



Info

turnverein07.de 2018/2019

Magazin des TV07 Watzenborn-Steinberg e.V., gegründet 1907 36. Jahrgang



Erlebe Sport,
Spiel und Spaß
im TV07

**ZUSAMMEN
AKTIV**

Wir sind der Ort, an dem sich Tradition
und Fortschritt perfekt ergänzen.



AUTO HÄUSER
Ihr Autohaus in Pohlheim



Auto-Häuser GmbH & Co. KG
Volkswagen Neuwagen
Volkswagen, SEAT, Skoda Service
Giessener Straße 9
35415 Pohlheim

Telefon: +49 (0)6403 9595-0
Fax: +49 (0)6403 9595-22
E-Mail: info@autohaeuser-pohlheim.de

Auto-Häuser GmbH & Co. KG
SEAT Neuwagen
Gebrauchtwagen + Auto-Wasch-Center
Giessener Straße 122-124
35415 Pohlheim

Telefon: +49 (0)6403 97979-0
Fax: +49 (0)6403 97979-52
E-Mail: info@autohaeuser-pohlheim.de

Besuchen Sie uns vor Ort oder auf www.autohaeuser-pohlheim.de

Ihr Dienstleister
für die Gestaltung
von Oberflächen.

- entlacken
- sandstrahlen
- schleifen/polieren
- verzinken
- pulverbeschichten
- eloxieren

ENGEL GRUPPE **ENGEL**
OBERFLÄCHENVEREDELUNG

Siemensstr. 12 · 35415 Pohlheim
Telefon (0 64 03) 95 90-0
Telefax (0 64 03) 95 90-25
E-Mail: info@engel-gruppe.de
Internet: www.engel-gruppe.de

POHLHEIM · AACHEN · BOCHUM · KREUZTAL · STEPHANSKIRCHEN

Reit-Zentrum
Sames



Dressurreiten
Springreiten
Reiterferien
Hausturniere

Reithallen und -plätze
ideales Ausreitgelände

Pferdepension
Pferdezucht und - aufzucht

www.reitzentrum-sames.de
Telefon: 06403 / 63374

LECKE Malerbetrieb

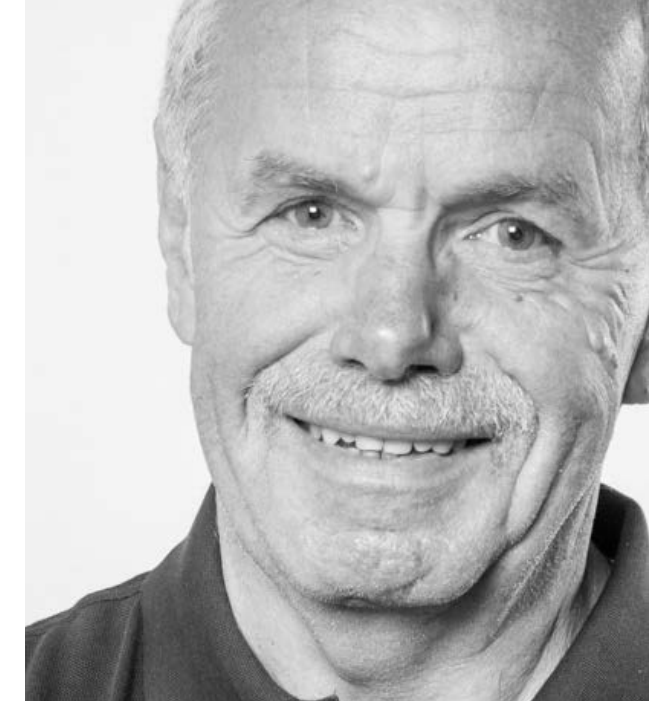
*...über 70 Jahre Fachkompetenz
und Zuverlässigkeit*



35415 Pohlheim
☎ 06403/61506

Wir führen aus:
Maler- u. Tapezierarbeiten
Innen- u. Außenputz
Eigener Gerüstbau
Trockenbau - Betonschutz

Willkommen beim TV07



Unser Verein macht sich fit für die Zukunft

Das TV07-Team hat sich 2018 neu aufgestellt und damit den Generationenwechsel im Vorstand weiter vorangebracht. Ich freue mich sehr, dass Dr. Jan Eric Rempel und Laura Schäfer künftig mit ihrem Engagement, ihrer Motivation und ihren Ideen unseren Sportverein mitgestalten werden. Mehr über die beiden erfahrt Ihr im Interview auf Seite 23.

Habt Ihr auch Lust, unser Team zu verstärken? Wie Ihr den TV07 unterstützen könnt, lest Ihr auf Seite 17.

Neues kommt, Bewährtes bleibt. In diesem Sinne wird der TV07, Pohlheims größter Verein, auch weiterhin das bieten, wofür unser Name steht: ein breitgefächertes Angebot für Sportlerinnen und Sportler jeden Alters – im Breitensport wie im Leistungssport. Einige Einblicke in unser buntes Vereinsleben gibt's auf den nächsten Seiten.

Viel Spaß beim Lesen!

Klaus Daschke
TV07 Watzenborn-Steinberg
Vorsitzender

Gut informiert
News, Bilder, Videos:
Mit unserem Digitalangebot auf Facebook und Instagram seid Ihr jederzeit auf dem Laufenden. Auf unserer Internetseite turnverein07.de stehen zudem unsere aktuellen Kurspläne zum Download bereit. Wer regelmäßig das Wichtigste per E-Mail erfahren möchte, kann auf turnverein07.de unseren monatlichen Newsletter abonnieren.



Inhalt

- 5 VORWORT**
- 6 IMPRESSUM**
- 8 JUGEND FÖRDERN**
Mit kleinen Spenden
Großes bewegen
- 10 VEREINSLOKAL**
Willkommen bei
Luigi Laurito
- 11 UNSER VEREIN**
Generationenwechsel
im Vorstand
- 12 TENNIS**
Lieber spät als nie
- 15 TAUCHEN**
Traumsport
in der Tiefe
- 16 TURNEN**
Angebot begleitet
durchs ganze Leben
- 19 BRING DICH EIN**
So kannst Du den
TV07 unterstützen
- 20 SCHWIMMEN**
Leicht, fordernd,
gesund
- 24 LAUFEN**
Umfrage: Warum die
Limes-Winterlaufserie
so beliebt ist
- 26 GYMNASTIK
UND TANZ**
„Da geht mir
das Herz auf“
- 28 VOLLEYBALL**
Mit Power übers Netz
- 30 GESUNDHEITS-
SPORT**
Gegen die Schmerzen
- 32 HANDBALL**
Verein und Schule
Hand in Hand
- 37 SKI / FITNESS**
Fit für die Piste
- 40 LEICHT-
ATHLETIK**
Zusammen aktiv
- 42 KONTAKT**
Unser Vorstandsteam
auf einen Blick
- 44 BEITRÄGE UND
UMLAGEN**
- 45 BEITRITTS-
ERKLÄRUNG**

Impressum TV Info August 2018 36. Jahrgang Ausgabe 2018/2019 · **Herausgeber:** Turnverein 07 Wattenborn-Steinberg e.V. - TV07 · **Registereintrag:** Eintragung im Vereinsregister · **Registergericht:** Gießen · **Registernummer:** 21 VR 776 · **USt-Nr.:** 2025000541 · **Erscheinungsweise:** einmal jährlich · **Auflage:** 3000 Exemplare · **Druckerei:** Druck+Kopier Studio, Brandweg 3, 35398 Gießen · **Für den Inhalt verantwortlich:** Gesamtvorstand, vertreten durch Klaus Daschke, Vorsitzender · **Redaktion (Ltg):** Stefanie Ghanawistschi, TV07-Geschäftsstelle, Ludwigstraße 33, 35415 Pohlheim - Telefon: 06403 67524 · **Layout und Satz:** Elisabeth Buck photographik · Die **Geschäftsstelle** in der Ludwigstraße 33 ist montags von 17 bis 18 Uhr geöffnet. Internetadresse: turnverein07.de Redaktionsschluss für die Ausgabe 2019/2020 ist der 30. April 2019. **Kontakt:** presse@turnverein07.de Die Ausgabe erscheint voraussichtlich im August 2019.



8
**JUGENDFÖRDER-
PROGRAMM**
Wie Ihr mit kleinen Spenden
Großes bewirken könnt



24
LAUFEN
Das Erfolgsrezept der
Limes-Winterlaufserie

42
**EURE ANSPRECH-
PARTNER**
Vorstand und Abteilungsleiter
auf einen Blick



40
LEICHTATHLETIK
Zusammen aktiv:
Das Sportabzeichen-Training
ist ein Event für die ganze
Familie



12
TENNIS
Lieber spät als nie:
Ein Sport für jedes Alter



26
**GYMNASTIK UND
TANZ**
Jana Ilgenfritz tanzt
überall - am liebsten
aber beim TV07



20
INTERVIEW
Gemeinsam für den TV07



TITELSHOOTING
Für unser Cover
durften wir Günter,
Sarah und Marcel
Müller beim Training
fürs Sportabzeichen
fotografieren.
Foto: Elisabeth Buck

UNSER VEREIN

Mit kleinen Spenden Großes bewegen

Mit dem Jugendförderprogramm unterstützt
Ihr unseren TV07-Nachwuchs

Besondere Projekte in unserer Kinder- und Jugendarbeit unterstützen: Das ist das Ziel des TV07-Jugendförderprogramms. Die Spenden von Mitgliedern, Freunden und Sponsoren kommen dabei direkt den jungen Sportlern in den unterschiedlichen Abteilungen zugute. „Damit wollen wir die Angebote für die Kinder und Jugendlichen noch stärker fördern, als dies sonst über unsere Mitgliedsbeiträge möglich wäre“, sagt Schatzmeisterin Sophie Reuter.

