	VH VH	Isabelle Pelti Kromm Info erteilt Corinna Kaltwasser	(0 60 39) 75 33
Wettkampfturnen Mädchen Verschiedene Leistungsstufen	Mittwoch Freitag Freitag	15:00 – 20:00 15:30 – 18:00 14:30 – 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
Flexibar* Erwachsene ab 11.01.2012 ab 13.01.2012	Mittwoch Freitag	09:00 – 10:00 20:00 – 21:00	VH	Lucia Wolf	(01 72) 6 64 40 09 (0 60 39) 28 97
Sportstacking für Senioren * Erwachsene (nach Absprache)	Montag Donnerstag	09:50 – 10:35 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	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	Ansprechpartnerin ist Heike Waller	(0 60 39) 77 46
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	Ansprechpartnerin ist Heike Waller	(0 60 39) 77 46
Yoga* Erwachsene Anmeldung erforderlich!	Montag Montag Montag	17:00 – 18:15 18:30 – 19:45 20:00 – 21:15	VH	1. Kurs nur bei genügend TN Johanna Pader	(0 61 01) 8 96 13
Flexibar * Erwachsene	Donnerstag	09:55 – 10:55	VH	Karin Rupp	(0 60 39) 28 97

Badminton - Holger Heerlein (01 72) 65 39 57

Gruppe	Tag	Uhrzeit	Ort	Übungsleiter	Telefon
Schüler/Schülerinnen	Montag	16:00 – 17:30	nTH	Gunawan Santoso	Info bei Holger Heerlein (01 72) 6 53 95 71
Jugendliche	Montag	17:30 – 19:00	nTH	Larissa Schäfer	Info bei Holger Heerlein (01 72) 6 53 95 71
Freizeitspieler - Erwachsene	Dienstag Donnerstag	20:15 – 22:15 20:15 – 22:15	nTH	Ansprechpartner ist Holger Heerlein	(01 72) 6 53 95 71


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

Gruppe	Tag	Uhrzeit - Winter 15.10 - 31.03.2012	Ort	Übungsleiter	Telefon
Damen 1 (Landesliga)	Dienstag Donnerstag	20:30 – 22:30 20:00 – 22:00	aTH aTH	Willi Frey	(0 60 07) 27 22 oder (01 72) 6 28 32 24
Damen 2 (Kreisliga)	Dienstag Donnerstag	18:30 – 20:30 18:30 – 20:30	aTH nTH	Mareike Thomer Eva Eckhardt	Info bei Dirk Müller (0 60 34) 93 97 44
Damen 3 (U 15)	(Dienstag Freitag)	16:30 – 18:15 16:00 – 18:00	aTH) nTH	Tatjana Henkel	(0 60 39) 51 92
Mixed-Gruppe	Freitag	18:00 – 20:00	nTH	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
Lauftreff Ambitionierte Läufer/Läuferinnen (> 11 km)	Dienstag Donnerstag	(Sommer - TP/Winter - VH) 18:00 18:00	VH/TP VH/TP	Götz Siebert	(0 60 34) 47 52
Lauftreff Einsteiger	Montag	19:00	VH	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	19:00 – 20:00	VH	Verena Kunad-Riederer	(0 60 39) 93 30 39
 Fit rund um das Step* Erwachsene	Montag	09:45 – 11:15	VH	Regina Durand	(0 60 39) 4 55 84
Kickbox-Aerobic* Jugendliche/Erwachsene	Donnerstag	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
Aikido Jugendliche ab 12 /Erwachsene	Freitag	19:30 – 21:00	VH	Markus Staab	Info bei Bernd Dröse (0 60 39) 4 84 58 82
Hip-Hop* Jugendliche ab 11 Jahren	Donnerstag	18:00 – 19:00	VH	Leider aktuell kein Training ÜL fehlt!	


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.



NEUES ANGEBOT AB JANUAR 2012

Kleinkinderturnen mit Eltern

Nach den Weihnachtsferien startet bei der TG eine neue Gruppe im Bereich Turnen.

