

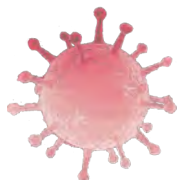


TG-ZETT



Wegen COVID-19 erneut geschlossen.
Bis mindestens Ende November
kein Sportbetrieb.

Licht und Luft für unsere Sporthalle → S. 1, S. 16



VEREIN

Schwieriger Weg durch die Pandemie

[13.03./15.05.2020] Sportbetrieb zunächst eingestellt. Online-Angebote in der Übergangszeit. Neustart nach dem Lockdown. Familien-Sportpark weiter geschlossen. Hygiene-Konzepte umgesetzt. → S. 1, S. 2

VEREIN

Erfolgreich bei REWE-Aktion »Scheine für Vereine«

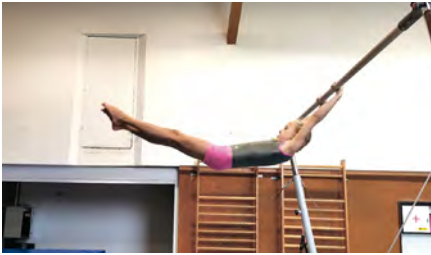
[15. 12. 2019] Mehr als 11 000 Scheine gesammelt und eingelöst gegen zahlreiche Prämien im Wert von fast 3 000,00 € – u.a. einen Laptop für die Mitgliederverwaltung. → S. 1, S. 15

Inhalt

Leopold — 1

COVID-19 — 2
Pandemie, Verein und Sport — 2

Kinderturnen — 4
Später Neustart — 4



Wettkampfturnen — 4
Neustart Mitte Mai — 4
Turncamp unter besonderen
Bedingungen (Foto oben) — 5



Fitness & Gesundheit — 5
Gesundheitsforum: Schlafstörungen — 5
Auszeichnung für Krebs-Aktionstag — 6
Fitness-Videos von Giulia Romano — 6
Yoga online mit Simone Marx
und Isabel Theis (Foto oben) — 7
Neustart unter schwierigen
Bedingungen — 7

Überblick — 8
Alle Sportangebote der TG — 8



Volleyball — 10
Damen 1 Vierte in der Kreisliga — 10
U18 Dritte in der Bezirksliga — 10
U15 auf Platz drei in der
Bezirksliga (Foto oben) — 10
Guter Start in die neue Saison — 11

Badminton — 11
Neustart ab Mai — 11



Leichtathletik — 12
Laufen unter der Erde — 12
Erfolgreich bei Kreismeisterschaften
(Foto oben) — 12
Neustart Mitte Mai — 13



Turnspiele: Ringtennis — 13
Spannender Hessenpokal in Karben
(Foto oben) — 13
C-Lizenz für Jonas Kruse — 14
Beim Neustart die Ersten — 14
B-Kader-Lehrgang in Karben — 13



Verein — 14
Vereinsmanager-Lizenz für Martin Menn
(Foto oben mit Dr. Frank Obst) — 14
MdB Peter Heidt zu Gast — 14
Rekordbesuch beim
19. Bewegungsdschungel — 14
»Scheine für Vereine« — 15
Licht und Luft für unsere Sporthalle
(Foto unten) — 15



Terminkalender: wegen der Corona-
Pandemie nicht ausfüllbar

Vereinsbeiträge — 16

Ansprechpartner — III

Impressum — II

Pinwand — IV
Mitgliederversammlung wohl im März 2021
Sponsoring-Beauftragte(r) gesucht
Malin Stavenow springt
über die Sechs-Meter-Marke
Zweite Auflage »Scheine für Vereine«
Zehn Jahre Sport Stacking

Redaktionsschluss: 01. 11. 2020

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
E-Mail info@tg-gross-karben.de
www.tg-gross-karben.de

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

Vertretungsberechtigter Vorstand
Martin Menn (1. Vorsitzender),
Dieter Kaltwasser (2. Vorsitzender)

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

Redaktion, Grafik-Design und Satz
Horst O. Halefeldt
In den Obergärten 2, 61184 Karben
Telefon 0 60 39/93 38 20
presse@tg-gross-karben.de

Fotos
TG Groß-Karben privat

Anzeigen
Ingo Starker
sponsoring@tg-gross-karben.de

Druck: saxoprint.de | Dresden
Auflage: 1 000 Stück

Hallo, liebe Leute,

das jetzt langsam zu Ende gehende Jahr 2020 war sicher eines der schwierigsten in unserer mehr als 125-jährigen Vereinsgeschichte. Auslöser dafür war ein Virus, das sich aufgrund der bestehenden globalen Verflechtungen innerhalb kurzer Zeit weltweit verbreitet und Millionen Menschen getroffen hat. Die durch das Corona-Virus ausgelöste Pandemie hat unser gesellschaftliches und wirtschaftliches Leben kurzzeitig nahezu zum Stillstand gebracht. Und die Bekämpfung des Virus führt auch aktuell noch zu Einschränkungen unserer persönlichen Freiheit, die aber aus meiner Sicht unbedingt notwendig sind.

Auch unser Verein wurde nachhaltig durch die Corona-Pandemie betroffen. Anfang März wurden erste Überlegungen angestellt, welche Maßnahmen und Einschränkungen der Verein treffen muss, um auf die stark steigenden Infektionszahlen zu reagieren. Die Entscheidung darüber wurde uns abgenommen. Der Lockdown ab Mitte März führte dazu, dass alle sportlichen Aktivitäten ausgesetzt werden mussten. Selbst unseren im Freien liegenden Familien-Sportpark mussten wir schließen.

Erst ab Anfang Mai gab es erste Lockerungen und auch unser Verein konnte Überlegungen starten, in welchen Schritten der Trainingsbetrieb wieder aufgenommen werden kann. Maßgebend dafür waren die vom Deutschen Olympischen Sportbund und den Sportfachverbänden veröffentlichten Regeln hinsichtlich körperlicher Distanz und notwendiger Hygiene. Duschen und Umkleieräume mussten weiterhin geschlossen bleiben und die Sportausübung im Freien sollte Vorrang erhalten.

Aber zur Wiederaufnahme mussten viele organisatorische Probleme gelöst werden. So musste jede Abteilung spezifische Hygiene-Konzepte erarbeiten. Wir benötigen von allen Aktiven Kontaktdaten und Teilnehmerlisten für jede Sportstunde. Nur so können wir sicherstellen, dass im Falle einer Infizierung einer Sportlerin oder eines Sportlers alle Kontaktpersonen gefunden werden können. **Ich möchte an dieser Stelle allen danken, die in unserem Verein viel Arbeit und Mühen auf sich genommen haben, um den Sportbetrieb für Euch, wenn auch mit Einschränkungen, wieder aufnehmen zu können.**

Danken möchte ich aber auch Euch. Ihr seid Mitglied in Eurer Turngemeinde geblieben und habt damit große Solidarität bewiesen!

Es gibt aber auch Positives aus unserem Verein zu melden! Viele von Euch werden sich noch an die Aktion »REWE-Scheine für Vereine« erinnern. Für jeden Einkauf ab einem bestimmten Betrag gab es einen oder mehrere Scheine, die man zu Gunsten seines Sportvereins einlösen konnte. Die Aktion hatte für die Turngemeinde einen unerwarteten Erfolg. **Aufgrund Eurer starken Unterstützung haben wir Prämien im Wert von fast 3 000 € aussuchen können und vor allem Sportgeräte erhalten. Dafür ganz herzlichen Dank.**

Auch bei einer zweiten Aktion war die Unterstützung durch Euch unerwartet groß. Von der Sparda-Bank Hessen hätten wir 3 000 € für eine Sanierung unserer Sporthalle erhalten können, wenn auf der Internetseite der Aktion ausreichend viele Voten für unseren Verein erfasst worden wären. Wir haben mehr als 1 700 Stimmen sammeln können, hatten aber gegen Projekte aus den größeren Vereinen z.B. der Stadt Frankfurt letztlich keine Chance.

Unsere **Sporthalle am Park** ist jetzt fast 50 Jahre Heimat unseres Vereins. In dieser Zeit gab es eine Reihe von kleineren Anbauten und eine größere Erweiterung im Jahre 2004 zusammen mit einer Sanierung des Dachstuhls. Aber nach einer so langen Nutzungszeit und angesichts der großen Auslastung ist eine **umfangreiche Sanierung erforderlich**.

Im Einzelnen sind folgende Gewerke geplant:

1. Ausbau der stromfressenden Neonbeleuchtung und **Einbau einer modernen LED-Beleuchtung**. So lassen sich rund 70 Prozent Lichtstrom sparen, und gleichzeitig kann man die Halle wesentlich besser und bedarfsgerecht ausleuchten.

2. Ausbau der Glasbausteine und **Einbau moderner Fenster**, die sich kippen lassen und Außenjalousien als Sonnenschutz erhalten. Dies ist unbedingt erforderlich, um Energie zu sparen und gleichzeitig eine deutlich bessere Be- und Entlüftung unserer Halle zu ermöglichen.

3. Unsere **Ölheizung** ist fast 30 Jahre alt und **muss dringend ausgetauscht werden**. Hier muss der Verein entscheiden, ob eine Öl-Brennwert-Heizung eingebaut oder auf eine Wärmepumpenheizung gewechselt wird. Diese

Entscheidung ist insbesondere eine Frage der Kosten.

4. Wegen des Einbaus der neuen Fenster und der LED-Beleuchtung **müssen auch die Wand- und Deckenbereiche renoviert werden**. Dabei wird Wert auf eine helle, freundliche Farbgebung gelegt. Außerdem sollen die Wände bis zu einer Höhe von 2,50 m mit einem Prallschutz versehen werden.

5. Und schließlich wollen wir die **Parkstreifen und das Pflaster vor unserer Halle sanieren**.

Die Vereinsführung hat einen Bauausschuss gebildet, der sich um die Planung der verschiedenen Maßnahmen kümmert, erforderliche Angebote einholt und ein Finanzierungskonzept erarbeitet, welches Euch, unseren Mitgliedern, zur Genehmigung vorgelegt werden soll.

Soviel für heute! Ich bitte Euch dringend, alle vorgegebenen Regelungen zur Eindämmung der Corona-Pandemie einzuhalten! Nur dann kann ein zweiter Lockdown verhindert werden. Und unser Verein kann sein derzeitiges Trainingsprogramm für Euch weiter aufrechterhalten. Hoffen wir, dass schnell wirksame Behandlungsmöglichkeiten für die Covid-19-Erkrankung gefunden werden, damit unser Leben wieder annähernd die Freizügigkeit bekommt, die wir vor der Pandemie hatten. In diesem Sinne: Bleibt gesund. Tschüss,

Euer Leopold

15.10.2020

Karbener Zeitung



COVID-19: Pandemie, Verein und Sport

31.12.2019: China meldet eine neuartige Lungenerkrankung an die Weltgesundheitsorganisation (WHO).

07.01.2020: Als Ursache wird ein neuartiges Corona-Virus identifiziert.

11.01.2020: China bestätigt ersten Todesfall.

13.01.2020: Erste Fälle außerhalb Chinas.

23.01.2020: Die chinesische Regierung stellt Wuhan unter Quarantäne, wenige Tage später die gesamte Provinz Hubei.

28.01.2020: Erster bestätigter Corona-Fall in Deutschland.

11.02.2020: Die Weltgesundheitsorganisation bezeichnet die Krankheit als COVID-19 (Corona Virus Disease 2019).

