TGO INTERN

Ausgabe 2023 40

Das Vereinsgeschehen im Überblick

NEU
unsere neue E-Mailadresse lautet:
info@tgo-lahnstein.de

THEMEN

Mitglieder wählen neuen Vorstand S. 4
Termine 2023 S. 8
Sportler/innen-Ehrung S. 10
Vorankündigung: Vereinsausflug 2023 S. 13
Fanfarenzug wieder in Aktion S. 15
Rope Skipping: WM-Qualifikation S. 16
Dank an Annerose Thörmer S. 34
TGO-Übungsleiterübersicht S. 37
TGO-Übungsplan S. 40

Desweiteren viele Artikel aus den Abteilungen.

TGO... immer in Bewegung

Liebe Mitglieder der TGO,

zunächst möchte ich Sie und Euch als neu gewählter Vorsitzender der Turngemeinde Oberlahnstein herzlich begrüßen und mich zugleich für das Vertrauen bedanken.

Annerose Thörmer hat nach nunmehr 24 Jahren den Vereinsvorsitz abgegeben und in dieser Zeit den Verein mit seinen zahlreichen Facetten mit viel Engagement und Herzblut gelenkt. Die aktuelle Mitgliederzahl von über 1500 spricht für sich. Ihr sei an dieser Stelle noch einmal herzlichen Dank gesagt.

Wie in meinem „Steckbrief“ an anderer Stelle in diesem Heft nachzulesen ist, bin ich mit der Stadt Lahnstein bereits seit meiner Kindheit verbunden, mit dem Sport groß geworden und betreibe ihn auch heute noch aktiv.

Zusammen mit meinen Vorstandskollegen möchte ich die Turngemeinde Oberlahnstein engagiert und umsichtig lenken und ihren Mitgliedern weiterhin ein sportliches und gesellschaftliches Zuhause bieten. Der Breiten- und Gesundheitssport mit der Begegnung zahlreicher Menschen von Jung bis Alt stellt ein wesentliches Merkmal unseres Vereinsangebots dar und bietet vielfältige Möglichkeiten der Bewegung in der Gemeinschaft.

Daneben können wir aber auch auf einige leistungssportlich betriebene Sport- und Trainingsgruppen wie z.B. die Leichtathleten, die Triathleten, die Schwimmer/Turmspringer, die Rope Skipper etc. blicken. Ich erlaube mir, mein Augenmerk aber auch auf das eine oder andere weitere Angebot zu richten, welches das vielfältige Spektrum unseres Vereins noch ergänzt.

Die Turngemeinde Oberlahnstein hat seit vielen Jahren einen Fanfarenzug in ihren Reihen, der eine musikalische und kulturelle Bereicherung des Vereins- und Ortsgeschehens darstellt.

Die Mitmachinitiative „Walking to heaven“, die immerhin von der Initiative „Sterne des Sports“ ausgezeichnet wurde, stellt ein spirituelles Angebot an unsere Mitglieder dar. Die Gruppe „Bewegung trotz(t) Demenz“ spricht in Zusammenarbeit mit der Caritas unter dem Stichwort „Integration“ eine besonders schützenswerte Personengruppe an.

Erlauben Sie mir zuletzt noch einen „Brückenschlag“ zu unseren Freunden vom Carneval Comitee Oberlahnstein (CCO), mit denen uns eine gemeinsame kulturelle Wurzel verbindet. Immerhin war der 1. Vorsitzende der TGO Peter Noll im Jahr 1935 zugleich auch der erste Karnevalsprinz in Lahnstein.

Ich wünsche Ihnen weiterhin ein gesundes, sportlich aktives Jahr 2023 und viel Freude in der Ausübung der einen oder anderen Bewegungsmöglichkeit im bzw. mit dem Verein, frei nach dem Motto ... immer in Bewegung.

Mit sportlichen Grüßen

Peter Radermacher

Vorwort der Sportlichen Leiterin

Die TGO, mit personeller Umstellung bereit für perspektivische Herausforderungen.

Nach der Jahreshauptversammlung vom 21.04.2023 stehen die Zeichen auf personelle Veränderungen. Mit dem Wechsel in der Vereinsspitze von der langjährigen 1. Vorsitzenden Annerose Thörmer zum neuen Vorsitzenden Peter Radermacher wechselte auch die sportliche Leitung im Sportausschuss. Nach vielen Jahren der erfolgreichen Tätigkeit von Stefanie Muno-Meier geht dieses wichtige Amt auf mich über.

Auf diesem Weg vielen Dank liebe Stefanie für die jahrelange tolle Zusammenarbeit im Sportausschuss. Nur durch unseren Zusammenhalt habe ich mich entschlossen die Aufgabe anzunehmen. Unterstützt werde ich von unserem Hallenwart Jörg Thielen und den neuen Kolleginnen Nathalie Herber und Sabine Prüm, die ich als innovative und aufgeschlossene Übungsleiter kennenlernen durfte.

Was bedeutet die sportliche Leitung für mich?

Ich möchte mit dem Sportausschuss verantwortlich sein für die Förderung, Entwicklung und den sportlichen Erfolg im Jugend- und Aktivenbereich. Dabei liegt mir besonders die Förderung und die Mitarbeit der Jugendlichen am Herzen. Ein Verein lebt durch das Miteinander aller Altersgruppen. Nur wenn wir unsere Kinder und Jugendliche mitnehmen, kann unser Vereinsleben auf die Zukunft hin weiter bestehen.

Ich werde mit meinen Kollegen ein Bindeglied sein zwischen Mitgliedern, Abteilungs- sowie Übungsleitern und dem Vorstand. Wir legen Wert auf gemeinsame Mitgestaltung.

Scheut euch nicht uns zu kontaktieren, wenn irgendwo der Schuh drückt - wenn er dann drückt. Wir werden in der Zukunft immer ein offenes Ohr für eure Belange haben.

Zum Schluss meine Motivation für die nächste Zeit:

Tu es jetzt!
Manchmal wird aus "später" ein "nie".

Eure Anja Sturm

Seniorengymnastik in der TGO

Fit im Alter - Gezieltes Bewegungstraining erhält die vier körperlichen Kernkompetenzen der Alltagsbewältigung: Gehfähigkeit und Mobilität, Muskelkraft, Standfestigkeit und Balance sowie Beweglichkeit. Übungsanweisungen, die alters angemessen gegeben werden, Wohlfühlathmosphäre, die zum Wiederkommen einlädt, gymnastische Übungen, die speziell auf die Bedürfnisse älterer Menschen abgestimmt sind, werden in den Übungsstunden für Senioren vermittelt. Ziel ist es, die Selbständigkeit und motorischen Fähigkeiten möglichst lange zu erhalten und dem Auftreten dementieller Symptome entgegenzuarbeiten.

In den speziell auf die Bedürfnisse für Senioren ab 60 Jahre zugeschnittenen Übungsstunden bietet die TGO Bewegungsangebote für das aktive Älterwerden. Neben den bereits bestehenden Stunden Mittwochs von 8:30- 9:30 Uhr bei ÜL Annerose Thörmer und 10:00 – 11:00 Uhr bei ÜL Monika Heberle-Butz wird eine weitere Stunde Dienstags von 8:30 – 9:30 Uhr von Annerose Thörmer angeboten.

Bei flotter Musik wird Gymnastik für alle Muskelgruppen mit verschiedenen Kleingeräten angeboten.

Foto TGO-Vorstand v.l.n.r. Jörg Thielen, Olaf Schaub, Heike Radermacher, Peter Radermacher, Tim Schwarzburg, Anja Sturm, Nathalie Herber, Stefanie Muno-Meier

TG Oberlahnstein wählt neuen Vorstand

Annerose Thörmer gibt nach 24 Jahren die Vereinsführung weiter an Dr. Peter Radermacher

Am Freitag, den 21. April fanden sich die Mitglieder der Turngemeinde satzungsgemäß zur jährlichen Jahreshauptversammlung in der vereinseigenen Sporthalle ein.

Diesmal stand neben den üblichen Vereinsgeschäften die Neuwahl des Vereinsvorstands auf der Tagesordnung. Nach Begrüßung und den Eingangsworten durch Annerose Thörmer wurden einige TGO-Mitglieder für langjährige Vereinsmitgliedschaft und besondere Verdienste von ihr geehrt.

Sie selbst erhielt, zusammen mit Brigitte Zulauf, von TVM-Vertreter Bernd Mencher die Goldene Ehrennadel des Turnverband Mittelrhein. Bernd Mencher ehrte zudem auch noch einige Mitglieder als Vorsitzender des Turngau Rhein-Lahn für langjährige Verdienste um den Verein.

Stefanie Muno-Meier gab als Leiterin des TGO-Sportausschusses einen positiven Überblick über die sportlichen Ereignisse und Leistungen der TGO-Sportlerinnen und -Sportler und wurde durch Berichte von Tobias Weiß-Bollin als Abteilungsleiter Leichtathletik sowie Heinz Hartenfels als Abteilungsleiter Handball ergänzt.

Hier war von der positiven und erfolgreichen Zusammenarbeit mit der TuS Horchheim als HSG Horchheim/Lahnstein sowie von der bis auf Bundesebene reichenden Leistungen der TGO-Leichtathletinnen und -Athleten im Trikot der LG Rhein-Wied zu berichten.

Besondere Erwähnung fanden auch die neuen TGO-Angebote mit den Gruppen Gesellschaftstanz, Cheerleading und Capoeira, die eine interessante Erweiterung des Sportangebots der TGO darstellen.

Olaf Schaub gab als Vorstandsmitglied für Finanzen und Controlling einen Überblick über die finanzielle Entwicklung des Vereins, die trotz der Coronapandemie eine positive Entwicklung genommen hatte. Nach Vortrag des Kassenberichts durch Michael Sturm wurde dem Vereinsvorstand die Entlastung für das Jahr 2022 durch die Mitgliedsversammlung erteilt. Nachfolgend wurde der Haushaltsvorschlag für das Jahr 2023 den Mitgliedern vorgestellt und einstimmig verabschiedet.

Der Neuwahl des TGO-Vorstands sollte nun mit Wahl des Vereinsvorsitzes eine besondere Bedeutung zukommen, da Annerose Thörmer nach 24 Jahren den Posten als Vereinsvorsitzende aus persönlichen Gründen in andere Hände geben wollte und nicht mehr kandidierte.

Als ihr Nachfolger wurde Dr. Peter Radermacher, bisher 2. Vorsitzender und Pressewart des Vereins, durch die anwesenden Mitglieder einstimmig gewählt. Er selbst bringt neben eigenem sportlichen Engagement – in Jugendjahren hatte er leistungsmäßig geturnt und joggt seit viele Jahren regelmäßig – Erfahrungen aus der Arbeit im Turnverband Mittelrhein als Vizepräsident Leistungssport und langjähriger Vorstands- und Vorsitzarbeit in der KTV Koblenz Erfahrungswerte mit. Als seine Stellvertreterin wurde Stefanie Muno-Meier ebenso einstimmig gewählt, die

bisher dem Sportausschuss vorstand. Als Vorstandsmitglied für Finanzen/Controlling wurde wieder Olaf Schaub im Amt, ebenso wie Tim Schwarzburg für die Position Verwaltung/Recht, bestätigt. Die Sportliche Leitung übernimmt nun Anja Sturm, die auch schon bis zuletzt im Team des Sportausschusses aktiv war. Der Posten des Pressewarts bleibt zunächst unbesetzt, jedoch wird eine Arbeitsgruppe für Presse und Öffentlichkeitsarbeit benannt, für die sich Erwin Meuer und Nathalie Herber zur Mitarbeit erklärt haben. Für den Posten Kommunikation und Marketing wurde Heike Radermacher im Amt bestätigt. Für den Sportausschuss erklärten sich zur Mitarbeit zudem Jörg Thielen (Wiederwahl), Nathalie Herber und Sabine Prüm (beide Neuwahl) bereit und wurden durch die Mitgliederversammlung bestätigt.

Unter dem Tagesordnungspunkt „Anträge“ ergriff der neugewählte Vorsitzende Peter Radermacher die Gelegenheit, seine Amtsvorgängerin Annerose Thörmer von der Mitgliederversammlung für ihre langjährigen Verdienste um den Verein zur „Ehrenvorsitzenden“ wählen zu lassen. Unter Beifall der Mitgliederversammlung erhielt Annerose einen großen Blumenstrauß, eine besondere Ehrenurkunde und ein Fotobuch mit Darstellung ihrer Amtsjahre überreicht. Nach Beendigung der Mitgliederversammlung hatte die ausscheidende Vorsitzende noch zu einem kleinen Umtrunk im Vereinsheim eingeladen.