Für Kinder bis einschließlich 3 Jahren wird „Kleinkinderturnen mit Eltern“, donnerstags von 15.00 – 16.00 Uhr in der Vereins-halle angeboten.

Die Kinder sollen hier mit Unterstützung eines Eltern- oder Großelternanteils vielfältige Möglichkeiten zur Bewegung im spielerischen Rahmen erhalten. Neben Kreis- und Bewegungsspielen werden auch Geräte aufgebaut, an denen gesprungen, gekulert, gehangelt, gerutscht, balanciert, geklettert und und ... und ... werden kann.

Da die Gruppe neu aufgebaut wird, sind hier noch Plätze frei. Es sollen vor allem auch Kinder, die vormittags zum Beispiel einen Betreuungsplatz im Kindergarten haben und daher nicht oder nicht mehr zum Eltern-Kind-Turnen am Vormittag kommen können, die Möglichkeit zum „Turnen“ bekommen.

Informationen erteilt Eva Krüger, Telefon (0 60 39) 12 40

Wettkampfturnen der Mädchen

Auch das Wettkampfsjahr 2011 war sehr erfolgreich für die Turnerinnen der Turngemeinde. Mit inzwischen über 40 Turnerinnen in verschiedenen Pflicht- und Kürleistungsklassen sind wir von der Kapazität her nun eigentlich am Limit angelangt. Mehr lassen unsere Halle und die zur Verfügung stehenden Trainingszeiten nicht zu. Um ein gutes Training anbieten zu können, legen wir einen großen Schwerpunkt auch auf die Trainerfortbildungen. Wir alle besuchen regelmäßig Schulungen, um uns auf den neuesten Stand zu bringen.

Auch KampfrichterInnen werden ständig benötigt und müssen aus- und fortgebildet werden. So verfügen wir jetzt über einen Kampfrichterstamm von zwei Landeskampfrichterinnen und sieben Gau-Kampfrichterinnen. In diesem Zusammenhang gratulieren wir Melissa Stette zur erfolgreich bestanden Prüfung in diesem Jahr!

Konnte sich die TG in den Vorjahren immer mehr in unserem Turngau Wetterau-Vogelsberg etablieren und für konstant gute Wettkampfergebnisse sorgen, so sind unsere Mannschaften jetzt auch mehr und mehr auf Bezirksebene im Turnbezirk Mittelhessen erfolgreich. Auch auf Hessenebene sind wir im Mittelfeld angekommen. Eine Entwicklung, die uns alle ziemlich freut, bestätigt und für die Zukunft motiviert.

Aber hier die Mannschaftsergebnisse im einzelnen ...



Newcomer 2011

Ganz neu ins „Wettkampfgeschehen“ eingestiegen ist unsere jüngste Mannschaft. Die Mädchen sind zwischen fünf und sechs Jahren alt und starteten auf Gauebene in der Pflichtstufe P3/P4. Hier muss man schon ein bisschen turnen können. Handstand, Rad am Boden, Sprung über das Pferd, Sprünge auf dem ein Meter hohen Balken und Übungen am Reck gehören dazu.

Kimberly, Lucia, Anna, Mia, Merle, Lisa-Marie und Carolin machten das toll. Sie traten gegen zum Teil drei Jahre ältere Turnerinnen an und schlossen die Mannschaftsrunde mit einem super 3. Platz ab - Gratulation!



Neueinsteiger in der Kür

Schon länger bei den Wettkämpfen dabei, aber dieses Jahr erstmals in der modifizierten Kür IV starteten Lena, Vanessa, Lea, Felina und Larissa. Die acht- bis elfjährigen Mädchen mussten sich im Gau unserer ersten Mannschaft geschlagen geben, schlossen die Runde mit dem 2. Platz ab und qualifizierten sich damit auch für die Bezirksmeisterschaften, wo es immerhin schon zu einem 7. Platz reichte.

„Dieser jungen Mannschaft gehöre die Zukunft“, schrieb die Wetterauer Zeitung - wir sind gespannt!