27.02.2020: Erster Infizierter in Hessen registriert.

08.03.2020: Nationale Ausgangssperre in Italien. In Deutschland werden (Groß-)Veranstaltungen verboten.

11.03.2020: Die WHO erklärt den Ausbruch von COVID-19 zur Pandemie.

12.03.2020: Erster bestätigter Todesfall in Deutschland. Inzwischen mehr als ein Dutzend Infizierte in Hessen.

17.03.2020: Der Landessportbund Hessen (IsbH) richtet mit www.isbh.de/corona eine Rubrik ein, in der häufig von Vereinsvorständen gestellte Fragen zur Pandemie beantwortet werden.

18.03.2020: Eine Verordnung der Hessischen Landesregierung sieht u.a. die Schließung von Sportanlagen vor.

19.03.2020: IsbH-Präsident Dr. Rolf Müller appelliert: »Leben Sie die Werte des Sports auch in diesen außergewöhnlichen Zeiten. Zeigen Sie sich solidarisch und beweisen Sie die Art von Teamgeist, die gerade nötig ist. Im Namen des Landessportbundes bitte ich Sie: Vermeiden Sie physische Kontakte, um die Ausbreitung des Coronavirus' zu verhindern.«

22.03.2020: Bundesweite Kontaktbeschränkungen.

24.03.2020: Der TG-Vorstand erklärt auf Anfrage, warum die Beitragszahlung wegen der Pandemie aus rechtlichen wie finanziellen Gründen nicht ausgesetzt werden kann, und bittet um die Solidarität der Mitglieder.



30.03.2020: Giulia Romano startet Fitness-Videos auf der Homepage der TG und auf facebook.

31.03.2020: Bundesweit fast 80.000 Infektionen gemeldet.

14.04.2020: Der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) formuliert Leitplanken für den Umgang mit der Pandemie. Diese werden kontinuierlich weiterentwickelt und nach und nach durch sportartspezifische Regeln der Fachverbände ergänzt.

02.05.2020: Bundesweit werden erstmals seit 13.03. weniger als 1000 Infektionen an einem Tag gemeldet.

02.05.2020: Im Vorgriff auf die erwarteten Lockerungen beginnt die TG mit der Beschaffung von Desinfektionsmitteln.

07.05.2020: Yoga-Stunde von Simone Marx und Isabel Theis auf der Homepage der TG und auf facebook.



TG Groß-Karben 1891 e.V.
Geschäftsstelle: Auf der Warle 4, 61108 Karben | Tel.: 06381 / 931199 | www.tg-gross-karben.de | E-Mail: info@tg-gross-karben.de

Sportbetrieb eingestellt, Sporthalle geschlossen

13.03.2020: Die TG stellt den Sportbetrieb ein, schließt die Sporthalle am Park und sagt bis auf Weiteres alle Veranstaltungen ab. Alle Sportverbände des Landes stoppen in diesen Tagen ihren Wettkampfbetrieb.

14.03.2020: Mit der Einstellung des Sportbetriebs kommen auf die Vereinsspitze der TG jede Menge Herausforderungen zu – nicht zuletzt finanzieller Art: Dem Verein fehlen monatliche Einnahmen im vierstelligen Euro-Bereich.



15.03.2020: Die Schulen und Kindergärten in der Bundesrepublik Deutschland werden geschlossen.

16.03.2020: Die TG schließt auch ihren Familien-Sportpark.

09.05.2020: In Hessen wird es wieder erlaubt, kontaktfrei organisierten Sport draußen oder in der Halle zu betreiben. In der TG werden daraufhin Hygiene-Konzepte und Pläne für die Wiederaufnahme des Sportbetriebs entworfen.



11.05.2020: Die Yoga-Kurse von Alexandra Schwittlinsky bei der TG werden jetzt als ZOOM-Meeting angeboten.

14.05.2020: Der Wetteraukreis ermöglicht mit sofortiger Wirkung wieder die Nutzung der Sporthallen der Kurt-Schumacher-Schule.

15.05.2020: Erstes Corona-Ringtennis-Training bei der

TG nach dem Lockdown. Weitere Abteilungen/Übungsgruppen folgen in den Tagen danach. Dabei wird vereinsintern auch der Familien-Sportpark genutzt. Für die Teilnahme an den Übungs-/Trainingsstunden muss jeweils ein Personalbogen ausgefüllt werden.

01.06.2020: Schwimmbäder und Badeanstalten an Gewässern dürfen in Hessen unter Beachtung der im Sport vorgeschriebenen Hygiene- und Abstandsregeln für den Trainingsbetrieb von Sportvereinen und die Durchführung von Schwimmkursen wieder öffnen. Damit kann die TG Wassergymnastik-Kurse wiederaufnehmen.

11.06.2020: In Hessen darf Kontaktsport unter Beachtung der Hygiene-Regeln mit bis zu zehn Personen wieder durchgeführt werden.

Das bestehende Verbot des Wettkampfbetriebes im Amateurbereich wird für viele Sportarten aufgehoben. Die den Sportarten zugehörigen Sportfachverbände entscheiden dabei in eigener Zuständigkeit über die Wiederaufnahme des Wettkampfsports, sofern dieser unter Wahrung der Kontaktbeschränkungen möglich ist. Somit kann Training und Wettbewerb unter Einhaltung von Hygiene-Regeln in Sportarten mit eingeschränkter Teilnehmerzahl wiederaufgenommen werden.

06.07.2020: Der Besuch von Sportveranstaltungen und -wettkämpfen ist in Hessen unter Einhaltung der Drei-Quadratmeter-Regel und eines Hygiene-Konzepts wieder möglich. Vereins- und Versammlungsräume können unter Einhaltung der Abstandsregeln wieder genutzt werden.

18.07.2020: Der Familien-Sportpark der TG bleibt weiter geschlossen.

01.08.2020: Weitere Lockerungen in Hessen: Keine Einschränkungen mehr bei Mannschaftssportarten. Zuletzt waren Kontaktsportarten nur mit maximal zehn Personen möglich. Ab August können sämtliche Teamsportarten wieder ohne Anzahlbeschränkung ausgeübt werden. Wichtig dabei bleibt aber, dass die Hygiene-Regeln in den Vereinen eingehalten werden.

01./02.08.2020: Lehrgang des nationalen B-Kaders im Ringtennis bei der TG.

10. – 14.08.2020: Das Ferien-Turncamp der TG findet diesmal unter besonderen Bedingungen in zwei Hallen statt.

19.08.2020: Erstmals seit Anfang Mai werden wieder mehr als 1 000 Infektionen am Tag in der Bundesrepublik gemeldet.

30.08.2020: Die U18-Volleyballerinnen der TG haben ihren ersten Spieltag in der Bezirksliga Mitte 2 in der Großsporthalle in Rothenbergen.

09.09.2020: Der Deutsche Turner-Bund (DTB) sagt alle Wettkämpfe auf Bundesebene mit wenigen Ausnahmen bis Ende 2020 ab. Damit ist ein Beginn der Hallenrunde 2020/21 im Ringtennis frühestens im Januar 2021 möglich.



19.09.2020: Saisonstart der Volleyball-Damen in der Kreisliga Süd des Bezirks Mitte.

28./29.09.2020: Bei der TG beginnen auch Eltern-Kind-Turnen und Kinderturnen wieder.

20.10.2020: Der Wetteraukreis überschreitet die Schwelle von 35 Neuinfektionen binnen sieben Tagen und erlässt eine »Allgemeinverfügung«, in der u.a. empfohlen, wird im Trainings- und Wettkampfbetrieb des Amateursports keine Zuschauer zuzulassen.

26.10.2020: Nachdem nun mehr als 50 Neuinfektionen binnen sieben Tagen registriert werden, verschärft der Wetteraukreis seine Corona-Regeln erneut.

Der Hessische Turnverband e.V. ermutigt die Vereine, den Trainingsbetrieb aufrechtzuerhalten, wenn Hygienevorgaben und -standards eingehalten werden können: »Der Sport ist in diesen schwierigen Zeiten sicher ein guter Ausgleich für viele Entbehrungen und auf die positiven Wirkungen des aktiven Sporttreibens auf die Gesundheit muss an dieser Stelle nicht mehr explizit hingewiesen werden.«

28.10.2020: In Deutschland werden fast 15000 Infektionen in den letzten 24 Stunden gemeldet, fast 1500 davon in Hessen. Die Gesamtanzahl der Covid-19-Fälle ist mittlerweile auf mehr als 460000 gestiegen. Bund und Länder einigen sich daraufhin auf erneute Einschränkungen und die Einstellung des Amateursportbetriebs. Der Vorstand der TG beschließt noch am selben Abend, ab dem 30.10. abends den Sportbetrieb im Verein bis mindestens Ende November einzustellen und die Sporthalle am Park zu schließen.



Kinderturnen

Beim Kinder- und Eltern-Kind-Turnen der TG führten die Maßnahmen zur Bekämpfung der Corona-Pandemie zu einer längeren Auszeit, zumal auch noch mehrere Übungsleiterinnen ausfielen. Noch nach den Sommerferien sah es so aus, als würden die Angebote 2020 gar nicht wieder starten können. Erst mit der Gewinnung zweier neuer Übungsleiterinnen für das Eltern-Kind-Turnen und der Ausarbeitung spezifischer Hygiene-Konzepte auf der Basis der Empfehlungen des Hessischen Turnverbands (HTV) vom 03.08. entstand eine Perspektive für einen Neustart unter einschränkenden Bedingungen. Dabei musste auf die Gruppen »Turnmäuse« und »Flummies« verzichtet werden, und mangels Übungsleiterin konnte auch ZUMBA für Kids nicht fortgesetzt werden.

Es blieben nur zwei Gruppen Eltern-Kind-Turnen am Dienstag, eine am Vormittag unter der Leitung von Tatjana Henkel, die zuletzt die Volleyball-Abteilung der TG mit geleitet hatte, und eine zweite am Nachmittag unter der Leitung von Dana Kuhnt, die schon früher beim Kinderturnen ausgeholfen hatte. Die »Kletteraffen« am Montag betreut weiter Abteilungsleiterin Natalja Grauberger.

Die Teilnehmeranzahl ist beim Kinderturnen auf zwölf begrenzt, beim Eltern-Kind-Turnen auf acht (Groß-)Eltern-Kind-Paare. Alle Teilnehmer müssen vorher angemeldet sein, pünktlich in Sportklamotten erscheinen, auf Abstand vor der Hallentür warten, von den Übungsleiterinnen hereingeführt werden, ihre Straßenschuhe abstellen, ihre Hände waschen und desinfizieren. Körperkontakte sind auf ein Minimum zu reduzieren. Zwischen den Gruppenstunden ist eine Viertelstunde Pause angesetzt zum Lüften und zum Desinfizieren der Vereinsmaterialien durch die Übungsleiterin, ggf. unterstützt von den Eltern. Und wenn das Wetter es zulässt, sollen die Stunden nicht in der Halle, sondern draußen stattfinden. Selbstverständlich sind einmalig Personalbögen auszufüllen und es werden Teilnehmerlisten geführt.