2010 hatte unser Verein diese Initiative ins Leben gerufen. Dank zahlreicher Spenden konnten schon viele Projekte, Anschaffungen und Ausflüge für den Sport-Nachwuchs realisiert werden. Die Liste ist beachtlich: So erhielten kürzlich die Leistungsturnerinnen für ihr Wettkampftrai-

ning einen Übungs-Schwebebalken in niedriger Höhe und weiteres Zubehör zum Üben auf diesem Turngerät, die Leistungsturner ein hochwertiges Ringege- rüst. Die Schwimm-Ju-

gend freute sich über einen Zuschuss zu ihrer Ausflugsfahrt, die Jungs der Breakdance-Gruppe bekamen Caps und T-Shirts spendiert. Die Kleinkinder aus dem Eltern-Kind-Turnen können dank der Unterstützung durch das Jugendförderprogramm an einem Bewegungsrad Geschicklichkeit und Koordination spielerisch schulen. Und unser Handball-Nachwuchs profitiert ebenfalls von der Extra-Förderung:

Dank aufblasbarer Tore trainieren die „Minis“ mit noch mehr Spaß. Auch weitere Gruppen und Kurse haben wir mit dem Jugendförderprogramm bereits unterstützt.

**Unser Spendenkonto:
TV07 Watzenborn-Steinberg
Volksbank Mittelhessen
IBAN: E26513 90000 0060049203
BIC: VBMHDE5FXXX
Stichwort: Jugendförderprogramm**

Die Spendenbereitschaft war bisher sehr hoch. „Allen Sponsoren danken wir im Namen unserer TV07-Jugend ganz herzlich“, sagt die Schatzmeisterin. Jetzt wolle man den Topf wieder füllen, um die jungen Sportlerinnen und Sportler weiterhin ganz gezielt zu fördern. „Jede Spende ist willkommen“, sagt Sophie, „denn schon kleine Beiträge können manchmal Großes bewegen.“ □

Dank der Sponsoren:
Mit dem Jugendförderprogramm hat
der TV07 kürzlich unter anderem einen
Übungsschwebebalken und ein hochwertiges
Ringege- rüst (linke Seite) finanziert.



Ihr Blumenladen in Pohlheim!

Blumen

STI(E)LWERK

...mit Liebe gemacht!

Kurt - Schumacher Straße 8 35415 Pohlheim 06403/61021

www.stielwerk-pohlheim.de stielwerk-info@web.de

UNSER VEREIN



Lust auf Pizza, Pasta und italienische Gastfreundlichkeit? Im Vereinsheim auf der Tennisanlage, direkt neben dem Hallenbad, ist unser Vereinswirt Luigi Laurito ganzjährig für Euch da.

Im Sommer kann man auf der Terrasse die Abendsonne genießen und dabei die Tennis-matches verfolgen. Und: Auf den gemütlichen Lounge-Möbeln schmeckt der Aperitif unter freiem Himmel gleich nochmal so gut. Auf der Speisekarte stehen neben italienischen Klassikern auch viele tagesaktuelle Spezialitäten. Übrigens: Natürlich ist das Vereinsheim auch für eine Apfelschorle oder das Feierabend-Bier nach dem Training eine gute Adresse. Luigi hatte jahrzehntelang in verschiedenen

Restaurants als Gastwirt gearbeitet, zuletzt in Linden und Gießen. Seit 2015 ist der gebürtige Italiener mit viel Herzblut und unermüdlichem Einsatz für seine TV07-Gäste auf der Pohlheimer Anlage da. Alle Mitglieder und Freunde des TV07 sind herzlich in der Vereinsgaststätte willkommen. □

Kontakt

Bei Reservierungswünschen erreicht Ihr Luigi unter 06403-64931. Die aktuellen Öffnungszeiten findet Ihr auf turnverein07.de.



Willkommen bei Luigi

Das Vereinsheim auf der Tennisanlage ist der Treffpunkt für alle Mitglieder



„Ich liebe meinen TV07“

Darum engagieren sich Laura Schäfer und Dr. Jan Eric Rempel für unseren Verein

Was gefällt Euch an unserem Verein so gut?

Eric: Der TV07 ist sehr aktiv und bietet ein breites Spektrum an Angeboten – im Breiten- wie im Leistungssport.

Laura: Ich bin als Turnerin im TV07 aufgewachsen und durfte dort Teil einer wunderbaren Gemeinschaft sein, die bis heute ein tragender Teil meines Lebens ist. Ich arbeite eng mit den Übungsleitern, den Vorstandskollegen und den Abteilungen zusammen. Mir macht es viel Spaß, da die Motivation und Freude bei allen sehr groß ist.

Und deshalb engagiert Ihr Euch im TV07-Vorstand?

Laura: Genau. Ich liebe meinen Heimatort und ich liebe meinen Turnverein. Darum investiere ich gerne Zeit und übernehme Verantwortung.

Eric: Als Kind und Jugendlicher habe ich beim Turnen und im Tennis lange Zeit die Vorteile des organisierten Vereins genossen. Das, was ich damals bekommen habe, möchte ich dem TV07 nun zurückgeben.



Gemeinsam für den TV07: Dr. Jan Eric Rempel und Laura Schäfer verstärken seit 2018 den Vorstand als stellvertretende Vorsitzende.

Welche Ziele habt Ihr Euch vorgenommen?

Laura: Ich möchte meine Stärken ins Vereinsleben einbringen, zum Beispiel das Organisieren von Events, aber auch die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen. Ich freue mich aber auch auf alle anderen Herausforderungen und bin schon jetzt neugierig darauf, neue Erfahrungen zu sammeln.

Eric: Mir ist sehr wichtig, dass wir auch weiterhin unseren Nachwuchs fördern. Ich wünsche mir zudem, dass wir die Aktivitäten im Gesundheitssport ausbauen und eine gute Infra-

struktur für alle Sportarten bereitstellen, damit unsere Mitglieder sowohl Breitensport als auch Leistungssport betreiben können. □

Staffelübergabe

Mit dem Wechsel im Vorstand sind die Weichen für die Zukunft des Vereins gestellt. Der aktuelle Vorsitzende Klaus Daschke bleibt übergangsweise noch im Amt, um seine Nachfolger im geschäftsführenden Vorstand bei ihren neuen Aufgaben zu begleiten. 2019 wird sich Eric dann zur Wahl zum Vorsitzenden stellen.



Lieber spät als nie

Tennis lernen – das geht auch noch im Erwachsenenalter. Michael und Ute Blesik haben erst mit Ende 50 den Schritt gewagt

Seit Anfang der Neunzigerjahre wohnen Blesiks in Watzenborn-Steinberg – neben dem Tennisplatz. Vom Garten aus können sie das Ploppen der Bälle buchstäblich hören. Schon früh nimmt sich das Ehepaar vor, die Sportart auszuprobieren. Doch Familie und Job füllen den Alltag nahezu vollständig aus. Für Sport bleibt nur ein schmales Zeitfenster: Nach Feierabend powert sich Michael beim Volleyball aus, Ute entdeckt das Laufen für sich. „Tennis hat uns schon fasziniert, wir haben es aber irgendwie vor uns hergeschoben“, sagt Ute.

Inzwischen sind die beiden Söhne längst ausgezogen. Und auch die Arbeit lässt ihnen nun mehr Freiraum als früher: 2016 reduzieren der Programmierer und die Ärztin ihre Arbeitszeit auf vier Tage, um mehr Zeit zusammen zu verbringen. Seitdem

haben sie einen freien Tag in der Woche zur Verfügung. „Und der gehört nur uns und unseren gemeinsamen Hobbys“, strahlt Michael. Sie lieben gutes Essen, gehen klettern und tanzen – Standard, Lateinamerikanisch und neuerdings auch Salsa. „Was uns gefehlt hat, war eine Freiluft-Sportart, die wir zusammen ausüben können“, erzählt Ute.

In den Sommerferien 2016 ist es dann soweit: Sie hören von dem TV07-Schnuppertennis und fassen sich ein Herz. „Lieber spät als nie“, so die beiden. Schon nach der ersten Trainerstunde sind sie begeistert.

Schnell lernen sie die Grundlagen von Vorhand, Rückhand und Aufschlag. Besonders motivierend finden Ute (60) und Michael (61) die Kombination aus Sprints, Ballkontakt und Reaktionsschnelligkeit. Sie merken aber auch:

Tennis ist keine leichte Sportart. „Die Technik und Koordination sind ganz schön komplex“, findet Ute.