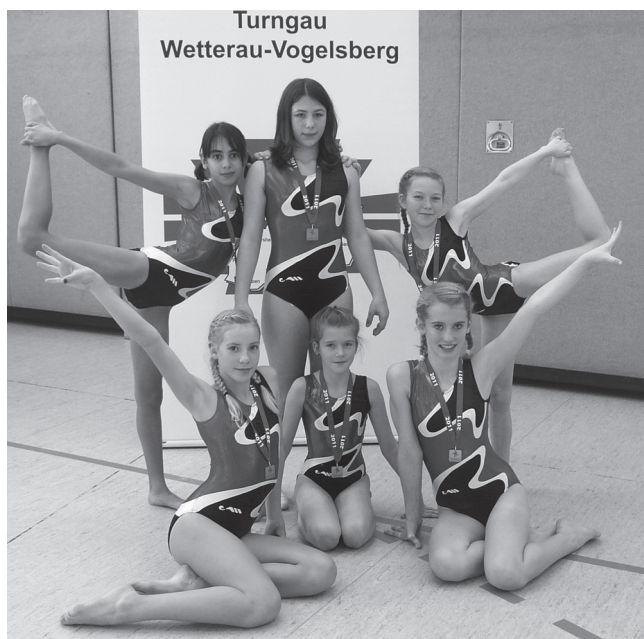
Die Pflicht ruft

Hatten schwere Gegner im Gau ...in der Pflichtstufe P5/P6 traten Christina, Michelle, Catharina, Johanna und Julia gegen die Mannschaft aus Florstadt an, die dieses Jahr Vize-Hessenmeister wurde. Dennoch 2. Platz auf Gauebene mit einer deutlichen Leistungssteigerung vom ersten zum zweiten Wettkampf und Qualifikation für die Bezirksmeisterschaften! Auch dieses Team belegte hier den 7. Platz - eine tolle Leistung!



Schon ein paar Jahre dabei

Ein zweiter Platz im ersten und ein erster Platz im zweiten Rundenwettkampf reichten für Melissa, Kim, Elena, Alicia und Alina für den insgesamt 2. Platz in der Mannschaftsrunde in der höchsten in Hessen geturnten Pflichtstufe, der P6-P8. Qualifiziert für die Bezirksmeisterschaften und eigentlich auch mit Aussicht auf eine Qualifikation zu den Hessenmeisterschaften ... aber der „böse“ Balken bei den Bezirksmeisterschaften machte den Traum zunichte. Daher 5. Platz im Bezirk - wir sehen es mit einem lachenden und einem weinenden Auge und freuen uns schon auf das nächste Jahr!



Wettbewerb der ING-DiBa - Vielen Dank für die Stimmen !

Leider hat es beim Wettbewerb der ING-DiBa, bei dem es 1.000 Euro für die 1.000 Vereine mit den meisten Stimmen zu gewinnen gab, nicht für einen Platz unter den ersten 1.000 Vereinen gereicht.

Insgesamt hatten sich bundesweit über 19.000 Vereine zur Teilnahme angemeldet.

Der Förderverein der Turnabteilung der TG Gross-Karben belegte dabei den Platz 3.013 mit **564 Stimmen** und kam daher nicht in den Genuss der Geldspende.

Geht man davon aus, dass jeder, der für uns gestimmt hat, dies mit den 3 möglichen Stimmen tat, haben also 188 Personen/e-mail-Adressen für uns gestimmt. Um unter die ersten 1.000 Vereine zu kommen, wären fast **8.000 Stimmen**, also über 2.600 Personen/e-mail-Adressen nötig gewesen !!!!!

Vielen Dank an alle, auch an diejenigen, die innerhalb der Familie, im Bekannten- und Freundeskreis und bei Kollegen für uns auf „Stimmenfang“ waren.

Die Stimmabgabe per internet war nicht ganz einfach. Vielen Dank an die, die nach einem ersten „missglückten“ Versuch nicht aufgegeben haben und bei mir oder bei den Übungsleitern oder Vereinskollegen und -kolleginnen nachgefragt haben.

Einige Stimmen mehr hätte ich mir schon gewünscht, woher wir jedoch 8.000 Stimmen hätten herkommen sollen, ist mir nicht ganz klar.