So aufwändig und umständlich das klingen mag, es war und ist – mit Modifikationen im Einzelnen – die Voraussetzung dafür, das Kinderturnen wie den Vereinssport insgesamt nicht völlig zum Erliegen zu bringen. Wie hatte es doch der Turnverband formuliert: »Schlussendlich muss es das Ziel sein, die Balance zwischen der Einhaltung der Maßnahmen und der Ausgestaltung der Kinderturnstunden zu finden.«

Anzeige



Antonella Moden
A. Groß

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

Größen 36 – 52

Wettkampfturnen

Auf der Homepage des Hessischen Turnverbands heißt es auch Anfang November 2020 weiter: »Aufgrund der derzeitigen Situation finden aktuell keine Wettkämpfe statt.« Das jedoch war und ist für die Turnerinnen der TG Groß-Karben kein Grund, mit dem Training aufzuhören. Schon gleich nach der Schließung der Sporthalle am Park haben sie mit Hausaufgaben per WhatsApp begonnen. Dies waren lustige Sachen wie Klopapierstapeln auf den Beinen, Namen mit Übungen darstellen oder ähnliches. Am 29.04. haben sich die Übungsleiter/innen per ZOOM zu einem Übungsleitermeeting getroffen. Fünf Tage später ist das erste ZOOM-Training mit den Kindern in drei verschiedenen Gruppen gestartet. Abteilungsleiterin Corinna Kaltwasser: »Die Kinder waren sehr glücklich, einander wieder zu sehen, und hatten großen Spaß daran.«

Anfang Mai, als die Leitplanken des DOSB vorlagen, wurde ein spezifisches Hygiene-Konzept für die Abteilung ausgear-



beitet, und am 15.05. konnte der Trainingsbetrieb zu den gewohnten Zeiten mit eingeschränkter Teilnehmerzahl wieder aufgenommen werden. »Um alles etwas entzerren zu können, trainieren wir noch montags von 15.00 bis 17.30 Uhr in der Zeit vom Kinderturnen«, berichtete Corinna Kaltwasser und stellte eine Woche später fest: »Klappt bisher prima, wir hoffen, das bleibt so.« Und so sollte es bis zu den Sommerferien bleiben. Das letzte Training vor deren Beginn fand dann an der Ruine des Großkärber Kreuzbrunnens statt (Foto oben).

Turncamp unter besonderen Bedingungen

Sie haben mittlerweile Tradition: die Turncamps der TG in den Schulferien. Und die Verantwortlichen der Abteilung Wettkampfturnen wollten mit dieser Tradition trotz der Corona-Krise nicht brechen. So haben sie gemeinsam mit vielen Helfern und





unter strikter Einhaltung der Hygiene-Regeln dafür gesorgt, dass auch am Ende der Sommerferien 2020 ein Turncamp stattfinden konnte. Vom 10. bis 14. 08. haben hieran 17 Kinder und Jugendliche im Alter von 8 bis 15 Jahren teilgenommen. Trainiert wurde – von Pausen unterbrochen – jeden Tag von 10.00 Uhr bis 17.30 Uhr.

Es war natürlich kein Camp wie sonst in den letzten Jahren. Unter den geltenden Abstandsregeln konnten nicht alle 17 Teilnehmerinnen in der vereinseigenen Sporthalle untergebracht werden und trainieren, selbst wenn zeitweise der Familien-Sportpark nebenan (*Foto links unten*) genutzt werden konnte. Daher wurde ein Hallenteil der Großsporthalle der Kurt-Schumacher-Schule (KSS) hinzugenommen. Die Kinder wurden also auf zwei Hallen aufgeteilt und die dort benötigten Geräte hoch in die Schule geschafft. In der Vereinshalle wurde Boden und Barren (*Foto oben*) geturnt, in der KSS Sprung und Balken. Mittags wechselten die Kinder die Halle. Das Mittagessen nahmen sie zeitlich versetzt ein. Hierbei hat eine Mutter die ganze Woche geholfen und für alle gekocht.

Corinna Kaltwassers Fazit: »Rundum war es ein tolles, erfolgreiches Turncamp und die Kinder haben viele neue Sachen gelernt. Alle waren zum Schluss einig, dass wir das nächste Turncamp gerne wieder auf zwei Hallen aufteilen können. Der einzige Nachteil waren die durch die zwei Hallen erheblich höheren Trainerkosten für den Verein, diese konnten in diesem Jahr durch eine Spende der Bahn abgedeckt werden.«

Anzeige

OEL-BECK.de

OEL-BECK

TANK 24®

Heizölhandel & 24h-Tankstelle

Telefon: (0 60 39) 34 04 oder 76 06

Neu: Heizöl PremiumPlus KLIMANEUTRAL

TANK24: kostenlose Tankkarte mit Rabatt auf jeden Liter

Fitness & Gesundheit

Gesundheitsforum: Schlafstörungen

Am 27.11.2019 ging es im Gesundheitsforum »Wissen, was hilft« der TG Groß-Karben noch einmal um Schlafstörungen. Prof. Dr. med. Robert Voswinckel (*Foto unten*), Facharzt für Pneumologie, Chefarzt der Klinik für Innere Medizin, Bürgerhospital Friedberg und Hochwaldkrankenhaus Bad Nauheim, schilderte, wie im neuen stationären Schlaflabor des Gesundheitszentrums Wetterau (GZW) mit modernsten Messmethoden Schlafstörungen diagnostiziert und individuelle Therapieempfehlungen entwickelt werden.

Nach der kurzen Begrüßung durch den TG-Vorsitzenden Martin Menn kam Prof. Voswinckel gleich zur Sache. Er erläuterte zunächst, dass sich die Atemwege im Schlaf aus unterschiedlichen Gründen verengen können und damit der Atemfluss behindert (Hypopnoe) oder phasenweise ganz unterbrochen werden kann (Apnoe). Von Apnoe – Griechisch für Nicht-Atmung – spricht man, wenn die ungewollten Atempausen häufiger als fünf Mal pro Stunde auftreten und jeweils



mehr als zehn Sekunden dauern. Die obstruktive Variante der Apnoe (OSA) geht einher mit lautem, unregelmäßigem Schnarchen und Tagesmüdigkeit. Hinzu können weitere Symptome wie nächtliches Schwitzen, Harndrang oder Potenzstörungen kommen. Sie ist von sich aus gefährlich, etwa wenn ein Lastwagenfahrer tagesmüde am Steuer einschläft, und führt leicht zu schwereren Folgeschäden wie Bluthochdruck, Schlaganfällen oder Herzerkrankungen. Sie sollte daher unbedingt behandelt werden.

Dann ging der Referent auf das Vorgehen im Schlaflabor und die dort eingesetzte Technik ein, u.a. auf die Polysomnographie, ein Diagnoseverfahren, bei dem das Schlafverhalten des Patienten mit zahlreichen Sensoren und Beobachtung durch geschultes Personal aufgezeichnet und analysiert wird. Wenn bei dieser Untersuchung gravierende Fehlfunktionen festgestellt werden, gibt es unterschiedliche Therapieansätze. Eine Ursache der Probleme sei z.B. Übergewicht. Dann sei das Ziel eine Gewichtsreduktion. Falls die Probleme primär beim Schlaf in Rückenlage auftreten, könne mit entsprechenden Hilfsmitteln wie Keilkissen dafür gesorgt werden, dass der Patient auf der Seite schlafe. Ein weiteres Mittel seien Schienen im Unterkiefer ähnlich Zahnspangen, die dafür sorgen, dass der Unterkiefer sich vorschiebt und mehr Platz für die

➔



Atemwege lässt. Früher habe man auch zu operativen Methoden gegriffen, heute jedoch gelte die CPAP-Therapie als Standard. CPAP bedeutet »continuous positive airway pressure« (»kontinuierlich positiver Atemwegsdruck«). Bei dieser Therapie ist das Tragen einer Atemmaske erforderlich, die während des gesamten Schlafs für einen leichten Überdruck auf die Atemwege sorgt.

»Aktionstag gegen Krebs« ausgezeichnet

Wie rund 80 andere Vereine aus ganz Deutschland hat die TG Groß-Karben im Herbst 2019 an dem Vereinswettbewerb »Bewegung gegen Krebs« der Stiftung Deutsche Krebshilfe und des Deutschen Olympischen Sportbunds (DOSB) teilgenommen und in und neben ihrer Sporthalle am Park einen Aktionstag veranstaltet. Anfang März 2020 erhielt der Verein erfreuliche Post vom DOSB: »Das Projektteam möchten Ihnen herzlich zu Ihrem sehr gelungenen und erfolgreichen Aktionstag im Rahmen des Vereinswettbewerbs ... gratulieren. Ihre Einsendung überzeugte die gesamte Jury, sodass die Turngemeinde Groß-Karben einen der Plätze 4 – 6 belegt ☺.«



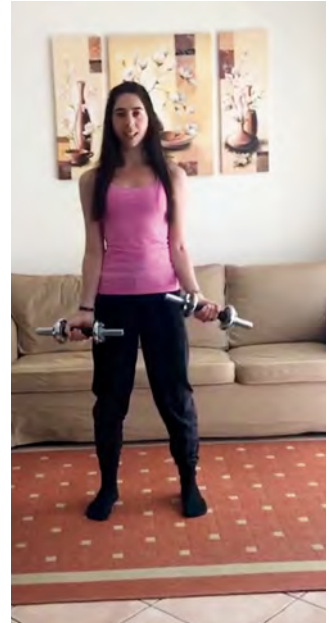
Das Projektteam der Veranstalter sprach »ein großes DANKE« an alle teilnehmenden Akteurinnen und Akteure aus, die das Thema Sport und Krebs ehrenamtlich oder hauptamtlich in die Öffentlichkeit getragen haben. Neben der TG rangieren auf den Plätzen vier bis sechs der Schwimmverein Plettenberg (Nordrhein-Westfalen) mit einem Tag der offenen Tür sowie der TSV Beuern (Hessen) mit einem Aktionstag »Sport und Gesundheit – Bewegung gegen Krebs«. Auch auf den Plätzen davor konnten sich hessische Vereine platzieren: Der TV Eschborn und die SKG Sprendlingen belegten die Plätze eins und drei. Dafür erhielten sie – ebenso wie der DAV Hannover auf Platz zwei – jeweils einen Gutschein für Sportartikel im Wert von 2500,- Euro. Die nachfolgenden Vereine bekamen jeweils einen Gutschein über insgesamt 500,- Euro für zwei Übungsleiterausbildungen. Die TG wird ihren Gutschein demnächst einlösen.

Der Landesportbund Hessen hat 2019 im Rahmen des Projekts »Bewegt bleiben« – Rehabilitations-, Präventions- und Breitensport für (ehemalige) Krebspatienten/innen ein Video gedreht, an dem auch Mitglieder der Krebs-Sportgruppe der TG (Foto oben) mitgewirkt haben. Das Video ist auf Youtube zu sehen.

Mit Videos durch den Lockdown

Not macht bekanntlich erfinderisch, und im angeblich digitalen Zeitalter lässt sich auch Sport online vermitteln. Giulia Romano, die bei der TG Groß-Karben die Gruppe »Fit in die Woche« betreut, hat kurz nach Schließung der Vereinshalle im März 2020 die Initiative ergriffen und ihre Fitness-Anleitungen als Videos aufgezeichnet. Ihre Filme wurden dann auf der Homepage und der facebook-Seite der Turngemeinde veröffentlicht. Das sollte nicht nur den Gruppenmitgliedern, die damals nicht in der Sporthalle am Park trainieren konnten, helfen, trotz Corona-Krise fit zu bleiben, sondern allen, die online vorbeischauten. Eine erfolgreiche Initiative. Schon das erste Video erreichte allein auf facebook 272 Personen.