Doch von kleinen Flauten lassen sie sich nicht die Laune verderben. Im Gegenteil: Immer öfter schnappen sie sich die Sporttasche, gehen die paar Meter zur Tennisanlage rüber und spielen eine Runde. Der Leistungsgedanke steht dabei im Hintergrund. Ihnen geht es nicht ums Gewinnen: „Wir wollen die Sportart gerade so gut beherrschen, dass wir miteinander spielen können und dabei eine Menge Spaß haben.“

Und den haben die beiden auf jeden Fall. Im TV07 fühlen sich Blesiks rundum wohl. „Die Stimmung ist sehr positiv und ungezwungen“, sagen sie. „Tennis ist für uns die perfekte Outdoor-Sportart, die wir noch ganz lange zusammen spielen wollen“, meint Ute. >





Neben den Kindern und Jugendlichen rücken auch die erwachsenen Einsteiger immer stärker in den Mittelpunkt unserer Tennissparte. „Tennis ist ein Sport für jede Altersgruppe“, weiß Abteilungsleiter Burkhard Rustige, der selbst erst mit über 30 mit der Sportart angefangen hat.

Gerade für Erwachsene biete die Sportart viele Vorteile. Jeder könne die Intensität selbst bestimmen. Gefördert werden vor allem Kondition und Koordination. „Außerdem lernt man viele nette Menschen kennen, mit denen man seine Freizeit sportlich verbringen kann.“ Burkhard's Tipp: „Nicht zu früh aufgeben, denn

aller Anfang ist schwer.“ Tennis sei zudem ein Familiensport. „Wenn wir die Eltern fürs Tennisspiel begeistern, gelingt uns das langfristig hoffentlich auch bei deren Kindern – so bleibt Tennis zukunftsfähig.“ □

Ihr wollt dabei sein?

Der TV07 bietet mehrere Schnupperangebote für jedes Alter an. Seit 2018 können Erwachsene zudem nach der Fast-learning-Methode das Tennisspielen erlernen. Im Winterhalbjahr vermitteln wir Trainerstunden im Alternate-Sportpark. Einen Überblick über das TV07-Schnupperangebot findest Du auf turnverein07.de.



Traumspor in der Tiefe

Für Ralf Tilitzki ist das Erkunden der Unterwasserwelt ein großes Abenteuer

Sportlich ist Ralf Tilitzki eigentlich schon immer. Auf seinem Mountainbike erkundet er die heimischen Wälder und stemmt im Fitnessstudio Gewichte. Doch an seinem 53. Geburtstag wird ein Geschenk sein Sportprogramm komplett verändern: ein Gutschein für einen Probetauchgang. Die Überraschung ist groß – die Vorfreude noch größer. Fische, Korallen, Meerespflanzen: „Die Unterwasserwelt zu entdecken, war schon lange ein Traum von mir.“

Sein Tauchgang startet an einem See bei Mannheim. Im Neoprenanzug, mit Brille und Schnorchel taucht Ralf ab – und ist erstmal ernüchtert. „Es war eine ziemlich trübe Brühe, weder Fische noch Pflanzen waren zu erkennen.“

Trotzdem weckt dieses Schnuppertauchen eine Faszination in ihm: „Es kam mir vor wie ein

großes Abenteuer.“ Ralf bleibt am Ball. Der Dorf-Güller belegt einen Gerätetauchkurs. Er schließt sich den TV07-Tauchern an. „In dem kleinen Team habe ich mich schnell wohl gefühlt“, erinnert sich Ralf.



Fasziniert vom Tauchen: Ralf Tilitzki fühlt sich wohl beim TV07.

Er zieht Bahnen mit Schnorchel, Brille und Flossen und versucht, längere Strecken ohne Luftflasche durchzuhalten. Mit seinen Tauchkollegen gleitet er per Unterwasserparcours durch Reifen und befördert Ringe an die Wasseroberfläche. Ralf fühlt sich immer sicherer – auch dank der guten Betreuung der Tauch-

lehrer. Ein paar Wochen später heißt es „Daumen nach oben“: Ralf hat die Freigewässerprüfung gemeistert. Im Urlaub in Istrien erkundet Ralf die Adria das erste Mal unter Wasser. Riffe, Höhlen, Fischschwärme und Korallen: „Ein Paradies für Taucher“, schwärmt er. Und das Abenteuer geht weiter: Den nächsten Tauchurlaub hat Ralf schon gebucht. Dann geht es nach Ägypten ans Rote Meer. „Am liebsten würde ich gleich starten“, lacht Ralf. Doch bis dahin wird er mit seinen Tauchfreunden sicher noch einige Bahnen ziehen. Darauf, sagt er, freue er sich aber fast genauso. □

Mehr Infos

Die Tauchabteilung trainiert montags von 19.30 bis 21 Uhr im Hallenbad. Rückfragen beantwortet Abteilungsleiter Hubertus Lehmann unter tauchen@turnverein07.de.

TURNEN

Turnen begleitet durchs ganze Leben

**In der größten TV07-Abteilung sind
mehr als 300 Sportler aktiv**

Der Turnbeutel ist gepackt, die Sportkleidung ist angezogen und schon kann es losgehen. Auf diese Weise beginnt Woche für Woche unser Turntraining. Insgesamt machen sich beim TV07 über 300 aktive Turnerinnen und Turner auf den Weg, um zum Training zu gehen. „Turnen begleitet durchs ganze Leben“, sagt Abteilungsleiterin Laura Schäfer. Dies zeigt sich

in der Vielfalt unserer Angebote. Bereits die Kleinsten steigen hier beim Angebot „Babys in Bewegung“ in den Verein ein. Klettern, flitzen und toben steht dann beim Eltern-Kind-Turnen auf dem Programm. Von diesem Zeitpunkt an durchlaufen die Turner mit zunehmendem Alter unsere Gruppen. „Zu den einfachen koordinativen Fähigkeiten werden dann auch Ausdauer, Kraft und erste

turnerische Elemente geschult. Dies erfordert Konzentration, Aufmerksamkeit und ein gewisses Sozialverhalten“, zählt Laura auf. Neben den Kindergruppen trainieren auch die jugendlichen Turner und Turnerinnen in ihren Übungsstunden. Egal ob im allgemeinen Turnen oder im Leistungsturnen: „Hier gibt jeder sein Bestes“, so die Abteilungsleiterin. Das Ziel ist, dass alle



**Vielfältiges Angebot:
Das Spektrum reicht von
Breiten- bis Leistungssport.**

Fordern im Fokus

Wettkampfturnen auf hohem Niveau bietet der TV07 in seinen Leistungsgruppen. Die Erfolge sprechen für sich: 2017 wurde beispielsweise Tom Bobzien Deutscher Vizemeister im Sechskampf, zusammen mit Maximilian und Fabian Kessler holte er den Hessischen Mannschaftsmeister-Titel. Svenja Reuter kam beim Deutschen Jahnkampf auf den vierten Platz.

ihre persönlichen Ziele verwirklichen können. Um diese Ziele im Auge zu behalten und die Motivation gemeinsam zu stärken, sind viele Trainer im Einsatz. Sie begleiten unsere großen und kleinen Sportler bei ihren turnerischen Übungen. Leistung ist wichtig – aber längst nicht alles: „Neben dem Wunsch, sich selbst zu verbessern und Neues

zu lernen, macht das Turnen in unserem Verein vor allem eine Menge Spaß“, weiß Laura. Übrigens: Auch im höheren Alter kann man sich bei uns fit halten und sich zu unterschiedlichen Trainingsangeboten mit Gleichgesinnten verabreden. „Im breiten Angebot des Turnens ist für jeden etwas dabei“, sagt Laura. >





Bring Dich ein!

Organisationstalent, Kuchenbäcker oder rasender Reporter: So unterstützt Du den TV07



Leistungssport, der Spaß macht: Für ambitionierte Turner mit viel Talent bieten wir in unseren Leistungsgruppen eine individuelle Förderung. Mit ihren Wettkampferfolgen sind die TV07-Turner weit über Pohlheim hinaus bekannt.



Foto: Sieber / Picturebaer



Nicht nur beim Landeskinderturnfest sind Helfer gefragt. Je nach Interesse gibt es beim TV07 Aufgabenfelder in den unterschiedlichen Bereichen.

Planen, betreuen, mit anpacken – oder einfach mal einen Kuchen beisteuern: Wer unseren Verein mit seinem Einsatz unterstützen will, hat jede Menge Möglichkeiten. Je nach Interesse gibt es viele verschiedene Aufgabenfelder. Du liebst es, Events auf die Beine zu stellen? Bei Veranstaltungen wie der Limes-Winterlaufserie, der Tanzshow oder den großen Turnfesten sind Organisationstalente herzlich willkommen. Immer am Puls der Zeit?

Dann unterstütze unser Social-Media-Team dabei, die TV07-Erfolge auf unseren digitalen Kanälen mit der Öffentlichkeit zu teilen. Oder möchtest Du unsere Vereinsführung aktiv mitgestalten und Deine Ideen einbringen? Unsere Übungsleiter, Helfer und Vorstandskollegen freuen sich schon auf Dich und Deine Anregungen. Übrigens: Ein Ehrenamt muss man dafür nicht übernehmen. Ein paar Stunden im Monat reichen schon. □

Ich bin dabei

Neugierig? Unsere Ansprechpartner aus dem Vorstand und den Abteilungen beantworten Dir gerne alle Deine Fragen. Die Kontaktdaten findest Du auf Seite 42. Weitere Infos gibt es auf turnverein07.de.

Unser Team

Rund 80 Übungsleiter, Helfer und Vorstandsmitglieder sind für den TV07 im Einsatz. Ob in der Turnhalle, auf dem Sportplatz oder in der Geschäftsstelle: Gemeinsam sorgt unser Team dafür, das umfangreiche Angebot des Vereins weiter auszubauen.