Eva Krüger
(1. Vorsitzende des Fördervereins)

Schaffen es bis auf die Hessischen

Auch in ihrem zweiten Kürjahr in der modifizierten Kür IV zeigten sie ihre Stärke. Yanina, Laura, Joelle, Ida und Svenja wurden mit großem Vorsprung Gau-meister. Auf den Bezirksmeisterschaften entschieden nur wenige kleine „Wackler“ die Qualifikation für die Hessenmeisterschaften. Der Bezirk Mittelhessen ist extrem leistungsstark, auch die Hessenmeister in der Kür, Großen-Buseck, turnen in unserem Bezirk. Aber es hat geklappt und der 3. Platz bei den Bezirksmeisterschaften sicherte die Weiterqualifikation. Hier verstärkte Felina das Team am Stufenbarren. Toll geturnt auf Landesebene, ein vierter Platz am Sprung, ein fünfter am Balken, ein sechster am Stufenbarren ... leider nur elfter Rang am Boden - daher insgesamt 7. Platz bei den Hessenmeisterschaften - Gratulation auch an diese Mannschaft!



Auch nachdem sich der langjährige Trainer Dirk Müller weitestgehend aus dem Trainingsgeschehen zurückgezogen hat, läuft es gut für die Volleyballerinnen der Turngemeinde.

Der neue Trainer, Willi Frey, macht seine Sache gut. Es könnte nicht besser laufen. Zum einen gibt es viele neue Spielerinnen und zum anderen sind die Damen 1 derzeit Tabellenführer in der Landesliga Nord. Glückwunsch an dieser Stelle! Das erklärte Saisonziel ist ein Platz im oberen Tabellendrittel. Allerdings stehen die entscheidenden Spiele noch aus. Auch gegen Bergshausen und die HVV-Auswahl sollen und müssen gute Leistungen gezeigt werden.

Wer tolles Volleyball sehen möchte, ist jederzeit bei den Heimspielen gerne gesehen. Anfeuern und Daumen drücken hilft immer!



Atelier für Werbetchnik

Ihr Partner in Sachen Werbung, Gestaltung, Design.

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

Chattenweg 4 • 61184 Karben

Fon 06039-931836 • Fax 06039-933281

info@werbeatelier-stein.de

TURNSPIELE - Ringtennis - erfolgreich bei den Deutschen Meisterschaften

(... Fortsetzung von der Titelseite)



... das „Basislager“ der TGl'er ...

Die Gemeinschaft gehört beim Ringtennis immer dazu und ist wichtiger Bestandteil der Wettbewerbe.

Ganz stark traten die Karbener Spielerinnen und Spieler in der Schülerklasse (bis 14 Jahren) auf.

In den Mixed-Wettbewerben haben die beiden Karbener Paarungen die Disziplin dominiert. Vizemeister wurden Anna Domscheit, unsere Gastspielerin aus Diedenbergen, gemeinsam mit Oliver Elsner, die lediglich den alles überragenden Deutschen Meistern Simona Wolf und Hendrik Freitag im Endspiel unterlagen.

Zu den folgenden Einzelwettbewerben konnten sich nur die beiden Mädchen qualifizieren, die Jungs waren in den Vorkämpfen verletzungsbedingt nicht am Start.

Simona Wolf erreichte auch hier das Endspiel, traf hier auf ihre ärgste Konkurrentin und besiegte sie in einem spannenden Match knapp.

Den Abschluss der Meisterschaften bildeten die Doppelwettbewerbe. Simona Wolf konnte auch hier ungefährdet mit ihrer Partnerin Anna Domscheit, den 3. Titel gewinnen. Kein anderer deutscher Ringtennisverein verfügt derzeit in dieser Spielklasse über 2 derart harmonisierende Spielerinnen dieser Spielstärke. Als Nachwuchs ebenfalls in dieser Klasse am Start waren Laura Leinweber und Milena Poelath, die einen für sie guten Wettkampf zeigten.

