



# TG

# aktuell

der Turngemeinde Camberg  
1848 e. V.



# Jahrbuch 2018

der Abteilungs- und Übungsleiter



Liebe Mitglieder der TG,  
liebe Leserinnen und Leser des Jahrbuchs 2018,

hier ist, rechtzeitig vor der Mitgliederversammlung am 16.03.2019, das Jahrbuch mit den Entwicklungen, Veranstaltungen und Aktivitäten der TG sowie aller Abteilungen und Gruppen für das zurückliegende Jahr 2018.

Für die Erstellung der Beiträge und Bilder danke ich auch stellvertretend für die Mitglieder des Vorstandes den Redakteuren der Abteilungen und Gruppen, die auch für die Homepageinhalte und Presseberichte im Jahresverlauf sorgen. Die Beiträge in diesem Jahrbuch eignen sich auch dazu, bei Interesse einen ersten Überblick über passende Angebote der TG zu bekommen.

Ein besonderes Dankeschön für die Gestaltung und Zusammenführung dieses Jahrbuches gilt den Mitgliedern des dafür verantwortlichen TG-Redaktionsteams. Völlig zurecht wurde Thomas Rosa, Jürgen Müller, Yasmin Schütz, Michael Pflüger, Carolin Schütz, Christopher Claus, Johannes Wecker, Judith Krekel und Linus Busch (auf dem nachstehenden Bild von links) beim Neujahresempfang die besondere Ehrung „Abteilung des Jahres“ verliehen.



Diese Gelegenheit nutze ich auch, um im Namen des Redaktionsteams dazu einzuladen, bei Interesse einfach mal in die Redaktionsaufgaben reinschnuppern.

Über die vielseitigen und abwechslungsreichen Tätigkeiten rund um die TG-Homepage, den Newsletter TG aktuell, die Werbung für TG-Veranstaltungen oder die geplante Erstellung eines Werbevideos, informieren Thomas Rosa oder Carolin Schütz gerne.

Kontakt: [redaktion@TGCamberg1848.de](mailto:redaktion@TGCamberg1848.de) oder telefonisch unter 0172 / 24 66 413.

Viel Spaß mit dem Jahrbuch 2018 sowie in und mit unserer TG.

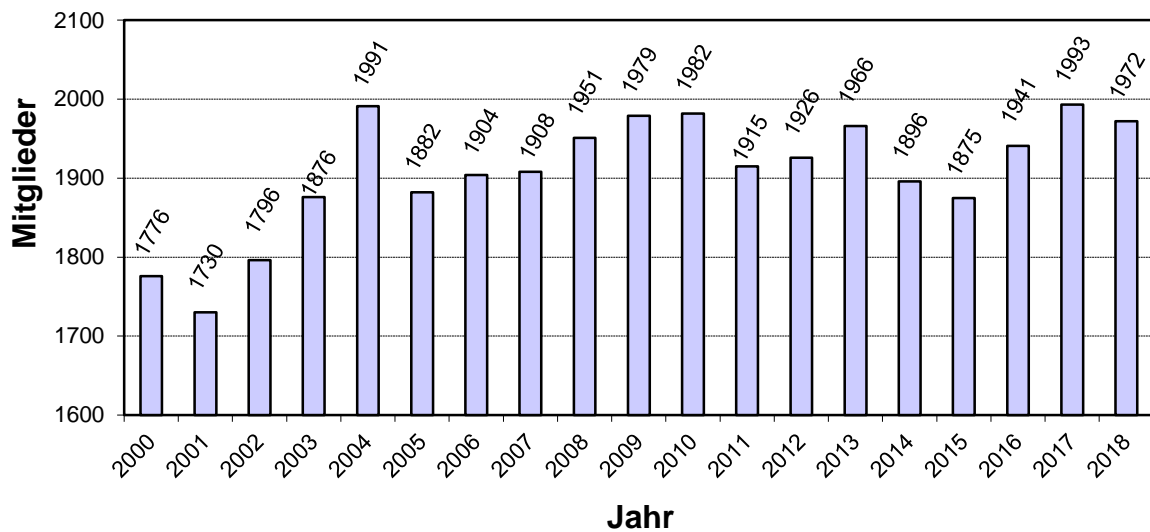
Stefan Schütz  
Vorsitzender

## Mitgliederbewegung der Turngemeinde Camberg für das Jahr 2018

Die Mitgliederzahl der Turngemeinde Camberg beträgt zum Stichtag 01.01.2019 genau 1972 Mitglieder. Das ist ein Minus von 21 Mitgliedern gegenüber dem Stichtag 01.01.2018. Die Zahl der männlichen Mitglieder verringerte sich um 13 auf 827, die der weiblichen Mitglieder um 8 auf 1145.

Insgesamt wurden 335 Mitgliederbewegungen registriert. Das waren im Vergleich zum Vorjahr 9 Bewegungen mehr. Den 157 Vereinseintritten stehen 178 Austritte gegenüber. Im Jahr 2017 waren es 189 Eintritte und 137 Austritte.

Die nachstehende Grafik zeigt die Mitgliederentwicklung der Turngemeinde Camberg seit 2000.

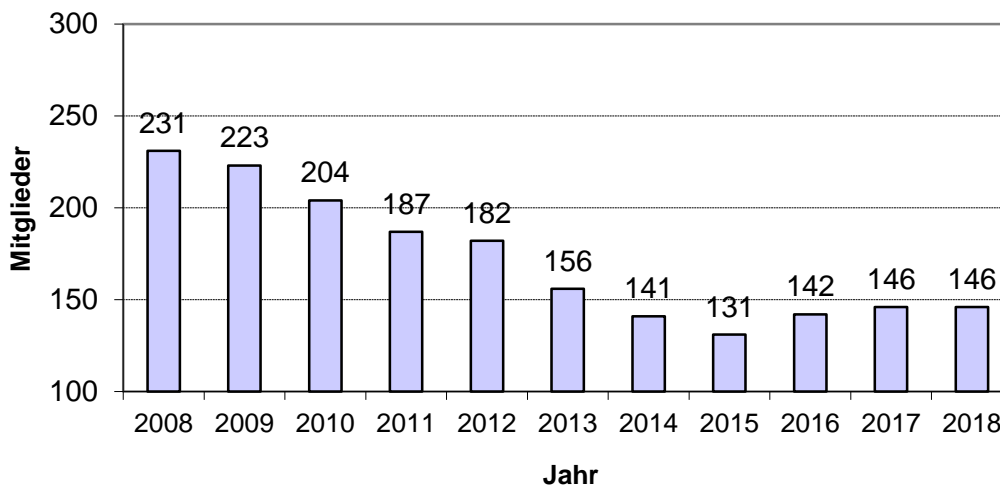


Die Vereinsstatistik, die an die Jahrgangsaufteilung des Landessportbundes Hessen für die jährliche Bestandserhebung angeglichen ist, weist nach dem Stand vom 01.01.2019 die nachstehenden Zahlen für die sieben Altersgruppen aus:

Mitgliederstatistik TG Camberg für das Jahr 2018					
Altersklasse	männlich	weiblich	gesamt	Vorjahr	+ / -
bis 6 Jahre	71	75	146	146	0
7 bis 14 Jahre	158	186	344	368	-24
15 bis 18 Jahre	76	84	160	171	-11
19 bis 26 Jahre	64	85	149	153	-4
27 bis 40 Jahre	81	133	214	212	2
41 bis 60 Jahre	201	284	485	497	-12
über 61 Jahre	176	298	474	446	28
<b>Summe</b>	<b>827</b>	<b>1145</b>	<b>1972</b>	<b>1993</b>	<b>-21</b>
Vorjahr	840	1153	1993		
Veränderung in %	- 1,5 %	- 0,7 %			
Anteilig m / w	41,9%	58,1%			

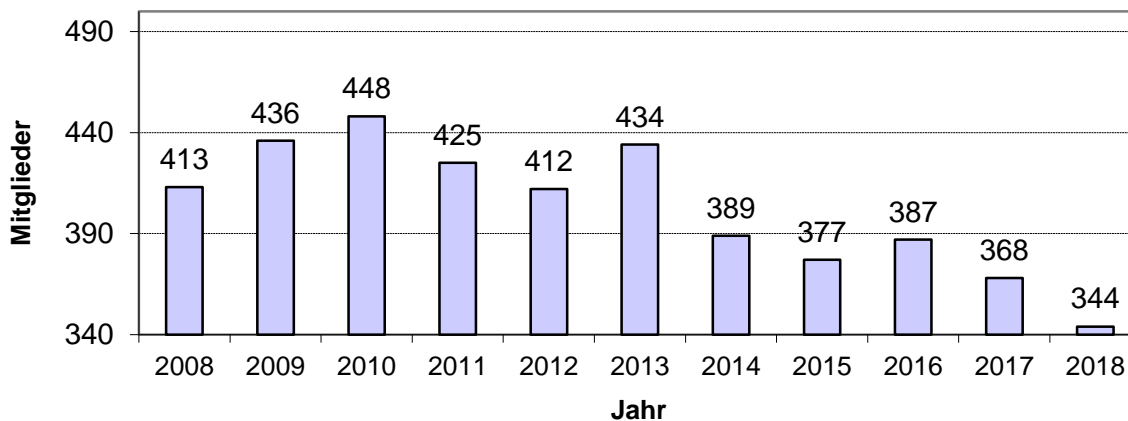
Die Altersklasse der bis 6-jährigen zählt unverändert 146 Kinder.

**Entwicklung Mitgliederzahl der Altersklasse bis 6 Jahre**



Die Altersklasse der 7 bis 14-jährigen ging um 24 (-6,5%) auf jetzt 344 Kinder zurück.

**Entwicklung Mitgliederzahl der Altersklasse von 7 bis 14 Jahre**



Die Gruppe der 15 bis 18-jährigen verlor nach den Zuwächsen der vergangenen beiden Jahre 11 Mitglieder (-6,4%) und weist aktuell 160 Personen aus.

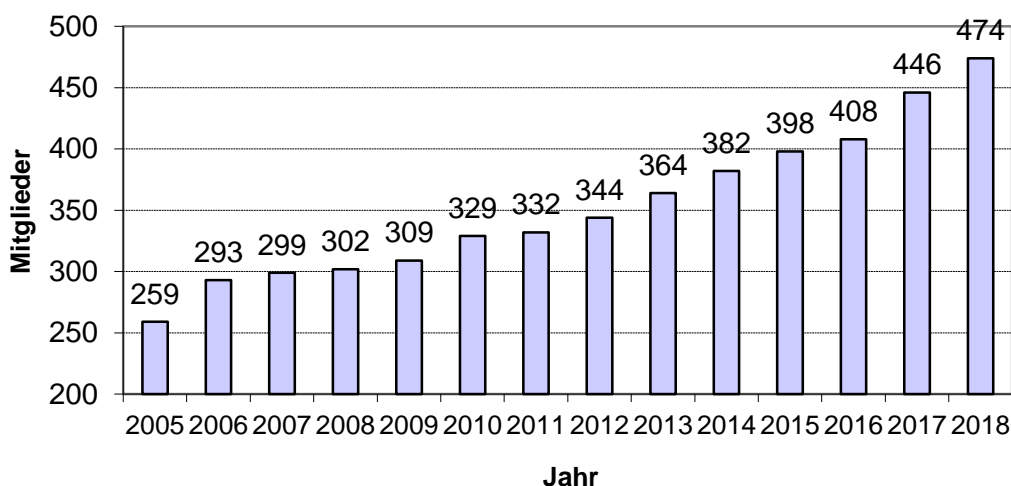
Die Altersklasse der 19 bis 26-jährigen verlor 4 Mitglieder (-2,6%) und zählt jetzt 149 Personen.

Die Zahl der 27 bis 40-jährigen stieg um 2 Personen (+0,9%) auf 214.

Die Gruppe der 41 bis 60-jährigen ging leicht um 12 Personen (-2,4%) auf 485 Mitglieder zurück.

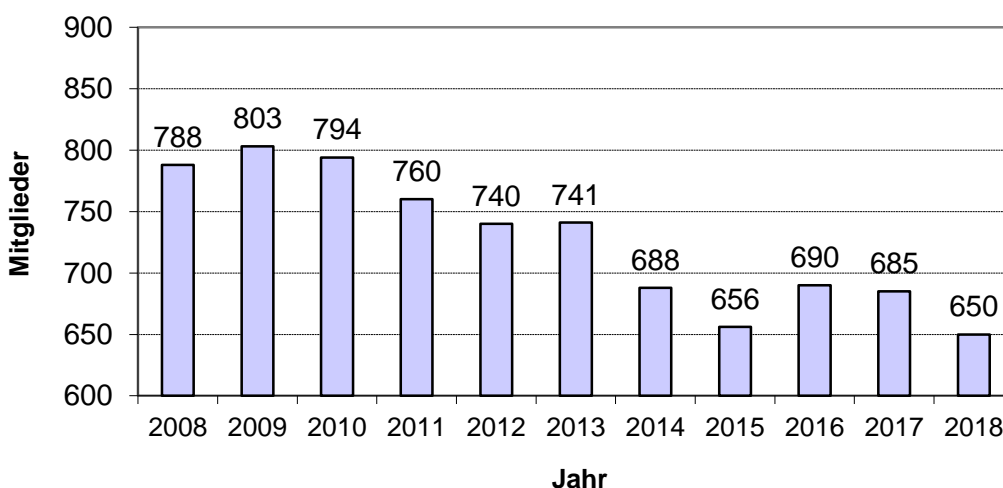
Die Altersklasse der über 61-jährigen hatte einen Zuwachs von 28 Mitgliedern (+6,3%), zählt nun 474 Mitglieder und kann das 13. Jahr in Folge einen Mitgliederanstieg verbuchen. Die nachstehende Grafik veranschaulicht diese Entwicklung.

**Entwicklung Mitgliederzahl der Altersklasse über 61 Jahre**

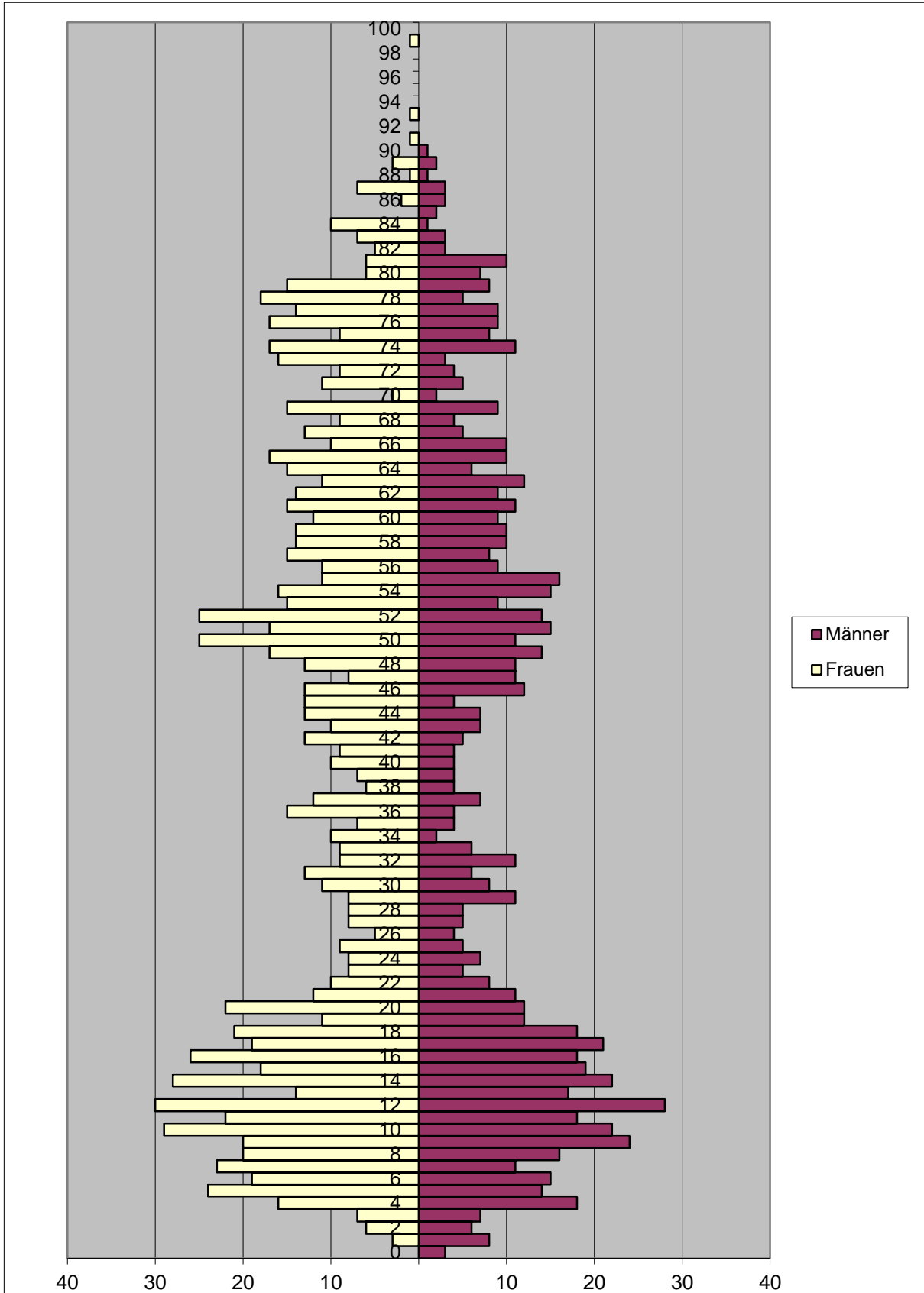


Die Zahl aller Kinder und Jugendlichen (bis 18 Jahre) im Verein fiel von 685 auf 650 Mitglieder.