"Ich zeige es dir mit meinen Händen."

babySignal®



Daniela Daschke 01577-1486941 daschke@babysignal.de Eltern-Kind-Kurse

So vielseitig

Mit unseren Angeboten lernen große und kleine Wassersportler die richtige Technik

Vom Baby bis zum Senior: Bei den Gruppen und Kursen des TV07 ist für Schwimmer in jedem Alter etwas dabei. Lernt unseren Wochenplan kennen und erfahrt, warum die Sportart leicht, fordernd und gesund zugleich ist.



... LEICHTER ALS LAUFEN

BABY-SCHWIMM-KURS

Babys ab dem sechsten Lebensmonat machen zusammen mit Mama oder Papa beim TV07 ihre ersten spielerischen Schwimmversuche. Als Material dienen Schwimmreif und Schwimmflügel sowie Bälle und Enten, die die Kinder mit Hilfe der Eltern einfangen sollten. Mit dem Schwimmreif können sich die Babys sogar selbst über Wasser halten.



... FÖRdert DIE MOTORIK

SCHWIMM-KURS FÜR KINDER

Ab vier Jahren können die Kinder in einem Schwimmkurs schwimmen lernen und das Seepferdchen als ersten Schwimmnachweis erlangen. Hierzu müssen die Kinder vom Beckenrand springen, 25 Meter schwimmen und einen Ring aus brusttiefem Wasser herausholen.



SEEPFERDCHEN- UND AUFBAU-GRUPPE

In den Übungsstunden wird das Brustschwimmen gefestigt. Ebenso lernen die Kinder den Kraulbein- und Rückenbeinschlag. Ein Brett hilft dabei. Ziel in der Gruppe: das Bronze-Abzeichen. Dafür muss man vier Bahnen am Stück ohne festhalten schwimmen, einen Ring in zwei Metern Tiefe herausholen und vom Einmeterbrett springen. Zum Schluss werden noch die Kenntnisse der Baderegeln abgefragt.



... ABWECHSLUNGSREICH

BRONZE, SILBER UND GOLD

In der nächsten Gruppe wird mit dem Kraulschwimmen angefangen. Hierzu benötigen wir wieder ein Brett und einen Pullbuoy - für die Bein- und Armarbeit. Dabei wird auch der Bruststil verfeinert. Damit die Kraulbeine besser klappen, nehmen wir hierzu auch gerne Flossen. Wer 100 Meter Rücken ohne Armetätigkeit schwimmen kann, darf sich an das Silberschwimmabzeichen wagen. Hier müssen die jungen Schwimmer zudem zehn Meter tauchen und vom Dreimeterbrett springen. Nach dem Silber kommt das Gold: Hier müssen die Schwimmer ihre Schwimmfähigkeiten unter Beweis stellen. Auch die Selbstrettung ist hier gefragt.



... FORDERND

LEISTUNG IN DER WETTKAMPFGRUPPE

Wer alle Schwimmarten gut und sauber beherrscht, kann sein Können in den TV07-Wettkampfgruppen weiter verbessern. Die Jugendlichen entscheiden selbst, wann und was sie bei einem Wettkampf schwimmen wollen. Unsere Aktiven starten auf regionalen Wettkämpfen, bei Bezirksmeisterschaften und Hessischen Meisterschaften.

Mehr Infos

Einen Überblick über das TV07-Schwimmangebot für Kinder, Jugendliche und Erwachsene geben unsere Kurspläne, die auf turnverein07.de zum Download bereitstehen. Rückfragen beantwortet Abteilungsleiterin Cornelia Schubert unter Tel. 06403 61185.



... GESUND

FÜRS SCHWIMMEN IST MAN NIE ZU ALT

Schwimmen ist ein gesunder und gelenkschonender Sport. Studenten, ehemalige Leistungsschwimmer oder Eltern, deren Kinder bei uns schwimmen, trainieren in der Masters-Gruppe dienstags und freitags von 19 bis 20 Uhr Kraul, Rücken, Brust oder Delfin. Erwachsene Einsteiger erlernen mittwochs abends die einzelnen Schwimm-Disziplinen. Bei Rücken- oder Knieproblemen können Alternativen ausprobiert werden. >




**PHYSIOTHERAPIE
REBSTOCK**

- Breites Therapiespektrum
- Neueste physiotherapeutische Geräte
- Angenehmes und professionelles Ambiente
- Persönliche Betreuung durch gut ausgebildete Fachkräfte
- Barrierefreie Einrichtung

www.physiotherapie-rebstock.de
Telefon 0 64 03 .15 44

An den Gärten 7
35415 Pohlheim

Termine nach Vereinbarung
- alle Kassen -



SCHWIMMEN

... EINFACH TOLL

ERLEBNIS-TOUREN

Auch außerhalb des Hallenbads hat unser Schwimmteam eine Menge Spaß, zum Beispiel bei unseren Gemeinschafts-Events. Wir bieten einmal im Jahr eine gemeinsame Freizeitfahrt an, mit Ausflügen in Freizeitparks, Klettergärten, auf eine Rodelbahn oder ins Erlebnisbad. □



Elisabeth Buck
photographik

Hochzeit Reportage
Business-Portrait
Homestory Familie Baby

Fotografie Gestaltung

Elisabeth Buck photographik
0177 8082748
www.elisabeth-buck.de

LEBHAFT
NATÜRLICH
LIEBEVOLL

LAUFEN

„Macht einfach mega viel Spaß“

Die Limes-Winterlaufserie begeistert – und das seit mehr als 40 Jahren. Was macht die Faszination unserer Volkslaufreihe aus? Wir haben uns im Startbereich mal umgehört

„Ein Wettkampf ist das beste Training für mich. Daher nehme ich die drei Läufe der Pohlheimer Winterlaufserie immer gerne mit. Seit mehr als fünf Jahren bin ich regelmäßig dabei. Besonders toll finde ich, dass bei der Auswertung immer alles schnell und reibungslos klappt.“

Moritz Weiß, Sieger der Limes-Winterlaufserie 2018



„Die Limes-Winterlaufserie ist eine prima Motivation für mich. Durch die drei Termine, verteilt auf die Monate November, Januar und Februar, bleibt man gut im Wintertraining. Trotz des Winterwetters ist die Strecke gut zu laufen. Die Atmosphäre und Organisation sind immer super – auch deshalb bin ich gerne dabei.“

Franziska Rachowski, Siegerin des 15-Kilometer-Laufs 2018



„Die Limes-Winterlaufserie hat Tradition, und ich liebe Traditionen. Was der TV07 und seine Veranstaltungspartner hier gleich dreimal in kurzer Zeit auf die Beine stellen, ist einfach spitze. Auch die Location mit der Sporthalle direkt neben dem Start- und Zielbereich ist toll. Was ich persönlich sehr schön finde: Da ich mit meiner Kamera am Straßenrand stehe, kommen mir die Läuferinnen und Läufer immer mit einem Lächeln entgegen.“

Jörg Theimer, Fotograf und Reporter



„Die ersten Volksläufe im neuen Jahr sind für mich etwas ganz Besonderes. Deshalb ist die Limes-Winterlaufserie mit ihrer vielseitigen Strecke immer ein fester Termin in meinem Kalender. Dass sie in meiner alten Heimat Pohlheim stattfindet, freut mich natürlich besonders. Die Veranstaltung ist immer toll organisiert und macht einfach mega viel Spaß.“

Mascha Föhre, Teilnehmerin aus Lützellinden



„Das Organisieren der Limes-Winterlaufserie macht mir riesigen Spaß. Jedes Mal gibt es neue Herausforderungen für unser Helferteam, aber die machen es sogar noch interessanter. Oft bekommen wir positive Rückmeldung von den Teilnehmern. Das tut natürlich gut. Ich hoffe, dass ich noch lange mit dabei sein kann.“

Brigitte Weber, Leiterin der Winterlauf-Organisation



Limes-Winterlaufserie

Bereits zum 44. Mal findet 2018/2019 die Limes-Winterlaufserie statt. Der TV07 organisiert die Volkslaufreihe gemeinsam mit dem TV08 Grünigen und dem TV08 Holzheim. Termine und weitere Infos gibt es auf turnverein07.de.