Und Giulia Romano blieb nicht die Einzige, die kreativ auf die Pandemie reagierte. Simone Marx (Foto unten links) regte an, eine ganze Yoga-Stunde online zu stellen. Um das zu realisieren, traf sie sich am 04.05. mit Isabel Theis (Foto unten rechts), Thorben Waller und Horst O. Halefeldt im Gymnastikraum der TG-Halle zum Drehtermin. Für alle Beteiligten ein kleines Abenteuer. Die Aufzeichnung der 47-minütigen Vorführung musste in zwei Teilen erfolgen, da die Kamera nach 30 Minuten eine Zwangspause einlegte. Und auch die Weiterverarbeitung war nicht ganz einfach: Die beiden Teile zusammenfügen mit neuer Software, die Bilder aufhellen, den Ton lauter stellen, auf einen PC mit größerem Arbeitsspeicher wechseln, um die enorm große Filmdatei mit einem Vorspann



versehen und speichern zu können, und diese Datei schließlich so weit schrumpfen, dass sie von facebook akzeptiert wurde und am 07.05. online gehen konnte. Aber die Mühe hat sich auch in diesem Fall gelohnt. Schon nach kurzer Zeit hat das Video 183 Personen erreicht.



Weiter unter schwierigen Bedingungen

Wie die anderen Abteilungen versuchte auch Fitness & Gesundheit ab Mitte Mai wieder zum »normalen« Übungsbetrieb zurückzukehren. Abteilungsleiterin Heike Waller rückblickend im Oktober: »In den vergangenen Monaten haben alle Gruppen versucht, die Sportstunde im Freien abzuhalten, da wir so auf keine Teilnehmerzahlbegrenzung Rücksicht nehmen mussten. Zurzeit ist es durch die frühe Dunkelheit und das unbeständige Wetter nur noch begrenzt möglich, in den Sportpark oder auf den angrenzenden Basketballplatz auszuweichen. Isabel und Susanne (Lungensport) wollen weiterhin die Sportstunde im Freien abhalten. Eine Einschränkung ist natürlich Regen.

Generell ist zu den Hygiene-Maßnahmen zu sagen, dass wir die Umkleiden in der Halle geschlossen halten. Die Teilnehmer müssen sich vor jeder Übungsstunde per Mail oder Whats App beim Übungsleiter anmelden, da wir nur max. 14 Teilnehmer plus Leiter mit in die Halle nehmen können. So können wir die Anzahl im Vorhinein kontrollieren und müssen niemanden vor Ort ausschließen. Die Teilnehmer müssen mit Mund-Nasen-Schutz zur Halle kommen und davor warten, bis der Übungsleiter sie hereinholt. Die Übungsstunden wurden von einer Stunde auf 45 Minuten gekürzt, da die Viertelstunde zum Lüften verwendet wird. Am Eingangsbereich stehen, für jeden zugänglich, Desinfektionsmittel zur Verfügung. Mit Mund-Nasen-Schutz und Abstand gehen Teilnehmer auf einen in der Halle markierten Platz. Dort können sie ihre mitgebrachten Sachen und auch den Mund-Nasen-Schutz hinter sich ablegen. Die meisten Teilnehmer haben bereits eine eigene Gymnastikmatte. Somit kann nach der Sportstunde die Desinfektion der Matte wegfallen. Dies schont die Matten. Wer keine eigene Matte besitzt, muss ein übergroßes Handtuch oder ein Bettlaken zur Abdeckung der Matte mitbringen.

Generell gilt die Vorgabe, keine Übungen zur Pulserhöhung durchzuführen, damit nicht übermäßig viel Atemluft und somit (wollen wir nicht hoffen) infizierte Aerosole in der Halle sich ausbreiten können. Des Weiteren bleiben die Teilnehmer auf ihrem Platz stehen. So können wir immer den vorgeschriebenen Abstand gewährleisten. Auch verwenden wir zurzeit keine vereinseigenen Handgeräte. Wenn mit Geräten trainiert

werden soll, bitten die Übungsleiter die Teilnehmer, diese zur nächsten Trainingseinheit mitzubringen, wie z.B. mit Wasser oder Sand gefüllte Getränkeflaschen aus Plastik, kleine oder mittlere Handtücher oder auch Tennisbälle. Wenn wir die vereinseigenen Trainingsgeräte benutzen würden, müsste alles nach der Stunde wieder desinfiziert werden. Dies würde bei fast allen Geräten zu einem sehr schnellen Alterungsprozess führen.



Funktionsgymnastik unter Corona-Bedingungen mit Dagmar Heber (r.)

Nach Beendigung der Stunde unterschreiben die Teilnehmer mit dem eigenen Stift ihre Teilnahme an der Stunde. Dies gilt für den Reha-Sport. In den präventiven Übungsstunden wird vom Übungsleiter jede Stunde eine genaue Teilnehmerliste geführt. Danach geht es mit Mund-Nasen-Schutz und einer Desinfektion der Hände wieder aus der Halle raus. Die nächste Gruppe wartet wieder vor der Halle, damit auch in den Begegnungsbereichen der Mindestabstand gewährleistet werden kann.

Die Übungsgruppen, die im Gymnastikraum im 1. Stock sowie im Sitzungszimmer ihrem Sport nachgegangen sind, haben wir aufgrund der Enge dort in die KSG-Halle sowie nach Kloppenheim verlegt. Die von mir geschilderten Hygiene-Maßnahmen gelten auch für diese Gruppen. Die Desinfektionsmittel werden von den Übungsleitern vor Ort immer bereitgestellt.«

Anzeige



**Neue
Apotheke**

Gemeinsam für Ihre Gesundheit



Öffnungszeiten

Montag – Freitag

8.00 – 18.30

Samstag

8.00 – 13.00

Tel./What's app: 06039 – 3591

Mail: info@neue-apotheke-karben.de

Die Sportangebote der TG Groß-Karben im Überblick

Wegen der Corona-Pandemie kann es zu Einschränkungen der Teilnehmerzahlen oder Ausfällen von Stunden kommen. Bitte immer zuerst die Übungsleiterin bzw. den Übungsleiter kontaktieren.

KINDERTURNEN	Tag	Uhrzeit	Ort	Natalja Grauberger	06039 / 9397020
Eltern-Kind-Turnen Kinder 1 – 3 Jahre	Dienstag	10.00 – 11.00	Sporthalle am Park	Tatjana Henkel	tatjanah@tg-gross-karben.de
	Dienstag	16.00 – 17.00		Dana Kuhnt (nachmittags)	01 51/70 42 42 08
»Kletteraffen« Kinder 5,5 – 7 Jahre A	Montag	16.30 – 17.25	Sporthalle am Park	Natalja Grauberger	06039/9397020
WETTKAMPFTURNEN	Tag	Uhrzeit	Ort	Corinna Kaltwasser	06039/7533
Wettkampfturnen Mädchen* A Verschiedene Leistungsstufen	Mittwoch	14.30 – 20.00	Sporthalle am Park	Corinna Kaltwasser und Anke Tena	06039/7533
	Freitag	15.45 – 18.00	Neue Halle der KSS		06039/44331
	Freitag	14.30 – 20.00	Sporthalle am Park		
	Samstag	12.30 – 14.30	Selzerbachschule		
»Turnäffchen«	Freitag	15.45 – 18.00	Neue Halle der KSS	Kim Kaltwasser oder Isabel de la Rosa und Daniela Sachse Info: Daniela Sachse	06039/4847505
FITNESS & GESUNDHEIT	Tag	Uhrzeit	Ort	Heike Waller	06039/7746
Beckenbodentraining* A – Erwachsene	Dienstag	20.00 – 21.00	Sporthalle am Park	Karin Scholz (auf Anfrage)	06039/46424
Callanetics – Erwachsene	Montag	18.30 – 19.30	Sporthalle am Park	Christiane Iwanus	06039/7764
Fit in die Woche mit stabilem Kreislauf	Montag	19.30 – 20.30	Sporthalle am Park	Giulia Romano	01 51/51 25 51 34
Fit ins Wochenende – Erwachsene	Freitag	19.15 – 20.15	Sporthalle am Park	(momentan kein Angebot)	
Kickbox-Aerobic* Jugendl./Erwachsene	Donnerstag	19.00 – 20.00	Sporthalle am Park	Regina Durand	06039/45584
Power Gym* A	Sonntag	10.00 – 11.00	Sporthalle am Park	Lucy Adler und Stephanie Weyland	06039/9386555
Präventive Gymnastik und mehr – Funktionsgymnastik	Donnerstag	20.00 – 21.00	Sporthalle am Park	Dagmar Heber	 06039/3858
Präventives Herz-Kreislauftraining, 50 Plus	Montag	20.30 – 21.30	Sporthalle am Park	Karin Scholz	 06039/46424
QiGong und TaiJiQuan Erwachsene	Dienstag	20.00 – 22.00	Sporthalle am Park	Peter & Marion Hörnecke	06039/42393
	Donnerstag	10.00 – 13.00	KSG-Halle		
	Freitag	10.00 – 12.00	KSG-Halle		
Rücken-Fit – Erwachsene	Montag	17.30 – 18.30	Sporthalle am Park	Karin Scholz	 06039/46424
Sportstacking – Hirnjogging für Erwachsene	Montag	09.50 – 10.50	KSG-Halle	Karin Rupp	 01525/9975782
Yoga* – Erwachsene A	Montag	17.00 – 18.15	Sängerheim	Alexandra Schwittlinsky	06039/ 926688
	Montag	18.30 – 19.45	Sporthalle am Park	Simone Marx	06039/4679689
	Montag	20.00 – 21.15	Sporthalle am Park	Simone Marx	06039/4679689
	Dienstag	08.30 – 09.45	Sporthalle am Park	Simone Marx	06039/4679689
	Donnerstag	18.00 – 19.15	Sängerheim	Alexandra Schwittlinsky	06039/ 926688
	Donnerstag	19.30 – 20.45	Sängerheim	Alexandra Schwittlinsky	06039/ 926688
Zumba* A	Montag	19.00 – 20.00	KSG-Halle	Gina Rivera (Termin auf Anfrage)	01 72/7 78 85 39
	Mittwoch	19.00 – 20.00	Sporthalle Roggau	Gina Rivera	
Autogenes Training* – Erwachsene	Dienstag	18.30 – 20.00	Sporthalle am Park	Isabel Theis (auf Anfrage)	06039/9920464
Denkspaß trifft Pezziball* A Denkspaß ... (Fortgeschrittene)* A	Mittwoch	09.15 – 10.15	KSG-Halle	Sabine Jansen	 06039/929261
	Mittwoch	10.30 – 11.30			
Gymnastik bei Asthma, Diabetes mellitus und Allergien*	Montag	08.45 – 09.45	KSG-Halle	Karin Rupp	 01525/9975782
Herzsport-Übungsgruppe* A Herzsport-Trainingsgruppe* A Herzsport-Übungsgruppe* A	Dienstag	17.30 – 18.45	Sporthalle am Park	Ansprechpartnerin: Heike Waller	 06039/7746
	Dienstag	18.45 – 20.00	Sporthalle am Park		
	Mittwoch	08.15 – 09.30	Sporthalle am Park		
Präventive Gymnastik bei Arthrose und Osteoporose* A	Montag	08.30 – 09.30	Sporthalle am Park	Isabel Theis	 06039/9920464
Rehabilitative Gymnastik bei Arthrose und Osteoporose* A	Montag	09.30 – 10.30	Sporthalle am Park	Isabel Theis Susanne Niehaus-Kronshage, Simone Marx	06034/939939
Donnerstag	08.45 – 09.45	Sporthalle am Park			
Präventive Wirbelsäulengymnastik* A Rehabilitative Wirbelsäulengymnastik* A Rehabilitative Wirbelsäulengymnastik* A Rehabilitative Wirbelsäulengymnastik* A Rehabilitative Wirbelsäulengymnastik* A	Mittwoch	20.00 – 21.00	Sporthalle am Park	Carmen Riess, Caro Häusler, Desiree Haas, Simone Marx, Susanne Niehaus-Kronshage, Lucy Adler, Stephanie Weyland Ansprechpartnerin: Heike Waller	 06039/7746
	Montag	10.30 – 11.30	Sporthalle am Park		
	Mittwoch	21.00 – 22.00	Sporthalle am Park		
	Donnerstag	09.50 – 10.50	Sporthalle am Park		
	Donnerstag	17.45 – 18.45	Sporthalle am Park		
	Donnerstag	17.45 – 18.45	Sporthalle am Park		