**Entwicklung Mitgliederzahl der Altersklassen bis 18 Jahre**



TG Camberg 1848 e.V. – Alterspyramide (Stand: 01.01.2019)



## JAHRESRÜCKBLICK 2018

### Januar 2018

- TG-Neujahrsempfang

### Februar 2018

- Lumpenball in der TG-Turnhalle
- Veröffentlichung 1. Ausgabe TG-Aktuell 2018
- Teilnahme am Handkarrenumzug 2018
- Kirchenkonzert der TG-Musikabteilung, Katholische Kirche

### März 2018

- Prellball Finalspieltage, Kreissporthalle
- Gauturntag in Bad Camberg, Bürgerhaus "Kurhaus Bad Camberg"
- TG-Mitgliederversammlung
- Veröffentlichung TG-Jahrbuch 2017 (2. Ausgabe TG-Aktuell 2018)
- TG-Fachausschusssitzung, Turnerstubb
- TG-Familienskifreizeit nach Matrei am Großglockner
- Leichtathletik-Jugendfreizeit in Pescara (Italien)

### April 2018

- Vorbereitungstreffen des TG-Archivteams
- Seminarteilnahme des Sportkreises zur Datenschutzgrundverordnung

### Mai 2018

- Trainingsstart für das Deutsche Sportabzeichen
- 8. Badminton Eltern-Kind-Turnier, Kreissporthalle
- Abstimmungen mit Stadtbauamt zum Bebauungsplan Pfortenwiesen
- 

### Juni 2018

- Teilnahme am Sportkreistag Limburg-Weilburg in Dietkirchen
- Teilnahme und Mitwirkung am 3. Rotary Stadtlauf in Bad Camberg

### Juli 2018

- Blockflötenauftritt der Musikabteilung in der Turnerstubb
- Veröffentlichung 3. Ausgabe TG-Aktuell 2018
- 22. Badminton-Lampionturnier, Kreissporthalle

### August 2018

- Salsa-Workshop in der TG-Halle
- Tagestour der Montagsbuben in den Westerwald

## **September 2018**

- Leichtathletik-Kreisschülermeisterschaften, Sportzentrum
- Jahreskonzert der TG-Musikabteilung, Bürgerhaus "Kurhaus Bad Camberg"
- Gaumeisterschaften im Rope Skipping, TG-Turnhalle

## **Oktober 2018**

- TG-Aktionstag (Rückschnitt Sträucher Turnerwiese, Grillplatz u.a.)
- Mitwirkung an der Camberger Kerb (Blasorchester / Thekendienst)
- Veröffentlichung 4. Ausgabe TG-Aktuell 2018
- TG-Sporttag - Motto: "Ab zur TG", TG-Turnhalle

## **November 2018**

- Teilnahme an Vereinsvertretersitzung Kernstadt
- TG-Hauptausschusssitzung, Turnerstubb
- Abschlussfeier 50 Jahre Fitnessgymnastik für Frauen
- Teilnahme an Spendenübergabe Volksbank Rhein-Lahn-Limburg

## **Dezember 2018**

- Weihnachtssitzung des TG-Vorstandes in der Turnerstubb
- Nikolausfeier der Turngemeinde
- Umbau Theke Schankraum – Umräumen Tische aus Geräteraum



## JAHRESBERICHTE DER ABTEILUNGEN - Inhaltsverzeichnis

Badminton.....	1
Bleib fit- Tanz mit .....	2
Bodyworkout .....	3
Donnerstagsgruppe .....	3
Fitness- und Wirbelsäulengymnastik .....	3
Fitnessgymnastik für Frauen.....	4
Frauengymnastik 40plus.....	5
G.U.T. - Ganzheitliches Lauftraining .....	6
G.U.T. - Rückenfitness.....	6
Ganzheitliches Gedächtnistraining.....	6
Gerätturnen Leistungsriege 40plus .....	7
Gerätturnen männlich .....	7
Gerätturnen weiblich .....	8
Gesundes Fit-Sein .....	11
Happy Dance .....	11
Karate .....	12
Kinderabteilung .....	13
Kindertanzen.....	15
Langstrecklergruppe .....	15
Lauf-und Walkingtreff.....	15
Leichtathletik.....	16
LNB - „Slow Motion“ in Balance und beweglich durch Engpassdehnung.....	18
Matrosen TG-Salonboot.....	18
Montagsbuben .....	20
Musikabteilung .....	21
Präventives Rückentraining .....	28
Prellball .....	28
Qigong .....	29
Radfahren (donnerstags) .....	30
Radlgruppe (freitags) .....	31
REHA Sport Orthopädie.....	31
Rope Skipping.....	31
Seniorengymnastik .....	32
Sitzgymnastik.....	33
Skiabteilung .....	33

Spikeball .....	34
TG-Jugend .....	35
TG-Studio Freies Training .....	35
TG-Studio Reha-Prävention am Gerät .....	35
TG-Studio Zirkeltraining .....	35
Tischtennis .....	36
Volleyball Hobby .....	36
Wirbelsäulengymnastik .....	37

## **Badminton:**

Alle Infos auch auf der [TG Homepage](#)



### **Sportliches**

Die Saison 2018/19 bestreiten wir mit 4 Mannschaften. Die 5. Mannschaft mussten wir leider durch Damenmangel aus dem Ligabetrieb nehmen. Ziel für die Mannschaften 2 - 4 ist der Klassenerhalt bzw. das Festsetzen im Mittelfeld der jeweiligen Tabelle. Dadurch, dass die erste Mannschaft in die Bezirksliga A abgestiegen ist, lautet hier das Ziel, wieder in die BOL auf zu steigen.

#### **1. Mannschaft in der Bezirksliga A WI**

Die Mannschaft konnte bis zum letzten Spiel der Hinrunde verletzungsfrei aufspielen und sich auf Tabellenplatz 1 festsetzen.

Es musste nur ein Unentschieden hingenommen werden und das gegen den punktgleichen Konkurrenten auf Platz 2.

#### **2. Mannschaft in der Bezirksliga A WI**

Der Klassenerhalt ist noch nicht ganz sicher. Aktuell steht die Mannschaft auf Tabellenplatz 5 punktgleich mit Platz 6 und 7. Wir erwarten eine Steigerung in der Rückrunde, damit der Vorsprung zum Tabellenkeller ausgebaut werden kann.

#### **3. Mannschaft in der Bezirksliga B WI**

Die Mannschaft liegt aktuell auf dem 7. Tabellenplatz mitinigem Abstand zum letzten Platz in der Tabelle. Die Mannschaft ist durch Umstellung quasi komplett neu aufgestellt und musste sich finden. Daher sind wir guter Dinge, dass der Weg in die Mitte der Tabelle noch gelingt und wir mit dem Abstieg oder der Relegation nichts zu tun haben.

#### **4. Mannschaft in der Bezirksliga C1 WI**

Leider konnte die 4. Mannschaft noch keinen Sieg verbuchen und steht mit zwei Unentschieden und drei Niederlagen auf dem letzten Rang.

Wir hoffen auch hier, dass unser Liganachwuchs noch den Sprung in die Mitte der Tabelle schafft und drücken alle Daumen.

Auf den Ranglisten und einigen Turnieren waren die Spieler und Jugendlichen der TG Camberg wie jedes Jahr vertreten.

### **Trainingsbetrieb**

2018 haben wir einige Änderungen im Trainingsbetrieb vorgenommen.

Montagabends fand weiterhin der freie Spielbetrieb statt, mit einer sehr regen Beteiligung.

Das Dienstagstraining für Hobby und Einsteiger im Seniorenbereich findet, beruflich bedingt, seit Oktober nur noch alle zwei Wochen statt. Die trainingsfreien Dienstage sind zum Selbststudium oder für freies Spielen freigegeben.

Gerne sind hier mehr Spieler und Spielerinnen willkommen.

### **Donnerstagstraining**

Das Mannschaftstraining wurde mit einem B-Lizenztrainer für alle Mannschaften geöffnet. Hier würden wir uns über mehr Beteiligung freuen.

### **Jugend**

Im Jahr 2018 hatten wir im Jugendbereich einige Ab- und Neuzugänge zu verzeichnen. Vor allem konnten wir weitere Jugendliche, die das Erwachsenen-Alter erreichten, in das Seniorentaining mit einbeziehen.

Erfreulich ist es, dass einige „Kids“ mit entsprechender Spielstärke auch unter 18 am Seniorentaining teilnehmen dürfen und diese Möglichkeit auch rege nutzen.

Wir haben mit Nils Pinkel einen amtierenden Bezirksmeister im Jungeneinzel U13.

Unsere Schülermannschaft, die im Vergleich zum letzten Mannschaftsjahr unverändert geblieben ist, kann auf eine Steigerung stolz sein. So wurden vier Spiele mit Gleichstand gewertet und nur eine Niederlage kassiert. Im neuen Jahr arbeitet die Jugendabteilung besonders daran, mehr Jugendliche zu Turnierteilnahmen auf Bezirksebene zu motivieren.

## Allgemeines

Begonnen haben wir am 7./8. Juli mit unserem traditionellen Lampionturnier.

Bei bestem Wetter und gut gelaunten 199 Turnierteilnehmern war es ein sehr schönes Wochenende. Auch die spielerische Qualität hat den guten Ruf des Turniers wiedergespiegelt.

Aufgrund einer sehr kompetenten Turnierleitung waren wir – wie auch in den Jahren zuvor – just in time. Auch die Cafeteria war in diesem Jahr, dank sehr vieler Spender und Helfer, perfekt bestückt.

Am 25.8.2018 ging es weiter mit der Jahresfeier unserer Abteilung. Um die Heimat der meisten Mitglieder unserer Abteilung etwas besser kennen zu lernen, wurde unsere Kurstadt bei einer sehr interessanten Stadtführung erkundet. Im Anschluss daran wurde beim Minigolf der sichere Umgang mit einer anderen Art von Ball getestet.

Gegen Abend kehrten wir im Altstadtkeller ein und ließen bei Speis und Trank einen schönen Tag ausklingen.

Neben dem Lampionturnier wurde am 3./4.11.2018 mit der Bezirksrangliste ein weiteres Turnier ausgerichtet. An dieser Rangliste konnten sowohl die Jugend als auch die Senioren teilnehmen.

Auf Grund unserer Turnierfahrung, einer super Turnierleitung und vielen helfenden Händen, wurde auch die Rangliste mit Bravour gemeistert. Doch nicht nur als Ausrichter warten wir erfolgreich. Auch sportlich konnten durch Anna und Nils Pinkel sowohl in der U15, als auch in der U13 Erfolge eingefahren werden.

Zu guter Letzt haben wir das Jahr am 15.12.2018 mit einer Weihnachtsfeier abgeschlossen.

Ab 15 Uhr ging es los. Bei gemütlichem Beisammensein in der Cafeteria der Kreissporthalle Pommernstraße haben wir das Jahr Revue passieren lassen und einige netten Stunden zusammen verbracht. Wer wollte, konnte natürlich auch zum Ende des Jahres nochmal den Schläger schwingen. Unser traditionelles Bingo mit unserem Bingo-Meister durfte natürlich auch nicht fehlen. Durch die sogenannte Bottle-Party hat es auch in diesem Jahr weder an Getränken noch an Häppchen gefehlt und das Jahr konnte gebührend abgeschlossen werden.

Für die Abteilung Badminton  
Holger Parakenings, Abteilungsleiter

## Bleib fit- Tanz mit



### **Bleib fit - Tanz mit**

wir tanzen jetzt, es ist der Hit,  
in der TG im vierten Jahr,  
üben macht Meister, das ist wahr.

Ob Regen, Schnee, ob Sonnenschein,  
egal wie heiß, wir treffen ein.

**Immer montags um neun Uhr dreißig,**  
um zu tanzen, wir sind fleißig.

Der Sommer war lang und ziemlich warm,  
wir haben geschwitzt, na wo? Unterm Arm.  
Wegen der Hitze fiel der Ausflug aus,  
und dann im August das Schicksal, oh Graus,

wurde unsere Trainerin Bruni krank,  
sie, die immer sportlich und schlank.  
Uns traf der Schlag von heute auf morgen,  
wir machten uns sehr große Sorgen.

Um sie und wie geht es weiter mit dem Verein,  
wer wird unser neuer Trainer sein?

Anja und Hubert, zwei Tänzer vom Fache,  
sie schickt der Himmel, eine gute Sache.

Wir konnten uns gleich auf Anhieb gut leiden,  
die zwei sind in Ordnung, sie können bleiben.  
Bei Wiener Walzer und Cha cha cha,  
sind alle Frauen gerne da.

Und auch unsere Bruni ist wieder gesund,  
die Kurve gekriegt, es läuft wieder rund.

Zum Jahresabschluss, wie üblich in Hessen,  
gibt es auch dieses Jahr ein gutes Essen.  
Mit Schweinebraten, Kloß und Soß',  
im Altstadtkeller ist was los.



Wir wünschen allen zum Weihnachtsfeste,  
Glück, Gesundheit, für Euch das Beste,  
und dass das neue Jahr gelingt,  
darauf lasst uns anstoßen und es trinkt

Karina Jeck

### **Bodyworkout**

Trainerin Natalie Schweikart  
Training montags von 19:15 – 20:15 Uhr im Gymnastikraum

Wir sind in der Regel eine Gruppe von ca. 10 Frauen, die Spaß an schweißtreibenden Übungen für die gesamte Muskulatur haben. Es wird mit dem eigenen Körpergewicht, aber auch mit Kleingeräten wie Gummibändern, Tubes, Hanteln oder Sticks gearbeitet.

Im Sommer geht die Gruppe einmal gemeinsam essen und vor Weihnachten verköstigt sie sich selbst in der Turnerstubb.

Neue Teilnehmerinnen sind jederzeit herzlich willkommen!

Natalie Schweikart

### **Donnerstagsgruppe**

#### **Donnerstagsgruppe – oder – Konditionsgymnastik für gemischte Gruppen**

Do.: 20:30 – 22 Uhr TG-Halle

Die Trainingsstunden mit Steppern, Gummibändern und anderen Geräten, zeigen die Vielfältigkeit unserer Trainerin Jeannette Truhoel, mit der sie uns immer wieder mit neuen Übungen überrascht und antreibt. Niemand muss sich überlastet oder unterfordert fühlen, jeder kann so viel wie er will; Spaß und Freude an der Bewegung und das Wissen, etwas für die Gesundheit des eigenen Körpers zu tun, stehen im Vordergrund. Ruhiger, aber nicht weniger fordernd, geht es zu, wenn wir Dehnungs- und Entspannungsübungen nach Liebscher-Bracht machen. Nach etwa einer Stunde kann sich dann jeder noch einmal bei 30 Minuten Badminton so richtig auspowern. Am Sporttag der TG im Oktober konnten wir mit den Gymnastikbällen und Schlagstöcken Jung und Alt zum rhythmischen Mitmachen bewegen.

Als besondere Trainingsmaßnahme, konnte uns die neue Gruppe um Michael Albrecht die neue Trendsportart Spikeball in der letzten Übungsstunde des Jahres näherbringen. Nach unseren Übungsstunden sitzen wir gerne noch in gemütlicher Runde zusammen. Besondere Termine sind runde Geburtstage und der Novelloabend, welche entsprechend gefeiert werden. Unser Grill-Event am TG-Grill wurde wegen der anhaltenden Brandgefahr im Sommer abgesagt.

Die alljährliche Jahresabschlusswanderung zwischen den Jahren hat nach dem innerlichen Aufwärmen durch „Heißen Hirsch“ am Marktplatz im St. Josefshaus geendet.

Helmut Urban

### **Fitness- und Wirbelsäulengymnastik**

Auch in diesem Jahr trainierten wir jeden Dienstagmorgen zwischen 9:15 Uhr und 10:15 Uhr entweder in der TG-Turnhalle oder dem Gymnastikraum.

Das Kursangebot, das mit dem "Pluspunkt Gesundheit" ausgezeichnet ist, war wieder sehr abwechslungsreich.

Übungen mit Kleingeräten wie Tubes, Pezzi -, Rondobällen, Stepbrettern, Hanteln, etc. wechselten sich ab mit Elementen aus dem Faszientraining, Yoga und propriozeptivem Training (Training der Tiefenmuskulatur).

Neu in den Stunden war auch das Angebot "Faszien Flow". Fließende, geschmeidige und elastisch federnde Bewegungsabläufe trainieren hier das Faszien-system, sodass eine fließende Eigendynamik entsteht. Zusätzlich konnte ich in diesem Jahr das Zertifikat für das "AlltagsTrainingsProgramm – Ganzkörperkräftigungsprogramm mit Alltagsbezug" erwerben und in die Stunden mit einbauen. Den Jahresabschluss feierten wir bei gemütlichem Beisammensein und vielen hausgemachten Leckereien in der Turnerstubb. Ich freue mich schon auf das kommende Jahr mit euch und begrüße gerne jederzeit neue Teilnehmer. :)

Pia Gewehr

## **Fitnessgymnastik für Frauen**



Die Abteilungsleiterin dieser Gruppe ist Elvi Müller und die Übungsleiterin ist Andrea Hartmann-Schmidt.

Die Trainingsstunde findet jeden Donnerstagabend von 19:30 Uhr bis 20:30 Uhr in der TG-Halle in Bad Camberg statt. (In den hessischen Schulferien finden keine Übungsstunden statt.)

An diesen Abenden variieren wir klassische Übungen aus den Bereichen Aerobic, Step, Pilates, Faszientraining und funktionellem Krafttraining und lassen das Training mit Hilfe verschiedener Kleingeräte zu einem modernen Workout werden.

Einzelne Elemente erleben dabei einen fließenden Übergang. Eine perfekte Kombination aus Übungen für den tieferen sowie den oberflächlichen Muskulaturbereich des ganzen Körpers ist das Resultat. Keine Stunde gleicht der anderen. Trainiert wird im Stand und auf der Matte. Alle Stunden werden begleitet von angesagter und den Übungen angepasster Musik.

Anlässlich des fünfzigjährigen Jubiläums der Sportgruppe **Fitness für Frauen**, gab es eine Fahrt zur Vulkanbäckerei Haas nach Schotten. Es war ein sehr geselliger Nachmittag bei Kaffee und bester Kuchenauswahl. Die Teilnehmerinnen wurden in der Brotbackkunst unterrichtet und durften anschließend selbst ein Brot backen. Eine kleine Weihnachtsfeier in der Turnerstubb, kurz vor Beginn der Adventszeit, rundete das sportliche Jahr ab. Beide Events fanden zusammen mit der Damensportgruppe am Dienstagabend statt.

Elvi Müller ist ebenfalls die Abteilungsleiterin dieser Gruppe und Ola Menz die Übungsleiterin.



Sportliche Grüße und alles Gute für das Neue Jahr wünscht

**Andrea Hartmann-Schmidt**  
Übungsleiterin B-Lizenz  
Pilates Kursleiterin DTB  
Faszio Kursleiterin DTB



## **Frauengymnastik 40plus**



Die Abteilungsleiterin dieser Damengruppe ist Gila Bode und die Übungsleiterin Andrea Hartmann-Schmidt.

Das wöchentliche Training findet freitagabends von 19 bis 20 Uhr statt. Trainingsort ist die TG-Halle in Bad Camberg. Im Jahre 2018 wurde an genau 29 Abenden trainiert. (In den hessischen Schulferien findet kein Training statt.)

Die Übungsstunden werden immer von flotter Musik begleitet. Am liebsten hören die Damen Musik aus den 60er und 70er Jahren.

Das Aufwärmen findet immer im Stand statt und dauert knapp 15 Minuten. Aufgewärmt wird von Kopf bis Fuß, da das darauffolgende Training generell auch als Ganzkörpertraining zu sehen ist. Anschließend wird, zunächst auch noch im Stand, die Beinmuskulatur und die Arm- und Schultermuskulatur gekräftigt. Beliebte Hilfsmittel sind dabei der Redondoball und die Brasils sowie der große Gymnastikball. Integriert werden stets Übungen, welche die koordinativen und stabilisierenden Fähigkeiten des Körpers fördern. Weiter geht es dann zu Übungen auf der Gymnastikmatte. Nun kommen Übungen für den Bauch, den Rücken und Beckenboden hinzu, bevor die letzten zehn Minuten im Liegen, und teils auch im Sitzen, entschleunigt und gedehnt wird.

