



TGO

Intern

Ausgabe 31
1. Halbjahr 2009

**Das Vereinsgeschehen
im Überblick**

Dieser Ausgabe liegt ein Fragebogen auf
den Seiten 21 und 22 bei.
Der Vorstand bittet, das Formular aus-
zufüllen und in der Geschäftsstelle oder
beim jeweiligen Übungsleiter
abzugeben.
Vielen Dank!



Liebe Mitglieder und Freunde der TGO,

Sport ist eine Tätigkeitsform des Glücks. Mediziner und Psychologen haben festgestellt, dass durch Sport Stoffe in unserem Körper freigesetzt werden, die wir als Glückshormone bezeichnen können. Wer Sport treibt ist fröhlicher und optimistischer als andere. Darum nutzen Sie das Angebot unseres Vereins und genießen das wohlige Gefühl, dass sich nach intensivem Training einstellt.

Auch im Jahr 2009 sind Übungsleiter und Vorstand für Sie da, Ihnen allen ein Gutes und Gesundes Neues Jahr.

Annerose Thörmer
Vorsitzende



Editorial

Liebe Leserinnen,
liebe Leser,

im Sportjahr 2008 waren sicherlich die Olympischen Spiele in Peking und die Fußball-Europameisterschaft die herausragenden Sportereignisse. Aber auch in Ihrem Verein ist im vergangenen Jahr in den einzelnen Abteilungen viel passiert.

In der vorliegenden Ausgabe der TGO-Intern möchte wir die Vereinsereignisse aus 2008 noch einmal zusammenfassen und Ihre Wünsche für die Zukunft der TGO erfragen. Bitte füllen Sie den Fragebogen auf den Seiten 21 und 22 aus und senden ihn an unser TGO-Büro in der Westallee 9. Für Ihre Mitarbeit schon jetzt vielen, herzlichen Dank.

Für 2009 wünsche ich Ihnen alles Gute und viel Spaß in Ihrer TGO.

Thomas Grebel

2. Vorsitzender und Redaktion „TGO-INTERN“

TGO-Film und TGO-Chronik

125 Jahre Turngemeinde Oberlahnstein
50 Jahre TGO Fanfarenzug

Preis: 25,00 €

TGO-Chronik

125 Jahre
TG Oberlahnstein
50 Jahre TGO Fanfarenzug
zusammengestellt von
Thomas Grebel und Ludwig Meier



TGO-Film (DVD oder VHS)

125 Jahre Turngemeinde Oberlahnstein -
50 Jahre TGO Fanfarenzug
inklusive Beiträgen aus allen Abteilungen
der Turngemeinde

Preis: 19,50 €

Alle vorgestellten Artikel sind ausschließlich im TGO-Geschäftszimmer
erhältlich - Mo von 16.00 Uhr - 18.00 Uhr, Mi von 18.30 Uhr - 19.30 Uhr

IMPRESSUM

Ausgabe 31 - 1. Halbjahr 2009
Herausgeber: Turngemeinde Oberlahnstein
Westallee 9, 56112 Lahnstein
Internet: www.tgo-lahnstein.de

Redaktion: Thomas Grebel, Stephan Groß
Gestaltung: Erwin Meuer
Fotos: Brigitte Zulauf, Stephan Groß, Frank Thielen, Jörg Thielen u.v.m.

Auflage: 1.300 Exemplare



Turngemeinde Oberlahnstein mit weiterem Pluspunkt Gesundheit ausgezeichnet.

Schon seit einigen Jahren gibt es die Auszeichnung PLUSPUNKT GESUNDHEIT bei der TGO.

Unter anderem mit den Kursangeboten Osteoporose-Prävention von Rita Bender und Präventive Rückenschule sowie Venen- und Beckenbodentraining unter der Leitung von Brigitte Zulauf.

Jetzt neu ist das Kursangebot Aquafitness von Birgit Kauers mit dem Qualitätssiegel PLUSPUNKT GESUNDHEIT ausgezeichnet worden.

Der PLUSPUNKT GESUNDHEIT ist eine Auszeichnung für besonderen Gesundheitssport – Angebote im Verein, die festgelegte Qualitätskriterien erfüllen.

Da alle präventive PLUSPUNKT GESUNDHEIT – Vereinsangebote auch mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT ausgezeichnet sind, werden sie von der Bundesärztekammer und den Krankenkassen empfohlen und unterstützt!

Das heißt für die Kursteilnehmer, dass einige Krankenkassen die Kursgebühr komplett oder teilweise übernehmen.

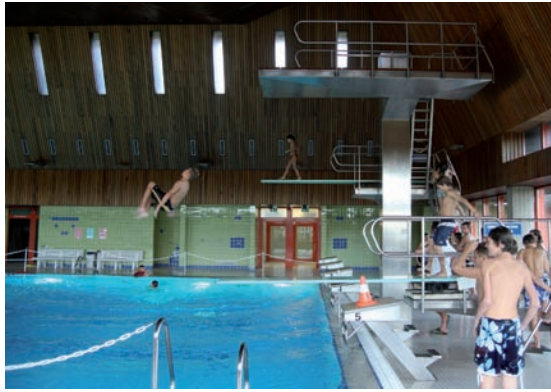


Über die Kurszeiten erscheinen frühzeitige Infos in der Presse oder telefonisch unter:

0 26 21 / 4 05 62 (Birgit Kauers)



Die Springer der TGO



Jan Kratz, Carsten Keiper, Timo Landen, Philipp Reis, Daniel Krause, Anja Kratz

Im Herbst 2007 wurde der Trainingsbetrieb im Bereich Kunst- und Turmspringen wieder aufgenommen. Schon beim Gau-Schwimmfest im Dezember zeigten die Springerinnen und Springer der TGO bessere Leistungen. Im Laufe des Jahres wurden sechs Goldmedaillen bei den Landesmeisterschaften in Mainz und Frankfurt sowie zwei Bronzemedaillen bei den deutschen Meisterschaften in Sindelfingen gewonnen.

Während der Sommermonate waren die TGOler nicht faul, sondern haben im Koblenzer Hallenbad, im Lahnsteiner Freibad und in der Deichwelle in Neuwied trainiert, während das Lahnsteiner Hallenbad geschlossen war. Einmal sind die TGO-Springer sogar nach Luxemburg gefahren und haben zusammen mit den luxemburgischen Springern trainiert.

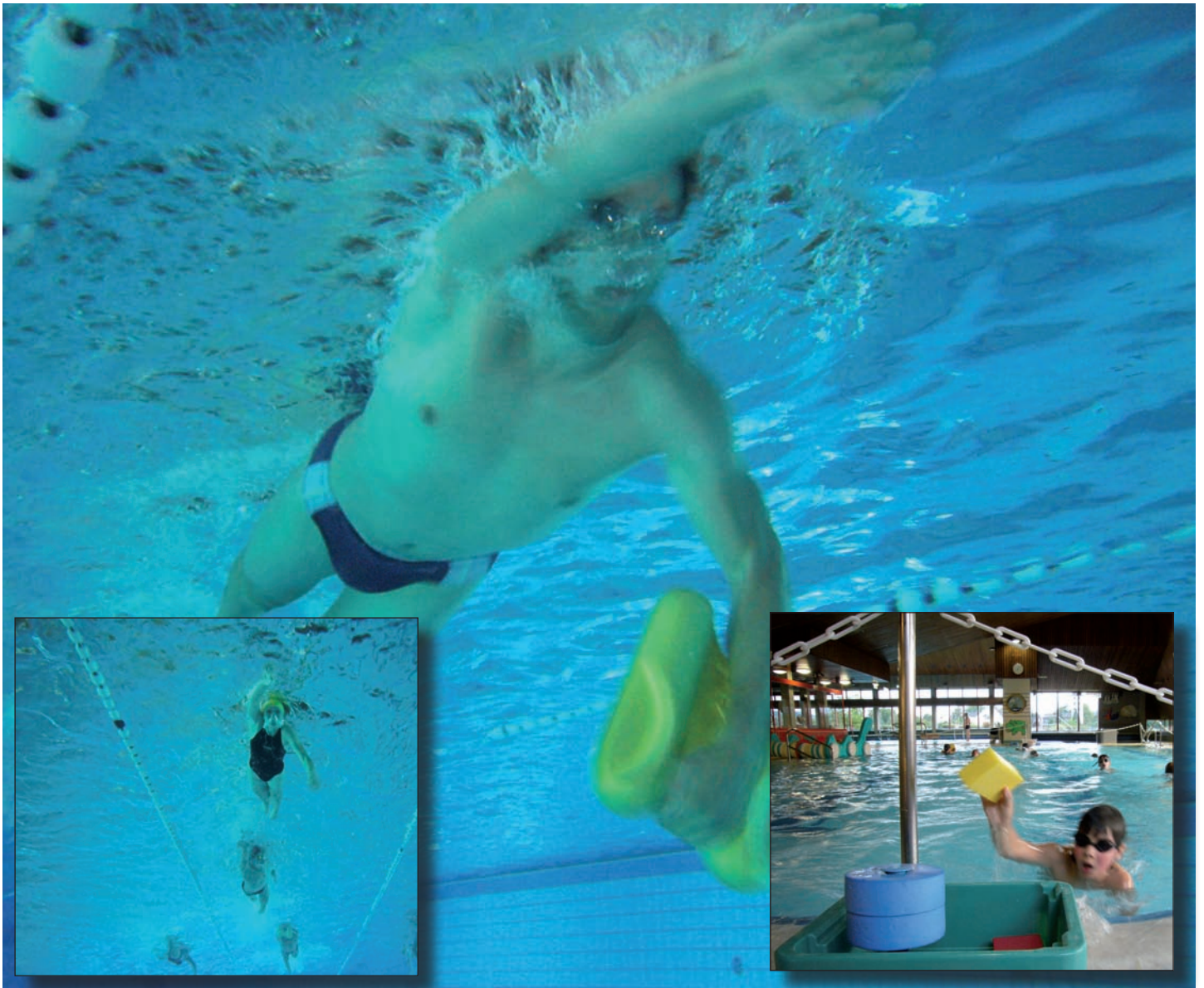
Training ist am Donnerstag und Samstag zu den üblichen TGO-Zeiten, außerdem ist der Trainer

immer auch am Donnerstagnachmittag zwischen 17:45 und 18:30 Uhr im Schwimmbad. Im Februar hat die Bäderverwaltung diese Zeit eingerichtet, wo alle Sprunganlagen geöffnet sind. Das zieht eine Menge Kinder und Jugendliche an, die sich gegenseitig motivieren und natürlich auch Tips von erfahrenen Springern bekommen.