Auch die Jungs Hendrik Freitag und Oliver Elsner schlugen sich wacker in ihrer Spielklasse und erreichten das Endspiel gegen die Südhessen aus Roßdorf. Obwohl spielerisch leicht überlegen und auch die meiste Zeit in Führung, zeigten sie am Ende Nerven und unterlagen knapp. Deutscher Vizemeister ist für die Jungs auch ein toller Erfolg und motiviert, für einen Leistungsausbau weiter zu trainieren.

Insgesamt zeigten die Karbener Ringtennisspielerinnen und -spieler bei den Deutschen Meisterschaften auch mit den Jugendspielern Tim Elsner und Nicolas Falk, sowie den Senioren Karin Scholz, Nicola Elsner, Hans Leidner, Thomas Freitag sowie Trainer und Spieler Ulrich Bick ein rundes Bild einer funktionierenden Sparte der TG Groß Karben.



Erfolgreich in allen Disziplinen, hier bei der Siegerehrung im Mixed: v.l.n.r. Oliver Elsner, Anna Domscheit, Simona Wolf und Hendrik Freitag

(Uli Bick)

TURNSPIELE - Taiji Bailong Ball

Jubiläum der Taiji Bailong Ball Spielgruppe mit Vereins-Turnier

Seit mittlerweile 5 Jahren gehört die Sportart Taiji Bailong Ball (Ball des weißen Drachen) zum festen Kursprogramm der TG Groß-Karben. Unter Leitung des in China ausgebildeten Trainers Thomas Türkis trifft sich seit August 2006 jeden Dienstagabend eine kleine motivierte Spielgruppe zum Üben, Spielen und Spaß haben.

Ein 5-jähriges Jubiläum sollte natürlich auch gebührend gefeiert werden! So traf sich die Spielgruppe am Samstag, den 12.11.2011 in der Vereinshalle, um einen schönen Nachmittag rund um das Thema „Bailong Ball“ zu verbringen.

Das Highlight der Veranstaltung stellte ein kleines Vereins-Turnier, der 1. Taiji Bailong Ball Jubiläums-Cup, dar. In der Turnierdisziplin Multiplay Miteinander traten die Bewegungskünstler unter den kritischen Augen von Schiedsrichter Thomas Türkis in Teams gegeneinander an, um das spielstärkste Team zu ermitteln. Diese Spielvariante wird - wie beim Multiplay Gegeneinander - über das Netz gespielt. Zielsetzung ist hier jedoch nicht die „Bezwingung“ des Gegenübers durch entsprechende Spielzüge, sondern beide Akteure stellen eine Einheit dar. In einer zweiminütigen Spielsequenz erspielt sich das Team nach einem festgelegten Bewertungsschema Punkte. Die Punkte hängen mit der Komplexität der einzelnen Rückspieltechniken zusammen. Nach Durchlauf aller Team-paarungen wird anhand der höchsten Punktwertung das Sieger-team ermittelt.

In einer spannenden und schön anzusehenden Ausspielung

holte sich das Team Rosie Kärcher und Klaus Schröder den Gesamtsieg in dieser Wettkampfdisziplin und damit den Titel der Vereinsmeisterschaft im Multiplay Miteinander.

Nach der Arbeit folgte dann das Vergnügen. Mit Kaffee/Tee und selbstgemachten süßen und herzhaften Snacks ließen die Teilnehmer den Jubiläums- und Wettkampftag gemütlich ausklingen.

Wer sich gerne selbst einmal in dieser Sportart ausprobieren möchte, kann unverbindlich an einem Dienstag (ausgenommen Schulferien) um 20:15 Uhr in der Großsporthalle der Kurt-Schumacher-Schule vorbei schauen. Die Spielgruppe freut sich über neue Interessenten. Weitere Informationen sind auch bei Thomas Türkis, Tel. 06031-6845826 erhältlich.

(Thomas Türkis)



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“!