Außerhalb der Trainingsstunden traf sich die Gruppe in diesem Jahr wieder zu einem Faschingsfrühstück im Kurhaus Restaurant Bad Camberg, zum Heringessen in der Turnerstubb, zu einem Essen vor den großen Sommerferien im Schützenhaus, zu einer mehrtägigen Jahresfahrt



nach Ulm, zu diversen Treffen zum Eis essen auf dem heimischen Marktplatz und einer Weihnachtsfeier bei der Pizzeria Da Luca in Niederselters mit Bingospiel.



Sportliche Grüße und ein gutes neues Jahr wünscht

**Andrea Hartmann-Schmidt**  
Übungsleiterin B-Lizenz  
Pilates Kursleiterin DTB  
Faszio Kursleiterin DTB

**G.U.T. – Ganzheitliches Lauftraining**

Kursleitung: Irene und Wolfgang Raatz lizenzierte B-Trainer „Sport in der Prävention“ des lsb h  
Termine:

Dienstag 18:30 bis 20 Uhr in der TG-Halle, von November bis März

Das Sportangebot ist mit dem Gütesiegel SPORT PRO GESUNDHEIT, des Landessportbundes zertifiziert.

Das Wintertraining für Läuferinnen und Läufer, als auch sportliche Walker und Nordic Walker, wird als Kurs angeboten und eignet sich auch bestens zur Vorbereitung auf die Skisaison. Dieses Angebot findet immer mehr Interesse.

Zum ausdauernden Laufen gehört mehr als regelmäßig die Lafschuhe anzuziehen und in den Wald zu gehen. Funktionelle Ausgleichsgymnastik stärkt unsere Schwachstellen. An diesen Schwachstellen haben wir im Training mit viel Schweiß, aber auch viel Spaß, gearbeitet. Um unsere Wirbelsäule zu stabilisieren, wird die Rumpfmuskulatur durch gezielte Trainingseinheiten gestärkt. Einen großen Schwerpunkt hat das Koordinationstraining mit der Laufschule und dem Lauf ABC.

Diese regelmäßig durchgeführten trainingsbegleitenden Maßnahmen (Kraft-, Koordination- und Beweglichkeitstraining) unterstützen uns, einen ökonomischen Bewegungsablauf zu erlangen. Somit können wir den orthopädischen Problemen vorbeugen. Das Kursende im März haben wir bei einem gemütlichen Abendessen verbracht und die Teilnehmer gestärkt und motiviert in die Lauf- Walking- und Nordic Walking-Saison entlassen.

Irene und Wolfgang Raatz

**G.U.T. - Rückenfitness**

Kursleitung: Irene und Wolfgang Raatz lizenzierte B-Trainer „Sport in der Prävention“ des lsb h  
Termine:

Montag 18 bis 19 Uhr im Gymnastikraum

Montag 19:15 bis 20:15 Uhr in der TG-Halle

Donnerstag 8:45 bis 9:45 Uhr im Gymnastikraum

Donnerstag 10 bis 11 Uhr im Gymnastikraum

Das Sportangebot ist mit dem Gütesiegel SPORT PRO GESUNDHEIT, des Landessportbundes zertifiziert.

In diesem Kurs wird dem Bewegungsmangel und den daraus resultierenden Gesundheitseinschränkungen, wie z.B. Rückenschmerzen, durch systematisches und abwechslungsreiches Training vorgebeugt. Je mehr Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit trainiert wird, desto leichter fallen die körperlichen Belastungen im Alltag und Beruf. Hier trainiert die gemischte Gruppe mit Sportgeräten wie Therabändern, Hanteln, Brasils, Bällen, Stäben und Steppern/Aerosteppern. Die Stärkung der Tiefenmuskulatur durch sensomotorisches Training, macht den Teilnehmern viel Spaß und die Trainingseffekte durch das „Gewackel“ sind beachtlich.

Die stetig wachsende Teilnehmerzahl zeigt, dass das Interesse an der TG und der Spaß an abwechslungsreicher Bewegung groß geschrieben wird. In den Kursen finden sich alle Altersklassen zu gemeinsamen, den Belastungen angepassten, Trainingseinheiten wieder.

Irene und Wolfgang Raatz

**Ganzheitliches Gedächtnistraining**

Seit der Gründung der Abteilung ist die Gruppe der Gedächtnishungrigen kontinuierlich angewachsen. Was uns besonders freut: Einige Ehepaare haben den Weg zu uns gefunden! Wir trainieren unter der Anleitung von Angelika Häsler (zert. Trainerin des BVGT e.V.) unsere Wortfindung, die Kreativität, das logische Denken, die Merkfähigkeit und das Strukturieren, um nur einige der Trainingsziele zu nennen. Jede Unterrichtseinheit ist in sich abgeschlossen, ein Einstieg jederzeit möglich. Die Übungen machen Spaß, es wird viel gelacht, sich nach Anweisung bewegt und Fingerübungen lockern jede Stunde auf.

Wir sind sehr froh, dass die TG uns die Chance eingeräumt hat, das Training für den Kopf auch in die Angebotspalette einzufügen. Denn auch hier gilt: wer rastet, der rostet oder neudeutsch: use it or lose it!

Jeden Donnerstag von 9:30 bis 11 Uhr finden Sie uns in der Turnerstubb. Nach der Winterpause geht es am 14. Februar 2019 wieder los in alter Frische.

Heidemarie Gassen  
Abteilungsleiterin GGT



## **Gerätturnen Leistungsriege 40plus**



Die Leistungsriege 40+ trifft sich einmal im Monat freitags in der TG-Halle zum Gerätturntraining. Wir nennen uns zwar Leistungsriege 40+, aber es können auch sehr gerne jüngere Turnerinnen zu unserem Training dazu kommen.

Wer gerne bei uns mitturnen möchte, kann sich unter [Geraetturnen-weiblich@tgcamborg1848.de](mailto:Geraetturnen-weiblich@tgcamborg1848.de) melden.



Die ehemaligen Turnerinnen der Leistungsriege treffen sich nun seit vier Jahren einmal im Monat freitags in der TG-Halle zum Turnen. Einige unserer Kinder sind auch immer mit im Training dabei. Sie toben, springen Trampolin oder turnen mit uns.

Beim letzten Turntraining vor Weihnachten haben wir uns eigentlich nur gut aufgewärmt und sind dann gleich zum gemütlichen Teil übergegangen: Mit adventlichen Leckereien, Punsch und Glühwein saßen wir auf der Bühne zusammen und haben das Trainingsjahr ausklingen lassen.



Unsere ehemalige Trainerin Bruni van de Pas ist normalerweise auch immer bei „ihren Mädchen“ im Training, um sie wie früher beim Turnen zu korrigieren und um über alte Zeiten zu plaudern. Letztes Jahr war sie allerdings nicht ganz so fit, ist inzwischen aber zum Glück auf dem Weg der Besserung. Das ist auch gut so, denn Bruni und ihr Mann Bernd hatten am 20.12.2018 Diamantene Hochzeit! Nach Weihnachten haben wir sie besucht, herzlichst gratuliert und einen schönen Nachmittag verbracht. Außerdem muss Bruni fit sein, um ein großes Fest mit allen aktuellen und ehemaligen Turnerinnen zu feiern: Die Leistungsriege wird 50 Jahre alt! Im Jahr 1969 hat Bruni die Leistungsriege gegründet. Unsere 50-Jahrfeier wird am Sonntag, den 18.8.2019 stattfinden!

Andrea Janz

## **Gerätturnen männlich**

### **1. Kinderturnen:**

Die Turnstunde am Mittwoch wird durchschnittlich von zwölf Schülern besucht. Die Jungs sind mit sehr viel Eifer bei der Sache. Natürlich kann von einer Turnstunde pro Woche keine große turnerische Leistung erwartet werden. Es geht vielmehr darum, der allgemein beklagten Bewegungsarmut der Kinder bei Sport & Spiel entgegenzuwirken.

Trotzdem haben die Jungs beim Kinderturnfest in Elz erste Plätze erreicht.

Im gemischten 6-Kampf 8 und 9 Jahre:

1. Platz Erik Schmidt
2. Platz Vincent Wehlus

Im gemischten 6-Kampf 10-12 Jahre:

4. Platz Christian Hofmann

Der gemischte 6-Kampf besteht aus Reck, Boden, Bocksprung, Schlagballweitwurf, Weitsprung und 50m-Lauf.

## 2. Jugend- und Männerturnen:

Neben den Turnern besuchen auch gelegentlich Abiturienten und Studenten die Turnstunde am Freitagabend in der TG Halle.

Die Einen suchen Hilfe bei der Einübung ihrer Abi-Turnübungen, die Anderen kommen, wenn zur Aufnahme des Sportstudiums turnerische Pflichtübungen verlangt werden.

Wer also mal seine turnerischen Fähigkeiten testen will, ist freitags ab 20 Uhr herzlich willkommen.

Alle vier Wochen bekommen wir auch gerne Besuch der schon etwas älteren Turnmädels.

## Wettkämpfe und Ergebnisse:

Hessische Seniorenmeisterschaft Altersklasse 75-79 am 18.3.2018 in Gießen:

Hessenmeistertitel für Rainer Schlicht und damit die Qualifikation für die Deutschen Meisterschaften.

1. Rainer Schlicht 30,30 Punkte
2. Erich Kalhöfer 29,90 Punkte
3. Günther Lege 29,30 Punkte

Deutsche Seniorenmeisterschaft Altersklasse 75-79 am 5.5.2018 in Essen:

7. Platz für Rainer Schlicht mit 28,75 Punkten bei 12 Teilnehmern.

Vielen Dank an unsere FSJ-ler Ivo Heine und Clemens Laich für die Mithilfe in den Turnstunden der Jungs und an Michael Pflüger und K.J. Pflüger, die immer als Kampfrichter zur Verfügung stehen.

Rainer Schlicht

## Gerätturnen weiblich

Die Gerätturnerinnen der TG Camberg trainieren inzwischen in 6 Gruppen in der TG-Halle bei mehreren Übungsleiterinnen:

Wer gerne beim Gerätturnen schnuppern möchte, meldet sich unter:

[Geraetturnen-weiblich@tgcamberg1848.de](mailto:Geraetturnen-weiblich@tgcamberg1848.de)

Gruppe	Alter	Trainingszeit	Übungsleiter
Turnmäuse	4-5 Jahre	Mittwoch 17-18 Uhr	Rike & Maja
Turnküken	5-6 Jahre	Freitag 17-18 Uhr	Tamara & Lena
Turnmädels	6-11 Jahre	Gruppe 1 Montag 16:30-18 Uhr	Ilka & Nadine
		Gruppe 2 Freitag 16:30-18 Uhr	Ilka & Nadine
Turnmädels	8-18 Jahre	Montag und Freitag 17:30-19 Uhr	Ilka & Nadine
Turnmädels	11-22 Jahre	Montag 17:30-19:30 Uhr und Donnerstag 17 - 19Uhr	Ineke

Und hier nun die Jahresberichte der einzelnen Gruppen:

### Turnmäuse (4-5 Jahre alt)



Trainingszeit: Mittwoch 17 -18 Uhr

Übungsleiterinnen: Friederike Escher und Maja Urban

Im Oktober ist unsere Gruppe für Mädchen von vier bis fünf Jahre gestartet. Jeden Mittwoch von fünf bis sechs Uhr üben wir fleißig verschiedene Grundelemente des Turnens, wie zum Beispiel Rollen am Boden oder das Balancieren über den Balken. Mittlerweile umfasst unsere Gruppe acht



Turnmäuse. Am letzten Mittwoch vor den Weihnachtsferien haben wir uns noch mal vor Augen geführt, was wir alles gelernt haben und dafür bekam jedes Mädchen eine Urkunde. Wir Trainerinnen, Maja und Rike, freuen uns über die Fortschritte unserer Turnmäuse und sind gespannt auf das Training im neuen Jahr 2019!

### Turnküken (5-6 Jahre alt)



Trainingszeit: Freitag 17 -18 Uhr  
Übungsleiterinnen: Tamara Eckrich und Lena Hermelink

Seit Anfang 2018 trainieren wir nun schon die „Turnküken“. Hierbei handelt es sich um ca. fünfzehn 5-6-jährige Turnanfängerinnen, die sich in diesem Sport ausprobieren.

Der Fokus liegt hauptsächlich darauf, den Spaß am Gerätturnen zu vermitteln, sportartspezifische Grundlagen zu schaffen und die Turnerinnen an die Geräte Balken, Boden, Reck und Sprung heranzuführen.

Um das Ganze trotzdem spielerisch zu gestalten, bauen wir des Öfteren Parcours auf, welche von den Kindern gerne durchlaufen werden. Zum Abschluss jeder Turnstunde können sie sich dann bei Abschlussspielen auspowern.

### Gerätturnen 6-11 Jahre

Trainingszeiten:  
Gruppe 1 Montag 16:30 – 18 Uhr  
Gruppe 2 Freitag 16:30 – 18 Uhr  
Übungsleiterinnen: Ilka Thorwarth und Nadine Natz

Am 14.12.2018 gestalteten wir unser Abschluss-training in Form eines Wettkampfes.

Die Kinder im Alter von 6 – 11 Jahren hatten dafür fleißig geübt und konnten so ihren Familien die Bo-

den-, Reck-, Sprung- und Balkenübungen präsentieren. Es wurde in Anfänger und Fortgeschrittene unterteilt.



Bei den Anfängern belegten die Kinder folgende Plätze:

1. Evi Boutaleb mit 33 Punkten
1. Mia Mala Kohler 32,5
2. Rebekka Koslowski 32
3. Emilia Lechner 32
3. Lenja Disken 30
4. Kiara Berthes 28
5. Jana Hofmann 27,5
6. Lilly Hoffmann 27
7. Ama Wiafe-Ntiamoah 25,5

Die Gruppe der Fortgeschrittenen:

1. Linda Richter mit 35 Punkten
1. Nele Herzog 34,5
2. Josephine Häring 33,5
3. Delina Asfaha 33
4. Carina Ott 33
4. Malia Rüter 31,5
5. Elisa Ochs 29

Mit allerlei Knabberereien klang der gelungene Nachmittag in geselliger Runde aus.

Ab sofort wird durch die Trainerinnen Nadine und Ilka auf den Einzelwettkampf im März 2019 vorbereitet.

### Turnmädeln 11-22 Jahre

Trainingszeit: Montag 17:30-19:30 Uhr und Donnerstag 17 -19 Uhr

Übungsleiterin: Ineke Fuhrmeister

Das Jahr 2018 war für unsere Gruppe ein besonderes Jahr. Die Turnerinnen haben es das erste Mal geschafft, sich neben einem Sieg im Rahmen-Einzelwettkampf auch den Sieg im Rahmen-Mannschaftswettkampf zu erturnen. Das war für die

Gruppe ein Wahnsinns Erfolg. Die Turnerinnen haben das Jahr über fleißig trainiert, um viele neue Elemente und Übungen zu erlernen und zu festigen. Der eigene Horizont wurde erweitert und die Mädels haben sich immer neuen Herausforderungen und Übungen an den Geräten gestellt.

Den Sieg im Rahmen-Einzelwettkampf am 28. April in Frickhofen erturnte sich Alyssa Brands in ihrem Wettkampf der Leistungsstufe P4-P5, Jahrgang 2006 und jünger! Aber auch alle anderen Turnerinnen der TG Camberg erreichten super Platzierungen bei diesem Wettkampf.

Am 2. September fuhren die Turnerinnen nach Limburg in die Kreissporthalle, um am Rahmen-Mannschaftswettkampf teilzunehmen. Für die Mannschaft turnten Alyssa Brands, Friederike Escher, Amy Gugger, Fee Raebiger, Maja Urban und Juliana Wottschel. Die Mannschaft schaffte es in ihrem dritten Wettkampfsjahr endlich, beim Wettkampf P4-P8, jahrgangsoffen, ganz oben auf dem Siegereppchen zu stehen!



*Das erfolgreiche Team der TG Camberg: hintere Reihe v.l.n.r.: Jessica Heinze, Amy Gugger, Alyssa Brands, Juliana Wottschel, Fee Raebiger, Maja Urban, Friederike Escher; vordere Reihe v.l.n.r.: Kampfrichterin Andrea Janz, Trainerin Ineke Fuhrmeister, Kampfrichterin Michaela Brands*

Alle Turnerinnen der Mannschaft gaben ihr Bestes, um bei dem Wettkampf möglichst weit vorne zu landen: Friederike schaffte am Barren zum ersten Mal eine Kippe, Maja zeigte eine technisch absolut saubere Übung am Balken, Jessica sprang einen sehr guten Handstandüberschlag über den Sprungtisch, Fee turnte am Boden eine schwere Übung mit Radwende-Flick-Flack, Alyssa zeigte an allen vier Geräten eine konstante sichere Leistung und für Amy und Juliana war es der allererste

Wettkampf überhaupt! Über den Sieg freuten sich alle Turnerinnen und erst recht ihre Trainerin Ineke ganz besonders! Super gemacht, Mädels!

Ein DANKESCHÖN an unsere Kampfrichterinnen Andrea Janz und Michaela Brands, ohne deren Einsatz wir nicht an den Wettkampf hätten teilnehmen können.

### **Nachwuchs bei den Turnerinnen - Bäumchenstellen für Nieke**



Am 17. Februar 2018 gab es etwas sehr Erfreuliches zu vermelden: es gab Nachwuchs innerhalb unserer Turngruppe! Inekes Tochter Nieke kam auf die Welt! Dieses tolle Ereignis wurde von etlichen Turnerinnen beim Bäumchenstellen am 3. November gebührend gefeiert!

Herzlichen Glückwunsch an Ineke & Andreas!

### **Sportlerehrung 2018**

Das Jahr neigt sich dem Ende zu und es war wieder an der Zeit, die erfolgreichen Wettkampfteilnehmer zu ehren. Dies geschah im Rahmen der Sportlerehrung der Stadt Bad Camberg, welche am 16. November in Camberg im Kurhaus durchgeführt wurde. Hier wurde unsere Turnerin Alyssa Brands für ihren 1. Platz bei den Gaueinzel-Rahmenwettkampf geehrt und die Mannschaft Alyssa Brands, Friederike Escher, Amy Gugger, Fee Raebiger, Maja Urban und Juliana Wottschel für ihren Sieg beim Gaumannschafts-Rahmenwettkampf.

### **Weihnachtsfeier 2018**

Und wieder ist ein Jahr zu Ende. Um dies entsprechend ausklingen zu lassen, fuhren wir am



23.12.2018 gemeinsam in die Superfly-Halle nach Wiesbaden. Vielen Dank an Michi Brands für deinen Fahreinsatz! Neben viel Spaß am Trampolinspringen hatten die Turnmädels die Möglichkeit an ihrem Flick-Flack in Verbindung mit Radwende und/oder dem Rückwärtssalto auf der Air Track Bahn zu üben. Später ging der Abend mit einer leckeren Pizza in der heimischen Pizzeria und netten Gesprächen zu Ende.

Erstellt von: Friederike Escher, Maja Urban, Tamara Eckrich, Lena Hermelink, Ilka Thorwarth, Nadine Natz, Ineke Fuhrmeister, Andrea Janz

### **Gesundes Fit-Sein**

mittwochs 9:15 Uhr

Auch das Jahr 2018 verlief für unsere Gruppe positiv.