Der neue TGO-Vorstand:

1. Vorsitzender:	***Dr. Peter Radermacher***
2. Vorsitzende:	***Stefanie Muno-Meier***
Finanzen/Controlling:	***Olaf Schaub***
Verwaltung/Recht:	***Tim Schwarzburg***
Marketing:	***Heike Radermacher***
Pressearbeit:	Arbeitsgruppe mit ***Erwin Meuer*** und ***Nathalie Herber***
Sportliche Leitung:	***Anja Sturm***
Kommunikation/ Sportausschuss:	***Jörg Thielen, Nathalie Herber, Sabine Prüm***

Ehrungen:

70 Jahre:
Gisela Frank, Hermann Kauth

60 Jahre:
Annerose Thörmer

50 Jahre:
Manfred Heilscher, Helga Vogel

25 Jahre:
Hannelore Baus, Christel Barz, Sieglinde Ertel, Anny Schneider

Gau-Ehrungen:
Hans-Georg Meier, Erwin Meuer, Tobias Weiß-Bollin

TVM-Ehrungen:
Annerose Thörmer, Brigitte Zulauf

TGO Mädchenturnen

Jeden Donnerstag stehen von 16-17 Uhr knapp 30 turnbegeisterte Mädchen im Alter von 6 - 12 Jahren in der Halle der Turngemeinde Oberlahnstein. Sie beginnen mit Aufwärmtraining, welches Laufen, ver-

schiedene Bewegungen mit Armen und Beinen, Ausdauer und Dehnen beinhaltet. Danach geht es weiter mit Boden- und/oder Geräteturnen. Jede Woche wird ein anderer Parcours aufgebaut, der den Kindern reichlich Abwechslung bietet.

Das Training wird mit Spiel und Spaß beendet. Dadurch wird der Teamgeist gestärkt und die Einhaltung

von Regeln vermittelt. Die Gruppe wird von den Trainerinnen Nathalie Herber und Jenny Hargarten in ihren motorischen Fähigkeiten leistungsgerecht gefördert und zur körperlichen Bewegung animiert. Eine zweite Gruppe ist in Planung. Wer also Interesse am Mädchenturnen hat darf sich gerne bei Nathalie Herber unter: nathalie.herber@tgo-lahnstein.de melden.

Die TGO gratuliert Ingolf Thörmer zu seinem 70. Geburtstag und wünscht ihm weiterhin alles Gute und Gesundheit

TGO-Winterwanderung im Schnee auf die Lahnhöhe

Der Vorstand der Turngemeinde Oberlahnstein hatte sich mal etwas ganz anderes zur letztjährigen TGO-Weihnachtsfeier überlegt und zu einer Winterwanderung zum und auf dem Kur- und Heilwald auf der Lahnsteiner Höhe eingeladen.

Die schneebedeckte Landschaft kam der Idee entgegen und verzauberte den Heilwald in ein weihnachtliches Weiß. Wanderfreudige Vereinsmitglieder trafen sich in Oberlahnstein und wanderten über den schneebedeckten Grenbachweg hoch zum Heilwald, während weniger wandersichere TGO-Freunde gleich hoch zum Eingang des Heilwaldes kamen.

Von dort aus ging es gemeinsam über den Wander- und Spielparcours durch die Schneelandschaft. Das hielt die jüngeren Teilnehmer jedoch nicht davon ab, die eine oder andere Spielstation auszuprobieren.

Am „Klassenzimmer“ trafen sich alle TGO-Mitglieder, wo sie mit heißem Glühwein und Kinderpunsch zum Aufwärmen sowie Plätzchen und Schmalzbroten zum Stärken empfangen wurden.

Die Teilnehmer der neuen TGO-Capoeira-Gruppe boten den Anwesenden eine kleine sportliche und musikalische Darbietung und auf der Gitarre wurden einige Winterlieder präsentiert. Zuletzt kam sogar noch der Nikolaus in den verschneiten Kur- und Heilwald und brachte den Kindern kleine Präsente und Süßigkeiten.

Termine 2023

Monat	Tag	Uhrzeit	Event	Ort
JULI				
	05.	19.00	Vorstandssitzung	
	15. Juli	4.30	Europapark Rust	
AUGUST				
	31.	18.00	Walking to heaven	Kirche Friedrichssegen
SEPTEMBER				
	05.	19.00	Vorstandssitzung	
	06.	18.00	AL-Sitzung	n. n.
	06.	19.00	ÜL-Sitzung	
OKTOBER				
	26.	18.00	Walking to heaven	Kapelle Allerheiligenberg
	30.	19.00	Vorstandssitzung	
DEZEMBER				
	07.	19.00	Vorstandssitzung	
	17.		TGO-Weihnachtsfeier	

MiWo-Frauen

Zurzeit sind wir eine Turngruppe mit 17 weiblichen Mitgliedern. Von ca. September bis Ende April treffen wir uns jeden Mittwoch in der TGO Mehrzweckhalle ab 20.00 Uhr um gemeinsam unsere körperliche Fitness aufrecht zu erhalten. Damit es nicht langweilig wird, stellt uns hierzu der TGO viele verschiedene Turngeräte zur Verfügung. Wir turnen in einer sauberen gepflegten Turnhalle. Unsere Turnstunde wird von Musik begleitet, die über verschiedene Lautsprecher gut in der Halle zu hören ist.

Je nach Wetterlage turnen wir von ca. Mai bis August im Rhein-Lahn Stadion. Auch dort bewegen wir uns intensiv zu Musik.

Unsere Gruppe zeichnet sich durch ein gutes Miteinander aus. Auch jedes neue Mitglied wird herzlich aufgenommen. Wenn Ihr also Interesse habt, freuen wir uns auf Euch.

Walking bei der TG Oberlahnstein

Am Montag, den 13. März veranstaltete die TGO zum Abschluss der Wintersaison im Stadion in Niederlahnstein ein „Stundenwalking“. Treffpunkt war um 17:00 Uhr. Gäste, die Interesse am Walking haben, konnten 30 Minuten testen, ob das Laufen ohne zu schnaufen Spaß macht.

Die Sommersaison begann am Montag, den 03. April am Kurzentrum. Treffpunkt ist montags und donnerstags um 18:00 Uhr auf dem Parkplatz am Waldhaus.

Wer Fragen hat bitte melden bei
Brigitte Zulauf Tel. 02621/7970 Handy 0178/9397268

oder Paula Blum Tel. 02621/706336 Handy 0176/82198169

Erste Hilfe-Schulung bei der TGO

Die Neuanschaffung eines Defibrillators durch die TGO für den Sportbetrieb in den beiden vereinseigenen Hallen hat der Vereinsvorstand zum Anlass genommen, seine Übungsleiterinnen und Übungsleiter sowohl mit dem neuen Medizingerät vertraut zu machen, als auch weitergehende Hinweise in Sachen Erster Hilfe zu vermitteln. Vorstandsmitglied Dr. Peter Radermacher, selbst als Allgemeinmediziner und Sportmediziner mit Notarzterfahrung

mit der Materie langjährig vertraut, vermittelte den etwa 20 Teilnehmern wesentliche Informationen zur Bedienung des Defibrillators, erforderlichen Maßnahmen der Übungsleiterinnen und Übungsleiter bei der Beachtung der „Rettungskette“ und spezifische Hilfestellungen zu chirurgischen und internistischen Notfällen speziell in der Sportstunde. In der Halbzeitpause wurde ein kleiner Imbiß angeboten, der den Teilnehmerinnen und Teilnehmern Gelegenheit zum persönlichen Austausch bot. Das vereinsinterne Schulungsangebot fand bei den Teilnehmern sehr positives Echo und warf die Bitte einer weiteren Erste Hilfe-Schulung mit Auffrischung in Sachen Herz-Lungen-Wiederbelebung auf. Dem zufolge wird es in absehbarer Zeit einen weiteren Termin zu diesem Thema in der TGO geben.

Steckbrief Dr. Peter Radermacher

Geburtsdatum/-ort:
09.04.1965 in Trier

TGO-Mitglied seit:
1999

TGO-Aktivitäten:
Laufgruppe seit ca. 2012
Pressewart seit 2019
2. Vorsitzender seit 2021

Hobbys:
Joggen, Motorradfahren,
Tauchen, Fotografieren,
Turnen

Sternzeichen:
Widder

Letzter Urlaub:
Rhodos

Letztes gelesenes Buch:
Die Photographin –
Das Ende der Stille/Petra Durst Benning

Letzter Kinobesuch:
Top Gun 2/Kino Lahnstein

Wunsch für 2023:
Gesundheit

Lieblingsfilm:
Harry Potter

Lieblingsbuch:
Harry Potter

Lieblingskuchen:
„Knubbelkuchen“
(Hefeteig mit Rosinen und Nüssen)

Lieblingsauto:
Mercedescoupé

Lebenslauf in Kurzform:
1965 in Trier geboren
Umzug nach Vallendar –
Grundschule Vallendar
Johannesgymnasium Lahnstein –
Abitur 1984
1984 – 1985 Wehrdienst als Sanitäter
1987 – 1993 Medizinstudium in Mainz
wohnt seit 1993 in Lahnstein
verheiratet, 2 Söhne
1993 – 1998 Klinikweiterbildung KH
Marienhof KO + KH Montabaur
seit 1999 Facharzt für Allgemeinmedizin
u. Sportmediziner mit Praxis in Koblenz

Ehrenamtliche Tätigkeiten:
Vorstand KTV Koblenz 2000 – 2016
(davon 2006 – 2016 1. Vorsitzender)
Vizepräsident Leistungssport im
TVM 2006 - 2021

TGO-Intern Impressum:

Ausgabe 40 (Juli 2023)
Herausgeber: Turngemeinde 1878 e.V. Oberlahnstein
Westallee 9, 56112 Lahnstein

Redaktion: Dr. Peter Radermacher, 1. Vorsitzender
Gestaltung/Mitarbeit: Erwin Meuer
Texte/Fotos: Jörg Thielen, Peter Radermacher

Auflage: 1.000 Exemplare

Unsere TGO-Geschäftsstelle

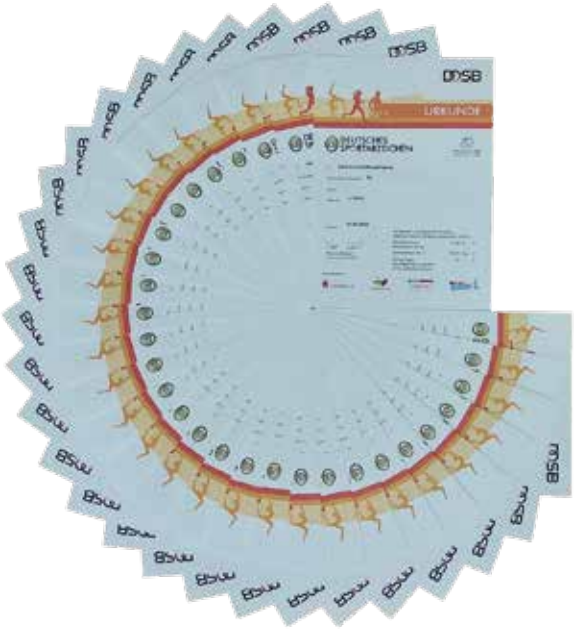
Bürozeit:
Dienstag von 17.00 bis 19.00 Uhr
(in den Schulferien ist das
Geschäftszimmer geschlossen)

Adresse:
Westallee 9, 56112 Oberlahnstein
Tel.: 02621/40063
Mail: info@tgo-lahnstein.de
Homepage: www.tgo-lahnstein.de

TGO-Sportabzeichen 2022/23

Die Turngemeinde Oberlahnstein ruft ihre Mitglieder auch in diesem Jahr wieder zum Erwerb des Deutschen Sportabzeichens auf. Das Sportabzeichen soll Jung und Alt zu regelmäßiger Bewegung und sportlichen Aktivitäten im Alltag im und außerhalb des Vereins motivieren. Dabei werden – idealerweise nach vorangegangener Übungsphase - verschiedene Leistungen aus den Bereichen Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination von lizenzierten Übungsleitern abgenommen. Das Ganze soll spielerisch gestaltet sein und dem Erhalt der Gesundheit dienen. Die Übungen können in der Sporthalle, auf dem Sportplatz, in der freien Umgebung bzw. in der Schwimmhalle ausgeführt werden. Die Art, Schwierigkeit und Gestaltung der verschienen zu erbringenden Leistungen ist abhängig von der jeweiligen Altersstufe.

