

Der Turnerbote



www.tv-soden-stolzenberg.de

Vereinsnachrichten des
TV Soden-Stolzenberg e.V. 1896
Erscheinungsweise: 3x jährlich

Ausgabe Nr.
3/2014

Anschrift:
Postfach 2233
63628 Bad Soden-Salmünster

Vereinsheim:
Turnerweg 5
63628 Bad Soden-Salmünster

Inhalt

Grußwort	3
TV unterwegs	4
Geräturnen	5
Neues Angebot am Samstag	6
Nikolauswanderung 2014	6
Fitness- und Gesundheitstage 2014	7
Tanzgruppe „Wild Fires“	7
Auf ein Wort	9
Weihnachtsgeschenk gesucht?	9
Einladung zum Neujahrskegeln	10
Erste und Zweite auf Erfolgskurs	11
Schlappe-Seppel-Cup	12
Schlappe-Seppel-Cup	14
Schlappe-Seppel-Cup	15
Übungsplan / Kursgebühren	17
Übungsplan	18
Pinnwand	19

Impressum

Herausgeber: TV Soden-Stolzenberg e.V. 1896

Redaktion: Der Vorstand

Layout und Druck:



Hans-Werner Schmitz
Sprudelallee 34
63628 Bad Soden-Salmünster

Redaktionsschluss: jeweils 14 Tage vor Erscheinungstermin

Erscheinungsweise: Febr./März - Jul./Aug. - Nov./Dez.

Amtliches Organ des TV Soden-Stolzenberg 1896 e.V.

Mit vollem Namen gezeichnete Beiträge stellen nicht in jedem Fall die Meinung des Herausgebers oder der Redaktion dar.
Der Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten.

Bankverbindung: VR Bank Main-Kinzig e.G. BLZ: 506 616 39 Konto: 530 8160

IBAN: DE13506616390005308160

BIC GENODEF1LSR

Liebe Mitglieder, Freunde und Gönner des TV Soden-Stolzenberg,

in der letzten Ausgabe des Turnerboten für das Jahr 2014 wollen wir auf die vergangenen Monate zurückschauen. Wir weisen außerdem auf unsere Veröffentlichungen im Turnerboten, auf unsere Internetseite und in der Presse hin.

Die Fertigstellung der Multifunktionshalle im Kurgebiet rückt näher und wir freuen uns auf die voraussichtliche Inbetriebnahme im Herbst 2015.

Für die noch ausstehenden Veranstaltungen des Jahres, den Ausflug am zweiten Adventswochenende (7. Dezember) nach Rüdesheim zum Weihnachtsmarkt, die Nikolauswanderung für unsere Kindersportgruppen am 5. Dezember mit Besuch des Nikolauses und Grillen am offenen Feuer sowie das Neujahrskegeln am 2. Januar bitten wir um rege Beteiligung. Hinweise zu den Veranstaltungen enthält dieser Turnerbote.

Liebe Mitglieder, falls Sie oder Ihr euch für das neue Jahr vorgenommen habt, mehr für ihre/eure Fitness zu tun. Nutzen Sie unsere Angebote. Der Mangel an Bewegung ist vielfach die Ursache für Volkskrankheiten. Bewegung gemeinsam mit anderen in der Gruppe fällt besonders leicht.

Abschließend wünschen wir allen Mitgliedern, Freunden und Gönnern eine friedvolle und möglichst stressfreie Vorweihnachtszeit, frohe Festtage und für das Jahr 2015 alles Gute.



Ihr Vorstandsteam des TV Soden-Stolzenberg

TV unterwegs

Ausflug zum Weihnachtsmarkt der Nationen in Rüdesheim

Reisetag:	Sonntag, 7. Dezember 2014
Abfahrt:	10.30 Uhr vom Parkplatz am Ortseingang Bad Soden
Fahrtpreis:	€ 22,- (für Busfahrt, Stadtführung und Weinprobe)

Unser Bus wird uns mit viel guter Laune nach Rüdesheim bringen. Dort angekommen packen wir unseren Stadtführer ein und fahren zum Niederwalddenkmal. Er wird uns das Denkmal und die Aussicht erläutern. Mit dem Bus geht es dann zurück nach Rüdesheim zum Stadtrundgang. Im Anschluß werden wir bis 16.45 Uhr freie Zeit auf dem Weihnachtsmarkt genießen.