Auch am Spielnachmittag am Samstag können 3m-Brett und 5m-Turm häufig benutzt werden. Viele Sprünge, die dann gemacht werden, sind natürlich keine Wettkampfsprünge, sondern es wird gezappelt, gebombt und es wird synchron „spaßgesprungen“. Das kommt aber der Bewegungskoordination durchaus zugute, denn es ist gar nicht so einfach, z.B. einen von einem Freund am Beckenrand geworfenen Gegenstand in der Luft aufzufangen, während man vom Brett springt.

Frank P. Thielen

Schwimmabteilung



Saison September 2008 bis Mai 2009

Schwimmtraining:

Montag 17:00 bis 18:00 Uhr

Anfängergruppe: Erich Weiher

Donnerstag 20:00 bis 21:00 Uhr

Wettkampfgruppe und Übungsleiter: Daniel Klein oder Marc Lützenkirchen

Samstag 18:00 bis 19:30 Uhr

Anfängergruppe: Josef Schirra; Fortgeschrittene: Sabrina Faust; Wettkampfgruppe: Daniel Klein

19:00 bis 19:30: Spiele im Wasser für die Anfänger der TGO- Schwimmgruppe: Birgit Kauers

Sprungtraining:

Frank Thielen

Donnerstag 17:30 bis 18:30 Uhr auch für Nichtmitglieder + Eintrittspreis Hallenbad

Samstag 18:00 bis 19:30 Uhr zeitweise (siehe www.skyplot.de/springen.htm)



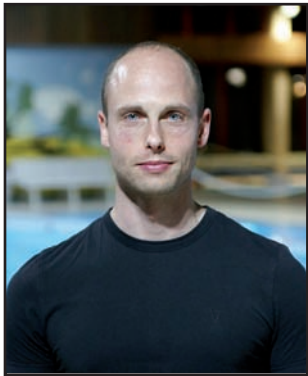
Die Übungsleiter der Schwimmabteilung



Josef Schirra
Anfängergruppe



Erich Weiher
Fortgeschrittenengruppe



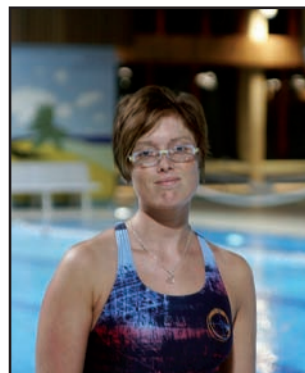
Daniel Klein
*Übungsleiter,
Wettkampfgruppe
Rettungsschwimmer*



Marc Lützenkirchen
*Übungsleiter,
Wettkampfgruppe*



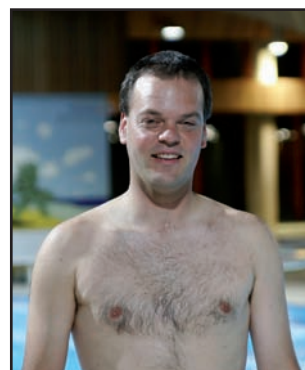
Frank Thielen
Kunst- und Turmspringen



Bianca Groß
Aquafitness



Birgit Kauers
*Aquafitness –
(Gesundheit)
Rettungsschwimmerin
Spiele im Wasser
für Anfänger
Schwimmgruppe*



Jörg Thielen
*Rettungsschwimmer
Spiele im Wasser
für Anfänger
Schwimmgruppe*



Aquafitness



Aquafitness-Kurs seit September 2008 bis Mai 2009

Am 11.09.2008 startete Birgit Kauers den ersten Aquafitness Kurs für diese Saison. 20 Personen haben sich sehr schnell zusammengefunden, um den ersten Kurs zu füllen. Der Kurs findet in der Zeit von 20:30 bis 21:30 Uhr im Lahnsteiner Hallenbad (Blücherstr.) statt.

Kraft und Ausdauer werden dabei unter der Leitung von Birgit Kauers im nassen Element trainiert.

Der Kurs richtet sich an alle Frauen aber auch an Männer, die sich gerne im Wasser bewegen.

Aquafitness ist sowohl für weniger sportliche, wie auch stark übergewichtige Personen geeignet.

Der Auftrieb des Wassers macht schwerelos, sodass nur noch ein Zehntel des Körpergewichtes getragen werden muss. Das schont Sehnen, Bänder und Gelenke, während der Wasserwiderstand die Muskeln fordert und somit kräftigt.

Trainiert wird sowohl im Lehrschwimmbecken, als auch im Schwimmerbecken.

Es werden verschiedene Übungen durchgeführt. Dabei werden meist Handgeräte eingesetzt: Poolnudel, Schwimmbrett, Auftriebshanteln, Stäbe, Wasserhandschuhe.

Natürlich dürfen da verschiedene Wasserspiele, Zirkeltraining, Aquajogging, Aquawalking, Aquarobic nicht fehlen. Somit wird in diesen Kursen für jeden etwas geboten.



Aquajogging und Aquawalking werden im großen Schwimmerbecken ohne Bodenkontakt durchgeführt, wobei man mit Hilfe der Poolnudel „fast schwerelos“ durchs Wasser joggt, oder walkt.

Aquarobic hingegen findet im Lehrschwimmbecken statt. Hierbei werden verschiedene Schrittkombinationen (Aerobic) im Wasser gemacht.

Alle Stunden finden bei fetziger Musik statt.

Aquafitness bedeutet Kraft, Ausdauer, Entspannung im Wasser.

Achtung wichtig: Alle Teilnehmer müssen sicher schwimmen können!

Nächste Kurse: Vom 12.02.2009 bis 23.04.2009

Leitung und Anmeldung:

Bianca Groß (02621/610671)

Vom 30.04.2009 bis Ende der Hallenbadsaison

Leitung und Anmeldung:

Bianca Groß (02621/610671)

Die Kursgebühr beträgt incl. Schwimmbadeintritt für TGO-Mitglieder 45 €.

Nichtmitglieder zahlen 60 € für einen 10 Stunden- Kurs.

Die Kurse (1 und 2) unter der Leitung von Birgit Kauers sind mit dem „Pluspunkt Gesundheit“ ausgezeichnet.

Das bedeutet, dass einige Krankenkassen die Kursgebühr teilweise oder ganz zurück erstatten.



Seniorentanz

Tanz mit - bleib fit

ist das Motto der Tanzgruppe, die sich jeden Montag von 14.00 Uhr - 15.30 Uhr in der vereinseigenen Turnhalle (Westallee 9) trifft. Die Tänze beinhalten Elemente aus dem Gesellschaftstanz und der internationalen Folklore. Das Tanzen in der Gemeinschaft (einen Partner brauchen Sie nicht mitbringen) fördert die geistige und körperliche Fitness. Es regt körpereigene Stoffe zur Gelenkerhaltung an, trainiert die Muskeln und ist dadurch die ideale Osteoporoseprophylaxe. Zudem wird durch die Schrittabfolge das Gedächtnis geschult und Dank der erhöhten Sauerstoffaufnahme beim Tanzen die Konzentrationsfähigkeit gefordert.

Die Tänze sind so vielseitig und abwechslungsreich, dass sowohl das frühe als auch das späte „Mittelalter“ angesprochen wird. Haben wir Sie neugierig gemacht? Kommen Sie doch einfach mal zur "Schnupperstunde" vorbei! Wir – die Gruppe und ich – freuen uns auf Sie! *Helga Arikan*

Stimmen aus der Tanzgruppe

„8 Kilometer hin und zurück sind mir nicht zu weit, weil das Tanzen unter professioneller Leitung, wo der Takt stimmt und auch der Einsatz, wo die Schrittfolgen von einfach bis etwas anspruchsvoll wechseln, wunderbar entspannt und Geist, Seele und Leib lebendig hält.

Zur Freude am Tanzen tragen auch die netten Tänzerinnen und Tänzer jüngeren und älteren Alters bei.

Tanzen verbindet hier auch die Generationen. Die Arikan-Tanzgruppe steht auf der Prioritätenliste meiner Termine." *Rita Reppermund*

Es macht Spaß zu tanzen

„Es ist gut, sich die verschiedenen Schrittkombinationen zu merken. In der fröhlichen Gruppe mit der geduldischen Leiterin (Helga Arikan) haben wir viel Freude Tänze verschiedener Länder kennen zu lernen." *Anneliese Hares*

Folkloristische Tänze aus aller Welt

„Jede Woche treffen wir uns montags um 14.00 Uhr in der Turnhalle der TGO zu folkloristischen Tänzen. Wir kommen aus verschiedenen Altersgruppen und erleben, wie Körper und Geist durch die Bewegung zu flotter Musik geschult werden. Unter der freundlichen Leitung von Fr. Arikan lernen wir folkloristische Tänze aus aller Welt.

Wenn es auch nicht immer gleich gelingen will, so hält die Begeisterung uns doch „bei der Stange“. Dabei hilft auch, dass Fr. Arikan viel Geduld und Einfühlungsvermögen aufbringt. So lernen wir voll Freude auch schwierige Schrittkombinationen. Solche Erfolge lohnen unsere Mühen. Wer Lust hat mitzumachen? Wie gesagt, montags ab 14 Uhr in der Turnhalle der TGO." *Ludwig Meier*



TGO-Nachrichten

„Run-Up 2008“ - TGO startete in den Lauf- und Walkingfrühling

Am 29.03.2008 trafen sich die Läufer, Walker und Nordic-Walker um 10.00 Uhr im Rhein-Lahn-Stadion zum gemeinsamen „Run-Up 2008“. Die Vorsitzende der Turngemeinde Oberlahnstein, Annerose Thörmer, konnte zur Veranstaltung ca. 50 TGOler und Freunde begrüßen. Nach kurzer Einweisung und einem Aufwärmprogramm schickte Stefanie Muno-Meier, die die Veranstaltung gemeinsam mit Brigitte Zulauf organisiert hatte, die Sportler auf die Strecke. Entlang von Rhein und Lahn ging es bis zur Fußgängerbrücke hinter dem Schleusenhäuschen. Dort wurden die Läufer von zwei Nachwuchs-TGOlern „abgestempelt“ und zurückgeschickt.



Glücklich und zufrieden nach den geleisteten 7 km trafen sich alle wieder im Rhein-Lahn-Stadion. Hier konnten sich alle Dank der freundlichen Unterstützung durch die Diabetikerpraxis von Frau Dr. Kremer-König und Ihrem Team beraten lassen. Dabei wurde auch der Gesundheitszustand durch Blutzucker- und Blutdruckmessungen überwacht. Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen konnten somit selbst erfahren, dass gemeinsamer Sport nicht nur Spaß macht, sondern auch den Gesundheitszustand verbessert.