Progressive Muskelrelaxation *	Mittwoch	19.00 – 20.30	Sporthalle am Park	Isabel Theis (auf Anfrage)	060 39/9920464
Reha-Sport b. Atemwegserkrankungen* A	Freitag Freitag	08.50 – 09.50 10.00 – 11.00	Sporthalle am Park Sporthalle am Park	Susanne Niehaus-Kronshage	060 34/939939
Reha-Sport bei Gefäßerkrankungen* A	Dienstag	08.45 – 09.45	Sporthalle am Park	Susanne Niehaus-Kronshage	060 34/939939
Reha-Sport bei neurol. Erkrankungen* A	Dienstag Mittwoch	11.00 – 12.00 10.30 – 11.30	Sporthalle am Park	Isabel Theis und Simone Marx	060 39/9920464 060 39/4679689
Reha-Sport bei Diagnose Krebs ...* A	Mittwoch	09.30 – 10.30			
Reha-Wassergymnastik* A	Dienstag Dienstag Dienstag Mittwoch Donnerstag Freitag	19.00 – 19.45 19.45 – 20.30 20.30 – 21.15 07.30 – 08.15 07.30 – 08.15 07.30 – 08.15	Hallenfreizeitbad	Stephanie Weyland Eva Dettingmeijer Stephanie Weyland Eva Dettingmeijer	060 39/9386555 060 39/4846149 060 39/9386555 060 39/4846149

BADMINTON Tag Uhrzeit Ort Holger Heerlein 01 72 / 6 53 95 71

Badminton Schüler/Schülerinnen	Montag	16.00 – 17.30	Neue Halle der KSS	Ralf Losensky Info: Holger Heerlein	01 72 / 6 53 95 71
Badminton Freizeitspieler Erwachsene	Dienstag Donnerstag	20.15 – 22.15 20.15 – 22.15	Neue Halle der KSS Neue Halle der KSS	Info: Holger Heerlein	01 72 / 6 53 95 71
Badminton Jugendliche	Montag	17.30 – 19.30	Neue Halle der KSS	Bastian Lahrmann Info: Holger Heerlein	01 72 / 6 53 95 71

VOLLEYBALL Tag Uhrzeit Ort Mevre Atay volleyball_ma@tg-gross-karben.de

Damen 1 – Bezirk Mitte: Kreisliga Süd	Dienstag Donnerstag	18.00 – 20.15 18.00 – 20.00	Alte Halle der KSS Neue Halle der KSS	Christina Fritsch	volleyball_cf@tg-gross-karben.de
Jugend (weiblich) Jugend (männlich) Jugend (gemischt 10–14 Jahre)	Dienstag Mittwoch Freitag	18.00 – 20.00 17.30 – 18.45 16.30 – 18.30	Neue Halle der KSS	Dorothea Schmidt Karsten Sachse Karsten Sachse	volleyball_ds@tg-gross-karben.de volleyball_ksqtg-gross-karben.de
Mixed-Gruppe	Freitag	18.30 – 20.00	Neue Halle der KSS	Tatjana Henkel	tatjanah@tg-gross-karben.de

LEICHTATHLETIK Tag Uhrzeit Ort Simone Keßler 060 39 / 4 55 88

Schüler/Schülerinnen U18 + U16 + U14 + U12	Mittwoch Freitag	17.15 – 18.45 18.00 – 19.45	Neue Halle der KSS im Sommer Stadion	Rieke Heckmann, Isabel Prolingheuer und Simone Keßler Jannis Herr	
U16 + U18 + U20	Montag	17.00 – 18.30	Neue Halle der KSS im Sommer Stadion	Simone Kessler und Janine Stavenow	060 39/45588 060 39/926543
Schüler/Schülerinnen U10 + Minis A (6 – 9-Jährige)	Donnerstag	16.00 – 17.30	Sporthalle am Park im Sommer Stadion	Charlotte Grimm und Finn Stavenow Ansprechpartnerin: Simone Kessler	060 39/45588
Sportabzeichen alle Altersklassen Mai – Oktober	Mittwoch	17.00 – 18.30	Stadion an der Waldhohl	Willi Baumgartl und Richard Diegel	060 39/7828 060 39/44073
Walkingtreff – Erwachsene	Montag	09.00	Sporthalle am Park	Jürgen Vorwerk	060 39/41063
Nordic-Walking – Erwachsene	Freitag	09.00 – 10.30	Sporthalle am Park	Patricia Gudelius	060 39/6213
Lauftreff – Ambitionierte Läufer/ Läuferinnen (> 11 km)	Dienstag Donnerstag	18.00 18.00	Trimpfad im Winter Sporthalle am Park	Karl-Heinz Fünffinger	060 34/7310
Lauftreff – Einsteiger A	Dienstag und/oder Donnerstag	18.00	Trimpfad im Winter Sporthalle am Park	Karl-Heinz Fünffinger	060 34/7310
Outdoor Fitness	Dienstag	20.00	Schulhof der KSS	Michaela Hesse	01 76/80514734

TURNSPIELE Tag Uhrzeit Ort Ulrich Bick 060 39 / 63 94

Ringtennis alle Altersgruppen	Montag	17.15 – 19.30 Winter: – 19.00	Neue Halle der KSS	Hendrik Freitag Info: Ulrich Bick	060 39/6394
Ringtennis – Schüler und Jugend	Freitag	16.00 – 18.00	Neue Halle der KSS	Hendrik Freitag Info: Ulrich Bick	060 39/6394
Ringtennis – Erwachsene und Jugend	Donnerstag	20.15 – 22.15	Neue Halle der KSS	Ulrich Bick	060 39/6394
Faustball – Herren	Montag	20.00 – 22.00	Neue Halle der KSS	Michael Eidenmüller	060 39/9395377

Legende

* Die gekennzeichneten Kurse unterliegen einer speziellen Abrechnung.
 A Zu diesen Kursen ist eine Anmeldung erforderlich.

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



Mit den Siegeln Pluspunkt Gesundheit.DTB und SPORT PRO GESUNDHEIT ausgezeichnete Kurse werden von vielen gesetzlichen Krankenkassen als



qualifizierte Maßnahmen zur Primärprävention anerkannt. Das Qualitätssiegel SPORT PRO REHA zeichnet zusammen mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT Bewegungsangebote aus, die unter dem Dach des Deutschen Sportbundes in enger Zusammenarbeit mit der Bundesärztekammer zertifiziert werden. Die Kosten dieser Angebote können – mit einer Verordnung eines Arztes – direkt mit Ihrer Krankenkasse abgerechnet werden.



Volleyball

Damen bei Saisonabbruch Vierte

Dreieinhalb Stunden Volleyball am Stück gab es am 23. 11. 2019 beim Heimspieltag der Kreisliga Friedberg/Hanau in der alten Sporthalle der Karbener Kurt-Schumacher-Schule (KSS), und die Gastgeberinnen von der TG Groß-Karben waren gleich zwei Mal gefordert: zunächst gegen das Schlusslicht der Tabelle, die dritte Mannschaft der SG Rodheim, und dann gegen den Tabellenführer TG Neuenhaßlau 2. Das erste Spiel konnten sie nach 100 Minuten mit 3:1 (9:25, 25:21, 25:15 und 25:22) für sich entscheiden. Im zweiten mussten sie sich – nach einer Pause und erneutem Warmmachen – 0:3 (19:25, 18:25 und 20:25) geschlagen geben. Trotz der erneuten 0:3-Niederlage zeigte gerade das Spiel gegen den Tabellenführer, welche Fortschritte die neue erste Mannschaft der TG macht und wie gut die Moral des Teams ist. Trainerin Christina Fritsch war denn auch »sehr stolz auf die Mädels«.

Ohne Punkte kehrten die Volleyballerinnen der TG am 30. 11. von ihrem Auswärtsspiel beim TV Salmünster zurück. Das Team, wegen Krankheit und Absagen wieder in neuer Aufstellung, fand nie ins Spiel und – so Christina Fritsch – machte »zu viele kleine Fehler«, während die Gegnerinnen eine starke Leistung zeigten und Karbener Schwächen konsequent ausnutzten. So stand es am Ende 0:3 (12:25, 12:25 und 14:25).

Mit einer tollen Leistung haben sich die jungen TGLerinnen am 25. 01. 2020 in einem bis zur letzten Sekunde spannenden Spiel mit 3:2 (17:25, 25:21, 17:25, 25:18 und 15:13) gegen die dritte Mannschaft der SG Rodheim durchgesetzt. Das Match im Nachbarort begann erst gegen 18.00 Uhr, da die Gastgeberinnen zuvor überraschend den Tabellenführer der Kreisliga, die TG Neuenhaßlau 2, mit 3:1 niedergewungen hatten und danach eine Pause brauchten. Thomas Brunner, der das Karbener Team in Rodheim coachte, nach dem Spiel: »Die Mannschaft hat Geduld bewiesen gegen eine sehr starke Rodheimer Mannschaft. Nach 1:2-Satzrückstand das Spiel zu drehen und im Tiebreak in der Endphase so konzentriert zu spielen, war schon Klasse.«

In einem spannenden und phasenweise sehr guten Spiel unterlagen die Volleyballerinnen der Turngemeinde am 09. 02. 2020 der zweiten Mannschaft der DJK Freigericht auswärts

glatt mit 0:3 (18:25, 18:25 und 19:25), obwohl sie zumindest im dritten Satz gute Chancen hatten, das Ergebnis zu verbessern.

Wenn Bundesliga-Profis wie die von Eintracht Frankfurt keine 48 Stunden Regenerationszeit zwischen den Spielen haben, wird das nächste Spiel verlegt. Wenn Volleyball-Amateure in der Kreisliga antreten und in zwei Stunden fünf Sätze spielen, müssen sie eine Stunde später zum zweiten Spiel antreten. Das war für die jungen Volleyballerinnen der TG am 29. 02. zu viel der Anstrengung. Nach zwei verlorenen Sätzen kämpften sie sich gegen die zweite Mannschaft der DJK Freigericht (*Foto rechts*) wieder heran und schafften es in den Tiebreak, den sie allerdings deutlich mit 6:15 verloren. Endergebnis: 2:3 nach Sätzen. Danach mussten sie um 18.00 Uhr zum Rückspiel gegen die VGG Gelnhausen 3 antreten, das sie dann glatt mit 0:3 (13:25, 6:25 und 20:25) verloren.