Der Rüdesheimer Weihnachtsmarkt der Nationen umschließt das Herz der historischen Altstadt: Zwischen romantischem Rhein und Oberstraße mit ihren historischen Anwesen und Museen. Zwischen der weltberühmten Drosselgasse und dem historischen Marktplatz mit seinem aufwendigen Krippengelände. Die Stände geleiten durch romantische Gassen, historische Höfe und gemütliche Gasthöfe zu rheingauer Weinkultur und Rüdesheimer Lebensart.

Viele Glühweinstände der ortsansässigen Winzer sowie geöffnete Weinkeller, aber auch originelles Kunsthandwerk aus aller Welt erwarten uns.

Anschließend treffen wir uns um 16.45 Uhr zur Abfahrt zum Hildesgardishof nach Bingen, wo wir den Tag bei einer kleinen Weinprobe ausklingen lassen wollen. Im Hildesgardishof besteht die Möglichkeit, auch eine kleine Vesper zu sich zu nehmen.



Gerätturnen

Gaumannschaftsmeisterschaften 2014

Nachdem nun auch Jorin Bröcker aus dem Wettkampfgeschehen ausgeschieden ist, starten wir mit unseren Nachwuchsturnern neu. Mit Florian Gehne und Frederik Schneider, die wir im letzten Heft vorgestellt haben, gibt es aber nur zwei Turner, die als Mannschaft nicht ausreichen. Hierfür benötigten wir mindestens drei Turner.

Deshalb müssen wir in einer Wettkampfgemeinschaft mit anderen Vereinen unsere Teilnahme ermöglichen. In diesem Jahr starteten wir gemeinsam mit dem TV Bad Orb. Da sich Florian am Tag vorher am Knie verletzt hatte, konnten wir nur Frederik einsetzen.

Trotzdem errangen wir mit dem TV Bad Orb den 1. Platz und Frederik stand zum ersten Mal auf dem Treppchen ganz oben.

Am Boden und Sprung erzielte Frederik jeweils über 12 Punkte von 14 möglichen, was einer schönen Leistungssteigerung vor allem am Boden entsprach. Am Reck konnte er erstmals seine Übung durchturnen, allerdings mit einem kleinen Zwischenabgang. Lediglich am Barren hatte er Pech. Bei einer sehr gut und sauber begonnen Übung verließen ihn vor dem Abgang die Kräfte mit der Folge eines Sturzes auf das Gerät. Sonst hätte er auch hier eine Wertung über 12 Punkte erzielt.

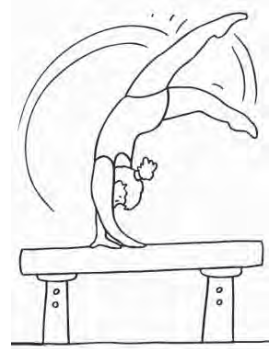
Bei den Mädchen haben wir zur Zeit nur zwei einsatzfähige Turnerinnen und die sind auch noch in verschiedenen Altersklassen. Da sich leider keine Option für eine Wettkampfgemeinschaft ergibt, ist eine Teilnahme an den Mannschaftsmeisterschaften bei den Mädchen ausgeschlossen. Hoffnungen können wir für das nächste Jahr haben, wenn die derzeitigen drei Nachwuchsturnerinnen, die erst in diesem Jahr das Training aufgenommen haben, einsatzfähig sein sollten.

Rainer Hausmann



Neues Angebot am Samstag

Ab sofort findet Samstags von 10.00 bis 12.00 Uhr in der Turnhalle ein freies Training Gerätturnen statt. Angesprochen fühlen dürfen sich alle Turner ab 12 Jahren, die sich in diese von den Teilnehmern gemeinsam gestaltete Stunde einbringen wollen, insbesondere alle ehemaligen Leistungsturner. Auch alle, die einfach gerne mal wieder an den Ringen schwingen möchten oder einfach wissen wollen, ob sie noch einen Handstand hinbekommen sind herzlich eingeladen vorbei zu schauen und mit zu trainieren. Fachlich begleitet wird die Stunde von Rainer Hausmann.