Wenn die Limes-Winterlaufserie im Kalender steht, verwandelt sich Pohlheim dreimal im Jahr in den wichtigsten mittelhessischen Volkslauf-Treffpunkt. Auf den Feldwegen zwischen Watzenborn-Steinberg, Garbenteich und Grünigen messen sich jedes Mal rund 300 Läuferinnen und Läufer aus der gesamten Region. Viele nutzen unsere Wettkampfreihe fürs Wintertraining. Nach dem Auftakt über zehn Kilometer im November folgt Teil zwei über 15 Kilometer im Januar. Abschluss und Höhepunkt ist der Halbmarathon im Februar. Wer lieber auf der Kurzstrecke unterwegs ist, kann an allen drei Terminen am fünf Kilometer langen Jedermannlauf für Walker und Läufer teilnehmen. Im Winter 2018/2019 findet die Limes-Winterlaufserie bereits zum 44. Mal statt. Der TV07 Watzenborn-Steinberg organisiert die Volkslaufreihe gemeinsam mit seinen Partnern vom TV08 Grünigen und TV08 Holzheim. Helferinnen und Helfer der drei Vereine sorgen für einen reibungslosen Ablauf – bei Wind und Wetter. □

„Da geht mir das Herz auf“

Jana tanzt überall. In der Schule, an der Bushaltestelle und manchmal sogar im Supermarkt. „Wenn ich irgendwo coole Musik höre, muss ich mich einfach bewegen“, sagt die 18-Jährige und lacht. Am liebsten tanzt Jana Tina Ilgenfritz allerdings beim TV07. In unserem Verein steht ihr eine umfangreiche Auswahl an Gruppen und Kursen offen. Neben einem großen Angebot für Kinder – von Bewegungsspielen für die Jüngsten bis hin zu den zahlreichen Breakdancegruppen – bietet die Tanzsparte inzwischen auch immer mehr Möglichkeiten für Jugendliche und junge Erwachsene. Jana ist in der Hiphop-Gruppe aktiv und tanzt bei „Just

Tanzen ist für Jana Tina Ilgenfritz Gute-Laune-Verstärker und Seelentröster. Ihre Begeisterung gibt sie nun auch als Trainerin weiter

Mixery“, dem Cross-over-Team für Frauen und Männer. Neugierig ist sie auch auf den Jazz- und Modern-Workshop für Erwachsene, der derzeit geplant wird. Ein Leben ohne Tanzen mag sich Jana nicht vorstellen. In den vergangenen Jahren musste sie nach mehreren Fuß- und Knie-OPs immer wieder lange Zwangspausen einlegen. „Das fiel mir unglaublich schwer“, erinnert sie sich. Denn Musik und Bewegung gehören für Jana einfach dazu. „Ich tanze schon, solange ich denken kann“, erzählt sie. Als Kindergartenkind fängt sie an. Zunächst mit Gardetanz, später kommen Rock’n’Roll, Hiphop, Jump-Style und Contemporary dazu. Einen klaren Favoriten hat sie bis heute nicht. „Ich liebe sie einfach alle“, sagt sie. Tanzen bedeutet

für Jana, sich und ihre Gefühle immer wieder neu auszudrücken. Je nach Stimmung wählt sie zwischen den einzelnen Stilrichtungen aus. „Wenn ich mal einen Durchhänger habe, kann ich bei einer Runde Contemporary wunderbar vor der Außenwelt flüchten – und wenn ich gute Laune habe, wird sie nach einer kleinen Dancehall-Einlage noch viel besser.“ Abteilungsleiterin Karina Scholl entdeckt schnell, wieviel Begeisterung in der Schülerin steckt – und motiviert sie, diese Begeisterung an den Nachwuchs weiterzugeben. Junge Leute zum Mitmachen im Verein zu motivieren, ist der TV07-Tanzchefin nämlich ein großes Anliegen. Viele der aktiven Tänzer konnte sie schon als Hilfstainer gewinnen. So ist nicht nur die Zahl der

Mitglieder gestiegen: Auch die Trainerzahl in der Abteilung hat sich durch das gezielte Heranführen junger Leute an diese verantwortungsvolle Aufgabe verdreifacht. Jana schnuppert zunächst als Co-Trainerin der Breakdance-Jungs in die Rolle der Übungsleiterin hinein. Mit Karina als Mentorin merkt sie sofort: Kindern das Bewegen im Takt der Musik beizubringen – das ist genau ihr Ding. Seit kurzem trainiert sie selbstständig die Hip-Hop-Gruppe für Mädchen zwischen fünf und neun Jahren. Diese Aufgabe bedeutet Jana sehr viel: „Ich finde es mega toll, mit wieviel Freude selbst die Jüngsten bei der Sache sind.“ Viele Mädchen, so Jana, bringen selbst Ideen mit ins Training, wollen die Choreografie mitgestalten und Youtube-Videos nachtanzen. „Wenn sie dabei strahlen wie kleine Sonnen, geht mir einfach das Herz auf“, sagt sie. Janas großer Traum ist es, später einmal als Tanzpädagogin zu arbeiten. Denn sie ist sich sicher: „Tanzen ist für mich eine Leidenschaft, die nie enden wird.“ □

Große Nachfrage

Das Tanz- und Gymnastikangebot des TV07 wächst und wächst – derzeit verzeichnen wir 13 Gruppen und Kurse für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Sieben Gruppen mit je 15 bis 20 Kindern zwischen fünf und 15 Jahren sind es alleine beim Breakdance. Bei Auftritten präsentieren sich unsere Tänzer dem Publikum. Höhepunkt ist die große Tanzschau, die alle zwei Jahre stattfindet. In Planung sind derzeit ein Cheerleading-Workshop für Mädchen und ein Jazz-Modern-Workshop für Erwachsene. Mehr Infos auf turnverein07.de.



VOLLEYBALL

Mit Power übers Netz

**Ballsport mit Spaßgarantie:
Die TV07-Volleyballer suchen Verstärkung**

Baggern und pritschen, schmettern und blocken – das könnt Ihr montagabends beim TV07-Volleyballtraining. Bei dieser Mannschaftssportart stehen sich zwei Mannschaften mit jeweils sechs Spielern auf einem Spielfeld gegenüber. Ziel des Rückschlagspiels ist es, den Ball über das Netz auf den Boden der gegnerischen Spielfeldhälfte zu spielen und zu verhindern, dass Gleiches dem Gegner gelingt - oder die gegnerische Mannschaft zu einem Fehl-

versuch zu zwingen. In der Pohlheimer Freizeitgruppe trainieren Männer und Frauen gemeinsam. Sie spielen in keiner Liga, messen sich aber bei Freizeitturnieren mit der Konkurrenz. Die ambitionierte Herrenmannschaft nimmt hingegen am Ligaspielbetrieb des Hessischen Volleyballverbandes teil und kämpft dort um Punkte und Sätze. Im Sommer treffen sich die TV07-Volleyballer spontan auch gerne mal in ungezwungener Runde zum Beachvolleyball auf den Sandplätzen der

Schwimmbäder, zum Beispiel am Hallenbad in Watzenborn-Steinberg. Beide Gruppen freuen sich über neue Gesichter. □

Und so kannst Du mitmachen

Trainingszeiten sind montags von 18.30 bis 20.30 Uhr in der Sporthalle der Adolf-Reichwein-Schule.

Neugierig geworden? Bei Fragen steht Euch Abteilungsleiter Klaus-Peter Ruhl unter volleyball@turnverein07.de zur Verfügung.



Badeurlaub?

HOLIDAY LAND Reisebüro!

Holiday Land Reisebüro
Neue Mitte 2
35415 Pohlheim
Telefon: 06403/9690881
info@rsbpohlheim.de
www.holidayland-pohlheim.de

HOLIDAY LAND

Steuerberatung Wirtschaftsberatung



Gießener Straße 12 35415 Pohlheim 06403 97939-0 www.daschke-kraemer.de



Pia Krämer
Steuerberaterin

Diplom Ökonom
Klaus Daschke
Steuerberater
Rechtsbeistand



Mit Bewegung gegen die Schmerzen

In der „Reha-Sportgruppe Wirbelsäule“ gewinnen Senioren mit Rückenbeschwerden mehr Lebensqualität zurück

Klobbürsten als Sportgeräte? „So was Verrücktes kann auch nur der Birgit einfallen“, sagt Clazina Mühl und lacht. Die 75-Jährige, die von allen Ineke genannt wird, sitzt neben Marlene Schmidt, Ingrid Heller und einem guten Dutzend anderen Teilnehmerinnen auf Hockern im Schulsaal der Volkshalle und folgt den Anweisungen von Übungsleiterin Birgit Turi. Die „Reha-Sportgruppe Wirbelsäule“ richtet sich an Patienten mit Rückenbeschwerden, die von ihrem Orthopäden eine Verschreibung für Rehasport erhalten haben. Der Kurs bietet ein Programm, das gut tut

und Bewegungstipps für den Alltag vermittelt. Die Übungen kräftigen die Stütz Muskulatur, mobilisieren schonend die Wirbelsäule und dehnen die verkürzte Muskulatur. „So werden Beweglichkeit und Koordination gefördert und gleichzeitig Schmerzen gelindert“, erläutert Birgit. Seit fast zehn Jahren betreut die TV07-Übungsleiterin mit der Lizenz des Hessischen Behinderten- und Rehabilitationsverbandes bereits dieses Angebot. Sie weiß: Für mehr Fitness und Wohlbefinden braucht man keine teuren Sportgeräte. Zusammengerollte Handtücher oder stapelbare Joghurtbecher tun es

auch - oder eben, wie heute, Klobbürsten. Mit der richtigen Handhabung der Bürste hat Ineke unterdessen alle Hände voll zu tun: Über den Kopf strecken, erst links, dann rechts, und schließlich in Achterkreisen um die Beine herumführen. „Lächeln nicht vergessen“, ruft Birgit in die Runde. Ein Hinweis, der fast überflüssig ist. Die Stimmung ist bestens und es gibt dauernd etwas zu lachen. Dass die meisten Teilnehmer eine längere Leidensgeschichte - Bandscheibenvorfälle, Arthrose oder chronische Schmerzen - hinter sich haben, merkt man nicht. Ingrid Heller, 72, wollte nach einer Rü-

Die Stimmung ist bestens: Die Reha-Sportgruppe unter der Leitung von Birgit Turi (hinten links) genießt die gemeinsame Übungsstunde.