Nach diesem hätte noch ein weiterer Spieltag am 22. 03. folgen sollen, doch der Verband musste die Saison am 12. 03. wegen der Corona-Pandemie vorzeitig abbrechen. Zu diesem Zeitpunkt stand das Team der TG auf Platz vier der Tabelle.



U18 auf Platz drei

Am zweiten und letzten Spieltag der Volleyball-U18-Bezirksliga 1 Mitte in der Saison 2019/20 am 08. 12. 2019 in Gründau-Rothenbergen konnten die Nachwuchs-Volleyballerinnen der TG die Ergebnisse des ersten Spieltags bestätigen. Sie setzten sich gegen den SSC Bad Vilbel 1 mit 2:0 (25:21 und 25:22) durch, unterlagen aber im ersten Spiel des Tages dem TV Lieblos mit 0:2 (12:25 und 15:25) und mussten sich im letzten Spiel nach einem beherzten Auftritt dem bisherigen Tabellenführer SG Rodheim ebenfalls mit 0:2 (18:25 und 22:25) geschlagen geben. Mit danach vier Punkten auf ihrem Konto beendeten sie die Saison auf Platz drei der Tabelle.

U15 ebenfalls auf Platz drei

Beim zweiten Spieltag der Bezirksliga Mitte 1 U15 weiblich gewann das jüngste Team der TG Groß-Karben am 18. 01. 2020 in Wetzlar gegen den TV 05 Waldgirmes und die zweite Mannschaft des TV Wetzlar 1847 und musste sich nur der ersten Wetzlarer Mannschaft geschlagen geben. Eigentlich hätten die Karbenerinnen auch noch gegen den SV Gießen spielen müssen, da der jedoch nicht antrat, wurde dieses Spiel mit 2:0 für sie gewertet.

Am letzten Spieltag der Saison 2019/20 gewann die U15 der TG in der Großsporthalle der KSS zunächst ihr Heimspiel gegen den Gießener SV, lieferte anschließend dem TV Waldgirmes 1 einen großen Kampf (26:28, 25:14 und 10:15), den sie erst im Tiebreak verlor, musste sich der zweiten Mannschaft des TV Wetzlar 1847 knapp geschlagen geben (21:25 und 25:27) und setzte zum Schluss ein Ausrufezeichen, in-

Anzeige



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

Osteopathie (D.O.)/Bowen-Therapie
Zum Beispiel bei Rückenschmerzen, Schulter-
o. Knieschmerzen, Karpaltunnelsyndrom,
Trigeminusneuralgie, Kopfschmerzen/Migräne,
Blasenentzündung u.v.m.

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



dem sie den Tabellenführer, den TV Wetzlar 1, im Tiebreak bezwang (24:26, 25:23 und 15:13). In der Endabrechnung kam die Mannschaft damit auf 14 Punkte und so auf Platz drei der Tabelle. Abteilungsleiterin Mevre Atay: »Fast alle Mädels ... hatten vor der Saison noch gar keine Spielerfahrung, weil sie

rentinnen vom KSV mit 3:1 (26:24, 25:17, 24:26 und 25:14) und stehen mit fünf Punkten nach zwei Spieltagen auf Platz drei der Tabelle.

U18: Saisonstart ohne Wertung

Die U18 der TG hatte ihren ersten Spieltag in der Bezirksliga Mitte2 bereits am 30.08. in der Großsporthalle in Rothenbergen. Mit größter Vorsicht und unter Einhaltung aller Hygiene-Verordnungen und Abstandsregelungen wurde dort das Meisterschaftsturnier ausgetragen. Engelbert Pankerl vom gastgebenden TV Lieblos berichtete anschließend aus der Perspektive seines Teams: »Im abschließenden Spiel traf man auf die TG Groß-Karben, die eine Spielerin mit dem Gardemaß von 1,89 in ihren Reihen hat. Die immer selbstbewusster auftretenden Spielerinnen des TVL spielten mutig und konnten mit starken Hinterfeldangriffen Wirkung erzielen, so gewann man ebenfalls nach nur kurzem Spielverlauf klar und deutlich mit 2:0 (25:13, 25:12).« Ein Beinbruch war diese Niederlage für das TG-Team nicht, denn der Spieltag wurde nicht für die Meisterschaft gewertet.



neu angefangen hatten, und dementsprechend haben sie sich gut und verdient den dritten Platz erkämpft. Ich bin super zufrieden mit den Leistungen der Mädels.«

Start unter besonderen Bedingungen

Nach dem Abbruch der Saison 2019/20 musste sich auch die Volleyball-Abteilung auf die corona-bedingten Einschränkungen einstellen: Nur zehn Spielerinnen bzw. Spieler konnten zunächst auf dem Spielfeld am Training teilnehmen. Karsten Sachse, stellvertretender Abteilungsleiter: »Bisher wurde das neben anderen Maßnahmen auch so umgesetzt. Wir haben alle Mitglieder darauf hingewiesen, dass sie an gewisse Dinge wie eigene Trinkflasche, Desinfektionsmittel und eigenes Handtuch denken sollen und auch nur einzeln in die Halle gehen sollen. Soweit klappt das auch, sodass wir ein einigermaßen reguliertes Training durchführen können.« Seit Ende August findet das Training wieder in der Halle statt. Vorher wurde ab Anfang Juni das Beachvolleyballfeld der KSS genutzt.

Am 19.09. startete die erste Mannschaft mit zwei Heimspielen in die Volleyball-Saison 2020/21 und erkämpfte sich in der Kreisliga Süd des Bezirks Mitte die ersten beiden Punkte. Bei diesem Spieltag in der Großsporthalle der KSS mussten angesichts der Corona-Pandemie einige Hygienemaßnahmen eingehalten werden. So mussten sich Mannschaften und Zuschauer in eine Liste eintragen, es gab getrennte Eingänge und Ausgänge und es wurde gut durchgelüftet. Trotz dieser Vorkehrungen war die Freude bei allen Beteiligten groß, endlich wieder spielen zu können.

Im ersten Spiel leistete die TG der VGG Gelnhäusen3 erbitterten Widerstand, musste sich jedoch im Tiebreak mit 15:17 geschlagen geben. Auch im zweiten Spiel, Gegner war die DJK Freigericht2, lieferten sich beide Teams ein Duell auf Augenhöhe. Die Entscheidung musste erneut im Tiebreak fallen. Den verloren die Karbenerinnen mit 6:15, konnten sich aber trotzdem über die zwei eroberten Punkte freuen.

Noch mehr Grund zur Freude gab es am 27.09.: Mit einer tollen Mannschaftsleistung bezwangen die jungen Volleyballerinnen der TG in einem aufregenden Spiel ihre lokalen Konkur-

Badminton

Die Badminton-Abteilung hat Mitte Mai 2020 wieder mit dem Training angefangen, allerdings nur für die Erwachsenen und mit höchstens zwölf Personen in der Halle. Anfang Juni konnte auch das Jugendtraining wieder beginnen, während das Kindertraining – aufgrund der schwierigen Umsetzung des erarbeiteten Hygiene-Konzepts in dieser Altersgruppe – zunächst eingestellt blieb. Hier konnte sich der Übungsleiter am Anfang nicht vorstellen, wie das Abstandhalten garantiert werden soll. Erst mit der Öffnung der Regeln, dass zehn Personen – bzw. in der Zwischenzeit eine größere Gruppe – wieder zusammen trainieren dürfen, ist auch das Kindertraining wieder möglich. Abteilungsleiter Holger Heerlein: »Wir haben am Anfang abgewartet, welche Änderungen noch kommen. Daher haben wir gesagt, wir fangen erst nach den Schulferien wieder an.« Und so ist die Planung dann auch umgesetzt worden.

Anzeige



www.margarethenhof.de

·Landwirtschaftliche Produkte direkt vom Erzeuger·

Einkaufsbauernhof



tagesfrische Eier, Kartoffeln (babynahrungsgerecht), hausgemachte Nudeln,

Tafeläpfel, Obst, Gemüse, Geflügelfleisch, Rindfleisch, Schweinefleisch,

Hausmacher Wurst, Bauernbrot, Backwaren, Molkereiprodukte,

Käsespezialitäten, Weine, Obstsaft, Müsli, hausgemachte Marmeladen, Obstbrände

und vieles mehr...





·ausreichende Parkmöglichkeiten im Hof vorhanden·

Wir freuen uns auf Ihren Besuch,

Ihre Familie Klem

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!





Leichtathletik

LAUFEN

Ein unterirdisches Vergnügen

Am 16.02.2020 fand im Erlebnis-Bergwerk Merkers in der Nähe von Bad Salzungen ein besonderes Sportereignis statt: der 14. Kristallmarathon, eine Laufveranstaltung 500 m unter der Erde. Daran nahmen auch Oliver Feyl (*Foto unten links*) und Thomas Simon (*Foto unten rechts*) aus der Läufergruppe der TG Groß-Karben teil. Ersterer absolvierte den 10-Kilometer-Lauf über drei Runden und 165 Höhenmeter und kam nach etwas mehr als einer Stunde als 131. von 220 Teilnehmern ins Ziel, Letzterer mutete sich den Halbmarathon über sieben Runden und 385 Höhenmeter zu, brauchte dafür zwei Stun-



den und gut 24 Minuten, was Rang 162 unter 244 Teilnehmern bedeutete. In seiner Altersgruppe M45 landete Oliver Feyl, der schon im Vorjahr in Merkers gestartet war, auf Platz zwölf, Thomas Simon kam in der Altersgruppe M55 auf Rang 17.

Die Veranstaltung tief im Kalibergwerk, ausgerichtet vom Triathlonverein Barchfeld e.V., umfasste auch einen kompletten Marathon über 42,25 km, bei dem von 185 Teilnehmern 180 ins Ziel kamen. Das schaffte ein prominenter Gast nicht. ZDF-Moderator Johannes B. Kerner wagte sich zwar mit der Startnummer 1 auf die 10-Kilometer-Strecke, wird aber in der Ergebnisliste als DNF (did not finish) geführt, denn er gab nach der zweiten Runde auf. Kerner war auch nicht nur zum Laufen in Merkers, sondern hatte ein Team mitgebracht, das für die Quiz-Sendung »Da kommst Du nie drauf!«, die am 25.04.2020 ausgestrahlt wurde, unter Tage drehte.

LEICHTATHLETIK

Erfolgreich bei Kreismeisterschaften

Mit einem kleinen Team nahmen die Leichtathleten der TG Groß-Karben Mitte Februar an den gemeinsamen Kreismeisterschaften der Kreise Hochtaunus, Main-Taunus und Wetterau in der Leichtathletikhalle in Frankfurt-Kalbach teil. Ideal lief der Wettkampf für Tobias Hartmann (U18), der mit dem Ziel an den Start gegangen war, seine bisherigen Bestleistungen zu verbessern. Und das gelang ihm sehr überzeugend: Im Weitsprung steigerte er sich auf 5,07 m und konnte sich damit



nicht nur über den ersten Sprung über die Fünf-Meter-Marke, sondern auch über einen achten Platz im Gesamtklassement freuen. In der Wetterau bedeutete das den Vizemeistertitel. Noch besser lief es im Hochsprung. Hier steigerte sich Tobias Hartmann Sprung für Sprung und schraubte seine Bestleistung von bisher 1,58 m hoch auf 1,67 m. Wiederum Platz zwei!