Nikolauswanderung 2014

Liebe Kinder, liebe Eltern,

lasst uns froh und munter sein und uns recht von Herzen freuen.

Hierzu lade ich euch recht herzlich ein!

**Wann?: Freitag, den 05.12.2014
16.00 Uhr**

Treffpunkt: Vor dem Turnerheim

Um mich zu treffen, müsst ihr eine kleine (kinderwagen- gerechte) Wanderung machen. Bitte eine Taschenlampe mitbringen!

Eine Überraschung bringe ich für euch, wie in jedem Jahr, mit. Vielleicht könnt ihr mich mit einem Gedicht oder Lied überraschen. Darüber würde ich mich sehr freuen. Im Anschluss werden wir uns mit warmen Getränken und einem Lagerfeuer aufwärmen. Ich freue mich auf ein Wiedersehen!

Herzlichst
Euer Nikolaus



Fitness- und Gesundheitstage 2014

Fast schon traditionell fanden am 1. und 2. November wieder die Fitness- und Gesundheitstage des Turngaus in Salmünster statt. Auf die Großsporthalle und die Räumlichkeiten des Sportkindergartens verteilt, fanden wieder viele Referenten mit interessanten neuen Aspekten der Trainingslehre den Weg zu uns. Wie in den letzten Jahre klappte die Organisation von Doris Krah und Rainer Hausmann wieder reibungslos. Unterstützend waren der Turnverein Salmünster und unser Verein tätig. Für die Verteilung des Mittagessens sowie des Geschirrspülens und den Verkaufsstand Kaffee und Kuchen zeichnete der TV Soden-Stolzenberg verantwortlich. An dieser Stelle unseren Kuchenbäckerinnen ein herzliches Dankeschön, der Erlös landet natürlich in unserer Vereinskasse. Auch den Vorstandsdamen Regina Kemmner, Maria Schuch und Andrea Bröcker sowie Rosi und Rainer Hausmann für die geleistete Arbeit vielen Dank. Von den erlernten neuen Übungen und Ansätzen dürfen sich alle Mitglieder in den nächsten Trainingstunden überzeugen. In jedem Fall haben wir viel Motivation von der Fortbildung mitgebracht!

Birgit Peter-Sperzel

Tanzgruppe „Wild Fires“

Ich, Christine Keidel (17 Jahre), leite hier beim Turnverein die Tanzgruppe „Wild Fires“, mittlerweile schon länger als 1 Jahr. Zurzeit sind es 7 Teilnehmerinnen im Alter von 10 bis 14 Jahren. Das Training findet einmal pro Woche, Mittwochs, von 17.30 h bis 18.30 h in der Sport- und Kulturhalle Bad Soden im Turnerweg statt. Es sind alle Jugendlichen ab der 4. Klasse, die Spaß AM TANZEN HABEN HERZLICH WILLKOMMEN. Wir haben in einem Jahr immer wieder ein paar Auftritte, wie z. B. Weiberfasching, Maibaum Aufstellung, usw., für die ich die Choreografien selber erstelle.



Für die Tanzgruppe „wild fires“
eure Christine Keidel

Auf ein Wort

Jeder kennt das Problem: Couchmagnetismus.

Wie oft hat das heimische Sofa eine fast unmenschliche Anziehungskraft?

Mit der Vereinsmitgliedschaft kann man sich für nur 5,- € im Monat das gute Fitnessgewissen zurückgewinnen. Aber Spaß macht es nur, wenn man dabei ist!

Deshalb:

Fit im Verein – Nutze unser breites Bewegungsangebot!

--Und darum sage ich mit breiter Brust:

„Ich bin ein stolzer Stolzenberger!“



Weihnachtsgeschenk gesucht?

Am 23.01.2015 um 19 Uhr gastiert die HTV-Gala Feuerwerk der Turnkunst mit der Vertigo-Tournee in der Frankfurter Festhalle.

Informationen gibt es unter <http://www.feuerwerkderturnkunst.de>. Hochrangige internationale Künstler und Artisten gestalten zusammen mit erstklassigen Turngruppen der Region ein buntes Programm der Extraklasse.

Wer gerne hinfahren möchte und dies lieber in einer Gruppe Gleichgesinnter tut, kann sich gerne unter Tel. 911369 melden.