Zurzeit besteht die Gruppe aus ca. 12-14 Teilnehmerinnen. Da meine treuen und eifrigen Sportlerinnen nun zur Gruppe Ü60 und Ü70 gehören, führen wir ein moderates, ganzkörperbetontes Gymnastikprogramm durch. Ich freue mich, dass ich so nette, fitte und sportlich interessierte Damen in meinem Kurs habe. Da macht mir das Einbringen meiner Tätigkeit als Übungsleiterin und Physiotherapeutin so richtig Spaß!

Wir nutzen den Gymnastikraum für unseren Bewegungs-Mix. Nach verschiedenen Kombinationen zur Vorerwärmung kommen Elemente aus dem Großbereich der Wirbelsäulengymnastik, der Spirdynamik und dem Qi Gong zum Einsatz. Schöne Musik gehört dazu. Auch verwenden wir gerne Kleingeräte oder machen mal ein Zirkeltraining.

Auf Wunsch der Gruppe werden wir ab 2019 häufiger den großen Gymnastikball/ Pezziball benutzen. Der Pezziball ermöglicht wohltuende Bewegungen im Sitzen, Liegen und Stehen.

Auch als labile Unterlage ist er im Sitzen ein durchaus forderndes und förderndes Übungsgerät.

Kräftigungen, Dehnungen, Beckenbodentraining, Kopf- und Halswirbelsäulen-Mobilisation und auch Atem- und Körperwahrnehmungsübungen sind wichtige Elemente in der Stunde.

Kleinere Spiele oder Partnerübungen sowie Entspannungsübungen runden das Programm ab.

Auch gehen wir gerne, falls frei, in die große Turnhalle. Hier können wir andere Bälle, Basketballkörbe und Sprossenwände benutzen.

Im Sommer haben wir wieder einen tollen Ausflug gemacht.

Zu unserer Weihnachtsfeier sind wir diesmal abends ins neue „Camberger“ Restaurant gegangen.

Wir sind eine offene, interessierte Gruppe und freuen uns auf Neuzugänge.

Rita Barth

### **Happy Dance**



Die Abteilungsleiterin und Übungsleiterin dieser Tanzgruppe ist Andrea Hartmann-Schmidt.

Die Übungsstunden finden immer am Mittwochmorgen in der Zeit von 9:30 Uhr bis 10:30 Uhr in der TG Halle (Jahnstraße) in Bad Camberg statt. Happy Dance ist als 10er-Kurs konzipiert. 2018 gab es drei Kurse: einen von Januar bis März, einen von April bis Juni und einen von August bis November. In den hessischen Schulferien finden keine Übungsstunden statt.

Bei Happy Dance handelt es sich um ein Tanz-Fitness-Programm. Während einer Übungsstunde wird auf ungefähr zehn bis zwölf Songs getanzt, wobei jeder Song seine eigene leichte Choreografie hat, die eingeübt und auch beibehalten wird.



Die Bewegungselemente kommen zum Teil aus dem Aerobic-Bereich sowie aus anderen, beispielsweise den lateinamerikanischen Tanzstilen. Die Musik variiert sich ebenso aus den unterschiedlichsten Genres. Ältere Hits werden abwechslungsreich mit aktuellen Chart-Hits gepaart.

Die ersten 2 Songs finden ohne Raumbewegung statt, der letzte Song ist generell für das Cool Down, das Entschleunigen und das Dehnen vorgesehen.

Nach jedem 10er-Kurs geht die Gruppe zu einem gemeinsamen Frühstück in das Waldschloss Bad Camberg, da in den Tanzstunden der verbale Austausch nicht ausreichend praktiziert werden kann.

In diesem Jahr gab es zusätzlich eine gemeinsame Fahrt nach Fulda, wo sich die Damen das Musical „Die Schatzinsel“ im Schlosstheater angeschaut haben. Ein tolles geselliges Erlebnis mit großem Spaßfaktor.



Liebe sportliche und tänzerische Grüße und ein gesundes und gutes Neues Jahr wünscht

Andrea Hartmann-Schmidt  
Übungsleiterin B-Lizenz  
Pilates Kursleiterin DTB  
Faszio Kursleiterin DTB

## Karate



Die Abteilung Karate ist zurzeit 98 Mitglieder stark. Alle Karatekas gehen mit Begeisterung zum Training in die Turnhalle der Freiherr v. Schütz-Schule und in den TG Gymnastik-Raum.

Das Training findet für die Mitglieder zu folgenden Zeiten statt:

Montag, 18 – 19 Uhr Kinder/Fortgeschrittene

Montag, 19 – 20:30 Uhr Jugend/Erwachsene

Mittwoch, 19:45 – 21:15 Uhr Erwachsene Anfänger

Donnerstag, 17:30 – 18:30 Uhr Kinder

Donnerstag, 18:30 – 19:30 Uhr

Kinder/Fortgeschrittene

Freitag, 17:00 - 18:15 Uhr Schüler / Jugend

Freitag, 18:30 - 20 Uhr Jugend / Erwachsene





Karateinteressierte, mit oder ohne Karate Erfahrung, können nach Rücksprache evtl. sofort oder später einsteigen.

Immer am zweiten Donnerstag nach den hessischen Sommerferien fängt das Anfängertraining 17:30 – 18:30 Uhr für Kinder ab 6 Jahre an.

### **Prüfung Juni 2018**

Am 10.06.2018 fand in der Turnhalle der Freiherr v. Schütz-Schule für einen Teil der Karateabteilung Prüfungen statt. Unser Trainer Ali Cinar 5. Dan A-Prüferlizenz Shotokan hatte die Karatekas gut auf die Prüfung vorbereitet. 41 Karatekas der TG Camberg zeigten ein tolles Prüfungsprogramm. Trotz Nervosität und ein paar kleinen Patzern konnte zu einer guten Prüfung gratuliert werden.

9.Kyu Weiß-Gelb: Hasenpflug Simon; Bargon Simon; Kleindienst Louis; Hartmann Lea; Hofmann Mira; Jacobs Mara; Olszycki Olek; Fürle Henri; Pabst Jonas; Schnicke Emil; Süße Laura; Knapp Niklas;

8.Kyu Gelb: Asar Dafne; Bouchouaf Ayoub; Böhm Silas;

8.-7.Kyu Gelb-Orange: Bargon Julian; Rosenzweig Max; Kraft Anton; Urbschat Anton; Knippertz Sam; Klee Linus; Muslija Lejla; Muslija Ajla;

7.Kyu Orange: Balıkçı Leyla; Cinar Islay; Hartmann Leo;

7.-6. Kyu Orange –Grün: Fürle Anni; Stephan Clara; Weinrauch Lucie; Aşar Ethan; Michailoff Samuel;

6.Kyu Grün: Kleindienst Dominik; Bergmann Alena;

5.Kyu Blau: Meiser Alexander;

4.Kyu zweiter Blau: Janz Niklas; Stephan Tim;

3.Kyu Braun: Newiadomsky Lasse; Newiadomsky Lotta; Öner Esra; Öner Dilan; Stampa Kai;

### **Prüfung November 2018**

Am Sonntag den 18.11.2018 hatten wir Kyu-Prüfung mit 40 Teilnehmer. Mit den Leistungen war ich sehr zufrieden, alle Teilnehmer waren motiviert und haben sehr gute Leistungen gezeigt.

9.Kyu Weiß –Gelb: Busch Leonard;

8.Kyu Gelb: Jacobs Mara; Hasenpflug Simon; Kleindienst Louis; Süße Laura; Pabst Jonas; Bargon Simon; Knapp Niklas; Schnicke Emil; Paulus Vincent; Bargon Thorsten;

8.-7.Kyu Gelb-Orange: Asar Dafne; Böhm Silas; Bouchouaf Ayoub;

7.Kyu Orange: Klee Linus; Knippertz Sam; Bargon Julian; Urbschat Anton; Muslija Lejla; Muslija Ajla; Weinrauch Katja;

7.-6.Kyu Orange –Grün: Hartmann Leo;

6.Kyu Grün: Balıkçı Leyla; Cinar Islay; Weinrauch Lucie; Asar Ethan; Fürle Anni; Stephan Clara;

6.-5.Kyu Grün-Blau: Kleindienst Dominik; Bergmann Alena;

5.Kyu Blau: Christmann Andreas;

4.Kyu zweiter Blau: Junker Margret; Meiser Alexander,

4.-3.Kyu Blau-Braun: Janz Niklas;

3.Kyu Braun: Pantermöller Anja; Stephan Tim; Maaß Paul;

2.Kyu zweiter Braun: Öner Esra; Öner Dilan; Pantermöller Keno;

Roland Seip, Abteilungsleiter

### **Kinderabteilung**

Wir haben wieder viele schöne und lebendige Turnstunden mit den Kleinsten unseres Vereins erlebt!

In der Abteilung sind folgende Angebote zusammengefasst: Eltern-Kind-Turnen (1 Gruppenstunde/Woche), Kindertanzen (2 Gruppenstunden/Woche), Kleinkinderturnen (5 Gruppenstunden/Woche), Integratives Kinderturnen mit den

Kitas St. Marien und Kinderoase und einigen Vorklassen der Freiherr-von-Schütz-Schule (2 Gruppenstunden/Woche) und das Kinderturnen in Kooperation mit der Kita St. Marien (1 Gruppenstunde/Woche).

Am 10. Dezember fand unter der Federführung der Abteilung Kleinkinder zum zweiten Mal das „Nikolausturnen“ statt. Alle TG Kinder von drei bis sieben Jahren waren zu Spiel, Bewegungsgeschichten, Tanz und Bewegungslandschaft in die Halle eingeladen. Für Kaffee und Kuchen war in der Turnerstubb bestens gesorgt, herzlichen Dank an das Wirtschaftsteam! Natürlich durfte auch der Nikolaus (Wolfgang Erk) und sein Assistent, das Maskottchen Taffi (unser FSJler Clemens Laich), nicht fehlen. Sie hatten für Kinder kleine Geschenke im Gepäck.

Eine größere Anschaffung, ein Satz Turnbausteine, wurden 2018 getätigt. Sie werden vor allem im Eltern-Kind-Turnen eingesetzt, aber auch die etwas älteren Kinder des Kleinkinderturnens haben daran ihren Spaß!



Die Kinder freuen sich über die neu angeschafften Turnbausteine.

### **Kleinkinderturnen**

Wir haben viele lebendige Turnstunden erlebt und FSJler Clemens bringt sich prima mit Spielen und kreativen Aufbauten ein. Die Turnstunden beinhalten Sing- und Bewegungsspiele und eine Bewegungslandschaft aus Groß- und Kleingeräten. Die drei Gruppen montags sind altersgemischt (3 - 6 Jahre), freitags gibt es eine Gruppe für 3 – 4-jährige und eine Gruppe für 5 – 6-jährige Kinder. Übungsleiterinnen sind nach wie vor Rosy Löhr und Karen Heinen. Im Vergleich zum Vorjahr sind die Kinderzahlen auf dem Papier und die regelmäßige Beteiligung am Turnen, vor allem im letzten Halbjahr, etwas zurückgegangen. Montags in den ersten beiden Gruppen sind noch einige Plätze frei.

### **Integratives Kinderturnen**

FSJler Clemens leitet diese Stunden, die vom Aufbau her wie die Kleinkinderturnstunden sind, mit Freude und Spaß. TG Mitglied Eva Reichart, die an der Freiherr-von-Schütz Schule unterrichtet, unterstützt seit einigen Monaten den FSJler und fungiert als Ansprechpartnerin für die Schulen und Kindergärten.

### **Kooperation Kindergartenverein**

Nach wie vor kommen abwechselnd die Kinder der 4 Gruppen der Kindertagesstätte St. Marien mit ihren Erzieherinnen einmal in der Woche zu uns in die Halle. Auch hier ist der FSJler der „Gastgeber“ Die Kinder freuen sich, in der Turnstunde ordentlich toben und turnen zu dürfen, auch der Fußweg von der Kita zur Halle ist für die Kinder immer wieder ein Ereignis.

### **Kindertanzen**

Auch in 2018 bot die TG wieder Tanzen für Kinder an. Bei den "Tanzhasen" (3 – 5 Jahre) und den "Tanzkids" (6 – 8 Jahre) steht der Spaß an der Bewegung zu Musik im Vordergrund. Es werden leichte Choreografien erarbeitet und Rhythmik und Ausdruck geschult. Leider musste Sieglinde Konik aus gesundheitlichen Gründen die Leitung des Kindertanzens zum 1. März aufgeben.

Nach einigen Wochen Pause hat dann die Tanztrainerin Anja Baumann (Trainerin C Breitensport Tanzen mit Profilerweiterung Inklusion) die Übungsstunden des Kindertanzens übernommen. Im November haben die Tanzkids zum ersten Mal das „Kleine Tanzsternchen“ abgelegt. Das Tanzsternchen ist die altersabhängige (bis 8 Jahre) erste Stufe des „Deutschen Tanzsportabzeichens“ (DTSA). Dazu mussten die Kinder zwei Tänze mit vorgegebener Choreografie in der Gruppe synchron tanzen. Bewertet wurden Takt, Bewegung und Balance, die teilnehmenden Kinder freuten sich über ihre Urkunden. Aufgrund zu geringer Kinderzahlen und mangelnder regelmäßiger Teilnahme sieht sich Anja allerdings nicht mehr in der Lage, diese Angebote weiter fortzuführen. Sie möchte daher die Übungsstunden einstellen oder an einen Nachfolger/eine Nachfolgerin übergeben.

### **Eltern-Kind-Turnen**

Donnerstagmorgens ist Eltern-Kind-Turnen! Auch hier gibt es Bewegungslieder und eine altersgerechte Bewegungslandschaft, die Kinder mit und ohne Assistenz der Begleitpersonen beturnen.



Übungsleiterin Rosy Löhr, die diese Gruppe seit vielen Jahren mit Freude leitet, beobachtet immer wieder gespannt, wie sich die Kleinen von Stunde zu Stunde positiv weiterentwickeln. Rosy hatte schon seit Längerem den Wunsch geäußert, Kletterbausteine für die Kleinsten anzuschaffen. Dieser Wunsch konnte 2018 endlich realisiert werden.

Wir freuen uns auch 2019 über viele muntere und bewegungsfreudige Kinder in unseren Übungsstunden!

Karen Heinen  
Abteilungsleitung „Kleinkinder“

### **Kindertanzen**

Im April übernahm Anja Baumann die Kindertanzgruppe. Die Tanz-Hasen (3-5 Jahre, dienstags 16:15-17 Uhr) haben viel Spaß an der Bewegung zur Musik, wie z.B. dem Körperteilblues oder an Theos Fitnessstanz. Die 6 - 8jährigen Tanz-Kids (dienstags 17 - 17:45 Uhr) ertanzen sich bereits kleine Choreografien im Kreis, in Linie oder paarweise. Informationen erteilt gerne: Anja Baumann unter 01575-5413296.

2018 hatten die Tanzkinder aus den beiden Gruppen ihren ersten Auftritt mit 5 Gruppentänzen beim TG-Sporttag am 28. Oktober.

Im November 2018 haben die Tanz-Kids (6-8 Jahre) zum ersten Mal das kleine Tanzsternchen abgelegt.



Alle Tanz-Kids haben jeweils eine Urkunde und eine Anstecknadel "Tanzsternchen" erhalten.

Das Tanzsternchen ist die altersabhängige (bis 8 Jahre) erste Stufe des Deutschen Tanzsportabzeichens (DTSA). Dazu mussten die Kinder zwei Tänze mit vorgegebener Choreografie in der

Gruppe synchron tanzen. Bewertet wird jedes einzelne Kind bezüglich Takt, Bewegung und Balance. Wir gratulieren allen ganz herzlich zu dieser Leistung.

Wir freuen uns auf weitere tanzfreudige Kinder: Einfach zum Schnuppern kommen und mitmachen.

### **Langstrecklergruppe**

Lauffreileitung: Wolfgang Raatz,  
Liz. B-Trainer „Sport in der Prävention“ des Landessportbund Hessen  
Lauf-Walking und Nordic Walking Trainer des HLV

Termine:

April bis September: immer donnerstags um 19 Uhr, Sommertraining

Oktober bis März: immer samstags, um 15:30 Uhr, Wintertraining

Walking, Nordic Walking und Laufen jeweils eine Stunde.

Treffpunkt ist der Parkplatz Vorderwald ca. 300 m hinter dem Waldschloss.

Wie in jedem Jahr waren die Langstreckler auch 2018 bei verschiedenen Laufveranstaltungen unterwegs. Erwähnenswert ist jedoch, dass nur noch zwei Aktive in der Langstrecklergruppe übrig geblieben sind. Gemeinsames Training gehörte genauso dazu, wie die Fahrten zu den einzelnen Laufveranstaltungen. Zur Vorbereitung auf den einen oder anderen Marathon wurden von 10 km bis zum Halbmarathon diverse Wettkämpfe bewältigt. Auf Marathonveranstaltungen im Weital, Karlsruhe, Rennsteig und Frankfurt wurden die Läuferinnen und Läufer der TG Camberg gesichtet. Hier kamen uns die vielen Trainingskilometer im Bad Camberger Stadtwald, die gemeinsam bewältigt wurden, zugute. Gelaufen wird bei den Langstrecklern bei jedem Wetter. Gemeinsames Training ist immer zu den Lauffreiterterminen.

Wolfgang Raatz

### **Lauf-und Walkingtreff**

Lauffreileitung Wolfgang Raatz, Liz. B-Trainer „Sport in der Prävention“ des Landessportbund Hessen  
Lauf-Walking und Nordic Walking Trainer des HLV

**Termine:**

April bis September immer donnerstags um 19 Uhr, Sommertraining

Oktober bis März immer samstags, um 15:30 Uhr, Wintertraining

Walking, Nordic Walking und Laufen jeweils eine Stunde.

Treffpunkt ist der Parkplatz Vorderwald, ca. 300 m hinter dem Waldschloss.

Der TG Lauf- und Walking-Treff hatte auch im abgelaufenen Jahr bei den übrig gebliebenen Aktiven, zurzeit nur noch fünf Läufer, zwei Walkerinnen und fünf Nordic Walker, eine gute Akzeptanz.

Leider verlieren wir von Jahr zu Jahr immer mehr Teilnehmer im Laufftreff. Das hatte sich in den letzten Jahren schon abgezeichnet. Diesem Trend können die Betreuer des Laufftreffs nichts entgegensetzen.

In diesem Jahr wurde wieder für die Walker und Nordic Walker ein Zwei-Stundenlauf angeboten. Hier starteten die Läuferinnen und Läufer Ende September am Laufftreffparkplatz und gingen auf die Strecke ins Dombachtal. Die Gruppe wurde von Brigitte Thies mit viel Spaß durch die schwarze Strecke des Nordic Walking Park geführt. Leider ist auch hier die Anzahl der Teilnehmer sehr rückläufig. Dennoch hatten alle Teilnehmer ihren Spaß.