Mit einer neuen persönlichen Bestleistung von 7,91 Sek. und Platz zehn in der Gesamtwertung konnte Finn Stavenow (U18) zufrieden nach Hause fahren. Einen Teamwettbewerb hatten sich die Mädchen ausgesucht. Sie gingen in der 4x200-Meter-Staffel (U20) an den Start und zeigten hier eine tolle Leistung. Isabel Prolingheuer, Lia Klages, Amélie Freund und Lena Wilcke (*Foto oben v.l.n.r.*) kamen in der Zeit von 2:03,99 Min. ins Ziel und sicherten sich damit den dritten Platz.

Anzeige

Ristorante - Pizzeria

Il Piccolo Alfonso

Geöffnet Dienstag bis Sonntag
11:30 Uhr – 14:30 Uhr & 17:30 Uhr bis 23:30 Uhr

Preiswerter Mittagstisch!
Von Dienstag bis Freitag (außer Feiertag),

Täglicher Lieferservice
11.30 Uhr - 14.00 Uhr & 17.30 Uhr - 22.30 Uhr

Für Ihre Familien-, Firmen-, oder Vereinsfeier bieten wir separate Räumlichkeiten an, auf Wunsch mit individuell zusammen gestellten Buffets.
(Buffets auch im Lieferservice nach Absprache)

Mit Raucherraum & neuer Sommerterrasse!

Aktuelle Informationen, Bilder & Speisekarten auf unserer Homepage: www.piccolo-alfonso.de

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



Neustart Mitte Mai

Gleich als es wieder möglich war, startete die Leichtathletik-Abteilung der TG mit dem Sommertraining im Stadion an der Waldhohl. Die Gruppe von Janine Stavenow begann am 18.05. zunächst in drei Vierer-Gruppen. Später konnte diese Beschränkung entfallen. Und auch nach dem Wechsel in die Großsporthalle der Kurt-Schumacher-Schule Mitte Oktober konnte in einer größeren Gruppe weiter trainiert werden (Foto unten).



Anzeige



Miele
IMMER BESSER

Ihr 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

Turnspiele

RINGTENNIS

Spannender Hessenpokal

Es lag nicht nur an der Sonne, die am Samstag, dem 16.11.2019, den ganzen Tag in die Großsporthalle der Kurt-Schumacher-Schule hinein schien, dass der Offene Hessenpokal im Ringtennis zu einem vollen Erfolg für die TG Groß-Karben wurde – in ihrer Rolle als Gastgeber der Veranstaltung ebenso wie als Verein siegreicher Spielerinnen und Spieler. So gewann bei den Schülern das TG-Team »Die jungen Wilden« (Foto unten) mit Sarah Engelken, Bennet Marx, Letitia Grauberger und Nera Grabovac ohne Punktverlust. Bei den Jugendlichen holte sich die zweite Mannschaft des nationalen B-Kaders mit dem Karbener Hannes Bertelsmann sowie Antonia Breiner und Jan Langner den Pokal vor dem ersten Team des B-Kaders mit Henrike Jansen von der Turngemeinde sowie Sara Ostojic und Philipp Wiß. Und bei den Erwachsenen setzte sich das Top-Team des B-Kaders mit Hendrik Freitag (TG), Alexander Wiß und Paula Knapstein gegen die zweite B-Kader-Mannschaft mit Jonas Kruse (TG), Felix Schulteß, Christina Bergholz und Dennis Weiß durch.



Bei den Schülern traten fünf Teams gegeneinander an, teils unter den Namen ihrer Vereine, teils unter fantasievollen Titel wie »Rodenrüben«. Bei den Jugendlichen waren neben den beiden B-Kader-Mannschaften noch die RTG Weidenau, die SKG Roßdorf mit zwei Teams und die TG-Hoffnungsträger mit Vincent Grunenberg, Carl Seelisch und Samuel Jansen am Start. Letztere schafften es auf den dritten Platz.

Die Konkurrenz der Erwachsenen bestritten insgesamt neun Mannschaften. Platz drei belegten hier die eigentlich favorisierten »Alten Waldmeister« von der SG Suderwich.

In der Vereinswertung wurden die Spieler der Kader-Mannschaften und der Kombimannschaften mit Mitgliedern aus mehreren Vereinen ihren Stammvereinen zugerechnet. Der Gesamtpokal ging damit wieder zurück an die SKG Roßdorf, die sich knapp vor der TG Groß-Karben und der SG Suderwich durchsetzen konnte.

Ulrich Bick, Leiter der Ringtennis-Gruppe der TG und Organisator des Pokalwettbewerbs, zog ein positives Fazit: »Insgesamt war das Turnier für eine Tagesveranstaltung ein guter Erfolg mit vollem Spielplan und vielen hochwertigen Spielen.«





Trainerlizenz für Jonas Kruse

Jonas Kruse aus der Ringtennisgruppe der TG Groß-Karben, damals auf Platz sechs der deutschen Rangliste im Herreneinzel, machte sich 2019 selbst ein Weihnachtsgeschenk und beendete am 21./22. 12. beim Prüfungslehrgang in Kieselbronn und Pforzheim seine Trainer-C-Ausbildung erfolgreich. Vorausgegangen waren den abschließenden Prüfungen zahlreiche Wochenendlehrgänge in Baden, Hessen und Bayern während der letzten zwei Jahre.

Zum Abschluss mussten die Lehrgangsteilnehmer am Samstag, dem 21. 12., eine 90-minütige Klausur erfolgreich bestehen. Am Sonntag stand die Präsentation der jeweils 20-minütigen Praxiseinheiten vor dem Prüfungsausschuss auf dem Programm. Vor allem bei den Praxiseinheiten zeigten die Teilnehmer überdurchschnittlich gute Leistungen. So ist anzunehmen, dass die frisch gebackenen C-Trainer im Trainingsalltag ihrer Vereine neue Impulse setzen können.

Beim Neustart die Ersten

Nach tagelanger Vorplanung kam die TG Groß-Karben Mitte Mai 2020 in vielen Bereichen wieder in Bewegung. Als Erster konnte Ulrich Bick, Leiter der Ringtennis-Gruppe, am Morgen des 15. 05. melden: »Die Durststrecke ist vorbei. Gestern hat-



ten wir das erste Corona-Ringtennis-Training nach dem Lockdown (Foto oben). Mit strengem Konzept und großer Disziplin aller Beteiligten.«.

B-Kader-Lehrgang in Karben

Am 01./02.08.2020 fand zum ersten Mal nach der Corona-Pause ein gemeinsamer Lehrgang des Ringtennis-B-Kaders mit 17 Teilnehmern aus dem gesamten Bundesgebiet statt. Nachdem das Kontaktverbot im Sport in Hessen kurzfristig gefallen war, konnten Hendrik Freitag und Timo Hufnagel den Lehrgang in Karben fast problemlos vorbereiten. Ausreichende Abstände waren bei der Übernachtung in der vereinseigenen Sporthalle und im Gymnastikraum gewährleistet. Sportlich war der Lehrgang trotz hochsommerlicher Temperaturen anspruchsvoll konzipiert. Nach diversen Stunden intensiven Übens wurde Samstagabend in Vorbereitung auf die WM 2022 in Koblenz auch Ringo-Doppel mit großem Einsatzwillen geübt. Sonntagmorgen wurden die wichtigsten Punkte des samstäglichen Trainings wiederholt. Und mit einem alternierenden Mixed- bzw. Doppeltturnier wurde das Trainingswochenende beendet.

Verein

Vereinsmanager-Lizenz für Martin Menn

Die TG Groß-Karben ist nicht erst seit gestern bemüht, ihre Vereinsarbeit zu professionalisieren und ihre Mitarbeiter bestmöglich zu qualifizieren. Das gilt nicht nur für den sportlichen Bereich und die gut ausgebildeten Übungsleiterinnen und Übungsleiter, sondern auch für die Vereinsführung. So hat Mitte Dezember 2019 der langjährige Vorsitzende Martin Menn erfolgreich die Ausbildung des Landessportbunds (IsbH) zum Vereinsmanager mit C-Lizenz des Deutschen Olympischen Sportbunds (DOSB) absolviert.

Martin Menn: »Obwohl ich schon seit 20 Jahren Vorsitzender der TG bin, hat mir diese Ausbildung wirklich einen Erkenntnisgewinn gebracht. Als Vorsitzender ist für mich vor allem das Themenfeld Finanzen, Steuern und Recht relevant. Hier haben mir nicht nur die fundierten Vorträge und weiterführenden Unterlagen der Referenten weitergeholfen. Auch der Austausch mit den 17 anderen Vereinsmanagern war sehr wertvoll. Neue Impulse von außen sind wichtig, um als Verein attraktiv zu bleiben.«

MdB Peter Heidt zu Gast

Der Freiburger Kreis, in dem mehr als 180 größere deutsche Sportvereine mit mehr als einer Million Mitgliedern zusammengeschlossen sind, hat seine Mitglieder im Herbst 2019 aufgefordert, sich für ein Förderprogramm des Bundes für vereinseigene Sportanlagen einzusetzen. Die TG Groß-Karben ist zwar nicht Mitglied dieses Kreises, hat sich als Verein mit eigener Sporthalle aber im November dieser Initiative angeschlossen, den Wetterauer Bundestagsabgeordneten Peter Heidt (FDP) angeschrieben und ihn gebeten, sich für ein solches Förder-



Martin Menn, Peter Heidt, Ingo Starker, Klaus Rotter, Jörg-Uwe Hahn, Stefan Kött, Oliver Feyl und Dieter Kaltwasser (v.l.n.r.)

programm zu engagieren. Dazu gab es am 10. 01. 2020 in der Sporthalle am Park einen intensiven Gedankenaustausch mit dem Bundestagsabgeordneten, weiteren FDP-Politikern und Vertretern des SV Fun-Ball Dortelweil.

Rekordbesuch bei Bewegungsdschungel

Es wird langsam zur ungewollten Tradition: Schon wieder regnete es in der Wetterau, als die TG Groß-Karben am 02. 02. 2020 ihren beliebten Bewegungsdschungel veranstaltete. Halb Karben – jedenfalls die Familien mit kleineren Kindern – schien dem Dauerregen entgehen zu wollen und strebte

zur großen Sporthalle der Kurt-Schumacher-Schule. Die Parkplätze rundherum waren bis zur letzten Lücke gefüllt, und vor einzelnen Attraktionen wie dem Trampolin bildeten sich Schlangen. Isabel Theis und ihr Veranstaltungsteam konnten am Abend stolz feststellen: »Alle hatten sehr viel Spaß!« und wiederum beeindruckende Zahlen vermelden: 482 Kinder – mehr denn je – und 433 Erwachsene, vor allem jüngere Kinder mit ihren Eltern und/oder Großeltern, waren zur mittlerweile 19. Ausgabe dieser Veranstaltung gekommen.