Zur Stärkung wurde ein gesundes Sportlerfrühstück (Vollkornbrötchen, Äpfel und Getränke) kostenfrei angeboten.



TGO Leichtathleten in Koblenz-Horchheim am Start

Beim Rhein-Lahn-Volkslauf in Koblenz-Horchheim starteten die TGO-Leichtathleten erstmals im Team der neu gegründeten LG Rhein-Lahn mit folgenden Ergebnissen:

800 m Lauf Schülerinnen: 1. W11 Katharina Wenzel 3:34, 2. W11 Anna Simon 3:45, 3. W11 Kristina Eibel 3:58, 1. W14 Katharina Usczeck 3:37, 2. W14 Rebekka Sauerbrei 3:42, 4. W12 Katharina Stein 3:44, 6. W12 Anne Pauly 4:00, 5. W9 Britta Storz 3:50, 5. W10 Kim Überrück-Fries 4:05, 6. W10 Sira Schäffer 4:15, 3. W8 Alina Usczeck 4:23

800 m Lauf Schüler: 5. M12 Daniel Collin 3:50, 3. M9 Lukas Sauerbrei 4:07

10 km Lauf: 2. M 35 Tobias Weiß-Bollin 40:39, 1. Schüler A Till Überrück-Fries 51:16, 3. W40 Regina Überrück 51:46, 1. Schülerinnen A Annette Lietz 52:02, 18. M40 Peter Fries 53:06, 6. M35 Volker Schüler 53:07, 13. M45 Wolfgang Eibel 59:04

15 km Lauf: 22. M45 Stefan Lietz 1:21:48

4 Mixed-Volleyballer absolvierten Schiedsrichterlehrgang erfolgreich

Am 15. November 2008 legten mit Bianca Groß, Sandra Müller, Birgit Seifert und Oliver Klesing vier Spieler der TGO-Mixed-Mannschaft erfolgreich die Prüfung zum Schiedsrichter (D-Lizenz) ab. Sowohl die theoretische, als auch die praktische Prüfung fand im Rahmen eines Mixed-Liga Spieltags der Mosel-Liga in Bernkastel-Kues statt.

Die TGO, die mit Werner Farnung bereits einen Schiedsrichter mit D-Lizenz in ihren Reihen hat, erfüllt somit die Auflage, dass für die Teilnahme am Mixed-Spielbetrieb des VVR mindestens zwei lizenzierte Schiedsrichter vorhanden sein müssen.

Fit mit zwei Stöcken

In Zusammenarbeit mit der internistischen Praxis, Dr. Kremer-König, und der TGO-Nordic Walking-Trainerin, Isabella Schäffer, wurde ein 10 Stunden Nordic Walking -Kurs im Rhein-Lahn-Stadion durchgeführt. Vor dem Training und auch nach dem Kurs wurden von einer Fachkraft der internistischen Praxis verschiedene medizinische Tests durchgeführt, u. a. wurden die Blutzuckerwerte gemessen.

Ziel: Verbesserung des Blutdrucks und des Blutzuckerwertes durch Nordic-Walking!! Die Sport-

art trainiert Herz und Kreislauf, schont die Gelenke und ist so einfach, dass es auch Untrainierte schnell erlernen können.

Eine ideale Sportart auch für Senioren und Menschen mit Übergewicht

Die regulären Nordic-Walking-Stunden mit Trainerin Isabella Schäffer findet immer donnerstags um 08.30 Uhr ab dem Parkplatz Allerheiligenberg/ Ruppertsklamm statt.

Abschlusswanderung der TGO-Leichtathleten

Sportabzeichenübergabe am Treffpunkt Spießborn

Treffpunkt war am 1. November am Parkplatz Spießborn um 11:00 Uhr. Die Übungsleiter der Leichtathleten machten sich mit 62 Kindern einschließlich ihrer Eltern zu einer einstündigen Wanderung bei trockenem Herbstwetter in Richtung Grillhütte Spießborn auf.

Dort erwartete die Wanderer bereits gemütliches Lagerfeuer, heiße Suppen, Kaffee und Kuchen. Nach einer kräftigen Stärkung kam man zu dem eigentlichen Höhepunkt dieser Veranstaltung, die Übergabe der Sportabzeichen 2008. Die verantwortlichen Übungsleiter waren erfreut, dass dieses Jahr 45 Sportabzeichen abgelegt wurden. Davon waren 7 Erwachsenensportabzeichen und 38 Kindersportabzeichen. Sieben von ihnen legten es in diesem Jahr zum ersten Mal ab. Zusätzlich konnten drei Urkunden fürs Sportabzeichen im Familienvettbewerb überreicht werden.

Es hat allen sehr viel Spaß gemacht und alle freuen sich schon wieder auf die Wanderung im kommenden Jahr. Erfreulich, dass sich einige Erwachsene dazu entschlossen haben, in der nächsten Saison das Sportabzeichen auch in Angriff zu nehmen.



Platz 6 für TGO-Mixed-Volleyballer beim Einladungsturnier in Bad Honnef

Eine weite Anreise, die weiteste aller Teilnehmer, hatten die Mixed-Volleyballer der Turngemeinde Oberlahnstein beim Turnier des TV Eiche Bad Honnef am 25.10.2008. Unterstützt von drei Spielerinnen der Damenmannschaft startete die TGO erfolgreich in das Turnier.

Die Anzahl der teilnehmenden Teams (insgesamt 10) ließ es zu, dass jede Mannschaft einmal gegen alle anderen Teams spielen konnte.

So lag die Mannschaft der TGO zwischenzeitlich auch mal auf Platz 2 der Zwischentabelle. Über weite Strecken des Turniers zeigte das Team eine ansprechende Leistung, und wurde schließlich mit dem 6. Platz in der Abschlusstabelle belohnt. Dabei verhinderte lediglich die schlechte Ballpunktedifferenz eine noch bessere Platzierung.

Für die TGO spielten:

Andrea Brauner, Birgit Grabe, Svenja Grabe, Bianca Groß, Stephanie Scholz, Sarah Stauch, Christopher Grabe, Werner Farnung, Oliver Klesing, Gerrit Kneib und Stephan Groß



TGO-Ehrenmitglied Josef Enkirch feierte 90. Geburtstag

Seinen 90. Geburtstag feierte das Ehrenmitglied der Turngemeinde Oberlahnstein Josef Enkirch, dem die Vorsitzende Annerose Thörmer zusammen mit dem Ehrenvorsitzenden Dietmar Zulauf im Kreise der Familie gratulieren konnte. Seit frühester Kindheit war das Kunstturnen seine Leidenschaft. Nach dem Krieg nahm Josef bereits 1948 wieder am Deutschen Turnfest in Frankfurt teil, obwohl dies durch die Besatzung verboten war.

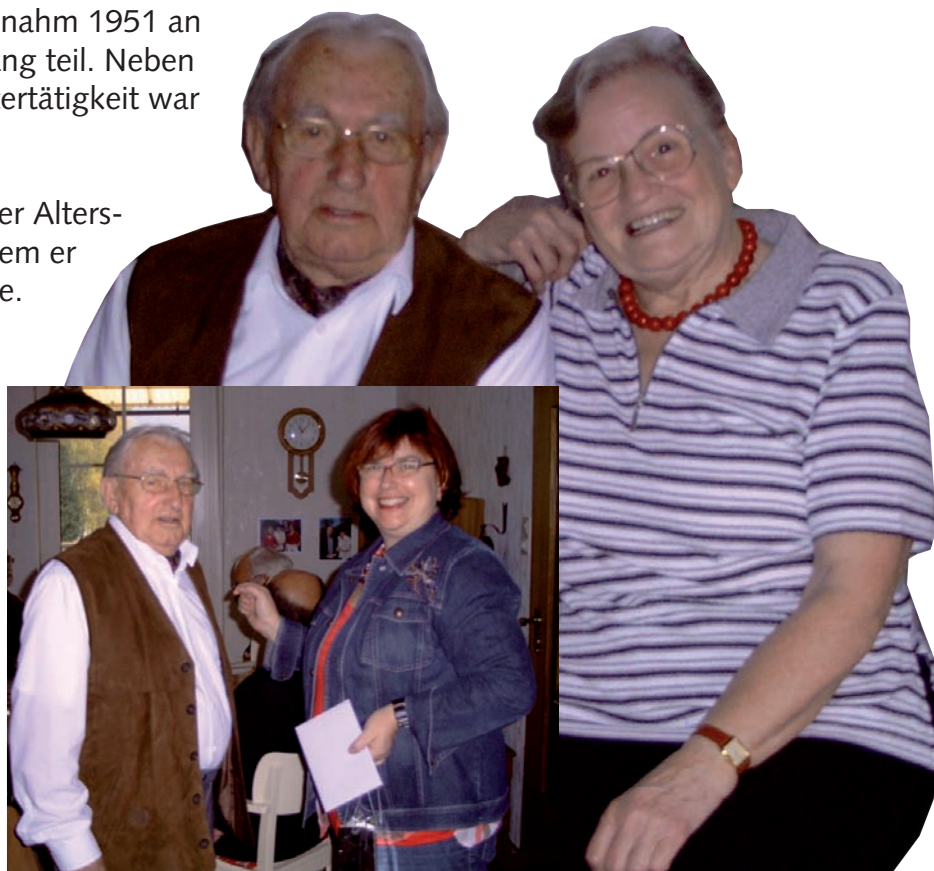
Er gehörte der Landesriege an und nahm 1951 an einem Olympiavorbereitungslehrgang teil. Neben seiner jahrzehntelangen Übungsleitertätigkeit war er auch im Vorstand vertreten.

Seinen größten Erfolg erreichte Josef Enkirch beim Bundestreffen der Altersturner 1975 in Ludwigsburg, von dem er als erster Bundessieger zurückkehrte.

Die Stadt Lahnstein würdigte seine Leistung durch die Überreichung des Wappentellers.

Bis zum letzten Jahr spielte er noch jede Woche mit seinen Sportkameraden Prellball. An den wöchentlichen Wanderungen nimmt er regelmäßig teil und die Jahrestouren der Männer sind ohne ihn undenkbar.

Seine gute Gesundheit führt er natürlich auf die über achtzigjährigen sportlichen Aktivitäten zurück.