Den Jahresabschluss bewältigte eine Handvoll von Walkern, Nordic Walkern und Läufern beim Silvesterlauf im Stadtwald. Gemeinsam wurde nach dem Lauf in gemütlicher Runde das Laufftreffjahr noch einmal unter die Lupe genommen. Alle waren wir der Meinung, dass wir uns glücklich schätzen können, einen so schönen Wald vor unserer Haustüre zu haben.

Alle Lauf- und Walking-Betreuer(-innen) sind weiterhin im Einsatz und tragen dazu bei, dass alle Trainingsangebote des Bad Camberger Lauf- und Walking-Treffs fachkundig betreut werden.

**Wie sieht die Zukunft des Laufftreffs aus?**

Wie in den letzten Jahren schon an dieser Stelle geschrieben, ist die Teilnehmerzahl weiter rückläufig. Weiter hat sich der Ausbau des Baumwipfelpfad ebenfalls negativ auf die Situation des Laufftreffs ausgewirkt. Hier wurde für den Parkplatz eine große Fläche des Waldes geopfert und weiterhin gibt es Behinderungen beim Parken und Benutzen des Parkplatzes.

Wir müssen uns die Frage stellen, ob in 2020 der Laufftreff sein 40-jähriges Jubiläum überstehen wird.

Wolfgang Raatz

**Leichtathletik**

**Leichtathletik 2018**

Im Wettkampfsjahr 2018 konnte sich unsere Abteilung dank einer Zuwendung der Firma PMCS GmbH & Co. KG mit Trainings-Kapuzenjacken und Trainingsshirts einheitlich einkleiden (siehe Bilder). Miteigentümer der PMCS GmbH & Co. KG ist der ehemalige TG-Leichtathlet Dirk Martin, der unserer Abteilung immer noch verbunden ist und uns unterstützt.

Im Zusammenklang mit der bereits vorhandenen Wettkampfkleidung sind wir für die nähere Zukunft daher optimal vorbereitet und können ein einheitliches Vereinsbild bei Wettkämpfen in der Halle oder auf Sportplätzen zeigen.



Sportlich begann das Jahr 2018 mit starken Sprintwettkämpfen von Jonas Eufinger und Kim Eidam bei den Hessischen Hallenmeisterschaften. Jonas belegte bei der männlichen Jugend U20 einen starken 4. Platz über 200m, Kim setzte als 12. der weiblichen Jugend U18 ein Ausrufezeichen für die Freiluftsaison, die im Mai begann. Über die 60m-Sprintdistanz konnte sie mit dem 7. Platz und dem erstmaligen Unterbieten der 8-Sekunden-Grenze weitere Akzente setzen.

Im letzten Wettkampf 2018, dem sogenannten „Vorweihnachtskriterium“ am 16. Dezember 2018, sorgte Kim für einen Aufhörer für die Saison 2019. Im 60m-Sprint konnte sie in 7,92 sec eine neue persönliche Bestleistung aufstellen, die zudem noch die Qualifikation für die Deutsche Jugend-Hallenmeisterschaften der U20 (!) am

23./24. Februar 2019 in Sindelfingen darstellt. Aufgrund des frühen Zeitpunkts der Leistung kann man für die Saison 2019 einiges erhoffen.

In der Aktivenklasse erzielten Philipp Konrad und sein jüngerer Bruder Maximilian im Dreisprung einen hervorragenden 6. und 8. Platz.

Noch erfolgreicher verliefen die Wettkämpfe in den Wurfdisciplinen. In einem gesonderten Wettkampf („Hessische Winterwurfmeisterschaften“), der auch bei eisigen Temperaturen auf dem Sportplatz ausgetragen wird, erzielte Gina Heck im Speerwerfen einen hervorragenden 3. Platz bei der weiblichen Jugend U18. Im Hammerwerfen der weiblichen Jugend W14 konnte Brikena Gashi überraschend den zweiten Platz erreichen.

In den Nachwuchsklassen konnte Lennart Bessems im Jahr 2018 auf sich aufmerksam machen. Seine Leistungen waren so herausragend, dass er in den E-Kader des hessischen Leichtathletikverbands aufgenommen wurde.

Er startete als Kreismeister der männlichen Jugend U12 im 60m-Sprint in der Halle, wurde zudem in der Freiluftsaison noch Kreismeister im Ballwurf und im Blockmehrkampf Lauf (75m – 60m Hürden – Weitsprung – Ballwurf – 800m).

Bei den Regionalmeisterschaften startete er im Blockmehrkampf Wurf (75m – 60m Hürden – Weitsprung – Kugelstoßen – Diskuswurf) und lies der Konkurrenz keine Chance. Überlegen konnte er die Regionalmeisterschaften gewinnen.

Seine letzte erfolgreiche Station 2018 waren die Hessischen Meisterschaften Blockmehrkämpfe. Hier startete er wiederum im Blockmehrkampf Wurf und konnte sich einen hervorragenden 2. Platz erkämpfen.

Insgesamt konnten unsere Athleten 38 Titel bei Kreismeisterschaften erkämpfen, weitere starke Platzierungen unter den ersten 8 bei Regional- und Hessenmeisterschaften folgten ebenso.

In der HLV-Bestenliste 2018 sind unsere Athleten in ihren Altersklassen insgesamt 21-mal gelistet. Unter den besten Zehn sind die folgenden Athleten vertreten:

Maximilian Konrad 8. Platz Dreisprung Männer-Erwachsenenklasse

Jonas Eufinger 10. Platz 200m MJU20

Jonas Eufinger 8. Platz 400m MJU20

Jonas Eufinger 18. Platz 800m MJU20

Lara Aslandogdu 12. Platz Speerwurf WJU20

Gina Heck 15. Platz Kugel WJU18

Gina Heck 18. Platz Diskus WJU18

Gina Heck 7. Platz Speerwurf WJU18

Maren Zirfas 7. Platz Hammerwurf W15

Brikena Gashi 9. Platz Diskus W14

Brikena Gashi 4. Platz Hammerwurf W14

Brikena Gashi 3. Platz Kugel W13

Brikena Gashi 3. Platz Diskus W13

Brikena Gashi 4. Platz Hammerwurf W13

Julian Eufinger 2. Platz Hochsprung M13

Lennart Bessems 9. Platz Kugel M12

Lennart Bessems 8. Platz Diskus M12

Lennart Bessems 4. Platz Ballwurf M12

Lennart Bessems 6. Platz Block-MK Lauf M12

Lennart Bessems 3. Platz Block-MK Wurf M12

Miriam Reichart 8. Platz Dreikampf W13

Dazu konnte sich Jonas nochmal mit der Startgemeinschaft mit Wehrheim in der 4x400m Staffel platzieren.

Leider waren wir im Bereich der „Kleinen“ im vergangenen Jahr nicht so erfolgreich wie in den letzten Jahren. Unser Nachwuchs der unter 12-jährigen (U12) hatte sich im Kreis Limburg-Weilburg als „Turboatzeln“ einen Namen machen können, kam beim abschließenden Kinderleichtathletikwettkampf in Frickhofen doch leider nicht über den 5. Platz hinaus. Der große Zuspruch zu dieser Art der Wettkämpfe, bestehend aus einer Biathlonstaffel, einer Hindernisstaffel, Zonenweitsprung und Drehwurf, wurde anfänglich in Leichtathletikkreisen skeptisch beäugt, hat sich aber als erfolgreich durchgesetzt. Auch Dank der Motivationskünste von unseren Trainerinnen Valérie Hasler, Anna Konrad (in Kombination mit ihrem Bruder Maximilian) und Viola Luczak-Tasch können wir hier unseren jungen Nachwuchs für unsere schöne Sportart begeistern.

Leider hat Valerie zum Saisonende ihre langjährige Übungsleitertätigkeit aufgegeben und hinterlässt uns eine schmerzhaft Lücke in der Betreuung der Kinder dieser Altersklasse. Wir bedanken uns hiermit noch mal bei Valerie für die langjährige, leidenschaftliche und zeitaufreibende Unterstützung.



Ebenfalls sagen wir ein herzliches Dankeschön an die vielen unterstützenden Eltern, die oftmals die Athletinnen und Athleten bei den Wettkämpfen begleiten und betreuen.

Im Trainerkreis mussten wir 2017 den Rücktritt von Leila Janke-Herrmann verkraften, der durch Anna Konrad aufgefangen werden konnte. Im Sommer 2018 kündigte Valérie Hasler aus zeitlichen Gründen ihren Rücktritt zum Ende der Sommersaison 2018 an. Hierfür konnten wir unsere frühere Athletin Mona Hörning als vorübergehenden Ersatz gewinnen.

Leider hat auch unser Sprungtrainer im Jugend- und Erwachsenenbereich, Frank Loeven, aus zeitlichen Gründen seinen Rücktritt aus dem aktiven Traineramt zum Ende 2018 angekündigt.

Dies alles macht deutlich, wie dringend die Abteilung motivierte Übungsleiter benötigt, die es sich zutrauen, sich in die Materie langsam einzuarbeiten und hoffentlich genauso viel Spaß daran finden wie die aktuell tätigen Trainer.

Im Frühjahr 2018 fuhr eine Abordnung unsere Nachwuchsatleten in den Osterferien wieder ins Frühjahrstrainingslager nach Pescara (Italien) an der Adria. An der von Eva Michalek organisierten Trainingsveranstaltung nahmen 20 Abteilungsmitglieder teil, sowie Gastathleten und -trainer vom TV Eschhofen und der LG Dornburg.

Die Athletinnen und Athleten fanden mit ihren Betreuern Wilko Schinker, Frank Loeven, Wioletta Tasch und Eva Michalek wieder ideale Trainingsbedingungen und Trainingsorte vor. Die Witterung war ausgezeichnet, so konnten die Athleten mit viel Spaß und Dank der vielfältigen Trainingsmöglichkeiten abwechslungsreich trainieren und sich bestens auf die anstehende Bahnsaison vorbereiten.

Kulturelle Sehenswürdigkeiten, wie die Altstadt von Pescara mit der Piazza Salotto, dem neuen Jachthafen oder eine Shoppingtour zu einem nahe gelegenen großen Sportartikel-Outlet, boten ausreichende Abwechslung außerhalb der Trainingseinheiten. Wie in den früheren Jahren wurde das Trainingslager am letzten Abend in einem typischen italienischen Ristorante am Hafen mit original italienischer Pizza abgeschlossen.

Die vielen wöchentlichen Trainingseinheiten in den Trainingsgruppen konnten im vergangenen Sportjahr wieder vorbildlich und ohne wesentliche Ausfälle durchgeführt werden. Dafür ist allen Trainerinnen und Trainern, die oft mehrmals in der Woche im Einsatz sind, sowie deren Angehörigen und

auch der Unterstützung des TG-FSJ ein besonderer Dank auszusprechen.

Frank Loeven, Christian Schütz

### **LNB – „Slow Motion“ in Balance und beweglich durch Engpassdehnung**

Durch die Engpassdehnungen nach Liebscher & Bracht werden aktive und passive Dehnreize, Kräftigungs- und Ansteuerungsimpulse gesetzt. Die Engpassdehnungen sorgen dafür, dass die Schmerzfähigkeit erhalten bleibt und/oder erlangt wird und ein schmerzfreies gesundes Leben in Bewegung möglich wird.

Das LNB Angebot begann am 5.09.2018 mit über 30 Teilnehmern und fand damit einen gelungenen Start. Lockerer Bewegungsflow im Stehen oder im Liegen wärmt die Teilnehmer für die Engpassdehnungen auf.

Die Stunde wird mit unterschiedlichen Achtsamkeitsübungen beendet, sodass die nötige Bett-schwere gut genutzt werden kann, um zu Hause entspannt ins Bett gehen zu können.

Das Feedback der Teilnehmer bestätigt die Art des Angebotes: Man kann die Übungen zu Hause machen; in der Gruppe und unter Anleitung würde es mehr Spaß machen, sei auch effektiver, da die Zeit ausgenutzt wird.

Zu Hause würde man die Dehnungen außerdem nicht so lange halten. Das Korrigieren und auf die individuellen Bedürfnisse Eingehen macht dieses Angebot wertvoll. Der Kurs wird nach Absprache und Möglichkeiten der Vertretungen das ganze Jahr angeboten.

### **Matrosen TG-Salonboot**



In 2018 nahmen die Matrosen, nach der Großfastnacht in 2017, zum 11. Mal mit dem Salonböttche am Handkarrenumzug teil.



Am 3. Februar 2018 erging der Befehl zum Aufmustern des Salonböttches, welches im Trockendock im Marktplatz 2 bereits darauf wartete. Aufgrund fehlender Stillstandswartung war mehr zu tun als sonst; mit tatkräftiger Unterstützung von 12 Matrosen war das Salonböttche inklusive Beiböttche aber schnell einsatzbereit und seefest für die Fahrt durch die Handkarrenumzugsstraßen Bad Cambergs.

Der Klumbetest war auch erfolgreich, so dass auch die Klumbe zum Werffe gebunkert werden konnten.



Nach dem Dienst von 6 Matrosen im CVC-Zeit bei der „Kölsche Nacht“ bis in die Morgenstunden traf sich die 26-köpfige Mannschaft am 11. Februar 2018 zum „Essen fassen“ in Form eines gemeinsamen Frühstücks im Schützenhaus.

Danach wurde der Marschbefehl ausgestellt für die Teilnahme am Handkarrenumzug 2018.

Nach ereignisreicher Fahrt, leider ohne Admiral, aber mit viel Helau, endete die Fahrt durch die Handkarrenumzugsstraßen Bad Cambergs auf dem Marktplatz mit Abschluss im Zelt im Amthof. Am Aschermittwoch, dem 14. Februar 2018, war dann alles wieder vorbei.



Abgemustert wurde am 16. Februar 2018 mit der Fahrt ins Trockendock bis zur Fassenacht 2019. Mit einer Mannschaftsstärke von 22 Matrosen wurde am 2. März 2018 Christians 30. Geburtstag gefeiert – trotz des Aschermittwochs mit viel HELAU. Die Aufbauten wie Steuerrad und Anker des „Salonbootes seiner Majestät des Prinzen Peter I.“ kamen erneut zum Einsatz als Requisiten beim Konzert des TG-Blasorchesters „Leinen los – Ahoi Kreuzfahrt“ am 16. September 2018 im Bürgerhaus Kurhaus Bad Camberg.

Auch beim Fototermin im Rahmen des Sporttages am 28. Oktober 2018 waren die Matrosen mit einer Abordnung vertreten. Am 11.11.2018 wurde die neue Session eröffnet. Damit begannen dann auch die Vorbereitungen für den Handkarrenumzug am 3. März 2019, an dem wir ebenfalls wieder teilnehmen werden.

Der Kapitän des Salonbootes  
Michael Pflüger



## **Montagsbuben**



Die Gymnastik für Männer ab 30 findet regelmäßig montags ab 20:30 Uhr in der TG-Halle in der Jahnstraße statt.

Das Trainingsprogramm ist in drei Einheiten aufgeteilt: ½ Stunde Aufwärmen und Gymnastik, ½ Stunde Kraftsport und ½ Stunde Ballspiele (Basketball, Tischtennis, Fußball oder Badminton). Dabei wird der Gymnastikteil von unserem Übungsleiter Volkert Reichart und das Krafttraining im TG Studio im Wechsel von unseren beiden Übungsleitern Oliver Roth und Christian Schütz betreut. Wenn unsere Übungsleiter mal verhindert waren, standen Rainer Schlicht oder auch Manfred Wiemann als Vertreter zur Verfügung. Die Beteiligung lag in 2018 bei durchschnittlich etwa 35 Aktiven.



Beliebte Abwechslung vom Training in der Halle waren im Sommer wieder die abendlichen Radtouren, die von Ende Juni bis Mitte August durchgeführt wurden. Neben den Montagabendtouren gab es diesmal im August auch wieder eine Eintages-tour unter der Leitung von Rainer Schlicht. Höhepunkt der Radsaison war unsere von Klaus Barth

und Uwe Wloczyk organisierte Zweitages-tour "die Montagsbuben Elsass Tour" Anfang September. Eine Alpentour mit dem Rad durfte natürlich in 2018 auch nicht fehlen. Berichte zur Eintages- und Alpentour können im Newsletter "TG Aktuell" Ausgabe 4 -2018 nachgelesen werden.

Bekanntermaßen wird die Geselligkeit in der Abteilung sehr groß geschrieben, was sich vor allem darin zeigt, dass sich alle Teilnehmer des Sportprogrammes auch anschließend noch zum Bier in der Turnerstubb treffen. Bei runden Geburtstagen gab es dann nicht nur Bier, sondern auch ein deftiges Essen, für welches man sich beim Jubilar mit einem Geburtstagsständchen bedankte.

Wie immer haben sich die Montagsbuben auch in die sonstigen Aktivitäten der TG eingebracht, wobei vor allem der Lumpenball, TG-Sporttag und der 4. Rotary Stadtlauf zu nennen sind.



Unsere traditionelle Weihnachtsfeier fand am 17. Dezember in der „Bauernstube“ in Walsdorf statt.

**Junge Sportler ab 30 Jahren sind sehr willkommen.**

Ralf Schröder

## Musikabteilung



### MUSIKABTEILUNG TG CAMBERG - Jahresbericht 2018

Die Musikabteilung bietet seit vielen Jahren ein umfangreiches musikalisches Kontrastprogramm zum Sport. Mit unserem ganzheitlichen Ausbildungskonzept betreuen wir musikinteressierte Kinder ab 4 Jahren bis zum fertigen Musiker. Dafür stehen ausgebildete Übungsleiter(-innen) sowie die Musikschule Kilian mit ihren professionellen Musiklehrern zur Verfügung.

Wir legen besonderen Wert auf eine langfristige Bindung unserer Musiker an das Blasorchester. Dafür bieten wir einen frühen Einstieg über die Blockflötengruppe, die Instrumentalausbildung und das möglichst frühe Zusammenspiel im Orchesterverbund.

Abteilungsleiter Monika Eufinger und Oliver Lenz

### UNSERE ANGEBOTE

#### Musikabteilung Blasorchester

Abteilungsleiter Monika Eufinger und Oliver Lenz / Dirigent: Kai Tobisch

Das Blasorchester der Turngemeinde Camberg, besteht aus Musikerinnen und Musikern aller Altersstufen. Neben dem Spaß an der Musik steht auch die ständige Weiterentwicklung des Einzelnen und des Orchesterklangs im Fokus. Ein weiteres unserer Hauptziele ist die Nachwuchsförderung und die Integration von "Jung" und "Alt". Unser Repertoire reicht von moderner und symphonischer Blasmusik bis hin zur Festzeltstimmung. Wir sind fester Bestandteil vieler kultureller Veranstaltungen in Bad Camberg. Darüber hinaus leisten

wir aber auch gerne einen sozialen Beitrag für unsere Stadt - so engagieren wir uns in vielfältiger Weise, wenn es um den "guten Zweck" geht.

Wir sind ständig auf der Suche nach interessierten Musikern! Wenn Du Interesse hast, melde dich bei unseren Abteilungsleitern Monika Eufinger oder Oliver Lenz. Wir freuen uns auch auf einen Besuch in unserer Probe, immer dienstags ab 19:00 Uhr im Übungsraum in der Turnhalle der TG Camberg 1848 e.V., Jahnstraße 1.