Andrea Bröcker



Herzliche Einladung zum Neujahrskegeln am Freitag den 2. Januar 2015



Der Vorstand lädt alle Mitglieder, Freunde und Gönner zu einem gemütlichen Beisammensein im Sportpark 29 in die Parkstraße 29 ein.

Treffpunkt ist um 17.00 Uhr.

Wir wollen das neue Jahr mit ein wenig sportlicher Betätigung beginnen. Dafür haben wir zwei Kegelbahnen reserviert.

Für das leibliche Wohl sorgt Wirtin Ivonne mit ihrem Team der Gaststätte „Take it easy“, die auch die Kegelbahnen betreut.

Auch für unser gemeinsames Kegeln sollte der Spruch „take it easy“ gelten. Hier geht es nicht um sportliche Höchstleistungen. Wir wollen das neue Jahr in einer lockeren Runde willkommen heißen und ein paar Stunden gemeinsam verbringen

Zumba Fitness® - Die gute Laune-Stunde



Beim TV Soden-Stolzenberg!

Zumba Fitness® ist ein Workout, das Ihnen sonst niemand bietet!
Sport- und Kulturhalle Bad Soden

Mittwoch, 3.12.2014 von 20-21 Uhr – Schnupperstunde (kostenlos für alle!)

Mittwoch, 10.12.2014 von 20-21 Uhr

Vereinsmitglieder € 2,- / Stunde, Nichtmitglieder € 5,-/Stunde

Zumba Fitness® wurde Mitte der 90er Jahre von dem Kolumbianer Alberto "Beto" Perez entwickelt, einem bekannten Fitness-Trainer, der auch als Choreograf für internationale Superstars der Popmusik tätig ist. Angeregt durch die Musik seiner Heimat, mit der er aufwuchs – Cumbia, Salsa, Samba und Merengue – kombinierte Beto die feurigen lateinamerikanischen Rhythmen, die ihm am besten gefielen, mit den heißen Tanzschritten, die seine internationalen Kunden liebten und schon war Zumba® (der spanische umgangssprachliche Ausdruck für „sich schnell bewegen und Spaß haben“) geboren.

Erste und Zweite auf Erfolgskurs

Kurz vor dem Ende der Vorrunde steht sowohl die erste als auch die zweite Mannschaft der Badmintonabteilung ohne Punktverlust an der Tabellenspitze. In der Verbandsliga Süd besiegte die Erste zunächst den Aufsteiger in Neu-Isenburg. Am ersten Heimspiel-Wochenende im Oktober behielt das Team auch gegen die Gäste aus Schwanheim und Darmstadt die Oberhand und gewann mit 5:3 bzw. 6:2. Bedingt durch den Rückzug von gleich zwei Mannschaften in dieser Staffel, stehen in der Vorrunde nur noch 2 Auswärtsspiele an. Am 22./23.11. wird die Reise nach Bensheim und Messel angetreten.

Auch die Zweite peilt den Herbstmeistertitel in der Bezirksliga A2 an. Bisher siegten die Damen und Herren um Mannschaftsführer Matthias Schmitt ohne größere Mühe. Unangefochten führt das Team mit 10:0 Punkten und ist im Hinblick auf die noch ausstehenden Spiele gegen Stockstadt und Büdesheim guter Dinge.

Lediglich die Dritte kämpft in der Bezirksklasse C3 momentan um das Überleben. Nach einem unglücklichen Auftakt, es fehlte in den ersten beiden Spielen jeweils eine Dame, konnte sich die Mannschaft dann steigern und fuhr im letzten Spiel gegen den Frankfurter BC den ersten Saisonsieg ein. Damit steht die Dritte auf dem vorletzten Tabellenplatz.

Abseits der Pflichtspiele konnte die Badmintonabteilung Erfolge auf einer schönen Turnierreise nach Mühlhausen/Thüringen verbuchen. Mit 17 aktiven Sportlern traten die Sodener am letzten Oktober-Wochenende beim Einladungsturnier an. Am Samstag wurden die Doppeldisziplinen ausgetragen. Dabei waren Nicole Spatz und Heike Hildebrand am erfolgreichsten. Sie belegten den zweiten Platz. Die Herren Markus Bober und Jochen Honikel verpassten das Treppchen knapp und beendeten das Turnier als Vierte in der unteren Spielklasse.