Die abgenommenen Leistungen werden in ein Ergebnissystem eingetragen und je nach Leistung in die Stufen Gold, Silber oder Bronze eingeteilt. Für die TGO stehen uns aktuell Jörg Thielen und Birgit Kauers-Thielen als lizenzierte Übungsleiter zur Verfügung. Mit gutem Beispiel voraus haben die beiden zusammen mit Sohn Andreas bereits am 1. Januar wesentliche Disziplinen in den TGO-Sporthallen und am 2. Januar noch die erforderliche Schwimmdisziplin erfolgreich erbracht. Auf Anfrage können die beiden Übungsleiter nach vorheriger Terminvereinbarung in die Übungsstunden der einzelnen TGO-Gruppen kommen und die Leistungen abnehmen. Die TGO ist interessiert, möglichst viele ihrer Mitglieder zu motivieren, das Deutsche Sportabzeichen abzulegen, da dies ein guter Motivator für Gesundheit und Fitness ist. In diesem Jahr gibt es voraussichtlich keine coronabedingten Einschränkungen mehr. Für weitere Infos zu den persönlichen Leistungsanforderungen und zur Terminanfrage bzw. gerne melden unter joerg.thielen@tgo-lahnstein.de bzw. 0170/2137965.



Im Jahr 2022 legten 30 TGO-Vereinsmitglieder das Deutsche Sportabzeichen ab. Sieben Erwachsene legten das Sportabzeichen in Gold ab. Hier gilt es Manfred Kuschewski im Alter von 87 Jahren hervorzuheben, der das Deutsche Sportabzeichen zum 30. Mal ablegte und damit das Abzeichen als besonderes Bicolorabzeichen mit der Zahl 30 verliehen bekommt. Aus der Leichtathletikabteilung nahmen zahlreiche Mitglieder teil und erlangten 7 mal das Abzeichen in Gold, 13 mal in Silber und 3 mal in Bronze.

TGO-Laufgruppe das ganze Jahr unterwegs

Die Laufgruppe der Turngemeinde Oberlahnstein unter der Leitung von Klaus Müller trifft sich jeden Mittwoch für 18.30 Uhr, um gemeinsam eine Laufrunde an Rhein oder Lahn zu absolvieren.

Dabei geht es das ganze Jahr über auf die Piste (im Winter mit Stirnlampe und warmer Laufkleidung) und fällt lediglich bei stärkerem Regen ausnahmsweise mal aus. Oft geht es los an der Blauen Pyramide am Schulzentrum in Oberlahnstein, alternativ am Martinsschloss oder am Rhein-Lahn-Stadion in Niederlahnstein. Im Winter weichen die TGO-Läuferinnen und -Läufer je nach Witterung schon mal auf das Rhein-Lahn-Stadion selbst als Laufkurs aus.

Meist steht eine Laufdistanz von 8 – 10km auf dem Programm, kann aber im Bedarfsfall auch individuell verkürzt oder verlängert werden. Im Sommer kann so eine Laufeinhaut auch mal einen netten Ausklang am Kiosk nahe Martinsschloss mit einer Erfrischung finden. Soweit es Trainingszustand und Zeit zulassen läuft der eine oder andere der Truppe auch bei einem offiziellen Lauf mit.

Erst kürzlich traf man sich zum Rhein-Lahn-Volkslauf in Horchheim, um gemeinsam die 10km-Distanz zu absolvieren. Der Münz-Firmenlauf, inzwischen umgetauft in B2-Run, steht mit seiner 5km-Spaßgarantie auch regelmäßig auf dem Programm. Der bzw. die eine oder andere der Gruppe stellt sich auch schon mal einem Halbmarathon in Koblenz, Köln oder in der Eifel.

Erst kürzlich hat Alexander Krebs den Kristall-Halbmarathon im Erlebnisbergwerk Merkers in 500m Tiefe als besonderes Highlight erfolgreich absolviert und Peter Radermacher den Generali Halbmarathon in Berlin gefinished. Dabei stehen aber immer Gesundheit und Spaß beim Laufen an erster Stelle.

Hobbyläuferinnen und -läufer, die Interesse haben mitzulaufen, können sich gerne bei:

Klaus Müller unter: müller.lahnstein@web.de oder **Peter Radermacher** unter: peter.radermacher@tgo-lahnstein.de melden.

TGO-Vereinsausflug am 15. Juli 2023 zum Europa Park

Der diesjährige Vereinsausflug ist als Tagesausflug in den Europa-Park nach Rust geplant. Abfahrt mit dem Reisebus ist bereits um 4:30 am Salhofplatz. Der Park öffnet um 9:00 Uhr und die Rückreise wird gegen 19:00 Uhr angetreten (Ankunft in Lahnstein gegen 23:30 Uhr). Somit bleibt genügend Zeit, den großen und vielfältigen Park zu erkunden.

Für die jüngeren Kinder und Familien gibt es jede Menge geeignete Fahrgeschäfte und Shows zu genießen. Auf den Wasserflächen können Bootsfahrten unternommen werden, und der Märchenpark bietet weitere Abwechslung. Für die älteren und mutigeren Teilnehmer stehen Wasserbahnen und actionreiche Achterbahnen bereit.

In der „Silverstar“ werden die Passagiere in ihren Wagen auf 73m Höhe gezogen, um danach mit bis zu 130 Km/h gen Tal zu rauschen. Es werden Fliehkräfte bis zu 4G erreicht und auch für kurze Zeit ist das Gefühl der Schwerelosigkeit zu erleben. Die „Bluefire“ ist zwar etwa 30 Km/h langsamer, aber die extrem starke Beschleunigung aus dem Stand auf 100 Km/h in lediglich 2,5 Sekunden ist atemberaubend und treibt den Puls in die Höhe. Danach geht es fast senkrecht hoch in eine Steilkurve gefolgt von einem Looping. Der „Wodan Timburcoaster“ ist eine rasante Holzachterbahn mit den Eckwerten 40m Höhe, 100 Km/h, 1000m Länge und Fliehkräfte bis 3,5G. Auch für Jugendliche und Erwachsene gibt es sehr sehenswerte Shows zu genießen.

Weitere Infos zum Park gibt es auf der Homepage unter www.europapark.de

Weitere Hinweise zur Vereinsfahrt geben Vorstandsmitglied Jörg Thielen und Birgit Kauers-Thielen gerne per E-Mail:

Joerg.thielen@tgo-lahnstein.de oder
telefonisch 02621 3066 906

Stadtradeln 2023 im Rhein-Lahn-Kreis.

Im Rhein-Lahn Kreis geht es vom 16. Juni bis 6. Juli beim STADTRADELN wieder um nachhaltige Mobilität, Bewegung, Klimaschutz und Teamgeist. Das Ziel der Aktion: Drei Wochen lang möglichst viel Fahrrad fahren und Kilometer sammeln – egal ob auf dem Weg zur Arbeit, zur Schule, zum Einkaufen oder in der Freizeit.

Mitradeln lohnt sich gleich dreifach: Wer für ein gemeinsames Ziel in die Pedale tritt, stärkt sowohl die Gemeinschaft als auch die eigene Gesundheit und schont dabei das Klima.

Erstmalig sind in diesem Jahr alle angeschlossenen Verbandsgemeinden und die Stadt Lahnstein dabei; so wird der Wettbewerb innerhalb des Rhein-Lahn-Kreises noch spannender. Mit der kostenfreien STADTRADELN-App können Teilnehmende die geradelten Strecken bequem via GPS tracken und direkt ihrem Team und ihrer Kommune gutschreiben.

Die Mitglieder der Turngemeinde Oberlahnstein beteiligten sich im vergangenen Jahr unter Federführung von Jörg Thielen auch an dieser Mitmachaktion. Bei durchweg guten Wetterbedingungen ging es dann per Bike durch den Rhein-Lahn-Kreis.

Nach Abschluss der Aktion gingen die Teilnehmer der Stadt Lahnstein mit 20.869 Kilometern als Sieger des Rhein-Lahn-Kreises vor Diez mit 10.801 km und Nastätten mit 10.168 km aus der diesjährigen Stadtradelaktion hervor. Hierbei erradelte sich die Turngemeinde Oberlahnstein mit 3.554 km als teilnehmende Gruppe wiederum Platz 1 vor der SPD mit 3.309 km und der Stadtverwaltung Lahnstein mit 2.846 km.

In der TGO-Gruppe kommt Birgit Kauers-Thielen als Spitzenreiterin auf beachtliche 713,6 km.

Rechnet man die insgesamt erradelten Kilometer in Autokilometer um, so wären bei der insgesamt zurückgelegten Strecke etwa 3 Tonnen CO2 freigesetzt worden. Hoffen wir auf weiterhin rege Fortbewegung per Fahrrad.

Anmeldungen zum Stadtradeln sind unter stadtradeln.de/rhein-lahn-kreis seit April 2023 möglich.

Bei Fragen zum Stadtradeln ggf. auch wenden an Jasmin Lemler, :
jasmin.lemler@rhein-lahn.rlp.de,
Tel.: 02603-972-188

Link:
https://www.rhein-lahn-kreis.de/aktuelles/2023/stadtradeln-geht-in-die-naechste-runde/

Fanfarenzug gut ins Jahr gestartet

Mitglieder und Freunde des Fanfarenzugs der TGO Lahnstein hatten feierlich das Jahr 2022 im Foyer der Stadthalle Lahnstein abgeschlossen.

Nach einer kurzen Pause über Weihnachten begannen die Proben wieder Mitte Januar, um sich auf die vielen Auftritte im Karneval vorzubereiten.

So begleitete der Fanfarenzug die Inthronisation der Tollitäten Prinz Harald I. vom Baare- und Heinzeland und Lahno-Rhenania Katharina I. und begleitete die Tollitäten bei weiteren Feiern des NCV in die Stadthalle.

Im Straßenkarneval nahm der Fanfarenzug traditionell am Kinderumzug am Karnevalssamstag in Lahnstein teil. Sonntags wurde der Umzug in Osterspai begleitet, bevor der Rosenmontagsumzug und die Kappenfahrt am Dienstag in Lahnstein folgten.

Weitere Auftritte bei Freundschaftstreffen und Vereinsjubiläen werden im Laufe des Jahres folgen.

Aktuell probt der Fanfarenzug freitags in der TGO-Turnhalle (19 Uhr Fanfarenprobe, 19.30 Uhr Trommlerprobe, 20 Uhr Gesamtprobe).

Interessierte sind herzlich eingeladen mitzumachen oder auch unter der Mailadresse fanfarenzug@tgo-lahnstein.de weitere Infos zu erhalten.

Pia Wöhner und Semih Göktepe
für Rope Skipping-WM in Colorado qualifiziert

Die beiden Rope Skipper der Turngemeinde Oberlahnstein, Pia Wöhner und Semih Göktepe, haben sich bei den Deutschen Meisterschaften im Rope Skipping für die Weltmeisterschaften in Colorado Springs/USA im Juli diesen Jahres qualifiziert. Am 18./19. März waren einige Rope Skipper der TGO zu den Deutschen Meisterschaften bzw. den Bundesfinals nach Niederwörresbach angereist. Am Start waren samstags Pia Wöhner, Semih Göktepe und Maya Hoemberger bei den Dt. Einzelmeisterschaften, sonntags startete Ngoc-Lien Tran beim Bundesfinale im TGO-Trikot. Nach erfolgreicher Teilnahme von Pia und Semih bei der Europameisterschaften im vergangenen Jahr, bei der Semih sogar einen erfreulichen 3. Platz im Open Tournament schaffte, lag für beide die Messlatte hoch. Bei erfolgreicher Medaillenplatzierung lockt nämlich die Teilnahme an den Weltmeisterschaften in den USA.

Pia Wöhner hatte sich sorgfältig auf diesen wichtigen Wettkampf vorbereitet, wenn sich die Vorbereitungen auch berufsbedingt etwas erschwert gestalteten. Auch wenn sie zuvor Kniebeschwerden hatte, so war sie am Wettkampftag beschwerdefrei und konnte in guter konditioneller Verfassung in den Wettkampf gehen. Immerhin konnte sie bereits im Training gleich zweimal in „3 Min. Speed“ ihren Highscore springen. Gemeldet war sie in der AK1w in den Disziplinen „30 Sek. Speed“, „3 Min. Speed“, „Freestyle Overall“ sowie „Triple Under Cup“. In „30 Sek. Speed“ kam sie mit 87 Zählern auf Platz 9, in „3 Min. Speed“ mit 406 Sprüngen auf Platz 11, in „Freestyle“ mit 20,78 Punkten auf Platz 29 und insgesamt in der Kategorie „Overall“ auf Platz 18. In ihrer Paradedisziplin „Triple Under“, mit der sie auch an den Europameisterschaften in Bratislava/Slowakei im Vorjahr teilgenommen hatte, schaffte sie es, sich in dem dicht besetzten Teilnehmerfeld zu behaupten und mit 130 Sprüngen die Bronze-Medaille zu erringen. Damit hat sie nun nach Veröffentlichung der offiziellen Wettkampfergebnisse die Qualifikation für die Weltmeisterschaften in Colorado Springs in der Tasche.