TGO besuchte den Gaufrauentreff in Weyer

25 Frauen der TGO besuchten im November 2008 den Gaufrauentreff in Weyer. Bei einem unterhaltsamen Programm, gestaltet von den teilnehmenden Vereinen, verbrachten die Turnerinnen einen gemütlichen Nachmittag.

Großartig bewirtet wurden sie durch die Frauen des SC Weyer mit einem reichhaltigen Kaffee und Kuchenbuffet.

Drei TGO Rope-Skipper beim ersten Kadertraining des TV Mittelrhein am Start

Im Sportzentrum Niederwörresbach trafen sich die 16 besten Rope-Skipper aus dem Verbandsgebiet zu einem zweitägigen Trainingslager. Darunter waren auch die Springerinnen Sabrina Storz, Katharina Usczeck und Marie Enkirch von der TG Oberlahnstein. Daneben waren noch Springerinnen vom TV 1848 Oberstein, dem TV Rheinbrohl und vom TuS Mackenrodt 1910/21 eingeladen. Geleitet wurde das Training von Elena Reinhardt von der TG Rüsselsheim. Elena wusste als erfolgreiche internationale Springerin und erfahrene Wettkampfrichterin die Teilnehmerinnen vom ersten Augenblick zu begeistern und vor allen Dingen zu fordern.

Mit dem Kadertraining möchten die Verantwortlichen im Fachbereich Rope-Skipping die Leistungslücke zu den starken Landesverbänden Hessen, Baden-Württemberg und Pfalz schrittweise, oder sagt man besser Sprung für Sprung, schließen.

Der Anfang ist gemacht. Den Teilnehmerinnen machte das Training sichtlich Spaß. Neben dem Erlernen neuen Sprungkombinationen, dem verfeinern bereits erlernter Sprünge und einem Kräfte zehrenden Speedtraining stand auch Turnen für Rope-Skipper auf dem Programm.

TGO Rope-Skipping Nachwuchs beim Pokal-Mannschaftskampf erfolgreich

Am 27.09.2008 traten zum zweiten Mal drei TGO-Teams am Pokalwettkampf in Rheinbrohl mit den neu angeschafften Trikots der Rope-Skipper an. Sie belegten wie im Vorjahr zwei erste und einen dritten Platz.

Der Wettkampf gliedert sich in drei Teile, welche jeweils von drei Springerinnen zu absolvieren sind: die Geschwindigkeitsdisziplinen Speed, Criss-Cross und Hampelmann bzw. Double Under werden auf Zeit gesprungen und gezählt. Daran

anschließend wurde ein Synchronspringen mit vorgegebenen Pflichtsprüngen absolviert. Wertungskriterien sind Körperhaltung, Seilführung, Rhythmusübereinstimmung und Synchronität. Am Ende traten die Lahnsteiner im Koordinationsteil an, bei dem zwei Schlägerinnen ein Langseil drehen und die dritte Springerin einläuft, springt und anschließend zur Schlägerin wechselt.

Kim Überrück-Fries konnte leider verletzungsbedingt nicht an dem Wettkampf teilnehmen. Der Trainingsfleiß der Kinder seit den Sommerferien wurde mit den guten Ergebnissen belohnt und sie erhielten die verdienten Pokale und Medaillen.

Ergebnisse:

Altersklasse 3 (Jahrgang 1994 - 1996)

1. TGO I 281,5 Punkte (Elisabeth Quraishi, Pia Wöhner, Julia Jacoby)
2. TGO II 239,5 Punkte (Lea Schüler, Lilia Geis, Britta Storz)

Altersklasse 5 (9 – 11 Jahre)

1. TGO III 224 Punkte (Enna Geis, Caroline Thiel, Alina Usczeck)

TGO Jugendfahrt 2008

Am Samstag, 13. September startete die TGO mit 104 Teilnehmern zur Jugendfahrt 2008. Diese führte in den Disneyland-Park und dem Walt Disney Studio-Park nach Paris. Die Nachfrage war extrem groß. So startete ein Doppeldecker-Bus und ein normaler Reisebus gegen 3:22 Uhr am Turnerheim der TGO in der Westallee.

Bei leichtem Nieselregen fuhr die Gruppe zum 520 Km entfernten Ziel nahe Paris. Etwa eine halbe Stunde vor Erreichen des Landes der Comic-Figuren lachte die Sonne vom Himmel.

So konnten die Teilnehmer bei trockenem Wetter die Attraktionen der beiden Parks genießen. Erst als die Teilnehmer gegen 19:00 Uhr die Busse zur Rückfahrt bestiegen, setzte der Regen wieder ein.

Im Park waren zahlreiche Attraktionen für die Besucher in allen Altersklassen. So konnte je nach Mut der Teilnehmer die ein oder andere Achterbahn für gute Laune sorgen.

Alle Teilnehmer danken den Organisatoren Anne-gret Hermann und Walter Steil für die wieder einmal gelungene Fahrt und freuen sich schon heute auf die Jugendfahrt 2009.



Erfolgreiches Wochenende für TGO Volleyballer in Attenhausen

Am ersten Juli-Wochenende starteten gleich drei Mannschaften der Turngemeinde Oberlahnstein beim 18. Freiluftturnier für Mixed Mannschaften in Attenhausen. Bepackt mit Zelten, ausreichender Verpflegung und guter Laune waren mehr als 40 Spielerinnen, Spieler und Betreuer der TGO bereits am Freitag angereist, um die hervorragende Stimmung des größten Turniers seiner Art in Rheinland-Pfalz zu erleben.

So legte auch ein Spieler der TGO eine Strecke von fast 700 km mit dem PKW von Italien nach Attenhausen zurück, um an diesem Event teilzunehmen.

Am ersten Spieltag wurde die Vorrunde in Gruppenspielen ausgetragen. Die erste Mannschaft der TGO erwischte dabei keinen guten Start und verlor ihr Auftaktspiel gegen die Mannschaft des MTV Köln klar in zwei Sätzen. Im Anschluss konnte sich das Team allerdings steigern und gewann alle weiteren vier Spiele ohne Satzverlust. Mit 16:4 Satzpunkten belegte die erste Mannschaft den zweiten Platz ihrer Gruppe. Im Gesamtvergleich aller Gruppen bedeutete das den 16. Platz in der Vorrundentabelle.

Die zweite Mannschaft der TGO startete im Vergleich erfolgreicher in das Turnier.

Gleich die ersten beiden Spiele in der Vorrunde konnten gewonnen werden. Im Anschluss folgten noch ein Unentschieden und zwei Niederlagen, so dass mit einem ausgeglichenen Satzpunkterhältnis von 10:10 Satzpunkten die Vorrunde als Gruppenvierter beendet wurde.

In der Vorrundentabelle aller Teams belegte die zweite Mannschaft einen guten 39. Platz

Die dritte Mannschaft der TGO, ein (fast) reines Damenteam zeigte ebenfalls eine gute Leistung auf dem Feld, verpasste es jedoch, einen Satz in der Vorrunde für sich zu entscheiden. Aufgrund des besseren Ballpunkterhältnisses konnte sich die dritte Mannschaft dennoch auf dem 63. Platz der Vorrundentabelle zu platzieren.



Am zweiten Tag des Turniers folgten die Platzierungsspiele. Die erste Mannschaft belegte dabei in der Abschlusstabelle den 18. Platz was zugleich die beste Platzierung für die TGO bei dem Turnier bedeutete. Die zweite Mannschaft erreichte einen guten 42. Platz. Die dritte Mannschaft, im Vorjahr noch Turnierletzter, beendete das Turnier als 63.

Ein besonderes Highlight bei der 13. Turnierteilnahme der TGO war auch der Erfolg bei einem Zusatzspiel. Eine, mit dem Mund festgehaltene (ungekochte) Spaghetti musste in eine Maccaroni, die ebenfalls mit dem Mund festgehalten wurde, eingefädelt werden.

Hierbei stellte sich die erste Mannschaft sehr geschickt an und schaffte es in 27 Sekunden, vier Spaghetti einzufädeln.

Diese Geschwindigkeit erstaunte nicht nur den Mitorganisator des Turniers bei der abschließenden Siegerehrung.

Sichtlich zufrieden mit der Leistung und Platzierungen der TGO Teams ging es am Sonntagsabend dann wieder zurück nach Lahnstein, bzw. für einen wieder nach Italien.

Für die TGO waren im Einsatz:

TGO I – Die Fantastischen 6:

Bianca Groß, Julia Hommer, Birgit Seifert, Werner Farnung, Oliver Klesing, Andreas Ronig und Stephan Groß

TGO II – Die anderen Fantastischen 6:

Andrea Brauner, Birgit Grabe, Birgit Kauers, Sandra Müller, Sarah Stauch, Christopher Grabe, Patrick Reichert, Peter Willems-Franzius und Gerit Kneib

TGO III – Die Rote Laterne 2007

Claudia Struwe, Rebecca Scholz, Johanna Grabe, Svenja Grabe, Nena Sommer, Katharina Hewel, Alexandra Kneib, Felix Fricke, Nicole König, Carina Bikhana und Stephanie Scholz



TGÖler im Bregenzerwald und am Bodensee

Eine Reise in die Bergwelt des Bregenzerwaldes unternahm 2008 eine Gruppe TGÖler mit Übungsleiterin Brigitte Zulauf.

In Mellau, im Revier der Steinböcke, bezog man das Quartier um von hier den Bregenzerwald und seine Berge bis zum Bodensee mit all seinem Zauber der Bergnatur kennenzulernen. So begann der Einstieg in Damüls/Walisgaden mit dem Diedamskopf (1700 m).

Das Wetter spielte mit und an den folgenden Tagen unternahm man nicht nur eine Silvretta-Rundfahrt mit Hochtannenbergschneise (1675 m), Flexenschneise (1784 m), Arlbergschneise (1800 m) mit St. Anton, sondern man besuchte auch den leidgeprüften Ort Galtür – sicher noch in Erinnerung das schwere Lawinenunglück aus dem Jahre 1999.

Unter diesem Eindruck ging es dann über Silvrettassee (2032m), Montafon, Schruns und Bludenz zurück in das Hotel.

Natürlich wollte man auch das Rheintal und das Appenzellerland nicht auslassen um hier Land und Leute kennenzulernen.

Die Auffahrt zum Säntisgipfel (2505m) war hier

der Höhepunkt an diesem Tag. Eine Bodensee-fahrt von Bregenz nach Lindau war letztlich Pflicht und wurde richtig genossen.