Fit bleiben

Die Abteilung Gesundheitssport, geleitet von Ulrich Häuser, bietet ein breites Angebot für Senioren. „Bewegen statt schonen“, „Denken und bewegen“ oder Gymnastik für Diabetiker: Der Gesundheitssport hilft dabei, möglichst lange fit zu bleiben. Mehr auf turnverein07.de.

ckenoperation wieder beweglicher werden. Marlene Schmidt, 72, deren Wirbelsäule verkrümmt ist, erhoffte sich durch den TV07-Sport weniger Schmerzen. Und bei Ineke führte Skoliose, eine Wirbelsäulen-Verdrehung, dazu, sich der Gruppe anzuschließen. Seit 2014 nun fährt die Watzenborn-Steinbergerin jeden Mittwochmorgen mit dem Rad zur Gymnastik - meistens eine Viertelstunde früher, um noch ein Schwätzchen mit ihren Sportsfreundinnen zu halten. Die Bewegung tut ihr gut: „Man fühlt sich hinterher nicht abgekämpft, sondern einfach rundum wohl“, resümiert Ineke. Auch ihre Sitznachbarinnen in der Hockergymnastik spüren dank des Kurses ein deutliches Plus an Lebensqualität: Ingrid freut sich über mehr Beweglichkeit, Marlene über weniger Schmerzen. □



Verein und Schule Hand in Hand

Jugendförderkonzept K17+: Die HSG Pohlheim bietet Training gemeinsam mit Grundschulen an

Mittwoch ist Klara's Lieblings-Schultag. Denn dann steht Handball auf dem Stundenplan der Erstklässlerin. 45 Minuten lang kann sie sich nachmittags beim Werfen und Rennen so richtig austoben – und erfährt ganz nebenbei auch Tipps zur richtigen Technik und zu den Regeln der Mannschaftssportart.

Die Limeschülerin nimmt zusammen mit ihren Schulfreunden am Handball-Block der HSG Pohlheim teil, einem zweimal pro Woche stattfindenden Sportangebot des HSG-Fördervereins in Zusammenarbeit mit der Grundschule.

Im Rahmen des „Pakts für den Nachmittag“, dem Bildungs- und Betreuungsangebot von Land und Schulträger, werden nach Unterrichtschluss verschiedene Sport-, Spiel- und

Musikgruppen angeboten. Vereine wie die HSG Pohlheim nutzen diese Möglichkeit, um die Kinder schon früh für die jeweilige Sportart zu begeistern. „Das klappt bisher richtig gut, der Zuspruch ist rege“, sagt HSG-Jugendkoordinator Tino Beutel (44), der in der Jugend selbst bei der HSG trainiert hat und inzwischen ausgebildeter Trainer ist.

Insgesamt 36 Mädchen und Jungen zwischen sechs und zehn Jahren sind regelmäßig dabei. Mit Johannes Happel und Johannes Träger sind zwei junge Trainer im Einsatz, die den Spaß am Handballsport nicht nur vermitteln, sondern auch verkörpern – schließlich spielen beide im Oberliga-Aufgebot der ersten HSG-Männermannschaft. „Das kommt bei den Kids super an“, so Tino. Den Handball-Block gibt es derzeit an

der Limeschule in Wattenborn-Steinberg und der Regenbogenschule in Holzheim. „Mittelfristig wollen wir das Konzept nach Möglichkeit auf an den Schulen in den anderen Stadtteilen ausweiten“, sagt Tino. Auch die Kindergärten wolle man ansteuern. Eingebettet ist der Handball-Block bei der HSG in das Jugendförderkonzept K17+. Mit dieser Initiative will Tinos Team junge Spieler fördern und entwickeln – und zwar sportlich, schulisch und beruflich. Vor einem Jahr ist das Konzept an den Start >

Weitere Infos

Details zum Jugendförderprogramm K17+ und Infos zu allen anderen Handball-Angeboten findest Du auf hsg-pohlheim.de.

Lieblingsfach Handball: In der Regenbogenschule steht nachmittags Werfen, Rennen und Fangen auf dem Stundenplan.



Gemeinsam stark

Handball bietet unser Verein seit Anfang der 2000er-Jahre im Rahmen einer Kooperation an. In der Handballspielgemeinschaft (HSG) Pohlheim haben sich mehrere Pohlheimer Sportvereine zusammengeschlossen, um ihr Angebot stadtteilübergreifend zu bündeln.

Steinbichler

www.baumdienste-hessen.de



Einbau von
Kronensicherungen
Kronenpflege
Rückschnitt
Baumfällungen



Ausfräsen der Wurzel
Wurzelfräsen
bis 80cm Tiefe
zu Tiefstpreisen!

Tel.: 0160-99 19 32 13
Marsteiner Hof
35415 Pohlheim

HANDBALL

gegangen. Sein Ziel ist hoch gesteckt: „Wir wollen die Basisstruktur aufarbeiten und erneuern, um über mehr Nachwuchsspieler wieder stabilere Gesamtstrukturen zu erlangen“. Gemeinsam unschlagbar – diesen Slogan der HSG wolle man durch K17+ mit Leben füllen. Der Handball-Block an den Grundschulen ist eine wichtige Säule – aber längst nicht die einzige. Die Vereinbarkeit von Schule und Sport werde für Familien immer wichtiger. „Wir wollen, dass Schule und Handball kein Entweder-Oder, sondern ein Sowohl-als-Auch wird“, sagt Tino. Daher bietet die HSG für junge Spieler kostenlose Nachhilfplätze bei dem Partner „Die Lernexperten“ an. Auch bei der Vermittlung von Praktikums- und Lehrstellen ist die HSG behilflich, etwa in Kooperation mit dem Pohlheimer Unternehmen A+W Software.

Um Teamgeist und Zusammenhalt zu stärken, veranstaltet die HSG regelmäßig Freizeitspielfeste. „Die Vielfalt unserer Aktivitäten über den Sport hinaus ist ein wichtiges Aushängeschild unseres Jugendangebots“, betont Tino. Hohe Priorität hat auch die sportliche und persönliche Entwicklung der Kinder und Jugendlichen. „Jeder Mensch ist anders, daher passen wir das Trainingsniveau möglichst individuell an“, sagt der Jugendkoordinator. Durch ein komplexes Fördertraining wolle man Differenzen in den einzelnen Leistungen auffangen und ausgleichen. Lizenzierte Trainer stellen dabei ein möglichst hohes Trainingsniveau sicher. „Damit kann es uns gelingen, gemeinsam Sport zu treiben, Spaß zu haben, eine gute Ausbildung zu bieten, die übergeordneten Aspekte Schule

und Beruf zu berücksichtigen und gleichzeitig Begeisterung zu wecken“, betont Tino. Klara, die handballbegeisterte Limesschülerin, ist jedenfalls Feuer und Flamme. Der Handball-Block gefällt ihr so gut, dass ihre Eltern sie jetzt für das HSG-Veranstaltungstraining der Minis angemeldet haben. □

Zur Person



Tino Beutel (44) ist Jugendkoordinator bei der HSG Pohlheim und ausgebildeter Handballtrainer. Tino wohnt mit seiner Frau und dem gemeinsamen Sohn in Holzheim.



G+K
Baustoffhandel

Baustoffe für...

- Neubau
- Ausbau
- Sanierung
- Gartengestaltung

G+K Baustoffhandel GmbH | Magdeburger Straße 5 | 35415 Pohlheim
Telefon 0 64 03 - 6 75 64 | Telefax 0 64 03 - 6 75 99



Lindener Zentrum für Bewegungsanalyse und Körperstatik bietet biomechanische Leistungsdiagnostik für Sportler

Schwächen frühzeitig erkennen und so Verletzungen vorbeugen

Unentdeckte Funktionsstörungen des Bewegungsapparates können Leistungseinbußen, Verletzungsrisiken und Schmerzen hervorrufen. Heutzutage leiden bereits Kinder und Jugendliche unter schmerzhaften Bewegungseinschränkungen - die Folge von langem Sitzen und einseitiger Belastung, worauf die menschliche Anatomie nicht ausgelegt ist. Ist man zusätzlich aktiv oder sogar professionell im Sport unterwegs, stellen bestehende Dysbalancen ein hohes Verletzungsrisiko dar. So sind beispielsweise bereits geringgradige Schiefstellungen des Beckens die Ursache einer einseitigen Überbelastung der Oberschenkelmuskulatur, was vermehrt zu Muskelverhärtungen, Muskelfaserrissen und Knieproblemen führt. Aus diesem Grund bietet das Zentrum für Bewegungsanalyse und Körperstatik aus dem Hause Medrob in Linden eine biomechanische Funktionsanalyse des Körpers an.

Unter anderem arbeitet das in Mittelhessen einzigartige System mit Infrarottechnik und Scannern, welche Asymmetrien in der Muskulatur erkennen und analysieren. Die gleichzeitige Vermessung der Wirbelsäule und der Beinachsen erkennt Fehlbelastungen in der Bewegung, wobei die in das Laufband integrierten Fußdrucksensoren ebenfalls wichtige Parameter für die Auswertung liefern.