Sonntags standen dann noch die Mixed-Disziplinen an. Auch hier wurde in zwei Spielklassen gespielt. Und am Ende sprangen einige Treppchenplätze raus. In der oberen Spielklasse siegte Bartlo Kandora mit seiner Partnerin (keine aus Soden) vor Michael Schmitz mit Nicole Spatz. In der unteren Klasse erreichten Markus Bober und Angela Bourhofer den zweiten Platz. Melanie Rauch und Samuel Pfeifer wurden hier Vierte.



Wann?

Samstag 03.01.2015, 14 Uhr

Wo?

Sport- und Kulturhalle, Turnerweg, Bad Soden-Salm.

Wie?

Gespielt wird im Doppel, bzw. Mixed ca. 6 Runden (je nach Teilnehmer)

Die Spieler werden nach Spielstärke aufgeteilt,

jede Runde wird neu ausgelost,

sodass je ein Hobbyspieler einen Vereinsspieler an seiner Seite hat.

Teilnahme erst ab 18 Jahren!

Was brauche ich?

Hallenschuhe und wer hat, einen Badmintonschläger und natürlich gute Laune... ;-)

Für kleine Naschereine und Umtrunk wird gesorgt.

Spaß ist garantiert!



AUF GEHT`S ZUM

2. Offiziellen Schlappeseppel-Cup Badmintonschleifchen

Zu jeder Spielrunde werden die Doppelpartner neu zusammen gestellt und treten in dem nicht ganz ernst gemeinten Badminton-Wettkampf gegeneinander an. So haben Anfänger die Chance zusammen mit Profis auf dem Feld zu stehen. Für die Ligaspieler ist das Schleifchenspiel mit Handicap eine Herausforderung bei der es um die Ehre geht. Der offizielle Sponsor lässt darauf schließen, dass es wieder lustig werden wird. Jugendliche und Autofahrer dürfen natürlich auch mitspielen, bekommen aber kein Schlappeseppel. Im Anschluss an das Turnier wird noch ein wenig gewandert und auf das neue Jahr angestoßen.“



Aktuelle Kursgebühren		
Angebot	Nichtmitglieder	Mitglieder
Wirbelsäulengymnastik	42,00	15,00
Chi-Ball Ladies	40,00	15,00
Redondo-Ball	40,00	15,00
Stabiler Rücken	40,00	15,00
Pilates	55,00	22,00
Aerobic-Mix	30,00	0,00
Walking	20,00	0,00
Skigymnastik	30,00	0,00
Zirkel	30,00	0,00
Bauch-Beine-Po	30,00	0,00
Zumba	€ 5,-/Std.	€ 10,-/5 Stunden
Badminton	Abteilungsbeitrag € 40,-/Jahr	

Übungsplan TV Soden-Stolzenberg e.V. 1896

Gymnastikraum Turnenweg 5

Montag	09:15 - 10:15 Uhr	Chi-Ball Ladies	Ingrid Grauel	06056/5438
Dienstag	19:00 - 20:00 Uhr 20:00 - 21:00 Uhr	Figur-Fit-Zirkel für Frauen Der stabile Rücken	Ingrid Grauel Ingrid Grauel	06056/5438 06056/5438
Mittwoch	08:45 - 09:45 Uhr 17:30 - 18:15 Uhr 17:30 - 18:30 Uhr	Redondo-Ball Mädchentanzgruppe "Sternchen" (1.- 4. Schuljahr) Mädchentanzgruppe "Wild Fires" (ab 4. Klasse)	Ingrid Grauel Birgit Peter-Sperzel Christine Keidel	06056/5438 06056/8170
Donnerstag	9:00 - 10:30 Uhr 10:30 - 12:00 Uhr 19:00 - 20:00 Uhr	Pilates I Pilates II Bauch - Beine - Po	Anke Knie-Kailing Anke Knie-Kailing M. Buchinger	01739719966 01739719966 060537938