Semih Göktepe ging in der AK2m ebenfalls hoch-

motiviert und gut vorbereitet in den Wettkampf, bei dem er ebenfalls in den Disziplinen „30 Sek. Speed“, „3 Min. Speed“, „Freestyle“ und „Triple Under Cup“ antrat. In “Tripple under” ging er zunächst mit hohen Erwartungen in den Wettkampf. In „30 Sek. Speed“ gewann er mit 83 Sprüngen die Silbermedaille, in „3 Min. Speed“ mit 410 Sprüngen sogar die Goldmedaille, in „Freestyle“ mit 39,75 Punkten, im „Overall“-Wettkampf sowie im „Triple Under Cup“ errang ebenfalls jeweils die Silbermedaille. Über seine Leistung in „3 Min. Speed“ ist der junge Nachwuchsspringer besonders stolz. Damit hat sich Semih mit allen Disziplinen für das Open Tournament der Weltmeisterschaften vom 16. bis 23. Juli in den USA qualifiziert. Nach dem Wettkampf meinte er noch mit Strahlen in den Augen: „ Dass ich nun mit allen Disziplinen nach Colorado Springs zur WM fahren kann, ist ein riesengroßer Fortschritt für mich und ein Traum, der in Erfüllung geht.

Maya Hoemberger war in der AK 2w ebenfalls samstags bei den Deutschen Meisterschaften gemeldet, trat jedoch als Spezialistin nur in der Disziplin „30 Sek. Speed“ an, in der sie mit 79 Sprüngen auf einen stolzen Platz 26 kam.

Zum Bundesfinale am Sonntag trat Ngoc-Lien Tran in der AK4w für die TGO an und schnupperte mit ihren 11 Jahren erstmals Luft in einem Bundeswettkampf. Sie trat wie auch Semih und Pia im „Overall“ Wettbewerb an. In „30 Sek. Speed“ kam sie mit 66 Sprüngen auf Platz 19, in „3 Min. Speed“ mit 340 Sprüngen“ auf Platz 17. Mit ihrer „Freestyle“ sicherte sich Lien mit 13.70 Punkten ihre erst nationale Silbermedaille. Im „Overall“ freute sie sich mit Platz 7 über eine Top 10-Platzierung.

Für Pia Wöhner und Semih Göktepe bedeuten die Qualifikationen für die Weltmeisterschaften in Colorado Springs/USA nun ein verstärktes Training, um sich der Konkurrenz auf WM-Ebene stellen zu können.

Tanzexperiment in der TGO gelungen

Das Experiment ist gelungen: Die neu gegründete Gruppe „Gesellschaftstanz“ der Turngemeinde Oberlahnstein erfreut sich großer Beliebtheit. Erst Ende Januar gestartet tanzen bereits 12 Paare im Alter von 30 bis 80 Jahren munter Discofox, Walzer, Tango oder Cha Cha Cha. „Wir sind angenehm überrascht, dass das Tanzen so gut angenommen wird.

Es erweitert unser Angebot um eine lebensfrohe Komponente“, sagt Stefanie Muno-Meier, Vorstandsmitglied der TGO.

Manche Teilnehmer sind Anfänger, andere Wiedereinsteiger, die sich sonntags 16.30 bis 18 Uhr in der neuen Halle der TGO in der Westallee treffen, um unter Anleitung von Ulrike und Bob Schneider das Tanzbein zu schwingen.

Weitere Infos: www.tgo-lahnstein.de.

Besuch der TGO beim Spiel der Telekom Baskets in Bonn

Die Turngemeinde Oberlahnstein hatte alle aktiven Übungsleitungen und Abteilungsleitungen mit Partnern und Kindern zum Übungsleiterausflug eingeladen.

Start war am Samstag, den 01.04.2023 um 12:00 Uhr am Bahnhof Niederlahnstein. Nach kurzer Begrüßung und Absprache ging die Zugfahrt gut gelaunt mit dem Rheinland-Pfalz-Ticket über Koblenz nach Bonn los. Über eine WhatsApp-Gruppe waren alle miteinander verbunden, so dass niemand verloren gehen konnte.

In Bonn hatten zunächst alle Zeit zur freien Verfügung, um sich zu stärken und ein wenig in der Stadt zu bummeln. Um 15:00 Uhr ging es dann mit dem Bus zum Telekom Dome. Dort trafen wir uns mit unserer Vereinskollegin Pia Wöhner vor dem Stadion. Sie arbeitet dort als Managerin für Marketing bei den Telekom Baskets und führte uns gemeinsam mit Ihrem Kollegen durch den internen Bereich des Stadions. Hier konnten wir einen Einblick gewinnen, wie es im professionellen Basketball Betrieb läuft.

Das Heimspiel der Telekom Baskets Bonn gegen die Veolia Towers Hamburg begann pünktlich um 18:00 Uhr. Das Stadion mit 6000 Zuschauern kochte. Es war mitreißend zu erleben, wie sich die etwa 6000 Zuschauer, die aus allen Altersgruppen bestanden, begeisterten. Viele Familien mit Kindern, zahlreiche Jugendliche und wir als Gruppe aus Lahnstein hatten viel Spaß. Um 20:00 Uhr war das spannende Spiel zu Ende. Die Telekom Baskets gewannen mit 76 zu 66 Punkten. Die Atmosphäre im Telekom Dome war super. Es war ein unvergessliches Erlebnis für Jung und Alt.

Der eine oder andere sagte nach dem Spiel, es sei nicht das letzte Mal gewesen, dass er so ein Spiel gesehen hätte. Nach einer Busfahrt zurück zum Bahnhof Bonn und der Weiterfahrt mit dem Zug nach Koblenz kamen wir pünktlich um 23:00 Uhr in Niederlahnstein an. Im Rückblick war es ein sehr gelungener Ausflug mit einer großartigen Gruppe. Alle, die mitgefahren waren, hatten viel Spaß. Ein besonderer Dank geht an Pia Wöhner sowie an alle Aktiven für ihren Einsatz im ganzen Jahr in der TGO in den vielen Übungsstunden täglich.

Warum ist Kinderturnen so wichtig?

Das Kinderturnen unterstützt die ganzheitliche gesunde Entwicklung von Kindern und beugt Problemen vor, die mit Bewegungsmangel in Verbindung gebracht werden.

Zusätzlich gehört die Bewegung zu den Grundbedürfnissen von Kindern und ist für ihre gesamte Persönlichkeitsentwicklung unerlässlich. Kinder erfahren sich und ihren Körper und gewinnen sowohl Körperbewusstsein als auch das Sicherheitsgefühl und die Geborgenheit in einer Gruppe.

Im gemeinsamen Spielen und Bewegen mit Gleichaltrigen lernen sie nachzugeben, sich zu behaupten, einander zu helfen und zu kooperieren. Auch das Einhalten von Regeln im Miteinander und Gegeneinander sind ein wichtiger Schritt zur Erlangung von Sozialkompetenzen.

Die Basis für sportmotorischer und sportartspezifischer Fertigkeiten bilden die Bewegungsformen wie Rollen, Stützen, Wälzen, Drücken, Stoßen, Hängen, Schwingen, Gehen, Laufen, Hüpfen, Springen, Balancieren, Werfen, Fangen, etc.

Grenzen erfahren, Aufgaben kontinuierlich bewältigen, etwas leisten, sich mit anderen vergleichen, sich nachhaltig für eine Sache engagieren, all das wird im Kinderturnen erfahrbar.

Die Übungsstunde für Kinder von 3 – 5 Jahren findet mittwochs von 16 – 17 Uhr in der Turnhalle der Turngemeinde Oberlahnstein statt.

Wir freuen uns auf Euch!
Sonja Tappertz, Vanessa Hergenhahn
(beide lizensierte ÜL Kinderturnen)
Maike Obel (Lizenz-Anwärterin)

Neu im TGO-Programm: Capoeira

Seit Juni 2022 ist die Capoeira-Gruppe „Dona Marta“ ein festes Angebot in der TGO. Das Training richtet sich an Kinder, Jugendliche und Erwachsene, die Spaß an Bewegung und Musik haben. Unter der Leitung von Instrutor Betto Índio findet das Training jeden Donnerstag von 18 – 19 Uhr im Turnerheim (alte Halle) statt. Instrutor Betto Índio kommt aus dem Amazonas in Brasilien, macht seit 21 Jahren Capoeira und hat dort 6 Jahre eine Capoeira-Gruppe geleitet.

Capoeira ist eine brasilianische Kampfkunst, die Kampf, Musik, Akrobatik und Kultur in einem spektakulären Spiel vereint.

Die Capoeira wurde im 16. Jahrhundert von Sklaven auf den Plantagen Brasiliens entwickelt und als Tanz getarnt, um sich gegen ihre Unterdrücker zu wehren. Besonders im letzten Jahrhundert erfuhr sie Einflüsse aus anderen Kampfkünsten und entwickelte sich zu einem modernen und sehr vielfältigen Sport.

Die Bühne der Capoeira ist die „Roda“ (portugiesisch: bedeutet Kreis). Außen am Kreis wird Musik gemacht, geklatscht und gesungen, innerhalb des Kreises spielen zwei Capoeiristas – ein ritueller Kampf – mit Basis-Bewegungen, Tritten, Ausweichbewegungen, Finten und Akrobatik. Die Roda ist ein Spiel, ein Dialog ohne Worte, mit Fragen und Antworten in der geheimnisvollen Sprache der Capoeira und improvisiert zum Rhythmus der Musik. Die Dynamik einer Roda macht Spaß, bietet aber auch lehrreiche Erfahrungen. In der Roda geht es nie ums bloße Gewinnen. Capoeira kann nicht allein gespielt werden. Es braucht dazu eine Gruppe. Auf diesem Bewusstsein wächst das Gefühl für eine Gemeinschaft. Ein Capoeirista spielt auf kreative Art und Weise, um so wachsen zu können. Das Spiel, das auch Kampf ist, ist nie egoistisch. Die Erkenntnis, dass

wir nur dank unseren Mitmenschen wachsen und uns verwirklichen können, lässt weniger uns als unser Umfeld ins Zentrum rücken.

Das Capoeiratraining fördert Beweglichkeit, Gleichgewicht, Kraft, Ausdauer, Rhythmusgefühl, Koordination, Selbstbewusstsein und Reaktionsvermögen und gibt einen Einblick in die bunte Kultur Brasiliens.

Im Januar 2023 feierte die Gruppe ihre erste „Batizado e Troca de Cordas“ in der vereinseigenen Halle. Über 30 Capoeiristas, darunter Lehrer (Mestre/Contramestres/ Professores/Instrutor)

und Schüler aus Lahnstein und anderen Städten, nahmen an diesem Event teil. Der Kontakt mit anderen Spielern und Lehrern sowie anderen Stilen erlaubt es sich in der Capoeira weiterzuentwickeln. Es war ein sportliches buntes Wochenende mit Workshops für Kinder und Erwachsene, Musik, Roda und Batizado. Zur „Batizado e Troca de Cordas“ (Taufe und Wechsel der Kordel) waren die Familien und Freunde eingeladen. Die neuen Schüler der TGO Capoeira Gruppe wurden in die Capoeira aufgenommen und erhielten ihren Apelido (Spitznamen) und ihre erste Corda. Die anderen Schüler erhielten eine neue Graduação.

Die Gruppe freut sich weiter zu wachsen und auch in Zukunft tolle Events durchzuführen und bei Veranstaltungen ihr Können zu zeigen. Interessenten können jederzeit zum Schnuppern vorbeikommen oder sich unter:
caicodossantos@gmx.de anmelden.

Turmspringer im Jahr 2022 und 2023

Nach der langen Corona-Zwangspause und der Wiederaufnahme der Wettkämpfe Ende 2021 ging es für die Kunst- und Turmspringer der TGO im Sommer 2022 wieder richtig los.

Am 10. Juni durften wir endlich wieder in Frankfurt im Stadionbad springen. Das Springen, diesmal im Rahmen der Hessischen- und Rheinland-Pfälzischen Landesmeisterschaften, ist nur ein Teil der Aktion; interessant für die Jugendlichen und Kinder ist vielmehr die Möglichkeit, im Freibad direkt neben der Sprunganlage zu zelten. Wenn dann um 20 Uhr die „normalen“ Badegäste raus müssen, dürfen wir bleiben und auch einige „Sachen“ machen, die man normalerweise im Schwimmbad nicht darf bzw. „normale“ Badegäste auch nicht können…

Natürlich wurden auch Leistungen gezeigt, denn nur zum Spielen fährt man nicht gerne 250 km weit. Carlos Geis konnte einen 3. Platz vom 3er erreichen, ebenso wie sein Bruder Miguel vom 1er und 3er. Niklas Prylutskyi kam auf dreimal den 5., und David Lenz errang vom 1er und 3er den ersten Platz. Ihr Trainer Frank Thielen erreichte viermal den Landesmeistertitel.