Zum Abschluß der 8-tägigen Reise stand dann der Besuch der Käsestrasse - auch Genussregion Bregenzerwald genannt - auf dem Programm. Man besuchte eine von 17 Talsennereien wo nach alter Tradition Berg- und Alpkäse hergestellt wird, wollten doch alle Damen einen Appenzeller (Käse) nach einer herrlichen Woche in der Bergregion Bregenzerwald mit nach Lahnstein nehmen.



Ein Landesmeister bleibt in Lahnstein -

Weitere gute Platzierungen für die Seilspringer der TGO

Mit einer Gesamtpunktzahl von 400 im C 1-Wettkampf wurde Alina Usczeck, als eine der jüngsten TGO -Springerinnen in ihrer Altersklasse AK8 und jünger, Landesmeister bei den 5. TVM- Rope -Skippingmeisterschaft in Lahnstein.

Die TGO war 2008 Ausrichter dieser Veranstaltung und hatte in der Sporthalle des Marion-Dönhoff- Gymnasium die besten Voraussetzungen für die Durchführung der Wettkämpfe. Teilgenommen haben insgesamt 65 Springerinnen aus acht mittelrheinischen Vereinen (TSG Seesbach, TUS Mackenrodt, TV Kirn, TV- Rhein-brohl, TV 1848 Oberstein, TV Gladbach, TSG Idar-Oberstein, TG Oberlahnstein) sowie der rheinhessische Gastverein TV Bingen mit fünf Springerinnen.

Bei der Meisterschaft wurden die Landesmeister im Einsteigerwettkampf C1 , im Aufbauwettkampf CB1 und im Teamwettkampf C2 ermittelt. Begonnen wurde in allen Altersklassen mit dem C1 Wettkampf. Dieser beinhaltet drei Speeddisziplinen und eine Pflichtübung mit vorgegebenen Sprüngen, die in Reihenfolge gesprungen werden müssen. Alina Usczeck zeigte bei der Vorführung ihrer Sprünge keine Nerven und legte somit den Grundstein für ihren Erfolg. Ein wenig Anspannung und ein bisschen Nervosität herrschten bei den übrigen C1 Springerinnen der TGO. Auch hier wäre mit etwas mehr Lockerheit eine Verbesserung in der Platzierung möglich gewesen.

Hier die Platzierung im C1 Wettkampf der TGO, AK 8 und jünger:

1. Alina Usczeck, 400 Punkte , Landesmeister

7. Carolin Thiel, 327 Punkte

AK 9-11

12. Lilia Geis 347 Punkte

AK 12-14

5. Lea Schüler 340 Punkte

Nach einer Mittagspause für alle Aktiven von 30 Min., wurde mit dem CB1 Wettkampf begonnen. Dieser hat neben den Speeddisziplinen eine Freestyleübung als Pflichtteil. Hier müssen die Springerinnen eine Kombination ihrer Tricks und Sprünge nach eigener Phantasie, auf einer 9 x 9 m großen Wettkampffläche ,in einer Zeit von 35-45 Sekunden mit Musik, vorführen. Bewertungsmerkmale sind Schwierigkeiten, Kreativität und Technik.

Die TGO-Springerinnen hatten im Vorfeld gut trainiert und fieberten ihrem ersten, größeren

Wettkampf entgegen. Man war auch gespannt, wie sich die Konkurrenz aus anderen Vereinen präsentieren würde.

Kim Überrück- Fries lies sich bei ihren Sprüngen nicht aus der Ruhe bringen und absolvierte einen insgesamt guten Wettkampf.

Aber auch hier hat sich die Nervosität bei einigen Springerinnen schon im Vorfeld angedeutet, so dass nicht alles gelang, was oft im Training recht gut funktionierte. Sie erreichte einen guten 2. Platz in ihrer Altersklasse AK 9-11.

Einen 3. Platz belegte Julia Jacoby in der AK 12-14. Sie war auch die Zweitschnellste in der Speed-60- Disziplin mit 120 Durchschlägen.

Die Ergebnisse im CB1 Wettkampf AK 9-11 :

2. Kim Überrück-Fries, 342 Punkte

4. Pia Wöhner, 323 Punkte

8. Britta Storz, 287 Punkte

AK 12-14

3. Julia Jacoby, 372,5 Punkte

8. Elisabeth Quraishi, 325 Punkte

Insgesamt waren die Trainer mit ihren Schützlingen zufrieden. Um aber zukünftig einen weiteren Schritt nach vorne machen zu können ,ist in den kommenden Wochen und Monaten ein intensiveres Training mit dem Mut zu höheren Schwierigkeiten erforderlich. Der Wettkampftag verlief, Dank der vielen Helfer, reibungslos. Umrahmt wurde das Ganze von vielen Eltern und interessierten Zuschauern.



Ergebnisse der TGO beim Zwei-Flüsse-Lauf 2008

1000m:

Roman Rätz, 1. Platz, MS 11 3:39 min
Rebekka Sauerbrei, 1. Platz, WS 14 4:22 min
Isabel Kadenbach, 2. Platz, WS 12 4:24 min
Christine Rätz, 1. Platz, WS 11 4:32 min
Kristina Eibel, 2. Platz, WS 11 4:33 min
Anne Pauly, 4. Platz, WS 12 4:46 min
Lukas Sauerbrei, 2. Platz, MS 9 4:48 min
Alina Usczeck, 1. Platz, WS 8 5:22 min

4000m Jedermannlauf:

Sören Storz, 2. Platz Jahrgang 1995, 17:54 min
Finn Überrück-Fries, 3. Platz,
Jahrgang 1996 17:57 min
Annette Lietz, 1. Platz,
Jahrgang 1993 19:51 min

10 000m:

Till Überrück-Fries, 4. Platz,
Jahrgang, 1993 47:21 min
Stefan Lietz 13. Platz M 45 50:12 min

Impressionen von der Landes-Gartenschau in Bingen

Insgesamt 25 TGOler wollten sich persönlich von den Blütenteppichen bei der Landesgartenschau in Bingen überzeugen.

Sie wurden nicht enttäuscht. Auf einer Länge von 2,8 Kilometern, am Tor zum romantischen Mittelrhein und vor einem unvergleichbaren Panorama von Burgen, Niederwald-Denkmal und

Weinberglandschaften, präsentiert sich das Binger Rheinufer in einer einmaligen Gartenschau. Gut durchorganisiert von Brigitte Zulauf wurde die Anreise mit der Bahn angetreten. Bei herrlichem Wetter war es ein erlebnisreicher und kurzweiliger Tag und jeder konnte für sich und seinen Garten tolle Anregungen mit nach Hause nehmen.



TGO-Athleten beim Stadtlauf in Bad Ems

Am 17. Mai nahm eine Gruppe von TGO-Leichtathleten am 2. Bad Emser Stadtlauf teil. Die TGO-Athleten starteten für die LG Rhein-Lahn.

Der Lauf der Schülerinnen und Schüler über 5.000m war gleichzeitig als Kreismeisterschaftslauf ausgeschrieben. Mit einer hervorragenden Zeit von 23:56,6 min belegte Annette Lietz den ersten Platz in ihrer Altersklasse und erreichte somit den Kreismeistertitel. Über die gleiche Distanz

erreichte Till-Überrück Fries das Ziel nach 21:25,8 min und belegte den 2. Platz in seiner Altersklasse. Beim Lauf der Schülerinnen über 1000m belegte Katharina Stein den dritten Platz in ihrer Altersklasse (4:37,6 min). In der Altersklasse der Schüler B erreichte Finn Überrück-Fries den 2. Platz (3:56,2 min) vor Daniel Collin (4:37,2 min).

In der Altersklasse M45 erreichte Stefan Lietz in 50:19,9 min das Ziel des 10.000m Laufs und belegte den 25. Platz. Wolfgang Eibel belegte in der gleichen Altersklasse den 33. Platz (57:20,7 min).

TGO Mitgliederversammlung 2008

Am 25. April fand im vereinseigenen Turnerheim die Mitgliederversammlung der Turngemeinde Oberlahnstein statt. Nach der Begrüßung der anwesenden Mitglieder und Ehrenmitgliedern, sowie dem Ehrenvorsitzenden Dietmar Zulauf, berichtete die 1. Vorsitzende Annerose Thörmer über die Ereignisse des vergangenen Jahres.

Ein Großereignis war das Freundschaftstreffen des TGO-Fanfarenzuges anlässlich des 55-jährigen Bestehens im Juni 2007. Dieser wurde in Koblenz Rheinland-Pfalz-Meister 2007 und qualifizierte sich damit für die Teilnahme an der Deutschen Meisterschaft 2008.

Weiter reisten TGO-Gruppen zur Insel Mainau, nach Usedom und die Land-und-Leute-Tour führte zu einer Weinprobe nach Alzey. Sportlerinnen und Sportler der TGO nahmen am Mittelrhein-Marathon teil, die Leichtathletik-Abteilung richtete die Vereinsmeisterschaften im Rhein-Lahn-Stadion aus und insgesamt 41 Kinder starteten beim Gau-Schüler- und Jugendsportfest. Zu festen Bestandteilen des umfangreichen TGO-Sportangebots sind die Kursangebote Pilates (Rita Bender), Bauch-Bein-Po (Birgit Kauers) und die Gesundheitskurse von Brigitte Zulauf, Rita Bender, und Regina Überrück geworden.

Seit Anfang des Jahres bildet die Leichtathletik-Abteilung der TGO eine Leichtathletikgemeinschaft mit den Vereinen TuS Johannes-Gymnasium Lahnstein und ASV Koblenz. Ziele des Zusammenschlusses sind die Erweiterung der Angebotspalette und die Förderung von Talenten.

Ebenfalls im Januar wurden die Tischtennis-Senioren zur Mannschaft des Jahres der Stadt Lahnstein gewählt. Sie erreichten im Jahr 2007 den Titel des Rheinland-Meisters. Zudem erhielt Daniel Schmidt ein Präsent für seine Leistungen

im Handball. Die Walking und Nordic-Walking Gruppen der TGO starteten mit der Veranstaltung „Run-Up 2008“ in die neue Saison. Hier konnte jedermann eine Strecke von 7 Kilometern laufen, walken und nordicwalken.

Als Ende einer Ära bezeichnete die 1. Vorsitzende den Entschluss von Marianne und Ludwig Meier, die ihre Übungsleitertätigkeit beendeten.

Im Rahmen der Mitgliederversammlung ehrte Annerose Thörmer, zusammen mit Annegret Hermann, die anwesenden Mitglieder Brigitte Herbel, Bernadette Thörmer, Sven Herbel und Oliver Klesing für ihre 25-jährige Mitgliedschaft in der Turngemeinde Oberlahnstein.