Probe: Dienstags von 19 Uhr bis 21:30 Uhr

#### Musikabteilung Blockflötengruppe



Ansprechpartner: Christine und Rebecca Weddig  
Ziel der Blockflötengruppe: Erlernen eines einfachen Instrumentes: Erste Erfahrungen beim Musizieren in einer Gruppe

Zielgruppe: Für Kinder ab 1. Schuljahr oder im Anschluss an die Musikalische Früherziehung.

Übungsangebote:

Kurs

Tag/Zeit

Ort

Verantwortlich

Anfänger 1

freitags 14:45 - 15:30 Uhr

Musikzimmer der TG Halle

Christine Weddig

Anfänger 2

freitags 16:30 - 17:15 Uhr

Musikzimmer der TG Halle

Christine Weddig

Fortgeschrittene 1

mittwochs 16 - 16:45 Uhr

Musikzimmer der TG Halle

Christine/Rebecca Weddig

Fortgeschrittene 2

freitags 15:30 - 16:15 Uhr

Musikzimmer der TG Halle

Christine/Rebecca Weddig



samstags: 10:30 - 11:15 Uhr  
Musikzimmer der TG Halle  
Christine/Rebecca Weddig  
Inhalte Blockflötenausbildung:

Die Kinder werden spielerisch an die Welt der Noten und des Musizierens herangeführt. Sie lernen die Namen der verschiedenen Noten und das Notensystem kennen. Taktarten, Rhythmus und Dynamik werden erlernt und auf der Blockflöte umgesetzt. Bereits nach einem halben Jahr sind die Kinder in der Lage, kleine Stücke mit der linken Hand zu spielen.

### **Musikabteilung Jugendorchester:**

(integriert in das Erwachsenenorchester)  
Ansprechpartner: Selina Lenz, Johannes Eufinger, Johannes Wecker  
Ziel der Jugendarbeit im Orchester ist der Ausbau der Orchestererfahrung mit jugendgerechter Musik und die Vorbereitung des Einstiegs in das Erwachsenenorchester.

Auf dem Weg zum Orchestermusiker durchlaufen die Jugendlichen eine gründliche Ausbildung bei privaten Lehrern oder in der Musikschule. Ist ein entsprechender Leistungsstand erreicht, können diese an der Orchesterprobe teilnehmen. Das Ziel ist, die Kinder und Jugendlichen mit dem Leistungsstand angepasster Literatur schnell und mit hoher Motivation an das gemeinsame Musizieren zu gewöhnen und sich in der Musikabteilung wohl zu fühlen. Das Repertoire umfasst: Moderne Blasmusik, Filmmusik, Pop und Rock.

Probe:  
Dienstags ab 19 Uhr. Für die jüngsten Teilnehmer endet die Probe um ca. 19:45 Uhr. In diesen 45 Minuten spielen die Jugendlichen mit den Erwachsenen zusammen, um so eine schnellere musikalische Entwicklung zu durchlaufen, die erwachsenen Musiker kennenzulernen und um ein schönes musikalisches Erlebnis zu haben.

### **Musikabteilung Musikalische Früherziehung:**

Ansprechpartner bei Fragen sind die Rebecca Weddig und Isabelle Griesand

Ziel der Musikalischen Früherziehung: Spielerisches Heranführen an die Musik durch kindgerechten Unterricht

Inhalte:  
Dass die Beschäftigung mit Musik, und ganz besonders dabei der frühe Beginn, sich hervorragend

auf die Ausbildung der Persönlichkeit des Kindes auswirkt, haben "Insider" schon immer gewusst. Ihnen genügen eigene Erfahrung, damit sich Intelligenz, sozial ausgeglichenes Verhalten und Kommunikation schon bei den Kleinsten positiv entwickeln. Musikalische Tätigkeiten nehmen hier sogar einen ganz besonderen Platz ein, weil sich über Sprache, Melodie und Rhythmus gleich mehrere Gebiete miteinander verknüpfen. In der musikalischen Früherziehung stehen die kindlichen Selbsterfahrungen des Körpers im Vordergrund. Durch Spielen, Probieren und Experimentieren werden sie aufgefordert, ihre eigene Phantasie in der "Welt der Musik" zu erleben.



Über zwei Unterrichtsjahre verteilt erfahren die Kinder mehr über folgende Themengebiete:

- \* Singen und Sprechen
- \* Elementares Instrumentalspiel
- \* Musikhören
- \* Bewegung und Tanz
- \* Kennenlernen unterschiedlicher Musikinstrumente

### **BERICHTE MUSKABTEILUNG 2018**



Februar 2018 – Feierliche Taktstockübergabe beim Kirchenkonzert

Danke Kai Tobisch und alles Gute für Mathias Müller.  
NATUR.KLANG.WELT – das war das Motto des diesjährigen Kirchenkonzertes des Blasorchesters

der TG Camberg unter seinem Dirigenten Kai Tobisch. Diesmal waren so viele Zuhörer in die kath. Pfarrkirche St. Peter und Paul gekommen, dass die Empore geöffnet werden musste. Und das Orchester hatte auch wieder einen abwechslungsreichen Mix zusammengestellt, der die Zuhörer musikalisch zu den Wundern der Natur und in ferne Ländern entführte.

Gleich zu Beginn stellten die drei Nachwuchsdirigenten Selina Lenz, Johannes Eufinger und Johannes Wecker Werke mit und für die jüngsten Musiker vor und demonstrierten damit die erfolgreiche Nachwuchsarbeit der Musikabteilung.

Die Solisten Anna Katharina Eufinger (Gesang) und Kai Tobisch (Trompete) bereicherten mit ihrem Können das Konzert. So wurde in kleiner Besetzung das Trompetenkonzert in Es-Dur von Joseph Haydn gespielt. Gemeinsam brillierten die Solisten bei „Eternal Source“, welches von Georg Friedrich Händel zum Geburtstag der britischen Königin Anne 1713 geschrieben wurde. Abwechslung, auch in der instrumentalen Besetzung, bot der „Alphornzauber“. Hier zauberte das Orchester mit solistischer Begleitung des vielseitigen Musikers Kai Tobisch auf dem Alphorn, die wunderbare Welt der Alpenregion vor das geistige Auge des Publikums.

Ein Highlight der Orchesterbeiträge war sicherlich das monumentale Stück „Virginia“, ein Werk von Jacob de Haan. Es beleuchtete drei bedeutende Zeitabschnitte des Staates Virginia: Die Kolonisation, die Sklaverei und der amerikanische Bürgerkrieg. Ein ausdrucksstarkes Werk über ein bewegendes Stück amerikanischer Geschichte und einen naturgewaltigen Bundesstaat.

In der Hälfte des Konzertes wurden die Darbietungen unterbrochen, um Dank zu sagen und ein neues Kapitel in der Geschichte der Musikabteilung der TG aufzuschlagen. Die Abteilungsleiter Monika Eufinger und Oliver Lenz stellten die positiven Auswirkungen der Nachwuchsarbeit vor und, dass die Musikabteilung mittlerweile in der glücklichen Lage sei, einen ambitionierten Dirigenten zu stellen. Aus diesem Grund wurde bereits in 2017 gemeinsam mit Kai Tobisch überlegt, wie eine Veränderung in der musikalischen Leitung des Orchesters herbeigeführt werden kann. Man verständigte sich auf den feierlichen Rahmen des Kirchenkonzertes, um auch die Verdienste von Kai Tobisch entsprechend zu würdigen. Seit 2007 leitete Tobisch musikalisch die Geschicke des Blasorchesters. Besonders hervorgehoben wurde sein

Engagement in der Jugendausbildung und bei den orchestereigenen Veranstaltungen, wie die Kirchen- und Mottokonzerte.

April 2018 Jungmusiker erfolgreich beim Leistungslehrgang des hessischen Turnverbandes



Die Musikabteilung der TG Camberg 1848 e.V. ist stolz auf ihre 5 Teilnehmer(innen) am diesjährigen Leistungslehrgang des HTV in Alsfeld.

Daniel Meyer (Schlagwerk) und Ben Busch (Altsaxophon) absolvierten die Prüfung zum Leistungsabzeichen in Bronze (D1) mit gutem und sehr gutem Erfolg, Ben Litzinger (Schlagwerk) errang das Musikleistungsabzeichen in Silber (D2) als Lehrgangsbester und Carla Poths (Altsaxophon) und Elena Schröder (Querflöte) erlangten das Goldene Leistungsabzeichen (D3) mit sehr gutem Erfolg.

Der einwöchige Leistungslehrgang war nicht nur eine Herausforderung für alle 66 Teilnehmer(innen) aus 13 hessischen Vereinen, sondern auch für die Lehrwarte, die sich nicht nur um die musikalischen Sorgen und Nöte kümmern mussten.

Eine Woche lang Theorieunterricht, Einzelvorspiele zur Prüfungsvorbereitung, ein Ensemblewettbewerb sowie Register- und Gesamtproben als Vorbereitung für das Abschlusskonzert wurden absolviert. Die Teilnehmer der Silber- und Gold-Kurse hatten außerdem die Gelegenheit, unter Anleitung von Mitgliedern des Landesblasorchesters und dessen Chefdirigenten Oliver Nickel, sinfonische Blasmusik auf hohem musikalischem Niveau zu proben. Eine Nachtwanderung und lustiges Abendprogramm, wie zum Beispiel eine Bürgermeisterwahl, sorgten dafür, dass es niemandem langweilig wurde. Die Zeit bis zum Erhalt der Prüfungsergebnisse und dem Abschlusskonzert verging deshalb wie im Fluge.

Die Kreativität aller war für dieses Konzert erneut gefragt, wurden doch eigene Plakate erstellt und sogar eigene Moderationen erarbeitet.



April 2018 - Die Musikabteilung der TG Camberg sagt "Danke, Franz Martin Wenz"!



Franz Martin Wenz aus Bad Camberg (Foto rechts) hatte anlässlich seines 85. Geburtstages im letzten Jahr auf Geschenke verzichtet und um Geldspenden gebeten. Über einen Teil dieser Spenden durfte sich die Musikabteilung der TG Camberg freuen. Damit konnte die notwendige Anschaffung von Fleecejacken für die Nachwuchsmusiker soweit unterstützt werden, dass es für alle erschwinglich wurde. Gerne kamen die jungen Musikerinnen und Musiker in ihren neuen Jacken zum Erinnerungsfoto mit dem Spender. Mit dabei waren auch die Dirigenten im Jugendbereich Selina Lenz, Johannes Eufinger und Johannes Wecker, sowie die Leiterinnen der Blockflötenkurse Christine und Rebecca Weddig.

Juli 2018 - Musiker der TG Camberg aktiv beim Stadtlauf



Auch in diesem Jahr haben sich wieder viele Musikerinnen und Musiker der sportlichen Herausforderung gestellt: Eine Staffel und viele Einzelläuferinnen und -läufer waren beim dritten Stadtlauf in Bad Camberg dabei! Alle waren nicht nur gut vorbereitet, sie konnten sich auch auf die Besetzung der Verpflegungsstation der Musikabteilung verlassen. Hier gab es nicht nur kühles Wasser, sondern auch Anfeuerung durch die Orchesterkollegen. Bei so viel Unterstützung ist klar, dass alle erfolgreich waren. Das wurde dann auch nach den Läufen gemeinsam an der Verpflegungsstation gefeiert.

September 2018 - Erfolgreiches Konzertdebüt für Dirigent Mathias Müller.

Der Kurhaus-Kai in Bad Camberg war Startpunkt einer Weltreise mit dem Kreuzfahrtschiff „MS Blasorchester“ und fast 500 Reisenden.

„Bereist mit uns viele Länder unserer schönen Erde!“ - gute Musik und Unterhaltung versprochen Kapitän Mathias Müller, die 3 Skipper/-innen des Dirigentennachwuchses (Selina Lenz, Johannes Eufinger, Johannes Wecker) und die Organisatoren im Vorfeld. Beim Betreten des Schiffes geriet der Gast das erste Mal ins Staunen: die Bühne wurde einfallreich in einem Schiffsbug verwandelt und seitlich war eine Medienleinwand inklusive Moderationsfläche aufgebaut. Koffer und sonstige maritime Requisiten ließen schon jetzt eine besondere Stimmung aufkommen.



Dann wurde es dunkel im Saal und auf der Leinwand erschienen humorvolle Sicherheitshinweise, die eine Frauenstimme vortrug. Im Anschluss marschierte das Orchester unter erstem Applaus auf die Bühne und kündigte mit einer Ouvertüre, der das Lied „Hamburger Veermaster“ zugrunde lag, das Auslaufen des Kreuzfahrtschiffes an und startete damit eine Weltreise von Hamburg bis Venedig.

Von hier an lief eine nonstop-Show ohne Unterbrechungen ab. Der Reiseleiter und Moderator Michael Hopp erläuterte jeweils witzig und mit Stil die Teilabschnitte der Reiseroute, die auf einer animierten Landkarte sichtbar wurden und das Orchester spielte zum jeweiligen Land die zur Story passende Musik. Fotos zu den Ländern unterstützten das Musikerlebnis und die Illusion war perfekt.

Der musikalische Nachwuchs kam ab dem dritten Stück als "Auszubildende im Seemannswesen" an Bord und war von da an Bestandteil des Geschehens und ergänzte das Orchester auf 50 Mann Besetzung. Die Titel wurden so gewählt, dass abwechselnd der Dirigentennachwuchs das Steuer mit dem Kapitän teilen durfte und somit hatten selbst die jüngsten Musiker/-innen die Gelegenheit, Bühnenerfahrung zu sammeln.

An dieser Stelle lohnt es sich, einige Highlights des musikalischen Geschehens aufzugreifen. Insbesondere sorgte das umfangreiche Schlagwerk und die Percussions sowie der zeitweise Einsatz eines Flügels (Christoph Rösner) für ordentlichen Sound.

Schottland zog das Orchester und die Zuhörer in den Bann mit dem Titel „Highlander Legacy“. Vom kühlen Wind eingefangen, fand sich der Zuhörer plötzlich in den Highlands wieder; Scottish Folk und martialische Trommeleinlagen folgten und das Stück fand seinen Höhepunkt im rhythmisch anspruchsvollen Treiben der Highland-Games.

Beim Anlaufen der Ankerstelle im Hafen von Lagos in Nigeria zeigte das Orchester, diesmal unter Leitung von Johannes Eufinger, erneutes Einfallsreichtum. Das Stück *Siyahamba* wurde als Regentanz einer Eingeborenenengruppe angekündigt. Das Orchester begann mit Händen und Füßen zunächst leise fallende Regentropfen bis hin zum Blitz und Gewitterdonner zu simulieren, begleitet von Regenmachern. Damit sollte das Ende einer Dürreperiode dargestellt werden mit dem anschließenden Einstieg in das musikalische Thema.

Dieser Einstimmung auf Afrika folgte das monumentale Stück „Jungle“ von Thomas Doss. Eingeleitet mit den Geräuschen eines tropischen Gewitters und dem Gong eines Tam-Tams startete das tempo- und effektreichste Stück der Weltreise. Da waren plötzlich Affen, Regen, Vogelstimmen und afrikanische Gesänge zu hören, bis eine wilde Flucht vor Kannibalen alle im Saal erschauern

ließ. Solistisch war hier immer wieder Gerlinde Stein-Englisch auf der Querflöte zu hören.

Wieder auf dem Schiff angekommen, wurde für einen Showabend während der langen Überfahrt nach Amerika die bedeutsame Künstlerin „Adele“ angekündigt. Dass das Orchester extrem wandlungsfähig in der Interpretation der Musiktitel ist, hat es ja bereits bewiesen; nun wurde den Kreuzfahrtgästen kräftig mit Rockbeat und gefühlvollen Saxophonsoli eingeheizt. Bei Titeln wie „Set fire to the Rain“, „Someone like you“ und „Rolling in the Deep“ glänzten unter anderen Selina Lenz, Carla Poths und Iris Schmidt mit ihren Saxophonen. Ein glamouröses Ende des fetzigen Stückes erfolgte mit dem Abschuss von Konfettikanonen und noch mit Staunen im Gesicht begaben sich die Gäste in die Pause.

Spannungsvoll ging es danach weiter. Mit „New York, New York“, unter Leitung von Johannes Wecker, bahnte sich das Kreuzfahrtschiff den Weg in die Karibik und nach Brasilien. Von Calypso-Klängen bis hin zu Congas und wilden Sambapfeifen, niemand konnte dabei ruhig auf dem Stuhl sitzen bleiben. Nach der Einfahrt in den beeindruckenden Hafen von Tokyo spürten die Zuhörer unter den Klängen von „Tokyo Adventure“ die Hektik der Straßen, die Stimmung ruhiger Tempelanlagen und man konnte die Geishas in ihren traditionellen Gewändern vermuten.

Das Konzert endete mit der Ankunft in Venedig mit dem anspruchsvollen Konzertmarsch „Venezia“. Im nicht enden wollenden Applaus standen die Musiker mit den Kreuzfahrtgästen und präsentierten den "River Kwai Marsch", der visuell mit einem Feuerwerk an Deck begleitet wurde. Emotional wurde es noch einmal im Finale, als der Abspann auf der Leinwand mit der Traumschiffmelodie begleitet wurde. Dieser Abend sollte bei den Besuchern und auch dem Orchester noch lange nachhallen und alle sind gespannt, wo die Reise mit dieser Crew nun noch hinführen wird.

Dezember 2018 - Es war ein erfolgreiches Jahr 2018

Und darauf darf man ruhig auch einmal anstoßen. Bei einem spontanen Treffen im Schützenhaus ließen es sich einige Musiker(innen) noch einmal gut gehen. Das Jahr 2018 wurde mit lustigen Anekdoten Revue passieren gelassen und die Musikabteilung freut sich auf ein spannendes Jahr 2019.

Faschingskampagne, Kurkonzert, Höfefest, Kerb, ein sehr erfolgreiches Kreuzfahrt-Konzert und unser legendäres Probenwochenende - all die positiven Eindrücke lassen uns gestärkt ins neue Jahr gehen.

Wir blicken ebenfalls auf eine engagierte Nachwuchsarbeit zurück. Ob Blockflötengruppe oder die wieder erstmals angebotene Musikalische Früherziehung, sie alle bilden das Fundament für den Fortbestand des Orchesters. Ganz besonders freuen wir uns über die 3 jungen Dirigenten(in), Selina und die "Johannesse", die uns ebenfalls bei der Nachwuchsarbeit unterstützen.

Junge Menschen und ältere für die Orchesterarbeit interessieren? Wir haben es in 2018 wieder geschafft und konnten die Orchesterstärke weiter ausbauen. Wir haben 10 Jugendliche in die Orchesterarbeit integriert und drei Erwachsene dazu gewonnen. Weiterhin steht uns für künftige Konzerte auch ein Kontrabass zur Verfügung. Was liegt 2019 an?