Die Leistungsturner Max und Fabian Kessler vom TV 07 Watzenborn-Steinberg e.V. testeten das Verfahren und sind überzeugt: „Wir konnten nach der Messung genau sehen, wo es hakt und können jetzt gezielt daran arbeiten.“ Die 19-jährigen Zwillingbrüder turnen derzeit in sechs Disziplinen und sind erfolgreich in der 2. Bundesliga unterwegs. Bei beiden konnten die Ergebnisse der Messungen mit ihren individuellen Schwachstellen im Wettkampf in Verbindung gebracht werden. Hier ist bei Leistungssportlern nicht nur die Verletzungsprophylaxe ein großes Thema, sondern auch die Diagnostik und Mobilisation noch nicht genutzter Leistungsreserven.

Es ist schnelle und zielgerichtete Unterstützung gefragt, denn bald stehen auch für Max und Fabian wieder Bundesligawettkämpfe und auch die Qualifikation für die Hessischen Mannschaftsmeisterschaften an.

Das Lindener Expertenteam aus Orthopädietechnikern und Sportwissenschaftlern bietet nach der Messung eine ganzheitliche Betreuung für Sportler. Neben maßgefertigten sensomotorischen Einlagen werden ebenfalls individuelle Trainingspläne erstellt. Zudem können die Messergebnisse die Arbeit von Physiotherapeuten und Trainern unterstützen.



Sanitätshaus
medrob
REHABILITATIONS- & ORTHOPÄDIETECHNIK

Friedberg | Büdingen | Butzbach | Linden | Pohlheim | Wölfersheim

**Zentrum für Bewegungsanalyse
und Körperstatik**

Siemensstr. 32
35440 Linden (Hessen)
Tel.: (0 64 03) 6 99 99 50

by medrob E-Mail: analysezentrum@medrob.de



Fit für die Piste

Mit der TV07-Skigymnastik wird der Winterurlaub nicht nur sicherer, sondern macht auch mehr Spaß

Von Oktober bis Januar bietet der TV07 seine Skigymnastik an. Mitmachen können Skiläufer, Snowboarder, Langläufer und alle, die sicher durch die kalte Jahreszeit kommen wollen. Seit mehr als 30 Jahren gibt es dieses Angebot schon in unserem Kursprogramm. Ein Klassiker, der auch 2018 wieder vielen Sportlern einheizen wird. Eine von ihnen ist Gabriele Growitsch. Die Pohlheimerin hält sich mit Body Fit, Laufen und Pilates das ganze Jahr über fit. Die TV07-Skigymnastik ist dabei ein wichtiger Baustein: Den Montagabend hat sich die zweifache Mutter daher im heimi-

schen Familienplaner fest reserviert. „Mit dem Training kann ich mich super auf unseren Familien-Skiurlaub in Österreich vorbereiten“, sagt die 49-Jährige. Schließlich werden bei dem Workout genau die Muskeln gestärkt, auf die es beim Wintersport ankommt (mehr dazu in den Power-Tipps auf der nächsten Seite). Gabi findet es gut, dass die Trainerinnen die 60 Minuten jedes Mal ein bisschen anders gestalten – mal mit Zirkeltraining, mal mit Gruppenübungen, mal mit Koordinations-Schwerpunkt. „Das macht es immer wieder abwechslungsreich“, sagt sie. Einige Übungen nimmt Gabi sogar mit in den



Gabi Growitsch: Gut vorbereitet dank der Skigymnastik.

Skiurlaub. „Morgens am Hang vor den ersten Schwüngen kann ich mich mit einer Runde Skigymnastik prima aufwärmen“, sagt sie. Ein Training, das sich lohnt: Die Belastbarkeit steigt, das Verletzungsrisiko sinkt. Muskelkater und brennende Oberschenkel nach einem Skitag kennt Gabi jedenfalls nur vom Hörensagen. >

SKI



STANDSTABILISATION

Die Übung stärkt Beine, Rücken und stabilisiert die Fußgelenke. Das Standbein ist leicht gebeugt. Die Rücken- und Bauchmuskeln werden angespannt. Das Bein wird angehoben, Beine und Arme bilden jeweils einen 90-Grad-Winkel. Beim Positionswechsel streckt sich das Bein nach hinten, dabei geht der Oberkörper leicht nach vorne. Die Arme werden gegengleich mitgeführt.

Svenja und Laura zeigen ihre Power-Tipps

Unsere Skigymnastik-Übungsleiterinnen Svenja Reuter und Laura Schäfer verraten, mit welchen Übungen für zuhause Ihr Euch fit halten könnt. Die Skigymnastik startet nach den Herbstferien und endet in der letzten Januarwoche.

Treffpunkt ist um 20.30 Uhr die Sporthalle der Adolf-Reichwein-Schule. Für Mitglieder ist die Teilnahme kostenlos. Übrigens: Im Frühling und Sommer bietet der TV07 zur selben Zeit das Fitnessstraining „Body Fit“ an.



ABFAHRTSHOCKE

Die Oberschenkel werden trainiert. Der Rücken sollte gerade sein und die Bauchmuskeln angespannt. Die Arme werden angewinkelt am Körper gehalten. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule. Wer will, kann leichte Wipp-Bewegungen, Gewichtsverlagerungen oder einen kraftvollen Sprung nach oben einbauen.



SCHULTERBRÜCKE

Hier steht die Mittelkörperspannung und die Oberschenkelrückseite im Blickpunkt. Man legt sich auf den Rücken, stellt die Beine an und hebt das Becken nach oben, so dass der Oberkörper mit den Beinen eine Diagonale bildet. Die Arme liegen neben dem Körper. Achtung: Die ganze Zeit das Becken oben halten! Wer will, kann im Wechsel das rechte und linke Bein anheben und einige Sekunden halten. Die Knie sind dabei nebeneinander.



PLANK

Der Unterarmstütz trainiert alle großen Muskelgruppen. Man stützt sich auf den Unterarmen ab und stellt die Füße auf. Die Schultern sind über den Ellenbogen. Der Körper bildet eine gerade Linie. Zusätzlich kann man im Wechsel das rechte und linke Bein anheben und einige Sekunden in der Luft halten.

KNIEBEUGEN

Dieser Fitness-Klassiker stärkt Oberschenkel- und Gesäßmuskeln. Die Beine sind etwas breiter als schulterbreit aufgestellt. Rücken- und Bauchmuskeln werden angespannt. Aus dem Stand geht man in die tiefe Kniebeuge. Die Knie bleiben über dem Knöchel. Fortgeschrittene können den Boden berühren oder beim Aufrichten einen Streck sprung einbauen.





Zusammen aktiv

Mehr als ein Fitness-Test: Das Sportabzeichen-Training ist ein Event für die ganze Familie

Sonntag ist Familientag bei den Müllers. Und den verbringen Günter (47) und seine beiden Kinder Marcel (16) und Sarah (13) am liebsten ganz aktiv – beim TV07-Leichtathletiktraining fürs Sportabzeichen. Von Mai bis September trifft man die drei sonntagvormittags daher meistens auf dem Sportplatz. Die Müllers sind dabei längst nicht die einzi-

gen, die das Sportangebot als Mehr-Generationen-Event nutzen. „Unser Sportabzeichen-Training ist wirklich etwas für die ganze Familie“, sagt Leichtathletik-Abteilungsleiterin Carola Hagmann. Kinder ab sechs Jahren können ebenso mitmachen wie Jugendliche, Erwachsene und Senioren. Eine Altersbeschränkung nach oben gibt es nicht. „Dieses Trainingsangebot, an

dem vom Enkel bis zum Opa alle Altersgruppen ihren Spaß haben und miteinander Erfolge feiern können, ist bei uns einmalig“, so Carola. Je nach Alter und Geschlecht stehen unterschiedliche Sportarten in den vier Kategorien Ausdauer, Schnelligkeit, Kraft und Koordination zur Auswahl. Hinzu kommt das Schwimmen – das einzige „Muss“. „Es ist für jeden etwas dabei“, sagt die Sport-

abzeichen-Expertin. Kinder, die zum Beispiel nicht gerne werfen, können als Alternative den Standweitsprung ausprobieren. Und wer sich als Erwachsener nicht an den 50-Meter-Sprint wagt, versucht sich stattdessen im Schwimmen oder Radfahren. Denn neben den Leichtathletik-Disziplinen wie Weitsprung, Kugelstoßen oder Hochsprung kann man zwischen jeder Menge anderer Fitness-Übungen wählen – vom Seilspringen bis hin zu Nordic Walking. Zusammen mit ihrem Team gibt Carola Tipps zur richtigen Technik, hilft beim Orientieren in der Prüftabelle und notiert die Zeiten, Höhen und Weiten. Je nach Leistungen gibt es die Abzeichen in Bronze, Silber oder Gold. Familie Müller hat sich ihre Ziele für diese Saison schon gesteckt: Günter, der letztes Mal Bronze geschafft hat, peilt nun Silber an – ebenso wie Sohn Marcel. Für Sportskanone Sarah gab's schon bei ihrer Premiere Gold. Und das will die Schülerin natürlich nur zu gerne wiederholen. □

Springen, rennen, Kugelstoßen: Beim Sportabzeichen ist Vielseitigkeit gefragt.

Sei auch dabei

Das Sportabzeichen-Training beim TV07 findet bei schönem Wetter von Mai bis September sonntags von 10 bis 12 Uhr auf dem Sportplatz an der Neumühle in Watzenborn-Steinberg statt. Man muss kein Mitglied sein, um mitzumachen. Auch Gäste sind herzlich willkommen.