Heidi Buch wurde für ihre 50jährige und Anton Unkelbach für seine 60jährige Mitgliedschaft in der TGO geehrt.

Insgesamt bietet die TGO zurzeit über 100 Übungsstunden pro Woche an, die von 46 Übungsleitern geleitet werden. Marianne Meier wurde für ihren langjährigen Einsatz im Verein mit der Ehrennadel in Silber geehrt.

Nach dem Berichten von Walter Steil (Vorstand für Finanzen und Controlling) und Rainer Klein (Vorstand für die Verwaltung des Vereinsgrundvermögens) und der Entlastung des Vorstands durch die Mitglieder berichtete Rainer Klein von den bereits durchgeführten und geplanten Umbauaktionen im vereinseigenen Turnerheim.

Ehrung für Brigitte Zulauf

Eine besondere Ehrung erfuhr Brigitte Zulauf – langjährige Übungsleiterin der Turngemeinde Oberlahnstein (TGO) durch den Beauftragten des Sportbundes Rheinland - Jürgen Rosenthal.

Zum 30. Male hat sie die sportlichen Voraussetzungen für das „Deutsche Sportabzeichen“ erfüllt.



TGO Mixed-Volleyballer mit guter Leistung in Katzenelnbogen

Das 5. von insgesamt acht Vorrundenturnieren der Rheinliga B-Süd fand am 14. Dezember in Katzenelnbogen statt. Nach den ersten vier Turnieren, in denen sich die Mixed-Volleyballer der Turngemeinde Oberlahnstein immer für die hinteren Platzierungsspiele qualifizieren konnte, hoffte man nun auf ein wenig Losglück.

Dieses blieb jedoch aus, und man spielte die Vorrunde in einer Gruppe mit den Teams aus Lehmen, Attenhausen II und Bornich/Lierschied. Letztere waren bereits mehrfach Finalist und Sieger in den gespielten Vorrundenturnieren.

Im ersten Spiel stand man der Mannschaft aus Lehmen gegenüber. Die TGO erwischte dabei einen guten Start in den ersten Satz und konnte schnell einen Vorsprung herausspielen. Gegen Ende der Spielzeit des ersten Satzes konnte sich die Mannschaft aus Lehmen zwar noch einmal herankämpfen, letztlich gewann aber die Mannschaft der TGO den ersten Satz des Spiels.

Im zweiten Satz waren die Vorzeichen genau andersherum. Schnell zog die Mannschaft aus Lehmen mit einigen Punktgewinnen davon. Zwar versuchte das Team der TGO noch alles, um einige Punkte zu erzielen, musste sich aber im zweiten Satz geschlagen geben.

Anschließend spielte die TGO gegen die Mannschaft aus Bornich/Lierschied. Hier zeigte die Mannschaft der TGO ihr bislang bestes Spiel der Saison. Stark verbessert in der Abwehr von gegnerischen Angriffschlägen konnte das eigene Angriffsspiel in Szene gesetzt und die Punkte zu einem klaren Zwei-Satz-Sieg eingefahren werden. Natürlich half auch der Gegner mit, der in diesem Spiel nicht unbedingt sein eigentliches Leistungsvermögen abrufen konnte.

Das letzte Spiel der Vorrunde spielte die TGO gegen die 2. Mannschaft aus Attenhausen. Mit einem Unentschieden hätte man sich für die Finalrunde um die Plätze 1 - 8 qualifizieren können. Leider war der Gegner zu stark und die TGO konnte ihre Leistungen aus den vorigen Spielen nicht abrufen. Nach einer klaren Niederlage belegte die TGO aufgrund des schlechteren Ballpunkterhältnisses den 3. Platz hinter den Mannschaften aus Attenhausen und Bornich/Lierschied und qualifizierte sich für die Spiele um Platz 9 - 12.

In der Platzierungsrunde spielte die TGO gegen die Mannschaften aus Bad Breisig, Attenhausen III und Ochtendung. Im ersten Spiel gegen Bad

Breisig erreichte man nach dem Verlust des ersten Satzes noch ein Unentschieden im zweiten Satz. Im anschließenden Spiel gegen die 3. Mannschaft aus Attenhausen überzeugte das Team der TGO über weite Strecken, ließ dem gegnerischen Angriff kaum eine Chance und gewann beide Sätze. Im letzten Spiel der Platzierungsrunde musste die TGO mindestens einen Satz gewinnen um den 10. Platz der Endtabelle zu erreichen. Trotz guter Leistung ging der erste Satz verloren. Im zweiten Satz konnte sich das Team noch einmal steigern und zeigte mit anspruchsvollen Spielzügen eine spielerisch und kämpferisch starke Leistung. Mit dem Gewinn des zweiten Satzes beendete die TGO das Turnier auf dem 10. Platz, der bislang besten Platzierung auf einem Vorrundenturnier.

Für die TGO spielten:

Birgit Grabe, Bianca Groß, Birgit Seifert, Sarah Stauch, Werner Farnung, Christopher Grabe, Oliver Klesing, Gerrit Kneib, Andreas Ronig, Stephan Groß

TGO-Damen gewinnen beim Auswärtsspiel in Emmelshausen

Einen deutlichen 3:0 Erfolg (26:24, 25:19, 25:20) verbuchte die Damenvolleyballmannschaft der Turngemeinde Oberlahnstein gegen die Mannschaft aus Emmelshausen.

Dabei zeigte das Team der TGO über weite Strecken eine gute Leistung und hatte zeitweise bis zu 7 Punkte Vorsprung in den einzelnen Sätzen, die durch individuelle Fehler immer wieder fast verspielt wurden.

Durch den Sieg festigt die von Annegret Hermann und Anja Löwenstein trainierte Mannschaft ihren 4. Platz in der Bezirksklasse Hunsrück, und überwindet in der oberen Tabellenhälfte.

Für die TGO spielten:

Andrea Brauner, Laura Güll, Katharina Hewel, Rebecca Scholz, Stephanie Scholz, Nena Sommer, Claudia Struwe

Mittwoch-Frauen spendeten 500 Euro für die Frauenwürde

Der traditionelle Nikolausabend der seit vierzig Jahren bestehenden Mittwoch-Frauen-Gruppe der Turngemeinde Oberlahnstein erbrachte einen Erlös von 500 Euro.

In all den vielen Jahren ihres Bestehens zeigte die Gruppe, wie sich körperliche Bewegung mit Geselligkeit verbinden lässt. Über dreißig Frauen kamen jetzt zur Nikolaus-Feier, um für einen gu-



ten Zweck zu spenden. In vielen Stunden wurde in der Bastelstube von Gisela Frank wunderschöne Gestecke gefertigt. Außerdem wurden noch viele weitere kleine Weihnachtsgeschenke gebastelt. Ein kleiner Betrag von jeder Turnerin und die große Tombola erbrachten die hohe Spende von 500 Euro. Ein geselliger Abend mit Dankesworten an die fleißigen Bastler, einem Bericht vom vergangenen Jahr, und wunderschöne Vorträge in Gedichtform zeichnete wieder die Einmaligkeit der Miwo-Gruppe aus. Gisela Frank überreichte die Spende den anwesenden Damen von der Frauenwürde. Diese waren gerührt und hoch erfreut und bedankten sich sehr. Mit einer lustigen und zugleich besinnlichen Geschichte, vorgetragen von der 1. Vorsitzenden der Frauenwürde, Fr. Böning, ging der Nikolausabend zu Ende.

Mehr als 400 Teilnehmer bei der TGO-Weihnachtsfeier

Einen abwechslungsreichen Nachmittag verbrachten mehr als 400 Teilnehmer bei der diesjährigen Weihnachtsfeier zu der die TGO in die Stadthalle Lahnstein eingeladen hatte.

So zeigten die zahlreichen Kinder- und Jugendgruppen und die Seniorentanzgruppe von Helga Arian bei ihren Auftritten Inhalte ihrer Übungsstunden.



Jahresabschlußfeier des TGO-Fanfarenzuges

Am 6. Dezember feierten die Musikerinnen und Musiker des Fanfarenzuges mit ihren Familienangehörigen und Freunden ihren traditionellen Jahresabschluß im Soldatenheim auf der Horchheimer Höhe.

Abteilungsleiter Reinhard Stoltefuß brachte die Geschehnisse aus 2008 in Erinnerung, bevor zu weihnachtlichen Klängen der Band „First Class“ gespeist wurde.

Der Nikolaus kam in Begeleitung von vier Weihnachtsengeln und verteilte Geschenke an alle Aktive. Unter dem Motto Sommernachtstraum folgte eine Show- und Tanzeinlage der Jugend unter Leitung von Melanie Löcher und der Choreographie von Nadine Rösler. Mit fetziger Musik und in tollen Kostümen wurde getanzt und gesungen und schauspielerisch die Badefreuden des Sommers dargestellt.

Festliche Fanfarenklänge kündigten die Ehrung von Aktiven an. Die Ehrennadel in Bronze für fünfjährige Mitgliedschaft erhielten Ann-Kathrin Fahr, Jasmin Dietrich, Nadine sowie Manuela und

Frank Seekatz. Für 15 Jahre Treue erhielt Wolfgang Raab die Ehrennadel in Gold. Für besondere Verdienste um den Fanfarenzug wurde Waltraud Schick mit einer Urkunde und Geschenk belohnt. Elke Heift wurde nach fast dreißigjähriger aktiver Mitgliedschaft verabschiedet. Reinhard Stoltefuß bedankte sich im Namen aller für die lange Treue zum Fanfarenzug und für den überdurchschnittlichen Einsatz als Ausbilderin, Zeug- und Jugendwartin. Dicke Tränen flossen bei vielen Mitgliedern und Elke Heift wurde gebührend mit Fanfarenklängen, einem Geschenk und Blumen verabschiedet. Nach den Ehrungen stand die Tochter von Elke und Jürgen Heift im Mittelpunkt. Mit großartiger Stimme trug sie drei Songs aus der Hitliste vor und begeisterte das Publikum. Die männlichen Senioren trumpten mit ihrem Märchenspiel „Schneewittchen und die sieben Zwerge“ auf. Zu den Klängen des Zwergenliedes wurden die Gäste im Saal mitgerissen. Anschließend wurden die letzten Tombolapreise verlost und bis in die Morgenstunden getanzt und gefeiert.