- Unser Kirchenkonzert "Neue Welten" am 17.2.2019 in der kath. Pfarrkirche hält uns momentan im Bann

- Das TG Oktoberfest steht wieder vor der Tür

- Wir konnten trotz der schwierigen Lage (wegen des Umbaus im Kurhaus Bad Camberg) zwei Kurkonzerttermine erhalten (vermutlich im Bürgerhaus Oberselters) am 5.5.2019 und 1.12.2019

#### BERICHT DER Musikalischen Früherziehung

Aufgrund der großen Nachfrage hat sich die Musikabteilung im Frühjahr dazu entschlossen, wieder den Kurs „Musikalische Früherziehung“ (MFE) anzubieten. Nach drei Jahren als Übungsleiterin für Blockflöte erklärte ich mich bereit, zusammen mit Isabelle Griesand, die neuen Kurse der MFE zu leiten. Die Vorbereitungen dazu begannen dann im Sommer. So wurden für eine abwechslungsreiche Gestaltung des Unterrichts zahlreiche neue kindgerechte Instrumente und weiteres Material (Tanztücher, Bastelutensilien, etc.) angeschafft. Es folgte eine intensive Einarbeitung in das Konzept „Musik und Tanz für Kinder“. Über zwei Unterrichtsjahre verteilt lernen Kinder ab 4 Jahren mehr über verschiedenste musikalische Themengebiete.

Seit dem 1. September 2018 werden von uns samstags in zwei Gruppen insgesamt zehn Kinder

spielerisch an die Welt der Musik herangeführt. In der ersten Gruppe sind aktuell vier Kinder, alle im Alter von etwa 4 Jahren. Die zweite Gruppe besteht aus sechs Kindern, alle circa 5 Jahre alt.

Zu Anfang stand natürlich das gegenseitige Kennenlernen im Mittelpunkt. So begann der Unterricht mit einer Eltern-Mitmachstunde, in der Eltern und Kinder den „Musikater“ kennenlernten. Zum „Musikater“-Lied durfte sich jedes Kind mit einem Geräusch oder einer Bewegung vorstellen. Der „Musikater“ begleitet vor allem die Kinder der ersten Gruppe immer wieder auf der Reise durch die Welt der Musik. Nach wenigen Gruppenstunden wurde im „Katzengedicht“ ein Tag aus dem Leben der Katzen szenisch und musikalisch dargestellt. Zusammen mit dem „Musikater“ besuchten die Kinder den Zauberwald an dessen Bäumen verschiedene Instrumente hängen. Dabei wurden die unterschiedlichen Klänge der Instrumente thematisiert. Diese Klangunterschiede wurden auf der Geburtstagsfeier von Herrn Viel und Herrn Wenig weiter vertieft.

Erste Erfahrungen mit Rhythmen sammelten die Kinder in der „Wetterstunde“. So wurden Sonne, Wind, Regen, Gewitter, etc. auf verschiedenen Instrumenten dargestellt. Zu unterschiedlichen Trommelsignalen wurde ein „Wettertanz“ einstudiert. Neben den musikalischen Aspekten lernen die Kinder auch, in Bewegungsspielen und Tänzen sich passend zur Musik zu bewegen. Ein besonderes Highlight war das gemeinsame Rasselbasteln. Nach der gemeinsamen Kennenlernphase und dem Austauschen über bisherige Erfahrungen startete die zweite Gruppe ihre Reise ins „Tamukiland“. Dort begegneten den Kindern viele verschiedene Tiere und sie lernten, diese pantomimisch und musikalisch darzustellen. Beim alten schiefen Turm ist der Legende nach ein Schatz vergraben. So machten sich die Kinder als mutige Schatzgräber auf und trafen dabei auf verschiedene Geister. Ob sie wohl mutig genug waren und den Schatz gefunden haben? Nach der aufregenden Schatzsuche konnten sich die Kinder auf einer Party mit der Musikfamilie erholen. Dort lernten sie die Verwandten von Herrn Viel und Herrn Wenig kennen. Es wurden Gegensätze in der Musik (leise und laut, hoch und tief, schnell und langsam) aber auch im Alltag bewusst gemacht. Im „Tamukiland“ besuchten die Kinder auch Indianer, bei denen sie unterschiedliche rhythmische Signale und eine erste Rhythmussprache kennenlernten. Die Kinder lernten diese Rhythmen mit der Geheimschrift der Indianer (Notenschrift) darzustellen. Zum Abschluss des Jahres wurde mit beiden Gruppen die



Weihnachtsgeschichte musikalisch und szenisch umgesetzt.

Wir freuen uns bereits sehr darauf, gemeinsam mit den Kindern die Reise durch die Welt der Musik im neuen Jahr fortzusetzen.

Rebecca Weddig und Isabelle Griesand

## BERICHT DER BLOCKFLÖTENGRUPPE

Jahresbericht 2018 – Musikabteilung Blockflötengruppen

Nach den Weihnachtsferien am 17. Januar 2018 wurden von uns mittwochs eine Fortgeschrittenengruppe, freitags zwei Anfängergruppen und eine Fortgeschrittenengruppe und samstags eine Fortgeschrittenengruppe unterrichtet.

Wir üben immer im Musikzimmer und die Gruppen sind nicht größer als 5 Kinder.

Die Gruppen bestehen schon seit Schuljahresbeginn im September 2017. Der Blockflötenunterricht erstreckt sich über den Zeitraum eines Schuljahres und wird in der Regel für 3 Jahre angeboten. Generell beginnen wir im Vorschulalter und 1. Schuljahr. Schon nach kurzer Zeit können die Kinder kleine Lieder mit 3 bzw. 4 Tönen mit der linken Hand spielen. Sie lernen beim Musizieren in der Gruppe nicht nur die Noten und die Rhythmik, sondern auch soziale Kompetenzen wie Rücksichtnahme, warten können, sitzen bleiben und aufeinander hören.

Wir beginnen mit den Anfängern mit dem Buch „Meine lustige Blockflöte“ und mit dem „Flötenzirkus Bd. 1“. Im Laufe der Ausbildung kommen immer mehr anspruchsvollere Stücke aus dem Bereich Rock, Pop und Klassik dazu. Große Begeisterung findet immer der „Three-Tone-Rock“ aus dem Buch „Funtime Favourites“. Auch die Lieder aus dem Buch „Rock, Pop & Blues“ spielen die Fortgeschrittenen mit Eifer mit.

Im Frühjahr 2018 starteten wir zum 4. Mal das Projekt „Musik für alle“ in Zusammenarbeit mit dem Kinderschutzbund. Es wurde in den Räumlichkeiten der Atzelkids kostenloser Blockflötenunterricht angeboten. Die Musikabteilung wurde bei der Einteilung der Kinder von der Leiterin der Atzelkids, Frau Hofmann, perfekt unterstützt. Bis zu den Osterferien bekamen 14 Kinder in 2 Gruppen kostenlosen Unterricht, eine Leihflöte und Unterrichtsmaterial zur Verfügung gestellt. Es hatten sich nach diesem Projekt 5 Kinder fest bei der TG angemeldet, um weiter Blockflöte zu lernen.

Zum Schuljahresende haben 2 Gruppen ihre Blockflötenausbildung beendet und von den 6 Kindern haben 2 mit einer Instrumentalausübung begonnen (Saxophon und Querflöte). Der Blockflötenunterricht ist ein Grundstock für die Nachwuchs- und zukünftige Orchesterarbeit. Die Kinder erlernen viel schneller ein Instrument, wenn sie schon die nötige Fingerfertigkeit und Notenkenntnis erworben haben.

Im September 2018 konnte dann eine neue Anfängergruppe starten. Der Unterricht ist immer freitags von 15.30 Uhr bis 16.15 Uhr. Die Gruppe besteht aus zwei Vorschulkindern.

Rebecca beendete zum Schuljahresende den Blockflötenunterricht und startete zusammen mit Isabelle Griesand im Herbst mit 2 neuen Früherziehungsgruppen.

Unsere Auftritte:

Am 1. Juli veranstalteten wir zum Schuljahresende ein Vorspiel in der Turnerstubb. Zur Eröffnung präsentierten sich alle Kinder mit der „Zirkusfanfare“. Anschließend folgten die Anfängergruppen mit 3 kleinen Stücken: „Indianerlied“, „Frecher Floh“ und „Wellenspiel“. Danach gaben die Fortgeschrittenen mit zwei Popsongs: „Too busy“, „Look in the mirror“ und dem „Pudel-Cha-Cha“ ihr Können zum Besten. Als Höhepunkt des kleinen Konzertes spielten die „Großen“ die beiden bekannten Lieder „Ein Hoch auf uns“ und „80 Millionen“. Bei Kaffee und Kuchen saßen alle anschließend noch gemütlich eine Weile zusammen.

Am 23. September 2018 gestalteten 17 Blockflötenkinder den Weltkindertag des Kinderschutzbundes mit. Vor voll besetztem Haus, das Wetter war leider regnerisch, flöteten die Kinder nochmal die o.g. Stücke vor einem breiteren Publikum. Auch die 5 Kinder, die aus dem Projekt „Musik für alle“ hervorgegangen sind, konnten bereits ihr Können mit kleinen Liedern „Nachts im Wald“, „Feentanz“ und „Ritter und Prinzessin“ zeigen.

Zum Adventszauber in Dombach am 16. Dezember konnten sich die Kinder in der Kirche vor großem Publikum präsentieren. Das kleine Weihnachtskonzert begann mit der Ouvertüre „Das Fest beginnt“. Danach spielte die Anfängergruppe 3 kleine Stücke mit einem Tonumfang von nur 5 Tönen. Anschließend spielten die Fortgeschrittenen neben klassischen Weihnachtsliedern wie „Oh, Tannenbaum“, „Jingle bells“ und „Schneeflöckchen, Weißröckchen“ auch noch das Lied vom „Bratäpfel“ und „In der Weihnachtsbäckerei“.

In der letzten Woche vor Weihnachten trafen wir uns wie immer zu einer kleinen Weihnachtsfeier in den Gruppen. Die Kinder freuten sich auf einen

Weihnachtsfilm und ließen sich mit Muffins, selbstgebackenen Plätzchen und Capri-Sonne verwöhnen.

Ich freue mich, im neuen Jahr mit neuen Stücken, Ideen und Herausforderungen mit den Kindern weiterzuarbeiten.

Einen großen Dank auch an die Eltern, die ihre Kinder daheim beim Üben unterstützen. Denn nur wenn alle an einem Strang ziehen, sind gute Fortschritte möglich.

Christine und Rebecca Weddig

men. Zur Wahrnehmung des eigenen Körpergefühls wird aber auch ganz oft ohne zusätzliche Geräte trainiert. Wer Interesse hat kann gerne auf eine Stunde mal zu uns kommen und es sich anschauen.

Der feste Einstieg ist immer nach Ablauf eines 10erKurses möglich.

Auch unsere Weihnachtsfeier war ein voller Erfolg mit ganz viel Spaß und vorher fleißigem Training.

Sabine Kleemann

### **Präventives Rückentraining**



Jeden Montag sehr tapfer und immer motiviert gut gelaunt, kommen wir zum Training zusammen, Es hat sich eine schöne Gruppe entwickelt, wo auch mittlerweile ein sehr anspruchsvolles Training gut möglich ist.

Wir trainieren in einer Altersgruppe zwischen 45 und 83 Jahren und es macht sehr viel Spaß mit so verschiedenen Altersgruppen zu trainieren. Vor allem kann man einen super Fortschritt feststellen, da die Teilnehmer sehr regelmäßig teilnehmen und sie spüren selbst wie wichtig es ist seinen Körper mobil und fit zu halten. Unser Training besteht aus Erhaltung der Beweglichkeit und Kräftigung der Muskulatur besonders im Rücken, aber auch für die Stabilität und das Gleichgewicht wird trainiert, um im Alltag leichter und beschwerdefreier zu recht zukommen. Wir trainieren immer montags von 13:30 – 14:30 Uhr und 14:30 – 15:30 Uhr, mal mit verschiedenen Geräten die zum Einsatz kom-

### **Prellball**



Abteilungsleiter Roman Pflüger mit Reimund und Silvia Brendel beim Gartenfest

Das Jahr 2018 war ein sehr durchwachsenes Jahr für die Prellballabteilung der Turngemeinde Camberg.

Durch zahlreiche Verletzungen und Krankheiten konnte in diesem Jahr keine Mannschaft - weder im Jugendbereich noch im Seniorenbereich - in einer Liga starten, und auch der Trainingsbetrieb konnte nur stark eingeschränkt weitergeführt werden.

Siegbert Bender, ein Aktivposten der Abteilung, hat seine Teilnahme an Meisterschaften und Turnieren nach 58 aktiven Jahren beendet, seine Prellballschuhe aber noch nicht gänzlich „an den Nagel gehängt“ und will in Zukunft nur noch am Trainingsbetrieb teilnehmen. Siegbert Bender ist einer der erfolgreichsten Prellballspieler der TG Camberg mit Turnfestsiegen bei Deutschen Turnfesten und zahlreichen Hessenmeistertiteln; am Anfang seiner „Laufbahn“ mit seinem Partner Helmut Lenz (+), später dann meistens zusammen mit seinem Partner Roman Pflüger; immer in den je-

weiligen Altersklassen. Eine Auflistung seiner gesamten Erfolge würde den Rahmen dieses Berichtes sprengen.

Bei der Sportlerehrung der Stadt Bad Camberg wurden in diesem Jahr Siegbert Bender und Roman Pflüger als Dritte der letztjährigen Hessenmeisterschaft der Männer 60 + geehrt.

Die Prellball-AG, die seit Februar 2015 an der Taunusschule Bad Camberg stattfand, endete im Sommer 2018; Trainer waren Helmut Kotyrba und Roman Pflüger.

Anfang März 2018 organisierte die Prellball-Abteilung der TG Camberg in den beiden Hallen in der Pommernstraße auf 12 Spielfeldern wieder jeweils die Finalspieltage der Landesliga Männer, der Landesliga Frauen, der Verbandsliga Männer und der Verbandsliga Frauen. Im November 2018 richtete unsere Abteilung auch den Finalspieltag der hessischen Vereinsmeisterschaften im Zweierprellball für alle Klassen der Männer und Frauen aus. Viele Abteilungsmitglieder waren bei diesen Veranstaltungen gefordert; dafür noch einmal herzlichen Dank.

Im Rahmen eines Sommerfestes bedankte sich die Abteilung beim ehemaligen Abteilungsleiter Reimund Brendel und unserer ehemaligen Jugendtrainerin Silvia Brendel für die geleistete Arbeit in den letzten Jahren.

Unsere traditionelle Weihnachtsfeier fand am 15.12.2018 in Bad Camberg statt. Dabei wurde unserem langjährigen „Chronisten“ Karl-Josef Pflüger ein Geschenk überreicht. Karl-Josef hat über Jahre hinweg Presseberichte und Fotos von Meisterschaften und Ausflügen der Abteilung gesammelt und in Fotoalben aufgelistet. Dabei ist ein wertvolles Archiv für die Abteilung zustande gekommen.

Auch 2019 ist die Abteilung wieder bei der Organisation der Finalspieltage der Landesligen der Männer und Frauen in Bad Camberg gefordert. Bisher hat sich der Hessische Turnverband immer für die exzellente Organisation und Bewirtung durch die Aktiven unserer Abteilung bedankt und die tolle Atmosphäre in Bad Camberg gelobt. Roman und Helmut sind sich sicher, dass es auch 2019 wieder dazu kommen wird.

Unsere Trainingszeiten in der neuen Sporthalle in der Pommernstraße:

18 Uhr bis 19 Uhr Jugendliche  
19 Uhr bis 21 Uhr Erwachsene

Helmut Kotyrba

### Qigong

Qigong ist eine sehr alte chinesische Übungsmethode um die Selbstheilungskräfte durch ruhige Übungen anzuregen. Wir treffen uns im evangelischen Gemeindehaus immer mittwochs morgens in zwei Gruppen. In der ersten Gruppe üben wir bewegtes Qigong. Langsame Bewegungen zum Dehnen der Meridiane und um den Körper durchlässiger zu machen. Die Zweite Gruppe übt anschließend in der Stille mehr meditativ. Die Übungen sind auch für Menschen mit körperlichen Einschränkungen gut geeignet.



Die meisten Teilnehmerinnen sind schon viele Jahre mit Freude dabei. Ab und zu treffen wir uns zum Austausch beim gemeinsamen Frühstück im Kardamom.

Und wenn das Wetter schön ist, üben wir auch mal draußen in der Natur. Wer gerne mal bei uns reinschnuppern möchte, ist immer herzlich willkommen.

Ingrid Enzmann



## **Radfahren (donnerstags)**

Trainingstage: Jeden Donnerstag ( Ganz-  
jährig )  
Trainingszeit: 19 Uhr ca. 2 Stunden  
Treffpunkt: TG - Halle  
Trainingsstrecken: Rund um Bad Camberg  
Überwiegend Wald und  
Wirtschaftswege

Streckenprofil  
Von März bis November Wald und Bewirtschaftungswege mit Steigungen  
Von November bis März überwiegend Flachstrecken

Trainingsziel: Erhalt & Verbesserung der  
Kondition  
Fahren in der Gruppe  
Teilnahme an CTF Veranstaltungen

Trainingsgeräte: Mountain-Bike, Trekking  
Rad, Rennrad n. Absprache

Ansprechpartner: Thomas Kern, Fliederweg 7,  
65520 Bad Camberg  
Tel.: 017622329062  
Mail: [radfahren@tgcam-](mailto:radfahren@tgcamberg.de)

[berg.de](http://berg.de)



Seit 1.3.2018 existiert nun die Donnerstagsradfahrgruppe der TG Camberg.

In der Zeit bis Mitte Dezember konnte das Training 39 Mal stattfinden.

Bei den Teilnehmern handelt es sich überwiegend um Aktive der Montagsbuben im Alter zwischen 50 und 78.

Es wird mit MTB's, Trekkingrädern und E-Bikes gefahren.

In der Regel sind wir zwischen 5-9 Radfahrer im Training.

Insgesamt kamen dabei 1208 km und 12685 Höhenmeter zusammen.

Nach Absprache wird auch der Treffpunkt und die Startzeit manchmal verlegt.

So fahren wir manchmal mit der Bahn nach Wiesbaden und radeln über die Platte zurück nach Bad Camberg oder treffen uns in Hofheim/Ts. und nehmen die Herausforderung über den Feldberg auf uns. ( im Dunklen )

In der Weihnachtszeit besuchen wir abwechselnd die Weihnachtsmärkte in Limburg, Frankfurt am Main und in Mainz. ( natürlich mit dem Rad )

Das besondere und einzigartige Erlebnis dabei ist, dass wir abends fahren und somit überwiegend mit Beleuchtung unterwegs sind.



Auch unternehmen wir einmal im Jahr eine Alpen-tour. Dort sind wir dann 3-4 Tage unterwegs und fahren von Pension zu Pension.

Selbstverständlich ist, dass dabei kein Hügel (Berg) ausgelassen wird und die Einkehr wird natürlich auch nicht vergessen.