+++ Elektro-Leonhardi +++

+++ Antonella Moden +++ Akzente +++

+++ Sabine Jost - Heilpraktikerin +++ Elektro 2000 +++

+++ Ristorante - Pizzeria „Il Piccolo Alfonso“ +++

+++ Werbeatelier Stein +++ Romi Fenster +++

+++ Thorn Heizungen +++

+++ 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 +++

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**

Abturnen der Kinderturn- und Ballettgruppen



Orgateam: v.l.n.r. Sanne Melzer, Nihal Kütük, Eva Krüger

Kuchen- und Kaffeeduft, herbstlich geschmückte Tische und ein Geräteaufbau für den ersten Programmpunkt erwarteten am Sonntag, den 30. Oktober die Gäste und Teilnehmer der Veranstaltung „Abturnen“ ab 15.00 Uhr in der TG-Halle.

„Abturnen“ bedeutete in früheren Zeiten, als das Turnen noch eine Sportart im Freien war, dass über den Winter die Turnsaison beendet werden musste. Beim „Abturnen“ zeigte man den Familien und der Bevölkerung, was man im Sommer geübt und trainiert hatte.

Etwas zu zeigen haben auch heute noch die Kinderturngruppen der TG und die Ballettgruppen, wenngleich sie natürlich auch den Winter über fleißig weiter machen! Eltern, Großeltern, Freunde und Verwandte waren eingeladen, die Vorführungen der jungen Turner und Turnerinnen und der Ballerinas bei Kaffee und Kuchen zu bewundern.



Die Turnkinder im Kindergartenalter kletterten, sprangen, hüpfen und balancierten mit der Turnhallenmaus und halfen ihr den „Käse“ vom „Regal“ ins „Mauseloch“ zu bringen. Die Kinder aus der Sportgruppe „Sport-Spiel-Spaß“ im Grundschulalter zeigten eine Zirkusvorführung mit vielen verschiedenen Tieren, einer Tücher-Jonglage und einer Akrobatik-Nummer.

Mit zwei Tänzen wussten die Ballettgruppen zu begeistern. Unter der charmanten Führung der schon erfahrenen Tänzerinnen (im Alter von 7 bis

10 Jahren) interpretierten sie mit den Jüngsten (4-6 Jahre) einen Tanz zum Thema „Gummibärchen“ und eine „Unterwasserwelt“ auf klassische Musik. Dann war der Gerätturn-Nachwuchs an der Reihe. Er zeigte Vorübungen aus allen vier Disziplinen des Wettkampfturnens, nämlich Boden, Sprung, Schwebebalken und Reck. Einige der Turnerinnen konnten in diesem Jahr ihren ersten Wettkampf bestreiten. Den Abschluss der Veranstaltung gestaltete eine „Abordnung“ der Wettkampfturnerinnen. Die jungen Damen glänzten mit einer originellen und gekonnt vorgeführten „James-Bond-Show“ am Schwebebalken.

Herzlichen Dank allen Helfern, die zum Gelingen dieses Nachmittages beigetragen haben.

(Eva Krüger)



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

Eindrücke vom Bewegungsdschungel am 06. November 2011



Ein neues Gesicht an der Kasse: André tritt in die Fußstapfen von Hans ...



Darf bei keinem Bewegungsdschungel fehlen: der Tarzansprung ...



Auch die Rollbrettrutsche ist immer sehr beliebt ...



... und vor der Halle tolles Wetter ...



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
Holger Heerlein
holger.heerlein@t-online.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

Herausgeber TG Gross-Karben 1891 e. V.
Auf der Warte 4, 61184 Karben
Telefon (0 60 39) 93 11 99
Telefax (0 60 39) 2 09 89 63
Email info@tgkarben.de
www.tgkarben.de

Vereinsregister Amtsgericht Frankfurt am Main
(VR12920)

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

Steuernr. 16 250 03094 Finanzamt Friedberg

V.i.S.d.P. Anke Tena (alle Angaben ohne Gewähr)

Redaktion Anke Tena
Am Park 4, 61184 Karben
Telefon (0 60 39) 4 43 31
anke.tena@t-online.de

Fotos TG Gross-Karben privat

Anzeigen Volker Heidrich
Heidrich-Karben@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

Auflage 1.000 Stück



Ein frohes Fest und einen guten Rutsch ins neue Jahr wünschen im Namen des Vereins die Läuferinnen und Läufer der TG Groß-Karben



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