Auf einen Blick

Das Deutsche Sportabzeichen ist ein Abzeichen für sportliche Leistungen, das vom Deutschen Olympischen Sportbund verliehen wird. Die Leistungen sind nach Altersstufen, Geschlecht und Leistungsklassen gestaffelt. Alle Informationen gibt es auf deutsches-sportabzeichen.de.



EURE ANSPRECHPARTNER



Ulrich Häuser
GESUNDHEITSSPORT
gesundheit@turnverein07.de



Karina Scholl
GYMNASTIK UND TANZ
tanzen@turnverein07.de



Horst-Günter Schmandt
HANDBALL
handball@turnverein07.de



Klaus Daschke
VORSITZENDER
daschke@turnverein07.de



Laura Schäfer
STELLV. VORSITZENDE
schaefer@turnverein07.de



Dr. Jan Eric Rempel
STELLV. VORSITZENDER
rempel@turnverein07.de



Carola Hagmann
**LAUFTREFF/
LEICHTATHLETIK**
leichtathletik@turnverein07.de



Hubertus Lehmann
TAUCHEN
tauchen@turnverein07.de



Burkhard Rustige
TENNIS
tennis@turnverein07.de



Sophie Reuter
SCHATZMEISTERIN
finanzen@turnverein07.de



Stephanie Giezek
SCHRIFTFÜHRERIN
protokoll@turnverein07.de



Stefanie Ghanawistschi
PRESSEWARTIN
presse@turnverein07.de



Laura Schäfer
TURNEN
turnen@turnverein07.de



Cornelia Schubert
SCHWIMMEN
schwimmen@turnverein07.de



Klaus-Peter Ruhl
VOLLEYBALL
volleyball@turnverein07.de



Gerd Feistauer
GESCHÄFTSFÜHRER
Aussiger Straße 12
35415 Pohlheim
geschaeftsstelle@turnverein07.de

GESCHÄFTSSTELLE
im Gebäude der
Stadtverwaltung Pohlheim
Ludwigstraße 33
35415 Pohlheim
06403 67524
Öffnungszeiten:
Montag, 17 bis 18 Uhr

Ehrenamt

Du willst Dich beim
TV07 engagieren?
Unsere Ansprechpartner
aus dem Vorstand und
den Abteilungen beant-
worten Dir gerne alle
Deine Fragen.
Ein Helferformular gibt
es auf turnverein07.de.

Noch mehr Ansprechpartner

Wer leitet welche
Gruppen und Kurse? Alle
Trainer und Übungsleiter
der jeweiligen TV07-
Abteilungen findet Ihr
auf unserer Internetseite
turnverein07.de.



Julius Schäfer
SKILAUF
ski@turnverein07.de





Beitrittserklärung

Beiträge und Umlagen siehe www.turnverein07.de

Turnen | Tennis | Handball | Schwimmen | Gymnastik und Tanz | Tauchen | Skilauf | Leichtathletik | Volleyball | Gesundheitssport

Beiträge und Umlagen

Der Grundbeitrag für alle Abteilungen beträgt:

Jugendliche bis 18 Jahre	jährlich	45 €
Erwachsene	jährlich	60 €
Familienbeitrag (zum Beispiel beide Eltern oder ein Elternteil und mehrere Kinder unter 18 Jahren)	jährlich	120 €

Die Skigymnastik ist für Mitglieder kostenlos.

Für die Abteilungen Schwimmen, Tauchen und Tennis wird zusätzlich eine Umlage erhoben.

Schwimmen

alle Altersklassen jährlich 15 €

Tauchen

Aufnahmegebühr einmalig		52 €
Jugendliche bis 18 Jahre	jährlich	31 €
Erwachsene	jährlich	40 €
Ehepaare	jährlich	62 €

Tennis

Eine Aufnahmegebühr wird zurzeit nicht erhoben.

Erwachsene	jährlich	83 €
Ehepaare	jährlich	140 €

Jugendliche,
bei denen beide Elternteile
Mitglieder der Tennisabteilung sind

bis 14 Jahre	frei	
von 14 bis 18 Jahre	jährlich	37 €
Auszubildende und Studenten	jährlich	37 €
Jugendliche bis 18 Jahre, deren Eltern nicht Mitglieder der Tennisabteilung sind	jährlich	37 €

Alle Mitglieder der Tennisabteilung, die 18 Jahre und älter sind, haben jährlich vier Arbeitsstunden zu leisten. Bei Nichterfüllung werden diese mit je 13 € in Rechnung gestellt. Dies ist unabhängig vom Datum des Eintritts.

(Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen; eine Erklärung je Person!)

männlich weiblich Geburtsdatum:

Name und akad. Grad

Vorname

Sind Familienmitglieder bereits Mitglied im TV07? Ja Name/n

Straße

PLZ / Ort

E-Mail-Adresse

Telefon-/Mobil-Nr.

- Zutreffendes ankreuzen:
- q TU - Turnen
 - q TA - Tauchen*
 - q LA - Leichtathletik
 - q GS - Gesundheitssport

Die Vereinsatzung erkenne ich an. Außerdem bestätige ich, dass ich den Datenschutz/zu den Persönlichkeitsdaten einverstanden bin.

Datum:
(Bei Minderjährigen Unterschrift des Elternteils)

Wird vom Verein ausgefüllt

Mitglieds-Nr.:	<input type="text"/>
Eintrittsdatum:	<input type="text"/>
Zugehörige Mitglieder	<input type="text"/>
Beiträge in €	
Grundbeitrag	<input type="text"/>
Umlage Tennis	<input type="text"/>
Umlage Tauchen	<input type="text"/>
Umlage Schwimmen	<input type="text"/>
Beitrag zugeh. Mitgl.	<input type="text"/>
Abbuchungsbetrag im Eintrittsjahr	<input type="text"/>
Abbuchungsbetrag der Folgejahre	<input type="text"/>
Zahlart	<input type="text"/>
Bei Zahlart 3 Buchung bei	<input type="text"/>
Erfasst am:	<input type="text"/>
Bestätigung an Mitglied/Eltern am:	<input type="text"/>
Vorlage Vorstand am:	<input type="text"/>

Die vollständige Beitrittserklärung findet Ihr auf turnverein07.de, in der Geschäftsstelle sowie bei Eurem Übungsleiter.

SEPA-Lastschriftmandat

Ich/wir ermächtigen den TV07, den Mitgliedsbeitrag von meinem/unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise(n) ich/wir mein Kreditinstitut an, die vom TV07 auf mein/unser gezogenen Lastschriften einzulösen. Ich kann/wir können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Beitrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem/unserem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. **Hinweis:** Die Mandatsreferenz ist Ihre Mitgliedsnummer, sie wird Ihnen mit der Bestätigung mitgeteilt. Gläubiger-Identifikationsnummer: DE64ZZZ00000036744

Kontoinhaber Name: Vorname:

BIC

IBAN DE

Datum: Unterschrift:

Stand 1. Januar 2017



Es ist uns eine Ähre! Es ist uns eine Ähre!
Täglich ein frischer Genuss! Täglich ein frischer Genuss!
 Natürlich **IMMER FRISCH** gebacken! Natürlich **IMMER FRISCH** gebacken!
Brot · Brötchen · Kuchen Brot · Brötchen · Kuchen
 Traditionelle **BACKKUNST** · Qualität seit 1935 Traditionelle **BACKKUNST** · Qualität seit 1935
Es ist uns eine Ähre! Es ist uns eine Ähre!



Alle Filialen und Öffnungszeiten unter: www.baeckerei-volkmann.de

Nutzen Sie meine Erfahrung.

Versichern, vorsorgen, Vermögen bilden. Dafür bin ich als Ihr Allianz Fachmann der richtige Partner. Ich berate Sie umfassend und ausführlich. Überzeugen Sie sich selbst.



Norbert Teschner

Allianz Generalvertretung
 Fahrtgasse 24
 35415 Pohlheim

norbert.teschner@allianz.de
www.teschner-allianz.com

Tel. 0 64 03.6 10 16



Besuchen Sie
 unsere Homepage!

Allianz



autorisierter
 Vertragshändler

Heizöl von Mengin



Mengin GmbH · Linden
 06403-7785999



Tanken bei Mengin



Watzenborn-Steinberg
 Gießener Str. 126



bad & heizung[®]
GUBER

Wir sind Ihr Spezialist für Wohlfühlbäder, gesundes Klima
 Energieeinsparung und Elektroinstallation

Kirchgasse 12 | 35415 Pohlheim
 Tel. 064 04-62 86 0 | Fax. 064 04-66 85 20
dorian-guber@t-online.de | www.dorian-guber.de

AKKU AUFLADEN OHNE STECKDOSE.

- ISOTONISCH
- KALORIENARM + ALKOHOLFREI
- FÜR DIE SPORTGERECHTE ERNÄHRUNG EMPFOHLEN VON:



100 ml enthalten durchschnittlich:		330 ml = 1 Portion:
Brennwert	83 kJ / 19,6 kcal	273,9 kJ / 64,7 kcal
Eiweiß	0,6 g	2,0 g
Kohlenhydrate	3,2 g	10,6 g
Fett	0 g	0 g
Vitamin B3	1,37 mg	4,5 mg (25 %*)
Folsäure	20,4 µg	67,3 µg (34 %*)
Vitamin B12	0,22 µg	0,72 µg (72 %*)

* Entspricht % der empfohlenen Tagesmenge.



ISOTONISCH. ALKOHOLFREI. KALORIENARM. NATÜRLICH.