Im Synchronspringen vom 3m-Brett durften alle ran. Hier sprangen die gleichaltrigen David und Miguel zusammen und gewannen den Wettkampf. Niklas und Carlos wurden dritte, und Frank zusammen mit Eva Schübel aus Gelnhausen belegten den zweiten Platz in ihren jeweiligen Altersklassen.

Nach diesem ersten Wettkampf des Jahres waren wir eingeladen, um im nagelneu renovierten Freibad Boppard am 24. Juni die Sprunganlage einzuweihen.
Unter den Augen von Politikern und vielen Badegästen durften David, Niklas, Marius Seitz, Dario Ebelhäuser und Frank ihr Können zeigen, und die fachkundigen Ansagen wurden von Martin Laake gemacht, Franks ehemaligem Trainer. Neben wettkampfgerechten Sprüngen wurden natürlich auch „Bretter“ und „Bomben“ gezeigt, also aus dem Bereich „Splashdiving“.

Auch nach dem offiziellen Teil durfte weiter gesprungen werden, jetzt zusammen mit den Badegästen, die auch ihr Können zeigen wollten. Auf jeden Fall hatten wir großes Glück mit dem Wetter!

Sofort nach der Show in Boppard fuhr Frank nach Heilbronn, um am Wochenende an den Deutschen Masters-Meisterschaften im Freibad Neckarhalde teilzunehmen. Hier wurde er dreimal Deutscher Meister, nur vom 1m-Brett musste er sich von Uwe Weiss aus Mannheim geschlagen geben. Im 3m-Synchronspringen erreichte er zusammen mit Yadollah Bashtbavi den vierten Platz.

Bei tollem Sommerwetter trafen sich alle aktiven Masters-Sportler draußen in einem Restaurant, denn die allermeisten hatten sich nach der langen Corona-Pause erst vor ein paar Monaten im Dezember 2021 in Köln wieder gesehen.

Einen Monat später ging es dann mit den jungen TGOlern nach Stuttgart. Nach den guten Leistungen in Frankfurt fiel die Entscheidung, beim nächstgrößeren Wettkampf zu „schnuppern“, was in dem Fall die Süddeutschen Meisterschaften sind. Hier starten immer auch Sportlerinnen und Sportler von den leistungsstarken Stützpunkten in Thüringen und Sachsen – neben natürlich Baden-Württemberg und Bayern. So wurde der Kreis der traditionell zusammen startenden Hessen und Rheinland-Pfälzer erheblich erweitert. Insgesamt waren 334 Starts mit bis zu 15 Teilneh-

mern einer Altersklasse und Höhe verzeichnet!
Im Inselbad Untertürkheim war das Zelten nicht erlaubt, also übernachteten wir zweimal in der Jugendherberge Bad Cannstatt. Schon am Freitagnachmittag gingen die Wettkämpfe los, und an den beiden Abenden aßen wir zusammen in Cannstatt. Dort machten wir durch unsere einheitlichen T-Shirts mit der Aufschrift „So gut können Turmspringer aussehen“ auf uns aufmerksam und wurden natürlich darauf angesprochen.
Das sportliche Ergebnis: Niklas wurde viermal Süddeutscher Vizemeister, ebenso Marius zweimal und zweimal Dritter. David wurde viermal Vierter, einmal mit weniger als 2 Punkten hinter dem Bronzeplatz.

Neben einem angenehmen Aufenthalt vor zweieinhalb Tagen bei meist schönem Wetter konnten wir uns zwischen den Wettkämpfen im Schwimmbad aufhalten und trainieren, vor allem abends auch Spaßspringen. Das recht große, am Neckar gelegene Freibad war gut besucht und wir hatten jede Menge Zuschauer.

Gegen Ende des Jahres fand immer der traditionelle Mainzer-Springercup statt, und am 12. und 13. November 2022 war es dann endlich wieder soweit. Bei diesem Wettkampf starten zwei Sportler und zeigen eine Reihe von Einzelsprüngen und – je nach Sprunganlage – auch einige Synchronsprünge. Alle diese Sprünge werden dann für die Teamwertung addiert. Besonderheit ist der „Jokersprung“: Wenn der Springer vor dem Sprung eine große Kuhglocke läutet, wird die Wertung für diesen Sprung verdoppelt. Man sollte also seine Leistung vorher einschätzen können, um den Sprung als Joker zu setzen, der die meisten Punkte bringt! Das kann natürlich auch schiefgehen…

Leider konnten nicht alle jungen Leute nach Mainz kommen, und ein weiteres Hindernis war die Anforderung, dass schon die Altersklasse der Zwölfjährigen einen Handstand-Sprung vom Turm beherrschen mussten. Deshalb starteten lediglich Carlos Geis mit Frank und sie wurden zusammen Fünfte – mit einer Altersdifferenz zwischen den beiden von 46 Jahren! Beide hatten ihren Joker perfekt gesetzt: Der damit punktmäßig verdoppelte Sprung war jeweils der Beste ihrer jeweiligen Serie, und sie zeigten zum Schluss zwei Handstandsprünge.

Sportlich zu Ende ging das Jahr 2022 mit den Deutschen Masters-Meisterschaften in Riesa. Hier, wo sie nun schon das vierte Mal zu Gast sein durften, ist eine wunderbare Sprunganlage mit jeweils zwei 1- und 3m-Brettern, eins hydraulisch in der Höhe verstellbar und einem fürs Training toll breitem Turm. Vier Einzeltitel als Deutscher Meister, einen internationalen deutschen Meistertitel vom Turm (synchron zusammen mit dem aus Kolumbien stammenden Mario Olave) und einen 7. Platz vom 3er (mit David Güllich aus Hamburg) brachte Frank nach Hause, was über die letzten Monate in der Summe exakt ein Dutzend Meistertitel voll machte.

Am Abend saßen wir natürlich zusammen in einem Restaurant im recht verschneiten Riesa bei ziemlicher Winterkälte.

Das Jahr 2023 startete sportlich für alle am letzten Januarwochenende in Trier. Normalerweise findet die Landesmeisterschaft in Mainz statt, aber da das Mainzer Unibad seit Jahren in der Renovierung begriffen ist, steht es nicht zur Ver-

fügung. So waren wir nach Anfang 2020 schon das zweite Mal in der Geburtsstatt von Karl Marx.

Dort waren fast alle junge Aktiven am Start:

Oliver Hermann	3x Erster
Miguel Geis	3x Zweiter
David Lenz	3x 5. und 1x 6. Platz
Cassian Hamm	3x Erster
Carlos Geis	4. Platz
Johann Siebert	8. Platz
Frank Thielen	3x Erster

Für Dario Ebelhäuser und Frank fand dann noch Anfang März im niederländischen Eindhoven der PSV-Masters-Diving-Cup statt. Auf der dortigen Anlage wurden schon mehrmals Europameisterschaften ausgetragen, und sie bietet nicht nur solche Annehmlichkeiten wie einen Whirlpool zum Aufwärmen zwischen den Wettkampfsprüngen, sondern vor allem eine Trockensprunganlage mit Akrobatikbahn und Großtrampolin, die Dario und Frank an dem langen Wochenende ausgiebig nutzten.

In den über 15 Jahren des Bestehens dieses Wettkampfes waren noch sie so viele – vor allem junge – Teilnehmer dabei.

In Darios Altersklasse beispielsweise waren 9 am Start, von denen nur zwei aus Deutschland stammten. Gefühlt halb Schweden war in Eindhoven, und insgesamt 5 Leute aus Litauen!
Dario, der sich hauptsächlich auf den Turm konzentriert (und oft aus mehr als 20 Meter Höhe springt) gewann den Wettkampf vom 10er souverän mit mehr als 77 Punkten Vorsprung, wobei er alleine für seinen doppelten Vorwärtssalto mit eineinhalb Schrauben fast 60 Punkte bekam!

Auch der „Triffis“ (Dreifachsalto mit halber Schraube) brachte über 50 Punkte. Vom 3er wurde Dario dann noch Zweiter und vom 1m-Brett Dritter. Frank gewann alle Einzelwettkämpfe und startete mit Friderike Gebhardt aus Hamburg ganz spontan synchron vom 3er, wobei sie auf dem 4. Platz landeten und noch zwei Paare hinter sich ließen. Angenehm für Frank war vor allem, dass er diesmal nicht mehr den Taxifahrer machen musste. Im Januar an drei Tagen dreimal nach Trier und zurück…

Dario, der mit gerade einmal 9 Jahren seinen ersten Wettkampf bestritten hatte, ist nun 20 und nahm Frank mit nach Eindhoven, der sich dadurch auf der Autobahn zurücklehnen konnte.

Natürlich gab es nicht nur Wettkämpfe und Schauspringen, sondern viel Training das ganze Jahr über. Im Sommer, wo das Lahnsteiner Hallenbad geschlossen ist, sprangen wir meist im dortigen Freibad – vor allem auch, weil die Sprunganlage im Koblenzer Freibad abgerissen ist. War das Wetter schlechter, ist das Kombibad Deichwelle in Neuwied sehr praktisch, denn da gibt es auch in der Halle ein Sprungbecken mit einer 3m-Plattform.

Aber auch in der Wintersaison sind wir öfters nach Luxemburg in den Sportkomplex „d'Coque“ gefahren. Dort kennen wir die netten Schwimmmeister, und meist gibt man uns die Fernsteuerung für die „Bubble-Anlage“: Da wird jede Menge Pressluft am Beckenboden ins Wasser gelassen. Dadurch bildet sich an der Wasseroberfläche eine Art Schaumkissen, so dass man sich viel weniger weht tut bei falschen Landungen. Das erleichtert enorm das Erlernen von neuen Sprüngen wie eineinhalb Salto und Handstandsalto vom 5er oder Auerbachsalto vom 10er.

Also das ganze Jahr über sind wir aktiv, und am meisten Spaß macht es den jungen Leuten, wenn sie Zuschauer haben. Es ist eben ein ziemlich angeberischer Sport, wenn man im Freibad vor hunderten Zuschauern Saltos vom Turm macht!

Tischtennisabteilung wächst stetig

In der TT-Abteilung sind derzeit 58 zahlende TGO-Mitglieder, darunter 24 Jugendliche (darunter sind 2 Mädchen mit am Start) gemeldet. Bei den Senioren sind es mittlerweile 4 Damen die regelmäßig am Training teilnehmen. Im Ligabetrieb 2022/2023 waren drei Seniorenmannschaften und erstmals seit Jahren auch wieder drei Jugendmannschaften vertreten. Für die Senioren verlief die Saison eher durchwachsen. Die Hoffnung auf ein besseres Abschneiden in der nächsten Saison ist aber ungebrochen. Hingegen meisterte die Jugend, trainiert von Werner und Nadine May, ihre erste Spielsaison erstaunlich gut und übertraf sogar die anfänglichen Erwartungen des Trainerteams. Auch nahm die Jugend an verschiedenen Turnieren teil. Die Jugend ist hoch motiviert und wird in der kommenden Saison wieder am Ligabetrieb teilnehmen. Um sie weiterhin bei der Stange zu halten plant und organisiert das Trainerteam für die spielfreie Zeit Freundschaftsspiele. Der Besuch von weiteren Turnieren ist ebenfalls schon in der Mache. Berichte von den Spielen und den Turnieren werden regelmäßig auf unserer Homepage sowie in diversen Zeitungen veröffentlicht. An dieser Stelle ein großes Dankeschön an Dr. Peter Radermacher für die Organisation und an Josef Schirra für die Pflege der Homepage.

Im Jahr 2022 fand auch ein Abteilungsleiterwechsel statt. Nach über 10jähriger Tätigkeit als Abteilungsleiter der Tischtennisabteilung musste Manfred Heilscher schweren Herzens aus privaten und zeitlichen Gründen den Posten aufgeben. Neuer Abteilungsleiter ist nun Werner May, als stellvertretende Abteilungsleiterin fungiert Nadine May.

Am 19.12.2022 feierte die Tischtennisabteilung der Turngemeinde Oberlahnstein traditionell am letzten Trainingstag ihren Jahresabschluss in der Turnhalle des Marion-Dönhoff-Gymnasium. Auf Vorschlag des neuen Abteilungsleiters wurde dieses Jahr erstmals zusammen mit der Jugend gefeiert. Das Ziel dieser Aktion sollte sein, dass sich die Jugend und die Senioren besser kennen lernen um die Jugendabteilung und die Seniorenabteilung zu einer generationsübergreifenden gemeinsamen Tischtennisgemeinschaft zusammen zu führen.