TGO-Wanderplan 2009

17. 01. 2009 Dachsenhausen > Lahnstein, ca. 14 km

Start: Oberlahnstein-Salhofplatz, Bus 543 ab 11.05 Uhr

18. 07. 2009 Nassau > Laurenburg, ca. 17 km

Start: Oberlahnstein Bhf. ab 09.50 Uhr
Niederlahnstein-Bhf. ab 10.14 Uhr

21. 02. 2009 Rhens – Boppard, ca. 17 km

Start: Oberlahnstein Mitte, Bus 570 ab 09.04 Uhr,
Koblenz-Bhf., Gleis 5 Nord ab 09.54 Uhr

15. 08. 2009 Waldesch > Hatzenport, ca. 17 km

Start: Oberlahnstein, Mitte, Bus 570 ab 09.34 Uhr
Koblenz-Bus-Bhf., Bus 621 ab 10.10 Uhr

21. 03. 2009 Laurenburg > Obernhof, ca. 17 km

Start: Oberlahnstein-Bhf. ab 09.50 Uhr
Niederlahnstein-Bhf. ab 10.14 Uhr

19. 09. 2009 Ürzig > Traben-Trarbach, ca. 17 km

Start: Oberlahnstein Mitte, Bus 571 ab 09.00 Uhr
Koblenz-Bhf., Gleis 9 ab 09.31 Uhr

18. 04. 2009 Lorch > Kaub ca. 16 km

Start: Oberlahnstein Bhf. ab 09.19 Uhr

17. 10. 2009 Lehmen > Winningen, ca. 17 km

Start: Oberlahnstein Mitte, Bus 571 ab 09.00 Uhr
Koblenz-Bhf., Gleis 9 ab 09.31 Uhr

16. 05. 2009 Kreuzberg > Dernau, ca. 16 km

Start: Oberlahnstein Mitte, Bus 570 ab 08.34 Uhr
Koblenz-Bhf., Gleis 2 Süd ab 09.26 Uhr

21. 11. 2009 Niederheimbach > Bacharach, ca. 16 km

Start: Oberlahnstein Mitte, Bus 570 ab 09.04 Uhr
Koblenz-Bhf., Gleis 5 Nord ab 09.54 Uhr

20. 06. 2009 Bengel > Bullay, ca. 16 km

Start: Oberlahnstein Mitte, Bus 571 ab 09.00 Uhr,
Koblenz-Bhf., Gleis 9 ab 09.31 Uhr

12. 12. 2009 Dachsenhausen > Kestert, ca. 16 km

Start: Oberlahnstein Salhofplatz, Bus 543 ab 09.05 Uhr

Ein(e) Wanderführer(in) ist stets – auch bei schlechtem Wetter anwesend!

TERMINE 2009

Freitag, 24.04.2009

20.00 Uhr Jahreshauptversammlung Turnerheim

Montag, 18.05.2009

20.00 Uhr Übungsleiterversammlung Turnerheim

Sonntag, 28.06.2009

Gaukinderturnfest, Rhein-Lahn-Stadion u. Sporthalle Johannes-Gymnasium

Montag, 02.11.2009

20.00 Uhr Übungsleiterversammlung Turnerheim

Weitere Termine bezüglich TGO-Reisen, Ausflügen, Vereinsmeisterschaften und Weihnachtsfeier werden in der Presse bekannt gegeben.





Mitgliederbefragung 2009 der Turngemeinde 1878 e.V. Oberlahnstein

Sehr geehrtes Mitglied der TGO. Wir haben einen Fragebogen für unsere Mitglieder erstellt. Ziel der **anonymen** Befragung ist es, das Angebot in unserem Verein in höherem Maße auf Ihre Interessen und Wünsche abzustimmen und zu verbessern.

Nutzen Sie die Gelegenheit, durch Teilnahme an dieser Befragung aktiv die Zukunft der TGO positiv zu beeinflussen. Bitte geben Sie den ausgefüllten Fragebogen in der Geschäftsstelle unseres Vereins oder bei Ihrem Übungsleiter ab.

1) Wie alt sind sie? _____ Jahre

2) Geschlecht: ☐ männlich ☐ weiblich

3) Wie lange sind Sie Mitglied der TGO? ☐ > 1 Jahr ☐ 1-5 Jahre ☐ 5-10 Jahre ☐ < 10 Jahre

4) In welcher Abteilung/en treiben Sie Sport? _____ ☐ aktiv ☐ inaktiv

_____ ☐ aktiv ☐ inaktiv

5) Wieviele Sportangebote nutzen Sie in der TGO pro Woche?

☐ Ein Angebot ☐ 2 Angebote ☐ 3 Angebote ☐ 4 Angebote und mehr ☐ keine

6) Wie zufrieden sind Sie mit derzeitigen Umfang des Sportangebots der TGO? (Bitte kreuzen Sie das entsprechende Feld an)

☐ sehr unzufrieden ☐ unzufrieden ☐ es geht ☐ zufrieden ☐ sehr zufrieden

7) Wie zufrieden sind Sie mit der inhaltlichen Gestaltung der Sportstunden bzw. des Trainings?

☐ sehr unzufrieden ☐ unzufrieden ☐ es geht ☐ zufrieden ☐ sehr zufrieden

8) Falls Sie Verbesserungsvorschläge für bestimmte Abteilungen haben, dann tragen Sie diese bitte hier ein:

Abteilung: _____ Vorschlag: _____

9) Welche weiteren Sportarten / Aktivitäten wünschen Sie sich bei der TGO? (Mehrfachnennungen möglich)

☐ keine ☐ Basketball ☐ Inline-Skating ☐ Radsport ☐ Badminton
☐ Rollhockey ☐ Hallenhockey ☐ Kraftsport ☐ Kampfsport / Selbstverteidigung
☐ Wandern ☐ Kegeln ☐ Squash ☐ HipHop-Tanz
☐ Weitere Wünsche _____

10) An welchen Kursangeboten der TGO haben Sie bereits teilgenommen? (Mehrfachnennungen möglich)

☐ bisher an keinem ☐ Step-Aerobic ☐ Osteoporose ☐ Yoga ☐ Selbstverteidigung
☐ Pilates ☐ Aqua-Fitness ☐ Thai-Chi ☐ Venengymnastik + Beckenbodentraining
☐ Bauch-Beine-Po ☐ sonstige Kurse _____



11) Wie zufrieden waren Sie mit dem Kurs / den Kursen?

- ☐ sehr unzufrieden ☐ unzufrieden ☐ es geht ☐ zufrieden ☐ sehr zufrieden

12) Welche Verbesserungsvorschläge haben Sie für die Kurse? (Mehrfachnennungen möglich)

- ☐ bessere Ausstattung ☐ sollten häufiger angeboten werden ☐ besser geschulte Übungsleiter
☐ günstigeres zeitliches Angebot ☐ andere Übungsinhalte
☐ sonstige Vorschläge _____ ☐ keine

13) Welche zusätzlichen Kursangebote wünschen Sie? (Mehrfachnennungen möglich)

- ☐ Krebs-Nachsorge ☐ Stress-Ausgleich ☐ Familiensport ☐ Tanz/orient. Tanz ☐ Salsa
☐ Cheerleading ☐ Ballett ☐ Fitnessgeräte-Training
☐ Orientierungslauf ☐ sonstige Kurse _____

14) An welchen folgenden außersportlichen Veranstaltungen haben Sie bereits teilgenommen und wie bewerten Sie diese? (Mehrfachnennungen möglich)

- ☐ Jahreshauptversammlung ☐ sehr unzufrieden ☐ unzufrieden ☐ es geht ☐ zufrieden ☐ sehr zufrieden
☐ Jugendfahrt (z.B. Disneyland) ☐ sehr unzufrieden ☐ unzufrieden ☐ es geht ☐ zufrieden ☐ sehr zufrieden
☐ Vereins-Tagestour/Wanderung ☐ sehr unzufrieden ☐ unzufrieden ☐ es geht ☐ zufrieden ☐ sehr zufrieden
☐ Ges.-Weihnachtsfeier (Stadth.) ☐ sehr unzufrieden ☐ unzufrieden ☐ es geht ☐ zufrieden ☐ sehr zufrieden
☐ Vereins-Mehrtages-Reise ☐ sehr unzufrieden ☐ unzufrieden ☐ es geht ☐ zufrieden ☐ sehr zufrieden
☐ Sonstige _____ ☐ sehr unzufrieden ☐ unzufrieden ☐ es geht ☐ zufrieden ☐ sehr zufrieden

15) Welche Verbesserungen würden Sie sich in Zukunft für die außersportlichen Angebote wünschen? (Mehrfachnennungen mögl.)

- ☐ früher über Angebote informieren ☐ mehr Angebote anbieten ☐ umfassender über Angebote informieren
☐ günstiger zeitlicher anbieten ☐ sonstige Verbesserungen _____

16) Welche der folgenden Möglichkeiten sollte ihrer Meinung nach die TGO ihren Mitgliedern bieten? (Mehrfachnennungen mögl.)

- ☐ Jugendraum für Flipper/Billard/Kicker/Dart ☐ Spiele-Abende ☐ Fitnessraum
☐ Kletterwand ☐ Sauna ☐ sonstige Möglichkeiten _____

17) Auf welchem Wege erhalten Sie Informationen über die Sport-Angebote / Tätigkeiten der TGO? (Mehrfachnennungen möglich)

- ☐ Rhein-Lahn-Zeitung ☐ Rhein-Lahn-Kurier ☐ Vereinszeitung (TGO Intern)
☐ Handzettel ☐ durch Übungsleiter ☐ Schaukasten/Schwarzes Brett
☐ TGO-Homepage/Internet ☐ TGO-Geschäftsstelle ☐ durch andere Mitglieder
☐ sonstige _____ ☐ Erhalte keine Informationen

18) Welche Verbesserungsvorschläge haben Sie für die TGO? (Mehrfachnennungen möglich)

- ☐ Vereinshalle _____ ☐ Geräteausstattung _____
☐ Sauberkeit/Hygiene _____ ☐ Wünsche für Vereinsheim Alt/Neu _____

Vielen Dank für Ihre Mitarbeit! Über das Ergebnis der Mitgliederbefragung werden wir Sie nach der Auswertung unterrichten.

Mit freundlichen Grüßen
Ihr TGO-Vorstand

Bitte geben Sie den ausgefüllten Fragebogen in der Geschäftsstelle unseres Vereins oder bei Ihrem Übungsleiter ab.