Übungsplan TV Soden-Stolzenberg e.V. 1896

Sport- und Kulturhalle Bad Soden, Turnerweg

Montag	15.00 – 16.30 Uhr	Kinderturnen 1.+2. Schuljahr	Sandra Schum	06056/900961
	16.30 - 18.30 Uhr	Kinderturnen 3.+4. Schuljahr und älter/Gerätturnen	Eva Zengerle, R. Hausmann	06056/8913
	18.30 – 19.30 Uhr	Fit in jedem Alter	Ingrid Grauel	06056/5438
	19.30 – 20.30 Uhr	BBP - PLUS Rückenfitness	Ingrid Grauel	06056/5438
	20.00 – 21.30 Uhr	Jedermann – Gymnastik	Tatiana Rudnitskaya	06056/209837
Dienstag	15.00 - 16.00 Uhr	Kleinkindturnen	Alexandra Springer, Tim Springer	06056/8286
	16.00 - 17.00 Uhr	Eltern-Kindturnen	Alexandra Springer	06056/8286
	19.00 - 20.00 Uhr	U30Fit /Skigymnastik (Winter)	Alexandra Springer	06056/8286
	20.00 - 21.15 Uhr	Aerobic - Mix	Birgit Peter-Sperzel	06056/8170
Mittwoch	16.00 – 17.30 Uhr	Bewegungsbaustelle (Kinder von ca. 4-10 Jahren)	B. Peter-Sperzel und Helfer	06056/8170
	17.30 - 18.15 Uhr	Tanzgruppe Sternchen (1. - 4. Schuljahr)	Birgit Peter-Sperzel	06056/8170
	17.30 - 18.30 Uhr	Tanzgruppe "Wild Fires" (ab 4. Schuljahr)	Christine Keidel (Info B. Peter-Sperzel)	06056/8170
	18.45 – 19.45 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Ulrike Grauel (Ansprechp. Monika Sehn)	06053/9306
	20.00 - 21.00 Uhr	Zumba (Auf Anfrage)		06056/8170
Freitag	nach Absprache	Gerätturn-Leistungsgruppe	Rainer Hausmann	06056/8913
	16.45 – 18.00 Uhr	Badminton - Training Schüler+ Jugendliche Gruppe 1	Nicole Spatz, Michael Schmitz	06056/900550
	18.15 -- 19:15 Uhr	Badminton - Training Schüler+ Jugendliche Gruppe 2	Nicole Spatz, Michael Schmitz	06056/900550
	19.30 – 22.00 Uhr	Badminton – Kadertraining für Senioren	Andreas Killmer	06663/6396
Sonntag	08.30 – 14.30 Uhr	Badminton für Jedermann	Andreas Killmer	06663/6396
Großsporthalle Salmünster, Josef-Dieter-Weg				
Mittwoch	19:00 - 22:00 Uhr	Badminton - Offenes Training Senioren	Andreas Killmer	06663/6396
Montag	18.30 - 19.30 Uhr	Walking ab Wildpark (April - Oktober)	Monika Sehn	06053/9306
Mittwoch	9.00 - 10.00 Uhr	Walking Treffpunkt auf Anfrage Sommer: Wildpark Winter: Ortseingang Bad Soden	Birgit Peter-Sperzel	06056/8170
Samstag		Walking ab Wildpark (November-April)	Monika Sehn	06053/9306

Verschiedene Kurse erfragen Sie bitte beim Vorstand oder entnehmen Sie der Tageszeitung oder dem Turnerboten.

Für Anregungen und neue Ideen sind wir jederzeit offen. Unser Briefkasten oder die Übungsleiter stehen jederzeit zur Verfügung.

PINNWAND - TV - TERMINE



Freitag, 5.12.14

Nikolaus wanderung 2014

Treffpunkt: 16:00 Uhr
vor dem Turnerheim



Sonntag, 7.12.14

Ausflug zum Weih- nachtmarkt der Nationen in Rüdesheim

Abfahrt: 10.30 Uhr vom
Parkplatz am
Ortseingang Bad Soden



Freitag, 2.01.15

NEUJAHRS KEGELN

Im Sportpark 29
Treffpunkt ist um 17.00 Uhr.



Freitag, 23.01.15

Weihnachts geschenk gesucht?

HTV-Gala Feuerwerk der
Turnkunst mit der Vertigo-
Tournee in der Frankfurter
Festhalle um 19 Uhr



Samstag, 3.01.15

AUF GEHT'S ZUM 2. Offiziellen Schlappeseppel-Cup Badmintonschleifchen

ab 14.00 Uhr