So kamen die Senioren statt zum regulären Trainingsbeginn ab 19.00 Uhr bereits um 18.00 Uhr in die Halle. Hier erwarteten sie bereits die Jugendlichen. Um ihre bisherigen im Training gewonnenen Fähigkeiten sowie ihr spielerisches Können zu zeigen forderten sie nun die Senioren zu Matches heraus.

Die Kids warteten mit vollem Eifer und Einsatz auf. Die Senioren waren ebenfalls mit Spaß und guter Laune bei der Sache. Es entwickelte sich ein munterer zwangloser Trainingsabend mit ständig wechselnden Paarungen. Einige der Senioren zeigten sich angesichts der jetzt schon vorhandenen Spielstärke der Jugend sehr überrascht.

Zum Abschluss des zwei stündigen Trainingsabends versammelten sich dann alle in großer Runde zur Kalorienaufnahme. Die Organisation der Verpflegung hatte dankenswerterweise Bernd Kottenhahn übernommen. Im Rahmen der Feier wurde dem ehemaligen Abteilungsleiter Manfred Heilscher als Dank und Anerkennung für seine jahrelang geleistete Arbeit noch ein Präsent überreicht. Da auch die Tischtennisabteilung von Erkältungskrankheiten nicht verschont blieb, konnten leider nicht alle Mitglieder bei der Feier dabei sein, sonst wäre die Runde noch wesentlich größer gewesen. Nach einem kurzweiligen Beisammensein verabschiedete man sich mit den besten Wünschen zu den bevorstehenden Festtagen und einem guten Rutsch ins neue Jahr.

TGO eröffnet mit Run-up die Outdoorsaison 2023

Die Turngemeinde Oberlahnstein hat am 15. April im Rhein-Lahn-Stadion in Niederlahnstein wieder traditionell die Outdoor-Saison für die Läufer, Walker und Nordic Walker eröffnet. Bei frischen Temperaturen jedoch heiterem Wetter hatten sich wieder einige geh- und laufbegeisterte TGO´ler für 10 Uhr eingefunden. Das Altersspektrum der Teilnehmer reicht wieder von der Kinderklasse bis in die Seniorenklasse.

Mit dabei waren auch einige Läufer der Leichtathletikabteilung, die eine schnelle Spitzengruppe erwarten ließen. Nach Begrüßung durch die Sportausschussvorsitzende Stefanie Muno-Meier schickte DLV-Kampfrichter Jörg Thielen alle Walker, Nordic Walker bzw. Jogger auf die Strecke am Rhein, über das Lahneck und entlang der Lahn.

Mit dabei waren auch TGO´ler, die am 2 Stunden-Walken teilnahmen. Wendemarke war je nach Laufstrecke an der C.S.Schmidt-Brücke bzw. kurz hinter dem Schleusenhäuschen. Auf Wunsch konnte die zurückgelegte Strecke für den Erwerb des Deutschen Sportabzeichens notiert werden.

Zusätzlich bestand für Interessierte die Möglichkeit, weitere Disziplinen wie Weitsprung, Schleuderballwerfen, Medizinball-Weitwurf, Sprint und Seilspringen zum Erwerb des Deutschen Sportabzeichens unter fachkundiger Registrierung durch Jörg Thielen und Birgit Kauers-Thielen abzulegen. Bei den TGO-Kids legten Niklas Zink und Andreas Thielen die 5km in 26:52 zurück. Maerek Weißenfels und Tim Waldstedt schafften die 7.5km in 39:20, während Andreas Dasbach die 5km-Distanz in 26:52 zurücklegte. Die 10km-Distanz wurde von Ralf Pluymackers (54:03), Michael Lange (54:53), Stefan Lietz (56:54), Klaus Müller (59:09), Silke Heilscher (1:03:55), Peter Radermacher (1:07:56) sowie Frank Thielen (1:09:14) absolviert. Die 7.5km-Walking-Distanz dominierte Margit Gitzen und verpasste das Ziel, unter einer Stunde zu bleiben, nur ganz knapp um 6 Sekunden. Isabella Schäffer, Heike Zukowski und Uwe Hinterwäller erreichten, ebenfalls auf der 7.5km-Strecke, im Teamplay in 1:10:13 das Ziel. Das Zweistundenwalking absolvierten Anita Wöhner, Silvie Moutet-Pummer und Claudia Schmitt erfolgreich.

Die Leichtathletik Kids Jonathan Arent und Zoe Stenzel aus Jörgs Leichtathletik-Gruppe absolvierten im Stadion die Disziplinen 800m Lauf, Weitsprung, 30m Sprint und Seilspringen erfolgreich für das Sportabzeichen. Für alle Teilnehmer standen wieder Obst und Getränke zur Erfrischung bereit.

PezziBall Gymnastik

Männer Ü50 besteht seit 9.01.2014

Der Gymnastikball, = Pezziball trainiert mit verschiedenen Übungen den ganzen Körper, besonders Rücken, Bauch und Po. Die Bälle sind ideal einzusetzen für Gymnastik- und Fitnessübungen.

Was bringt ein Pezziball?
Pezzibälle können Muskelschmerzen und Haltungsschäden, die sich durch langes Sitzen ergeben, entgegenwirken. Das Sitzen auf den großen Kunststoffbällen kann Fehlhaltungen vorbeugen. Die Wirkung beruht darauf, dass der Körper auch im Sitzen in Bewegung bleibt

Ist Gymnastikball gut für den Rücken?
Schon das allein das Sitzen auf einem Gymnastikball ist Training. Die Wirbelsäule wird entlastet und da der Ball immer wieder Ihre Sitzposition leicht verändert, müssen Sie permanent Ihre Rückenmuskeln anspannen.

Und um seine Sitzhaltung zu verbessern und um Rückenbeschwerden vorzubeugen der kann ebenfalls beim Pezziball zugreifen.

Fit mit Buzzi

TGO Fit mit Buzzi Mix Gruppe Dienstag 11-12 Uhr, diese Gruppe Frauen und Männer Ü 60 und besteht seit 6.09.2018 und hat sich gut entwickelt. Da geht es ab, da läuft die Powermusik und ist schnelle Rhythmische Bewegung angesagt. Jeder macht wie er/sie kann und nicht wie man muss. Wir machen Breitensport und kein Leistungssport. Hier geht es um Bewegung die mit Freude und Spaß gemacht werden soll. Zwischendurch heißt es dann „Seid Ihr noch froh“? Und es kommt "Jaaa"! Als Ausklang in den letzten 10 Minuten kommen auf der Matte liegend oder sitzend Entspannungsübungen. Manchmal auch „Muskelentspannung nach Jacobson“ in Kurzform.

Dann heißt es „Tschüss bis nächste Woche und einen schönen Tag“ ***Eure ÜL Buzzi.***

Zweimal im Jahr gibt es ein gemeinsames Zusammensein und zwar vor den Sommerferien ein Abschluss beim Frühstücken in einem Kaffee und eine Weihnachtsfeier mit Überraschungen.

Männer Bewegung

TGO Montag 18-19 und 19-20 Uhr. Die Männer-Bewegungsgruppe besteht seit 15.11.2010 und sich von 8 Teilnehmern bis heute auf über 30 Personen vergrößert, so dass ich zwei Gruppen gebildet habe.

Aber die Pandemie hat uns nicht auseinandergebracht, nein, es sind neue Männer dazu gekommen. Leider sind einige aus gesundheitlichen Gründen ausgeschieden.

Unser ältester Teilnehmer ist 86 Jahre aber immer noch gut dabei. Mit Gruppen machen wir Übungen mit Musik und mit/ohne Geräte. Und ein- bis zweimal im Jahr gibt es Zirkeltraining, was nicht sooo gerne gemacht wird. Daher gibt es vorher keine Ankündigung. Aber ALLE machen mit. Ich freue mich jedes Mal auf Dein/Euer Kommen.
Und immer mit dabei eine Fl. Wasser, ein grosses Handtuch und Hallenschuhe.

Deine ÜL Monika

Zweimal im Jahr gibt es ein Gemeinsames Zusammensein und zwar vor den Sommerferien ein Abschluss zum Grillen im eine Lokal und eine Weihnachtsfeier mit Überraschungen im Turnerheim

10 Jahre Männer Bewegung 2010-2020

"Wie die Zeit vergeht" - Zisch Männer + 1 Frau

Zu Beginn bestand die Männer-Gruppe aus elf Männer, die sich jahrelang für Prellballl zum Training trafen bis sich die Gruppe nach und nach aus Altersgründen verkleinerte. Dann kam die Anfrage an mich, ob Interesse besteht, die Gruppe unter einer neuen Übungsstunde Montag 18 – 20 Uhr zu übernehmen. Ich kam, sah und siegte.

Die Gruppe nannte ich "Männer-Bewegung". Wir machten eine Stunde Gymnastik mit/ohne Geräte und das natürlich mit Musik, dann eine Stunde Hobby-Tischtennis. Die Beteiligung war super. Es ist einfach klasse. Die Gruppe vergrößerte sich nach und nach bis auf 35 Männer, so dass wir heute aus einer Gruppe zwei Gruppen mit je 17 Teilnehmern gebildet haben. Auch das gesellige Beisammensein kommt nicht zu kurz. Da gibt es vor den Sommerferien einen Abschluss, der jeweilis in verschiedenen Lokalen stattfindet, z. B. zum Grillen, griechisch Essen;

Schnitzelessen und vieles mehr. Weihnachten feiern wir überwiegend im Turnerheim, was ich dann alles organisiere. Deko, Geschenke, kleine Rede, viel lachen und erzählen; dann kann es, auch mal spät werden. Auch durch die Coronapandiemie haben wir uns nicht unterkriegen lassen; nein der Zusammenhalit ist geblieben. Kameradschaftlich und immer gut drauf (und immer mit dabei Hallenschuhe, Wasser + Schweißtuch). Die Zeit der Ruhe und der Besinnung steht vor der Tür, in der wir uns vermehrt um unsere Familie, unsere Freunde und auch um uns selbst kümmern.

Wir sind eine tolle Truppe, immer lustig immer froh denn WIR lieben die Männer-Bewegung so. Frei nach meinem Motto „Piep, piep, ich hab" Euch alle lieb" und bis bald ***Eure Monika***

Atemlos

TGO Atemlos Mix Gruppe / Senioren Gymnastik Mittwoch 10-11 Uhr, diese Gruppe habe ich am 1. September 2010 übernommen mit 12 Teilnehmer/innen und jetzt sind wir 27 Frauen und Männer. Bei uns ist Deutscher Schlager angesagt.

Bewegungen mit und ohne Geräte und wer sich nicht auf die Matte setzen, knien oder legen kann, kein Problem bei mir gibt es eine Alternative, den Hocker. Wir ALLE haben riesigen Spaß, denn es wird gelacht und manches Lied mitgesungen. Und die letzten 5 Minuten kommt immer das Lied ATEMLOS, von Helene Fischer, dann geht es ab. Fröhlich und gut gelaunt gehen alle nach Hause. Schön dass es Euch gibt.

Auch hier gibt es zweimal im Jahr ein gemeinsames Zusammensein und zwar vor den Sommerferien ein Abschluss bei einem Sektfrühstück mit kleinen Häppchen und eine Weihnachtsfeier mit Überraschungen im Turnerheim.

Cheerleading Team TGO Firefly's

Die TGO Firefly's sind das neue Cheerleading-Team der Turngemeinde Oberlahnstein. Mädchen im Alter von 8-12 Jahren trainieren fleißig jeden Donnerstag von 17-18 Uhr. Unter der Leitung von Nathalie Herber, Elena Daniel und Jenny Hargarten geben die Mädels richtig Gas. Ob Stunts, Turnen, Jumps oder Two Base, das Cheerleading Herz wird hier stark gefördert.

Der erste Auftritt am 28. Mai bei Lahneck Live wurde trotz kurzer Vorbereitungszeit von dem Team mit Bravour gemeistert. Auch ein Trainingslager fand für die Firefly's schon statt. Wir können also gespannt sein. Da eine große Anfrage im Bereich Cheerleading besteht, ist ein zweites Team bereits in Planung.

Dieses Team soll für Mädchen und Jungs in der Altersgruppe von 13-16 Jahre sein. Die Abteilungsleiterin vom Cheerleading Nathalie Herber sagt: Wir lassen das Cheerleading in Lahnstein richtig aufleben und bringen die TGO nun auch damit auf Auftritte und Meisterschaften.