Schon im Vorfeld war auf facebook zu verfolgen, wie gefragt der Dschungel ist. Das ließ sich nicht nur an der enorm hohen Zahl der erreichten Personen ablesen, sondern auch an den Kommentaren. Da schrieben User, sie seien jedes Jahr dabei und empfahlen das Wintervergnügen weiter. Eine Mutter bedauerte, ihr Kind werde es diesmal zeitlich nicht schaffen, worauf eine andere anbot: »Wir turnen für Euch mit!«

»Scheine für Vereine«

Von Oktober bis Dezember 2019 gab es die REWE-Aktion »Scheine für Vereine«, die von den Mitgliedern der TG sehr fleißig genutzt wurde, um den Verein zu unterstützen. Die REWE-Kunden hatten pro 15,- € Einkauf einen Vereinschein erhalten, den sie online einem Verein ihrer Wahl spenden konnten. Die Turngemeinde hat auf diese Weise mehr als 11 000 Scheine erhalten. Damit konnten Prämien im Gesamtwert von fast 3 000,- € für den Verein eingelöst werden.

Insgesamt haben 54 920 Vereine bundesweit bei der Aktion mitgemacht. Es wurden mehr als 66 000 Prämien im Gesamtwert von über 13 Mio. € ausgeliefert. Die TG bedankt sich bei allen treuen Vereinsmitgliedern, die diese tolle Aktion un-

Die Prämien: zwei 10er-Sets Mannschaftswesten für die jugendlichen Volleyballer/innen; zwei Skin-Ball-Sets für die Leichtathletik und den Reha-Sport; zwei Vereinssets »Flow-Slide-Pads« und zwei Fasziensets »Standard« Rollen für den Reha-Sport; zwei Medion-Tablets für die Leichtathletik-Abteilung bzw. die Mitgliederverwaltung Reha-Sport; ein Medion-Notebook Akoya 14 für die Mitgliederverwaltung; ein Schwungtuch »Premium« für das Kinderturnen; 5 m Airfloor by AirTrack Factory für das Wettkampfturnen und zwei Waffeleisen für die Küche in der Vereinshalle.



terstützt haben. Uns sie hoffte, REWE könnte diese Aktion in den kommenden Jahren nochmal wiederholen, denn gerade in diesen schwierigen Zeiten können die Vereine jede Hilfe gebrauchen. Der Wunsch nach Wiederholung ging überraschend schnell in Erfüllung. Anfang November 2020 startete die nächste Aktion (*Näheres auf der Pinnwand*).

Licht und Luft für unsere Sporthalle

Die Sporthalle am Park der TG Groß-Karben – 1973 in Betrieb genommen und seither immer wieder um- und ausgebaut, zuletzt 2005 – entspricht in mancher Hinsicht, vor allem energetisch, nicht mehr dem, was heute von einer solchen Halle erwartet wird. Die Vereinsführung ist darum seit Jahresbeginn dabei, Pläne für eine Sanierung und Modernisierung zu entwerfen und zu konkretisieren. Da die Umsetzung dieser Pläne mit erheblichen Kosten verbunden sein wird, sondiert sie auch schon, welche Fördermöglichkeiten dafür in Anspruch genommen werden könnten.

Bei der Modernisierung der Vereinshalle geht es nach aktuellem Stand vor allem um drei Schwachstellen: die Deckenleuchten, die Glasbausteine und die uralte Ölheizung. Darüber hinaus soll die Halle eine hellere Decke und hellere Wände bekommen und besser belüftet werden.

Schon im Januar 2020 hat die Vereinsspitze unterstützt von Hallenwart Ulli Bick und Hendrik Freitag mit einem erfahrenen Architekten die Lage überprüft und verschiedene Handlungsoptionen durchgesprochen. Anfang März ist dann eine energetische Sportstättenberatung vom Landessportbund

Anzeige

Beruhigend sicher. Haustüren von Romi.



Fenster • Türen • Tore

Wintergärten • Vordächer • Rollläden • Markisen
Jalousien • Raffstore • Rolltore • Sektionaltore
Fragen Sie uns. Gerne beraten wir Sie.

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

Romi fenster
technik ■ kompetenz ■ design

1117/fotolia
© Martin Rettenberger

Hessen, ein so genannter Öko-Check, durchgeführt worden, der jetzt in weiten Bereichen die Grundlage der weiteren Planung bildet. So ist inzwischen klar, dass die Deckenbeleuchtung künftig über LED-Lampen erfolgen sollte, mit denen fast zwei Drittel der momentanen Stromkosten eingespart werden können. Weiterhin sollten die Glasbausteine durch Energiesparfenster ersetzt werden, die im oberen Bereich zu öffnen sind. Für den Ersatz der Heizung gibt es mehrere Optionen, und es wird noch ausgelotet, welche davon langfristig ökologisch und ökonomisch die beste ist.

Angesichts dieser Pläne ist natürlich jede Hilfe aus dem Verein willkommen, um zumindest einen Teil der notwendigen Maßnahmen in Eigenarbeit erledigen zu können. Dankenswerter Weise haben sich bereits etliche Mitglieder bereit erklärt, auf die ein oder andere Weise zu helfen. Für das Gros der Maßnahmen werden allerdings Fachleute gebraucht. Und um diese und die benötigte Technik zu bezahlen, braucht der Verein finanzielle Unterstützung.

Eine überraschende Möglichkeit dazu schien der Ende Juli gestartete Wettbewerb um die Corona-Hilfe »Vereint für Deinen Verein!« der Sparda-Bank Hessen sein, bei dem der TG immerhin 3000,- € winkten. Mit 1705 Stimmen landete der Verein auf Platz zwölf in der Kategorie Sport, was leider nicht für einen Zuschuss reichte. Dazu wären mindestens 4328 Stimmen notwendig gewesen. Trotzdem zeigt das Stimmresultat das große Engagement der Mitglieder und Freunde

Vereinsbeiträge

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

Kinder bis zum Alter von 4 Jahren sind beitragsfrei, können aber nur gemeinsam mit einem Erwachsenen Mitglied werden, wenn der Erwachsene den Beitrag für Erwachsene oder den Familienbeitrag entrichtet. Ab dem 4. Geburtstag des Kindes wird der Beitrag für Kinder/Jugendliche fällig.
Ermäßigter Beitrag nach § 6 Beitragsordnung. Der Antrag ist schriftlich beim Vorstand zu stellen. Auskunft erteilt Jürgen Vorwerk, Telefon: 0 60 39/4 10 63
Vereinskonto: Kontonummer 0113000660, Sparkasse Oberhessen, BLZ 51850079
BIC: HELADEF1FR1, IBAN: DE78 5185 0079 0113 0006 60

für ihren Verein und für die Modernisierung der Sporthalle am Park. Das zeigt auch die erste Spende zur Renovierung, die von einem langjährigen TG-Mitglied stammt: Frank Gnadl, der heute in Litauen lebt, hat dem Verein 100,- € überwiesen.

Anzeige

Inspirationen für Deinen Speiseplan

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

Rendeler Str. 76 + Luisenthaler Str. 2b

Ihre Ansprechpartner



1. Vorsitzender
Martin Menn
martin.menn@tg-gross-karben.de



Schriftführer und
Mitgliederverwaltung
Günter Tüttenberg
guenter.tuettenberg@
tg-gross-karben.de.de



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



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



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



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



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



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



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



Beisitzer
Oliver Feyl
feyl@tg-gross-karben.de



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



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



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



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



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



Die Turngemeinde Groß-Karben 1891 e.V. ist einer der traditionsreichsten und größten Sportvereine in Karben mit einem umfangreichen sportlichen Angebot nicht zuletzt im Bereich Fitness & Gesundheit. Neben der vereinseigenen Sporthalle am Park gehört zur TG auch der neue Familien-Sportpark nebenan. Wir suchen auf Provisionsbasis einen

Sponsoring-Beauftragten (w/m/d)

Wir wünschen uns eine kommunikative Persönlichkeit, die mit Charme und Beharrungsvermögen für unseren Verein Sponsoren für Banner- und Trikot-Werbung gewinnt sowie Kunden, die Anzeigen in unseren Vereinspublikationen und auf unserer Homepage schalten.

Interessenten wenden sich bitte an unseren Geschäftsführer Ingo Starker unter starker@tg-gross-karben.de

Mitgliederversammlung im März 2021?

Angesichts der aktuellen Pandemie-Situation Anfang November 2020 ist es kaum möglich, Termine zu planen. Vorausgesetzt, im März 2021 ist die Situation etwas entspannter, soll am Freitag, dem 19.03.2021, die nächste Mitgliederversammlung der TG Groß-Karben stattfinden. Bei dieser Versammlung müssten dann der Vorstand und die Mitglieder des Vereinsrats neu gewählt werden. Die Vereinsführung wird die Mitglieder über die Homepage informieren, ob und unter welchen Bedingungen die Versammlung stattfinden kann.



Zehn Jahre Sport Stacking

Ein Jubiläum konnte die Sport-Stacking-Gruppe der TG (Foto oben) im Februar 2020 feiern. Sie besteht seit 2010 und damit inzwischen zehn Jahre. Das speziell auf Senioren zugeschnittene Angebot des Vereins ist mit den Gütesiegeln »Pluspunkt Gesundheit.DTB« und »Sport Pro Gesundheit« ausgezeichnet worden und hat bereits 2011 einen »Stern des Sports« erhalten.



Malin Stavenow überspringt die Sechs-Meter-Marke

Malin Stavenow, die in der Leichtathletik-Abteilung der TG groß geworden ist und jetzt in Wiesbaden trainiert und für den Wiesbadener LV startet, hat ihr nächstes Ziel erreicht und ist inzwischen drei Mal über sechs Meter weit gesprungen, zuerst bei einem Einladungswettbewerb in Wiesbaden am 04.07.2020, bei dem sie 6,10 m schaffte.

Bei den Deutschen Jugendmeisterschaften U18/20 in Heilbronn am 06.09. kam sie auf 6,01 m und wurde damit Fünfte (Foto oben).

Die TG nimmt wieder teil: Scheine für Vereine

Die TG beteiligt sich auch an der zweiten Auflage der REWE-Aktion: Die Aktion findet vom 02.11.2020, 00.00 Uhr, bis zum 31.12.2020, 23.59 Uhr, statt. Kunden erhalten vom 02.11. bis zum 20.12. bei einem Einkauf in allen REWE- und nahkauf-Märkten sowie beim REWE Abhol- und Paketservice für je 15,- € Einkaufswert einen Vereinsschein (mit individuellem QR-Code). Beim REWE Lieferservice werden – aus logistischen Gründen – jeder Bestellung, unabhängig von der Höhe der Bestellung, je sechs Vereinsscheine beigelegt.

Nicht nur das ist wie im Vorjahr. Auch die weitere Abwicklung bleibt gleich: Der Kunde kann seine gesammelten Vereinsscheine über mehrere Wege »seinem« Sportverein zuordnen.

**Ab 02.11. sammeln wir wieder:
Scheine für unseren Verein.**

- Pro 15 € Einkaufswert einen Vereinsschein im REWE Markt oder REWE Onlineshop erhalten.*
- Den Vereinsschein auf rewe.de/scheinefürvereine oder in der REWE App unserem Sportverein zuordnen.
- Jetzt können wir die Scheine für hochwertige Gratisprämien einlösen.

Mehr Infos auf rewe.de/scheinefürvereine oder in der REWE App

*Ausgabe der Vereinsscheine bis 20.12.2020, nur solange der Vorrat reicht, nur in teilnehmendes Märkte im REWE Onlineshop. Zuordnung der Vereinsscheine bis 31.12.2020, Prämienbestellung bis 31.01.2021. Einzelheiten unter rewe.de/scheinefürvereine. Veranstalter ist die REWE Markt GmbH. Vollständige Teilnahmebedingungen unter rewe.de/scheinefürvereine.