Steckbrief der Turngemeinde Oberlahnstein

Gründungstag: 14. Juli 1878

Vereinsfarben: rot-weiss

Mitglieder: über 1.300

Vereinsanlage:
vereinseigenes Turnerheim mit:
Geschäftsstelle
Vereinshalle
Vereinsgaststätte „Deutsches Haus“
Übungsraum des Fanfarenzugs
Veranstaltungssaal
mehrere Mietwohnungen

Geschäftsstelle:
Westallee 9, 56112 Lahnstein
Öffnungszeiten:
montags von 16.00 Uhr - 18.00 Uhr
mittwochs von 18.30 Uhr - 19.30 Uhr
in den Schulferien ist das Geschäftszimmer geschlossen

Vereinsrestaurant:
„Deutsches Haus“
Westallee 9, 56112 Lahnstein
Vereinswirt: Hans und Leni Weitbruch
dienstags Ruhetag

Vereinswappen



**neue
Vereinsfahne**



TRAININGSPLAN

(Stand 31. Oktober 2008)

MONTAG

Uhrzeit	Abteilung	Gruppe / Info	Sportstätte	Übungsleiter
09.00 - 10.00	Pezzballymnastik		Turnerheim	Brigitte Zulauf
10.15 - 11.15	Venengym/Beckenbodentr.	Kursangebot	Turnerheim	Brigitte Zulauf
14.00 - 15.30	Seniorentanz		Turnerheim	Helga Arkan
15.30 - 17.00	Kinderturnen	3 - 4 Jahre	Turnerheim	Nadine Herbel
16.00 - 17.00	Handball	E-Jugend	Goethe-Schule	Olaf Schaub
17.00 - 18.00	Schwimmen	ab Freischwimmer	Hallenbad	Erich Weiher
17.00 - 19.00	Tischtennis	Schüler (bis 14 J.)	Schulzentrum	Volker Lanz
17.00 - 18.30	Handball	männl. B-Jgd. (15 - 16 J.)	Turnerheim	T. Zielinski
17.00 - 18.30	Handball	Kinder (Jahrgang 2001/2002)	Schulzentrum	Sven Herbel
ab 18.00	Walking	Okt.-April: Rhein-Lahn-Stad.	Parkplatz Rabelstein	Brigitte Zulauf, Paula Blum
19.00 - 21.00	Tischtennis	Aktiv und Hobby	Schulzentrum	Rudi Kessler
19.00 - 21.00	Prelball Senioren	Männerturnen	Turnerheim	K.-F. Senff

DONNERSTAG

Uhrzeit	Abteilung	Gruppe / Info	Sportstätte	Übungsleiter
08.30	Nordic Walking		Parkplatz Allerheiligenberg	Isabella Schäffer
09.00 - 10.00	Venengym/Beckenbodentr.	Kursangebot	Turnerheim	Brigitte Zulauf
10.30 - 11.30	Mutter-Kind-Turnen	2 - 3 Jahre	Turnerheim	Nadine Herbel
14.30 - 15.30	Kinderturnen	4 - 5 Jahre	Turnerheim	Nadine Herbel
15.30 - 17.00	Kinderturnen	Spiel- und Spaß-Gruppe (Ballsport)	Turnerheim	Nadine Herbel
17.00 - 18.30	Rope Skipping	Kinder	Schulzentrum	H. Kilb/B. Enkreh/H. Storz
17.00 - 18.00	Jungenturnen	6 - 8 Jahre	Turnerheim	Falko Heinz
17.45 - 18.30	Kunst- und Turnspringen	Erw. zzgl. Eintrittspreis Hallenbad	Hallenbad	Frank Thielen
18.00 - 19.00	Sportabzeichen		Rhein-Lahn-Stadion	Gerhard Strubel
18.00 - 20.00	Walking		Rhein-Lahn-Stadion	Brigitte Zulauf, Paula Blum
18.00 - 19.00	Jungenturnen	ab 8 Jahre	Turnerheim	Falko Heinz
18.15 -	Handball	männl. C-Jugend	Schulzentrum	Jutta Beutenmüller
18.30 - 20.00	Handball	männl. E und D-Jugend	Turnerheim	Olaf Schaub
19.00 - 20.00	Fitness-Aerobic		Turnerheim	Alexander Rempel
19.30 - 20.30	Fanfarenzug	Fanfares	Fanfaretraum	Marco Becker/Jürgen Heft
20.00 - 21.30	Frauengymnastik		Schulzentrum	Rita Bender
20.00 - 21.30	Twenty-Plus	Ballspleie f. Jedermann	Turnerheim	Georg Herbel
20.00 - 21.00	Schwimmen		Hallenbad	M. Lützenkirchen/Jos. Schirra
20.30 - 21.30	Aqua-Fitness	Kursangebot	Hallenbad	Bianca Groß/Brigit Kauers

DIENSTAG

Uhrzeit	Abteilung	Gruppe / Info	Sportstätte	Übungsleiter
08.30 - 09.30	„Aktiv gegen Osteoporose“	Kursangebot	Turnerheim	Rita Bender
09.45 - 10.45	„Aktiv gegen Osteoporose“	Kursangebot	Turnerheim	Rita Bender
11.00 - 12.00	„Aktiv gegen Osteoporose“	Kursangebot	Turnerheim	Rita Bender
15.30 - 17.00	Kinderturnen	5 - 8 Jahre	Turnerheim	Renate Dummermuth
16.00 - 17.00	Leichtathletik	gem. 4 - 5 J. Sporthalle JHG (Winter)	Rhein-Lahn-Stadion	Hagen Ritter
17.00 - 18.30	Leichtathletik	gem. 7 - 9 J. Sporthalle JHG (Winter)	Rhein-Lahn-Stadion	Tobias Weiß-Bollin/G. Strubel
17.00 - 18.30	Leichtathletik	gem. 9 - 10 J. Sporthalle JHG (Winter)	Rhein-Lahn-Stadion	Regina Überrück/Anne Scheid
17.00 - 18.30	Handball	weibl. B-Jugend	Schulzentrum	Jutta Beutenmüller
17.00 - 18.30	Kinderturnen	7 - 12 Jahre	Turnerheim	Petra Zimmermann
18.30 - 20.00	Damen-Volleyball		Turnerheim	A. Hermann/A. Löwenstein
18.30 - 20.00	Handball	männl. C-Jugend	Schulzentrum	Bernd Beutenmüller
18.30 - 20.00	Leichtathletik	gem. 11 - 12 J. Sporthalle JHG (Winter)	Rhein-Lahn-Stadion	Regina Überrück
18.30 - 20.00	Leichtathletik	gem. ab 12 J. Sporthalle JHG (Winter)	Rhein-Lahn-Stadion	Hartmut Kilb
20.00 - 21.00	Pezzballymnastik		Turnerheim	Brigitte Zulauf

FREITAG

Uhrzeit	Abteilung	Gruppe / Info	Sportstätte	Übungsleiter
09.45 - 10.45	Venengym/Beckenbodentr.	Kursangebot	Turnerheim	Regina Überrück
14.00 - 16.30	Erlebnissport	Jungs ab 7 Jahre	Turnerheim	Thorsten Zielinski
16.30 - 18.00	Fit for Kids		Turnerheim	Marlene Feider
17.00 - 18.00	Rope Skipping	Kinder	Schulzentrum	Bernd Enkrich
17.00 - 18.30	Leichtathletik	Sporthalle JHG (Winter)	Rhein-Lahn-Stadion	Hartmut Kilb
17.00 - 18.30	Handball	weibl. B-Jugend	Schulzentrum	Jutta Beutenmüller
18.00 - 19.00	Konditionsgymnastik m. Musik		Turnerheim	Marlene Feider
18.30 - 20.00	Handball	männl. C-Jugend	Schulzentrum	Bernd Beutenmüller
19.00 - 20.00	Bauch-Beine-Po	Kursangebot (1. Kurs)	Turnerheim	Brigit Kauers
19.00 - 20.00	Fanfarenzug	Trommler	Fanfaretraum	Jürgen Heft/Andrea Brauner
20.00 - 21.30	Handball	Herren	Schulzentrum	Bernd Beutenmüller
20.00 - 21.45	Mixed-Volleyball		Schulzentrum	Stephan Groß
20.00 - 21.00	Fanfarenzug	Gesamprobe	Fanfaretraum	Dietmar Macher
20.00 - 21.00	Bauch-Beine-Po (2. Kurs)	Kursangebot (2. Kurs)	Turnerheim	Brigit Kauers

MITTWOCH

Uhrzeit	Abteilung	Gruppe / Info	Sportstätte	Übungsleiter
08.30 - 09.30	Seniorengymnastik		Turnerheim	Anerose Thörner
10.00 - 11.00	Seniorengymnastik		Turnerheim	Christel u. Man. Kuschewski
11.00 - 12.00	Seniorengymnastik		Turnerheim	Christel u. Man. Kuschewski
17.00 - 18.30	Rope Skipping	Leistungsgruppe	Turnerheim	Hartmut Kilb
18.00 - 19.30	Handball	Jahrgang 1995/96	Goethe-Schule	Jutta Beutenmüller
18.30 - 20.00	Nordic-Walking	Rhein-Lahn-Stadion (Winter)	Waldgeng. „Hinter Lahneck“	Steffi Muno-Meier
18.45 - 19.45	Pilates	Kursangebote im Wechsel	Turnerheim	Rita Bender
18.45 - 19.45	Step-Aerobic	Kursangebote im Wechsel	Turnerheim	Rita Bender
19.00 - 21.45	Damen-Volleyball		Schulzentrum	A. Hermann/A. Löwenstein
19.00 - 21.45	Mixed-Volleyball		Schulzentrum	Stephan Groß
20.00 - 21.45	Jedermannsport	Sportpl. Deines-B. Kaeame (Sommer)	Goethe-Schule (Winter)	Richard Bollinger
20.00 - 21.30	Frauengymnastik		Turnerheim	M. Bungere/P. Zimmermann

SA

Uhrzeit	Abteilung	Gruppe / Info	Sportstätte	Übungsleiter
	Wandern	Termine im Wanderplan	Turnerheim	Karl-Friedrich Senff
11.00 - 12.00	Bodyforming		Turnerheim	Alexander Rempel
12.00 - 13.00	Kickbox-Aerobic		Turnerheim	Alexander Rempel
17.30 - 19.30	Tischtennis		Turnerheim	
18.00 - 19.30	Schwimmen	Erw. zzgl. Eintrittspreis Hallenbad	Hallenbad	M. Lützenkirchen/J. Schirra/D. Klein
18.00 - 19.30	Kunst- und Turnspringen		Hallenbad	Gerhard Strubel

SO

Uhrzeit	Abteilung	Gruppe / Info	Sportstätte	Übungsleiter
08.30 - 10.00	Männerturnen		Turnerheim	Gerhard Strubel