Wir freuen uns die TGO mit dem Cheerleading bereichern zu können und den Kindern aus Lahnstein und Umgebung die Möglichkeit an diesem Sport zu geben. ***Let's Go TGO***

Sportlerehrung durch Stadtsportverband und Oberbürgermeister

Bei blauem Himmel hatten der Verband sporttreibender Vereine Lahnstein und Oberbürgermeister Siefert in das Lahnsteiner Freibad Sportlerinnen und Sportler sowie Sportteams, die auf regionalen, nationalen und internationalen Wettkämpfen in den Jahren 2021 und 2022 besonders erfolgreich waren, eingeladen.

Nach Begrüßungsworten des Oberbürgermeisters dankte Harald Gerstenberger (Vorstand Stadtsportverband, VfL) den erfolgreichen Sportlerinnen und Sportlern für ihre Leistungen, betonte die Bedeutung der Sportlerehrung als Anerkennung für die sporttreibenden Vereine in Lahnstein und dankte den Sponsoren der Veranstaltung (Voba, Sparda, Naspa). Nachfolgend überbrachten Jürgen Rosenthal (TVN) die Grüße des Sportkreises und Rhein-Lahn-Nixe Adriana I. begrüßte ebenso die anwesenden Sportlerinnen und Sportler.

Dr. Peter Radermacher (Vorstand Stadtsportverband, TGO) rief zunächst die Sportlerinnen, Sportler sowie Teams des Jahres 2021 und nachfolgend des Jahre 2022 auf. Oberbürgermeister Lennart Siefert, Harald Gerstenberger und die Rhein-Lahn-Nixe gratulierten den erfolgreichen Sportlerinnen und Sportlerinnen und überreichten Ihnen Urkunden, Ehrenmedaillen und Präsente. Im Anschluss wurden Annerose Thörmer für langjährige Vorsitze in der TGO und im Stadtsportverband sowie Manfred Heilscher für ebenfalls langjährige Tätigkeit als Übungsleiter und Abteilungsleiter Tischtennis in der TGO geehrt.

Als sportliches Highlight und Ausklang der Veranstaltung präsentierten die Kunstspringer der Turngemeinde Oberlahnstein unter Leitung von Frank Thielen zahlreiche akrobatische und spektakuläre Saltos, Schrauben oder Wasserspritzende Bomben von 1m-, 3m- und 5m-Brett bzw. Turm. Dies fand bei den Zuschauern großen Beifall.

Geehrte TGO-Sportlerinnen und Sportler:
David Lenz (Turmspringen):
2. Platz Sportler des Jahres 2021
Niklas Prylutskyi (Turmspringen):
3. Platz Sportler des Jahres 2021
Pia Wöhner (Rope Skipping):
1. Platz Sportlerin des Jahres 2021
Irina Fischbach (Leichtathletik):
3. Platz Sport-lerin des Jahres 2021
Britta Wöhner + Jutta Wöhner
(Rope Skipping): 1. Platz Team des Jahres 2021
Frank Thielen (Turmspringen):
2. Platz Sportler des Jahres 2022
Pia Wöhner (Rope Skipping):
3. Platz Sportlerin des Jahres 2022
Miguel Geis + David Lenz
(Turmspringen): 2. Platz Team des Jahres 2022

Auftritte der TGO-Cheerleader und Rope Skipper bei Lahneck-Live waren ein voller Erfolg

TGO-Handball-Abteilung

Sportlicher Abschluss der HSG zum ersten gemeinsamen Saisonende 2022/23

Erstmalig ging die 2022 neu gegründete Handballspielgemeinschaft (HSG) Horchheim/ Lahnstein in die Saison und konnte sich mit allen sechs Mannschaften sehr gut platzieren. Die 1. Herren-Mannschaft sicherte sich in der Verbandsliga den 3., die 2. Herren-Mannschaft in der Landesliga den 4. Tabellenplatz. Auch die Junioren-Mannschaften schlugen sich erfolgreich. Am 12. Mai wurden die gemeinsamen Erfolge sportlich gefeiert. Mit dem Spiel der C-Jugend startete der gemeinsame Saisonabschluss 2022/23.

Angefeuert von VereinskollegenInnen und Angehörigen folgten Spiele der E-Jugend, der wilden Minis und ein Mix der Herren- und Damenmannschaften. Die Wurfgeschwindigkeits- Messanlage sorgte bei Groß und Klein für jede Menge Spaß.

Dank einer großen Auswahl an Kuchen war auch für das leibliche Wohl bestens gesorgt. Anschließend wurde der Tag mit einem leckeren Grillbuffet beendet!

Die HSG-Handballer sind dankbar für eine tolle gemeinsame Saison, die stets lautstarke Unterstützung der Fans und freuen sich schon jetzt auf die kommende Saison.

Sportkurse für Groß und Klein –
mit Birgit Kauers-Thielen

TGO Bauch-Beine-Po. Seit März laufen wieder wie in jedem Frühling und Herbst die beliebten Bauch-Beine-Po Kurse. Immer dienstags von 19.15 – 20.15 Uhr und die zweite Gruppe freitags von 19.30 – 20.30 Uhr wird gegen die Problemzonen Bauch, Beine und Po trainiert.

Einen flachen Bauch, feste Oberschenkel und einen knackigen Po – das wünschen Sie sich ? Das können Sie bei der TGO unter der Leitung von Birgit Kauers-Thielen erreichen. Mit verschiedenen Hallengeräten (Thera-Band, Kurz- und Langhantel, Balance Pad, Step- Brett) wird gearbeitet. Da darf ein Zirkeltraining oder Intervalltraining nicht fehlen.

TGO Pezziball. Jeden Montag in der Zeit von 9 – 10 Uhr und eine weitere Gruppe Dienstag von 18 – 19 Uhr treffen sich die Damen von der Pezziball Gymnastik. Bei diesem Sportangebot steht der Pezziball bei der Gymnastik im Vordergrund. Ob rollen, prellen oder auf dem Ball sitzen und

hüpfen, gibt es eine altersgerechte Sportstunde. In jeder Gruppe sind in der Regel 10 Teilnehmerinnen im Alter von Mitte 60 bis über 80 Jahren sportlich aktiv. Neben dem Pezziball kommen auch Therabänder, Hanteln, Stepbretter, kleine Bälle und sonstige Hallengeräte zum Einsatz.

TGO Mamafitness. Jeden Montag von 10 – 11 Uhr treffen sich die jungen Mamis mit ihren Babys zur Sporteinheit. Sport und Baby unter einen Hut zu bekommen ist manchmal gar nicht so einfach. Deswegen einfach das Baby mit in die Turnhalle nehmen. Alle Mamis die Lust haben, sich mit Babys ab 3 Monaten oder Kleinkind sportlich zu betätigen und Kontakt zu anderen Müttern und ihren Kindern knüpfen möchten, sind hier genau rich-

tig. Die Sportstunde soll helfen, sanft wieder fit zu werden und gleichzeitig sinnvoll Zeit mit dem Baby zu verbringen, sowie die Problemzonen Bauch-Beine-Po zu trainieren. Die Rückbildungsgymnastik sollte schon abgeschlossen sein.

TGO Aquafitness. Die Aquafitness Gruppe ist seit September 2022 wieder im Hallenbad unter der Leitung von DTB Aquafitness Trainerin Birgit Kauers-Thielen aktiv. Alle Kursplätze sind zurzeit belegt. Jeden Donnerstag in der Zeit von 20.30 – 21-30 Uhr wird zuerst das Wasser im Lehrschwimmbecken und anschließend im Schwimmerbecken zum „kochen gebracht." Bei fetziger Musik und wechselnden Geräten (Poolnudeln, Schwimmbretter, Aqua Hanteln, Aqua Handschuhen und Bällen) wird im nassen Element trainiert. Im Tiefwasser steht unter anderem auch Aquajogging auf dem Programm. Auch der beliebte Aquafitness Zirkel und Spiele im Wasser dürfen da nicht fehlen. Mit der Eröffnung der Hallenbadsaison im

September 2023 starten wir mit neuen Kursen. Nach aktuellem Stand liegen hier schon viele Anmeldungen vor.

Infos und Anmeldung zu den Kursen unter:
Birgit Kauers-Thielen 02621-3066906 - 01522-1929601

Die TGO zu Gast beim CCO

Kurzinterview mit Annerose Thörmer

"96 Zugänge und 105 Abgänge"

Das ist Annerose Thörmer

Seit 1963 bei der TGO

Annerose Thörmer

TGO feierte ihren 125. Geburtstag

Gratulationsempfang eröffnete Festwoche

Ein besonderer Dank an Annerose Thörmer für die langjährige Leitung des Vereins und den unermüdlichen Einsatz für die sportlichen und gesellschaftlichen Anliegen der TGO-Mitglieder.

Begründung des Antrags zur Ehrung von Frau Annerose Thörmer anlässlich der Mitgliederversammlung am 21.04.2023:

Annerose Thörmer in der TGO:

Mitglied: ab 1963, zunächst im Kinderturnen
Vorstandsarbeit: 1991 bis 1999 Schatzmeisterin
1999 bis 2023 1. Vorsitzende
Sportliche Betätigung: Kinderturnen, Volleyball, Gymnastik, Taiji/Chigong
Walking to heaven

Übungsleiterin: Seniorensport

Mitarbeit und Leitung im Stadtsportverband der Stadt Lahnstein

Frau Annerose Thörmer ist seit 1962 Mitglied in der Turngemeinde Oberlahnstein. Einstieg in den aktiven TGO-Sport fand sie in der Kinderturngruppe, spielte in ihrer Jugendzeit Volleyball, es folgte Teilnahme in div. Gymnastikgruppen. Seit Jahren leitet sie die beiden Seniorengymnastikgruppen der TGO als Übungsleiterin mit Erfolg und regem Zuspruch. Nach ihrer Tätigkeit als Schatzmeisterin im Vereinsvorstand von 1991 bis 1999 übernahm sie 1999 den Vereinsvorsitz und führt den Verein seitdem als 1. Vorsitzende. Unter ihrer Leitung erfolgten in der Vergangenheit umfangreiche Renovierungs- und Umbauarbeiten der vereinseigenen Häuser mit Errichtung einer zweiten vereinseigenen Halle. Der Verein entwickelte sich unter ihrem Vorsitz mit aktuell etwa 1500 Mitgliedern zum größten Sportverein der Stadt Lahnstein. Sie engagiert sich seit vielen Jahren im Stadtsportverband der Stadt Lahnstein und leitet diesen. Die Aufgabenstellung der Coronapandemie hat sie in Zusammenarbeit mit dem Sportausschuss des Vereins in vorausschauender Form bewerkstelligt und den Verein gut durch diese gesellschaftliche und sportliche Krise geführt.

Wie jedes Jahr bei allen Umzügen dabei, die TGO

Übungsleiterübersicht der Turngemeinde Oberlahnstein

Name	*Gruppe/Sportart*	*MailTel/Mobil*
Back Sophia	Rope Skipping	sophie.back@tgo-lahnstein.de
Balieiro dos Santos Caico	Capoeira	balieiro.caicodossantos@tgo-lahnstein.de 0175/2716389
Bender Rita	Frauengymnastik	Pilates, Aktiv gegen Osteoporose rita.bender@tgo-lahnstein.de / 02621/4406
Birro Sandra	Handball Jugend	sandra.birro@tgo-lahnstein.de
Blum Paula	Walking	0176/82198169
Bornheim Julia	Rope Skipping	julia.bornheim@tgo-lahnstein.de
Daniel Elena	Cheerleading	elena.daniel@tgo-lahnstein.de
Dasbach Andreas	Leichtathletik Jugend U12/14	andreas.dasbach@tgo-lahnstein.de
Dolezich Stefan	Taiji/Qigong	stefan.dolezich@tgo-lahnstein.de
Eggeling Marc	Triathlon	marc.eggeling@tgo-lahnstein.de
Fachbach Markus	Abteilungsleiter Schwimmen, Triathlon + ÜL	markus.fachbach@tgo-lahnstein.de
Fachbach Petra	Schwimmen Triathlon, Leichtathletik U8/U10	petra.fachbach@tgo-lahnstein.de
Fassbender-Lehmler Monika	Wandern	
Feider Marlene	Fitness von Kopf bis Fuß Sportlich aktiv bei Übergewicht Bewegung trotz(t) Demenz	marlene.feider@tgo-lahnstein.de / 02621/610914
Gitzen Margit	Nordic walking	margit.gitzen@tgo-lahnstein.de
Göktepe Semih	Rope Skipping	semih.goektepe@tgo-lahnstein.de
Groß Bianca	Aerobic, Step Aerobic	bianca.gross@tgo-lahnstein.de / 06772/9186431
Hares Anne	Tischtennis	
Hargarten Jenny	Mädchenturnen 3 - 6 Jahre	jenny.hargarten@tgo-lahnstein.de
Hartenfels Heinz	Handball Abteilungsleiter	heinz.hartenfels@tgo-lahnstein.de
Heift Michele	Fanfaren	fanfarenzug@tgo-lahnstein.de
Heift Tobias	Fanfaren	fanfarenzug@tgo-lahnstein.de
Heilscher Manfred	Tischtennis	manfred.heilscher@tgo-lahnstein.de
Herbel Georg	Tischtennis	herbel.georg@t-online.de
Heberle-Butz Monika	Männerbewegung Pezziballgymnastik Fit mit Buzzi, Seniorengymnastik	monika.heberle-butz@tgo-lahnstein.de 02621/3066628
Herber Natalie	Mädchenturnen, Cheerleading	natalie.herber@tgo-lahnstein.de
Hergenhahn Vanessa	Kinderturnen 3 – 5 Jahre	vanessa.hergenhahn@tgo-lahnstein.de
Hoemberger Ronja	Rope Skipping	ronja.hoemberger@tgo-lahnstein.de
Jäger Juli	Rope Skipping	julia.jaeger@tgo-lahnstein.de ropeskipping@tgo-lahnstein.de
Jäger Sarah	Rope Skipping Mixed Volleyball	Sarah.jaeger@tgo-lahnstein.de / 02621 6968000

Name	*Gruppe/Sportart*	*MailTel/Mobil*
Kauers-Thielen Birgit	Bodyforming, Pezziballgymnastik Bauch-Beine-Po, Sportabzeichen Aquafitness, Babyschwimmen Mamafitness mit Baby	birgit.kauers-thielen@tgo-lahnstein.de 02621-3066905 / 01522-1929601
Koulen Lea	Rope Skipping, Leichtathletik	lea.koulen@tgo-lahnstein.de
Lehmler Jennifer	Schwimmen / Triathlon	jenny.schmelter@tgo-lahnstein.de
May Nadine	Tischtennis	nadine.may@tgo-lahnstein.de
May Werner	Tischtennis, Abteilungsleiter + ÜL	werner.may@tgo-lahnstein.de / 02621/5523
Meder Roland	Bewegung mit Jungs	kinderturnen@rolandmeder.de / 0163/1601393
Meier Hans-Georg	Fourty-Fit	hans-georg.meier@tgo-lahnstein.de
Minor Carmen	Powergymnastik Beckenbodentraining, Yoga	carmen.minor@tgo-lahnstein.de
Müller Karolina	Rope Skipping	karolina.mueller@tgo-lahnstein.de
Müller Klaus	Lauftreff	mueller.lahnstein@web.de
Muno-Meier Stefanie	Nordic walking, Fourty-Fit Walking to heaven	stefanie.muno-meier@tgo-lahnstein.de
Nienkämper Claire	Bewegung trotz(t) Demenz	
Obel Maike	Kinderturnen 3 – 6 Jahre	maike.obel@tgo-lahnstein.de
Pluymackers Lucy	Rope Skipping	lucy.pluymackers@tgo-lahnstein.de
Pluymackers Ralf	Twenty-Plus	ralf.pluymackers@tgo-lahnstein.de
Pluymackers Robin	Leichtathletik	pluymackersrobin@gmail.com
Prüm Sabine	Capoeira	sabine.pruem@tgo-lahnstein.de
Rademaker Megan	Rope Skipping, Leichtathletik	megan.rademaker@tgo-lahnstein.de
Radermacher Peter	Lauftreff	peter.radermacher@tgo-lahnstein.de
Reichgeld Johanna	Rope Skipping	johanna.reichgeld@tgo-lahnstein.de
Ruster Claudia	Frauengymnastik (MiWo-Frauen)	claudia.ruster@tgo-lahnstein.de
Schäffer Isabelle	Nordic walking	02621-62565
Schmidt Daniel	Handball Herren	daniel.schmidt@tgo-lahnstein.de
Schneider Bob	Gesellschaftstanz	tanzen@tgo-lahnstein.de
Schneider Ulrike	Gesellschaftstanz	tanzen@tgo-lahnstein.de
Steffens Marlen	Rope Skipping	marlen.steffens@tgo-lahnstein.de
Sterczyk Yann	Schwimmen Kinder	schwimmtraining-tgo@gmx.de
Stern Wiljohn	Cheerleading	wiljohn.stern@tgo-lahnstein.de
Tappertz Sonja	Kinderturnen 3 - 6 Jahre	sonja.tappertz@tgo-lahnstein.de
Thielen Jörg	Babys in Bewegung,Aquafitness, Schwimmen, Babyschwimmen Leichtathletik U8/U10 Sportabzeichen	joerg.thielen@tgo-lahnstein.de

Name	Gruppe/Sportart	MailTel/Mobil
Thielen Frank	Kunst- und Turmspringen	frank.thielen@tgo-lahnstein.de / 0171-7040377
Thörmer Annerose	Seniorengymnasti	annerose.thoermer@tgo-lahnstein.de / 02621/50511
Weiß-Bollin Tobias	Leichtathletik Abteilungsleiter + ÜL	tobias.weiss-bollin@tgo-lahnstein.de / 02621/627032
Wenke Sophia	Rope Skipping	sophia.wenke@tgo-lahnstein.de
Zulauf Brigitte	Beckenbodentraining/Venen-gymnastik, Walking	02621/7970

Die Übungsstunden, die nicht in den vereinseigenen Hallen (also MDG, Friedrichsegen, Outdoor, Halle Horchheim) sind hier aufgelistet:

Montag:

17-19h MDG Tischtennis-Jugend (9-18 J.) – Werner May, Nadine May
18-19h Walking outdoor – Paula Blum, Brigitte Zulauf
19-21h MDG Tischtennis Aktive + Hobby – Werner May, Manfred Heilscher

Dienstag:

17.15-19.00h MDG HSG-C-Jugend
17.00-18.00h RL-Stadion Leichtathletik (ab 6 J.) – Lea Koulen, Petra Fachbach, Jörg Thielen
17.00-18.00h RL-Stadion Leichtathletik (ab 10 J.) – Andreas Dasbach
18.30-20.00h RL-Stadion Leichathletik (ab 13 J.) – Tobias Weiß-Bollin
20.00-22.00h MDG HSG-Herren 1+2

Mittwoch:

19.00-20.00h MDG Volleyball für Jugendliche – Sarah Jäger
20.00-22.00h Halle Horchheim HSG-Herren 1

Die Schwimmkurse und Schwimm-Trainingseinheiten der Wintermonate im Hallenbad sind bis zum Herbst ausgesetzt. Die Trainingseinheiten der Schwimmer/Triathleten finden nach interner Absprache im Freibad Lahnstein in den Abendstunden statt.

18.30-19.00h MDG o. Martinsschloss Lauftreff – Klaus Müller, Peter Radermacher
18.30-20.00h Lahnhöhe Nordic Walking – Stefanie Muno-Meier

Donnerstag:

8.30-10.30h Outdoor Nordic Walking – Isabella Schäffer
18.00-19.00h Outdoor Walking – Brigitte Zulauf, Paula Blum
20.00-21.30h MDG Frauengymnastik – Rita Bender

Freitag:

15.00-16.00h Halle Horchheim HSG-E-Jugend
16.00-17.00h Halle Horchheim HSG-Minis
16.00-18.00h RL-Stadion Leichtathletik (ab 13 J.)– Tobias Weiß-Bollin
16.00-18.00h Schule Friedrichsegen Rope Skipping E4
– Julia Jaeger, Carolina Müller
17.00-18.30h Halle Horchheim HSG-C-Jugend
19.00-21.00h MDG HSG Herren 1+2

Sonntag:

Gesellschaftstanz 16.30-18.00h

Am Donnerstag finden die Gruppen KINDERTURNEN (3-5 J.) (bei Sonja Tappertz, Maike Obel, Vanessa Hergenhan) und MÄDCHENTURNEN (6-9 J.) (bei Nathalie Herber) zeitgleich in der TGO-Turnhalle und TGO-Merzweckhalle statt von 16.00-17.00 Uhr.

TGO Übungsplan

Turngemeinde 1878 e.V. Oberlahnstein

beide TGO Hallen

	Montag		Dienstag			Mittwoch			Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag
Uhrzeit	neue Halle	alte Halle	neue Halle	alte Halle	Vereinsheim	neue Halle	alte Halle	Vereinsheim	neue Halle	alte Halle	neue Halle	alte Halle	neue Halle	alte Halle	
8:00 - 8:30															
8:30 - 9:00			Senioren Gymn. 1			Senioren Gymn.	Osteoporose 1								
9:00 - 9:30	Pezzi Ball		Annerose Thörmer			Annerose Th.	Rita Bender								
9:30 - 10:00	Birgit K.-Thielen						Osteoporose 2		Venen Beckenboden						
10:00 - 10:30	10:15-11:15	Mamafitness m. Baby	Babyturnen (beide H)	Babys in Bewegung			Rita Bender		Brigitte Zulauf	Bewegung trotzt			Sportlich fit m.Ü.	Sport für Jungs	
10:30 - 11:00	Venen Beck.	Birgit Kauers-Thielen	Birgit Kauers-Thielen	Birgit Kauers-Thielen		Sen. Athemlos				Demenz Marlene Feider	Tischtennis		Marlene Feider 10:15 bis 11:15	Roland Meder	
11:00 - 11:30	Brigitte Zulauf		Fit mit Buzzi			Monika H.-Butz			Pezziball		Werner		ab 11:15	Bodyforming	
11:30 - 12:00			Monika H.-Butz						Monika H.-Butz		May		Rope Skipping	Birgit Kauers-Th.	
12:00 - 12:30											Bernd		Freestyles		
12:30 - 13:00											Kottenhahn				
13.00 - 13:30						Tischtennis									
13:30 - 14:00						Georg									
14:00 - 14:30						Herbel					Roep Skipping E3		Tischtennis	Tischtennis	
14:30 - 15:00											Ronja & Lucy		Jugend	Jugend	
15:00 - 15:30						beide	Mu-Kind Turn ab 18 Monate			Mädchenturnen 6-9 Jahre			Werner May	Werner May	
15:30 - 16:00						Hallen	Sonja Tapperts			Natalie Herber			May	May	
16:00 - 16:30				Beckenboden		beide	Kindert. 3 - 5 J Vanessa Hergenh.			Mädchenturnen 9-12 Jahre	Rope Skipping	Capoeira Tanz Betto Indio	Tischtennis	Tischtennis	Gesellschafts- Tanz
16:30 - 17:00				Carme Minor		Hallen	Meike Obel			Natalie Herber	E4	(Sabine Prüm)	Hobby, Aktive	Hobby, Aktive	Ulrike & Bob
17:00 - 17:30		Volleyb. Jugend	Power Gymnastik	beide			Rope Skipping		Rope Skipping E4	Cheerleading - Bodenturnen	Fitness von Kopf bis Fuß		Erwachsene	Erwachsene	Schneider
17:30 - 18:00		Lars Weißenfels	Carmen Minor	Hallen			E3		Sophie Back, Julia Jaeger	Natalie Herber	Marlene Feider	Fanfaren Bläser Anf.	Werner May	Werner May	
18:00 - 18:30	Männerbewegung		Pezzi Ball Gymn.	Aerobic		Pilates	Fortgeschr.		Rope Skipping	Capoeira Tanz Betto Indio	Tajii	17:45 - 18:20			
18:30 - 19:00	MonikaH.-Butz 1	Rope	Birgit Kauers- Th.	Bianca Groß		2 Gruppen	Lucy, Ronja, Johanna		Team	(Sabine Prüm)	Stefan Dolezich	Fanfaren Trommler Anf. 18:25 - 19:00			
19:00 - 19:30	Männerbewegung	Skipping	B.B. Po 19:15 - 20:15	Step Aerobic	Yoga	Rita Bender	Rope	Yoga				Fanfaren			
19:30 - 20:00	Monika H.-Butz 2	E0	Birgit Kauers-Thielen	Bianca Groß	Vereinsheim		Skipping	Vereinsheim	bis 20:00 Uhr		B.B. Po	Trommler 19:05 - 20:00			
20:00 - 20:30	Fourty Fit				Carmen Minor	MiWoFrauen	E0	Carmen Minor	Volleyball		Birgit K.-Th.	Fanfaren Bläser			
20:30 - 21:00	H.G. Meier Steffi Muno-M.					Claudia Ruster			20+ Jederm.			20:05 - 21:00			
21:00 - 21:30									Ralf						
21:30 - 22:00									Pluymackers						
22:00 - 22:30															

Stand: 09.05.2023

erstellt: Jörg Thielen (Hallenwart)