Thomas Kern

## **Radlgruppe (freitags)**



Unsere Radlgruppe „Freitagabends“ startete vom 4. Mai bis zum 31. August 2018 jeden Freitag um 19 Uhr vom Treffpunkt Bahnhofstraße/Ecke Emsstraße zu ihren ca. 2-stündigen Trainingsfahrten, die anfangs nur etwa 25 km später dann auch bis zu 40 km lang waren. Das anschließende Beisammensein in einer der umliegenden Gaststätten wurde von allen immer gerne wahrgenommen.

Die 2-Tagestour am 14./15. Juli führte uns dieses Jahr wieder mal in die Pfalz. Wir radelten auf dem „Kraut- und Rübenweg“ 125 km vom Deutschen Weintor an der französischen Grenze bei Wissembourg auf landschaftlich sehr schönen Wegen durch Weinberge, Wälder und Gemüsegelder, an hübschen Dörfern vorbei mit einer Übernachtung in Schwegenheim bei Speyer bis nach Freinsheim. Alle 21 Teilnehmer bummelten zum Abschluss gerne noch durch den mittelalterlichen Ort, in dem an diesem Wochenende gerade das Stadtmauerfest gefeiert wurde.

In der Winterzeit treffen wir uns seit einigen Jahren immer am letzten Freitag eines Monats um 19 Uhr zum Stammtisch im Restaurant La Vita.

Die Radelsaison 2019 beginnt am Freitag, dem 3. Mai und endet voraussichtlich am 30. August 2019.

Wir freuen uns über neue Teilnehmer.

Brigitte Gersfeld

## **REHA Sport Orthopädie**

Im Rehasport kommen fast alle Teilnehmer mit einer ärztlichen Verordnung. Die Teilnehmerzahl ist für eine Gruppe auf 15 begrenzt. Zurzeit begleiten

Rita und Ingrid in der Turnhalle der Median Hohenfeldklinik vier Gruppen und Gudrun freitags morgens eine Gruppe. Einmal im Monat können wir das Hallenbad in der Klinik für Wassergymnastik nutzen. Darauf freuen sich natürlich alle. Im Sommer gehen wir auch ab und zu nach draußen und üben Nordic Walking. Ansonsten sind unsere Übungsstunden abwechslungsreich mit und ohne Handgeräte, Pezzibällen usw.

Ingrid Enzmann

## **Rope Skipping**

### **Trainingszeiten:**

Fortgeschritten: Dienstag 17 - 18:30 sowie Freitag 17 -18 Uhr

Einsteiger: Samstag 10:30-11:30 Uhr

Anfänger: Samstag 11:30-12:45 Uhr

Freies Training Ü16: Freitag 18 -19 Uhr



Trainiert wird immer in unserer Vereinshalle in der Jahnstraße.

Kontaktieren können Sie uns über [ropeskipping@tgcamberg1848.de](mailto:ropeskipping@tgcamberg1848.de), Ansprechpartner Rebecca Krick und Daniela Ribeiro.

## **Unser Jahr 2018**

Fast 50 Rope Skipperinnen (Männer sind übrigens herzlich willkommen) haben 2018 regelmäßig und mit großer Motivation an unserem Training teilgenommen. Begonnen hat es direkt am Jahresanfang mit einem Workshop bei Sebastian Deeg, der uns, nicht nur aufgrund des anschließenden Muskelkaters, noch lange positiv in Erinnerung bleiben wird. Besonders erfreulich ist, dass wir – unter anderem auch durch unsere neue Übungsleiterin Franziska – eine neue Einsteigergruppe gründen konnten. Hierdurch haben wir die recht lange Warteliste etwas abgearbeitet.



Die ursprüngliche Erwachsenen-Showgruppe hat ihre Auftrittsfragen an die Jugend abgegeben und trifft sich nun jeden Freitag zum Freien Training. Auch erwachsene Einsteiger dürfen gerne dazu stoßen. Rope Skipping schult nicht nur die Koordination, sondern ist gleichzeitig auch eine gute Möglichkeit, die Fitness zu verbessern. Wir haben in dieser Stunde immer viel Freude.

### Shows und Auftritte

Der Spaß an Bewegung steht bei unserem Training grundsätzlich im Mittelpunkt. Neben dem reinen „Seilspringen“ werden regelmäßig Bodenturn- oder akrobatische Elemente geübt (s. Bild 1). Ein wichtiger Aspekt ist das Einstudieren von Auftritten, die die Skipperinnen auch selbst mitgestalten können. 2018 konnte man uns unter anderem auf verschiedenen Kappensitzungen, beim Zeltlager der Kreisjugendfeuerwehr und der Kerb in Edelsberg sehen. Wir freuen uns auf weitere Anfragen für 2019 – vielleicht planen Sie ja eine Veranstaltung und benötigen noch einen besonderen Show Act. Dann können Sie gerne Kontakt mit uns aufnehmen.

### Wettkämpfe

Das allgemeine Highlight des Jahres war sicherlich die **Gaumeisterschaft** im eigenen Verein. Dank verschiedener Wettkämpfe konnten nicht nur die Fortgeschrittenen mitmachen – die sich darüber für die Hessenmeisterschaft qualifizieren konnten – sondern auch die Einsteiger.

Marie und Maren erzielten die Tageshöchstwerte in 30 Sekunden Speed und Double Under. Anneke B. stellte in 120 Sekunden Speed zusätzlich einen neuen Camberger Vereinsrekord auf: 250 Bodenkontakte mit dem rechten Fuß, was etwa 500 Seildurchschlägen entspricht.

Die Platzierungen im Überblick:

Compulsory: AK IV: Helena R. (1); AK III: Amelie N. (1), Lilly S. (2)

Speedwettkampf: AK IV: Leonie U. (1), Zoé T. (2), (3); AK III: Sophia S. (1), Hannah S. (2), Marlene S. (3); AK II: Anneke B. (1), Maren E. (2), Marie K. (3)

Qualifikation: AK III: Sophia S. (1), Marlene S. (2); AK II: Antonia S. (1), Anneke B. (2), Marie K. (3)



Sophia, Anneke und Antonia haben daraufhin bei den **Hessischen Meisterschaften** in Seeheim-Jugenheim teilgenommen.

Auch dort konnten sie wieder gute Leistungen abrufen, wobei es leider dieses mal nicht für eine Platzierung reichte. Sophia Schmidt schaffte über ihre hohe Punktzahl trotzdem die Qualifikation für das Deutsche Landesfinale.

Wir freuen uns auf ein spannendes Jahr 2019.

Daniela Ribeiro

### Seniorengymnastik

Immer montags von 9:30 bis 10:30 Uhr trifft sich unsere Gruppe in der Turnhalle zur Seniorengymnastik. Unsere Übungsleiterin Brigitte Thies versteht es sehr gut, mit einem abwechslungsreichen Programm unsere Gelenke zu lockern.





Auch die Geselligkeit kommt bei uns nicht zu kurz. In der Fastnachtszeit treffen wir uns zu einem lustigen Kreppelkaffee, vor Weihnachten zu einer Adventsfeier.



Im Jahr 2018 hatten wir 40 Turnstunden mit im Durchschnitt 20 Teilnehmern.

Im März hatten wir während der Turnstunde Besuch von Roman Pflüger, der die Abteilungsleiterin Hildegard Thies im Namen des TG-Vorstands für 50 Jahre Vereinsmitgliedschaft ehrte.

Ein Halbtagesausflug führte uns im Juli nach Niederselters. Nach einer interessanten Führung im Brunnen ließen wir den Nachmittag bei Da Luca ausklingen.

Auf dem großen Vereinsfoto beim TG-Sporttag Ende Oktober war unsere Abteilung mit 16 Personen vertreten.

Kurz vor Weihnachten war unsere Adventsfeier. Bei Weckpuppen, Kaffee, Wein und dem Besuch des Nikolauses endete der Nachmittag.

### **Sitzgymnastik**



Die Gruppe umfasst gut über 20 Teilnehmerinnen und Teilnehmer und hat einen guten Zusammenhalt. Jeden Dienstagmorgen ab 10 Uhr trifft man sich in der TG-Halle, Turnerstubb zur gesundheitschonenden Gymnastik. Kleingeräte (Kleinhanteln, Bänder etc.) sind immer dabei und am Ende folgt eine kleine Entspannung (Phantasiereise u.ä.). Über wachsendes Interesse der Senioren und Seniorinnen braucht man sich nicht zu beklagen. Auf dem Stuhl und auch dahinter (mit dem Sitz als Haltepunkt) trainiert der Kurs. In der Hälfte und am Ende trifft man sich zum allseits beliebten Frühstück. Die ganze Stunde dient vor allem den Personen, die bewegungseingeschränkt sind, aber dennoch Spaß an Bewegung haben.

Zuletzt hat der Kurs die Ehrung „Sport pro Gesundheit“ des Turnbundes von Seiten des Turngaus erhalten.

Heinz Müller

### **Skiabteilung**

#### **TG-Familienskifreizeit 2018 wieder ein voller Erfolg**



Eine rundum gelungene und für alle Teilnehmer erholsame Wintersportwoche verbrachten 30 Mitglieder und Freunde der Turngemeinde Camberg im Alter von 6 bis 58 Jahren in Matri in der Großklocknerregion.

Bei idealen Schneeverhältnissen konnten die Skifahrer und Snowboarder ihr Fahrkönnen unter Anleitung der TG-Übungsleiter z.T. ganz erheblich verbessern und beim freien Fahren die grandiose Alpenkulisse genießen. Durch die in diesem Jahr idealen Pistenverhältnisse und den bis zu 30 cm gefallen Neuschnee konnten sogar die Anfänger

ger ihre ersten Spuren im puderweichen Pulverschnee bewundern. Bei einem gemeinsamen Ausflug nach Lienz mit der traumhaften Bergkulisse der Lienzer Dolomiten legten die Wintersportler der TG am dritten Tag eine willkommene Pause ein.

Die erlebnisreichen Skitage wurden mit Apres-Ski oder bei gemeinsamen Spieleabenden abgerundet. Somit waren sich die Teilnehmer einig, die nächste TG-Familienskifreizeit 2019 bereits im Urlaubskalender einzutragen.

Stefan Schütz

## **Spikeball**

**Abteilungsleiter:** Michael Albrecht

**Trainingszeiten:** Sonntags von 16 - 20 Uhr

„Spikeball“ ist schon seit einigen Jahren eine in den USA sehr populäre Sportart, die sich spätestens seit diesem Jahr auch in Deutschland zunehmend etabliert hat und sich wachsender Beliebtheit erfreut.

Grundsätzlich ist „Spikeball“ eine Abwandlung von Volleyball und folgt auch regeltechnisch dem Prinzip des Spiels, wird aber auf einem im Durchmesser 90 cm breiten Netz, das wie bei einem Trampolin auf einen Ring gespannt ist und sich nur wenige Zentimeter über dem Boden befindet, gespielt. Dabei treten jeweils zwei Teams aus 2 Spielern an und versuchen, ähnlich wie beim Beachvolleyball, nach dem Aufschlag den

etwa faustgroßen Ball bis zu drei Mal hochzuhalten, bevor dieser auf das gespannte Netz geschlagen wird und dann das gegnerische Team die Möglichkeit den Ball wieder zu returnieren. Es wird ein Punkt erzielt, wenn ein Team den Ball nicht mehr erreichen kann und dieser den Boden berührt oder beim Schlag das Netz verfehlt oder der Ring getroffen wird. Dabei wird rundum, also 360-Grad gespielt, was Dynamik in die Sache bringt und vollen Körpereinsatz sowie Konzentration erfordert.

Zunächst begann alles im Frühjahr 2018, als das damals noch unbekannte Spiel erstmals im kleineren Kreis auf den Grünflächen in Bad Camberg erprobt wurde. Da Spikeball, frei nach dem Motto „einfach zu erlernen, schwer zu meistern“, keiner langen Anleitung bedarf und jeder sofort mitspielen kann, wuchs der Kreis der Interessierten und Begeisterten schnell und stetig.



Über den Sommer bis in den Herbst wurde nahezu jede Gelegenheit genutzt Spikeball im Freundes- und Bekanntenkreis zu spielen, was aufgrund des leichten Aufbaus und der guten Transportfähigkeit des Spikeball-Sets fast überall problemlos funktionierte. Michael Albrecht ergriff hierbei oftmals die Initiative und organisierte nicht nur die regelmäßigen Treffen, sondern schaffte es auch, eine Gruppe zu formen, die mit zunehmender Begeisterung bei der Sache war.

Das persönliche Jahreshighlight war dann die von der TG angebotene Möglichkeit, die Turnhalle des Vereins zu nutzen, um dort jeden Sonntag 4 Stunden lang spielen zu können, wodurch es gerade in der kalten Jahreszeit möglich war, dem geliebten Hobby weiterhin nachzugehen.

Zeitnah erfolgte dann auch die Aufnahme als eigene Abteilung in die TG Camberg. Zu den wöchentlichen Treffen kamen immer wieder Interessierte hinzu und so waren zunehmend immer mehr der Sportart Spikeball „verfallen“.

Gerne begrüßen wir auch im neuen Jahr neue Mitspieler und empfehlen jedem, der sich diese neue Art des Volleyball-Spielens näher anschauen möchte, sich ganz unverbindlich an einem Sonntag der Gruppe anzuschließen und Spikeball spielerisch zu erlernen. Gerne kommen wir auch in einem eurer Trainings vorbei, um die neue Sportart vorzustellen, wie es bereits zwei Mal bei der Donnerstagsgruppe der Fall war.

Nicht nur der sportliche Aspekt steht bei uns im Vordergrund, wir pflegen vielmehr auch eine kameradschaftliche Gemeinschaft, die auch über



das wöchentliche Training hinausgeht, z.B. bei gemeinsamen Abendessen nach besagtem Training und Treffen in der Freizeit.



Informationen über Spikeball im speziellen oder dem Ablauf im Generellen können gerne bei Michael Albrecht eingeholt werden.

Abschließend möchten wir noch einen besonderen Dank an die TG Camberg für das tolle Angebot und unseren engagierten Abteilungsleiter Michael Albrecht für seinen unermüdlichen Einsatz richten.

### **TG-Jugend**

Im Jahr 2018 haben wir – die TG-Jugend – langsam etwas Fahrt aufgenommen, um gemeinsam mit unseren Mitgliedern Aktivitäten durchzuführen und zu teilen. In diesem Rahmen haben wir die Jugendlichen der TG Camberg im Dezember 2018 zu einem weihnachtlichen Filmeabend eingeladen. Gemeinsam mit sechs Jugendlichen haben wir "Kevin allein in New York" in der Turnerstubb gesehen, während wir mitgebrachte Kekse, Heißgetränke und warmes Essen genossen haben. Alles in allem haben wir einen gemütlichen, schönen Abend miteinander verbracht, der uns ermutigt, im kommenden Jahr die Planung und Umsetzung weiterer gemeinsamer TG-Jugend-Aktivitäten in Angriff zu nehmen.

### **TG-Studio Freies Training**

Das TG-Studio wird eifrig von den TG-Vereinsmitgliedern genutzt. Die Montagsbuben teilen ihr Training in Kraft + Ausdauer auf, Leichtathleten und Badminton nehmen das TG-Studio als ergänzende Trainingseinheit hinzu, Frauenpower und

Reha- sowie Zirkel- und offenes Training runden das Angebot ab.

### **TG-Studio Reha-Prävention am Gerät**

Hallo zusammen, mein Name ist Werner Gewehr. Ich bin langjähriges Mitglied bei den Montagsbuben. Seit Anfang Dezember 2018 habe ich dienstags, von 16 bis 17:30 Uhr, im TG-Studio die Aufsicht über das Training an den Geräten übernommen.

Im März und April 2019 werde ich hierfür noch eine Ausbildung beim Deutschen Turnerbund absolvieren. Zurzeit nutzen hauptsächlich Senioren die Trainingsstunde. Über weitere Teilnehmer würde ich mich freuen.

Mit sportlichem Gruß  
Werner

### **TG-Studio Zirkeltraining**

Kurzbeschreibung des Sportinhaltes:  
Nach kurzem, individuellem Aufwärmen startet man an einer Station im Zirkel. Die Ganzkörperübungen werden in verschiedenen Intervallen gewechselt, ein Durchgang dauert ca. 15-20 Minuten. Nach der Achtsamkeits-Devise: "Jeder wie er kann und mag" ist man nach einer, zwei oder drei Runden fertig. Wir sind eine Gruppe zwischen sechs und zehn Sportlerinnen und Sportlern je Abend und haben viel Spaß.



Im Sommer ist auch Outdoor-Training angesagt, der Zirkel wird dann auf der Turnerwiese aufgebaut. Auch in der Ferienzeit sind wir in der Halle und nutzen die Möglichkeiten, an Barren, Kästen und Seilen zu trainieren.





Zum Jahresausklang gibt es immer jemanden, der lustige Weihnachtsmärchen vorliest oder auch zu Fasching verkleidet in das Training kommt. Gerne saßen wir im Sommer und zur Weihnachtszeit in einem Lokal beisammen und ließen es uns gutgehen.

### **Tischtennis**

Die Tischtennisabteilung erlebt im Jahr 2018 einen großen Zulauf. Animiert durch den TG-Sporttag, wurden einige Mitglieder neugierig und besuchen jetzt regelmäßig das Tischtennistraining. Das Schülertraining wird von Jens Schmitt und Thomas Rosa geleitet und regelmäßig kommen hier zwischen acht und zehn Kinder und Jugendliche. Ab 18:30 Uhr trainieren dann Jugendliche und Erwachsene zusammen.

Erstmals seit fast 20 Jahren fand ein Eltern-Kind-Turnier statt. Es war ein toller Nachmittag mit vielen spannenden Spielen, der mit einem Turnier der Mannschaftsspieler und Hobbyspieler erst spät

abends bei einer Pizza in der Turnerstubb endete. Das extra aus Köln angereiste Traumdoppel Hanson/Hanson konnte sich am Ende über den Sieg freuen.



Eltern-Kind-Turnier

Auf Kreisebene spielte das Schülerteam die erste Saison und landete zur freudigen Überraschung nach der Hinrunde im unteren Mittelfeld. Die Herrenmannschaft spielt in der höchsten Klasse auf Kreisebene. Leider kam es immer wieder zu personellen Engpässen. Das Team erreichte aber zeitweise sogar in Unterzahl noch Unentschieden und landete nach der Vorrunde doch auf Platz sieben. Spielte das Team komplett, so verlor man gegen den Herbstmeister aus Villmar nur knapp mit 7:9 und zeigte, was eigentlich in dieser Saison möglich gewesen wäre.

### **Volleyball Hobby**

Wir sind eine gemischte Gruppe, jung und jung geblieben, Frauen und Männer, mit mehr oder weniger großer Volleyball-Erfahrung.

Wir spielen Volleyball ohne an Punktrunden oder Turnieren teilzunehmen. Montags ab 20:30 Uhr findet ihr uns auf dem mittleren Feld des alten Teils der Sporthalle in der Pommerstraße.

Nach dem individuellen Warmmachen spielen wir uns kurz ein, machen kurze Einschlag- und Angabeübungen und gehen dann rasch in etwa gleichstarken Mannschaften zum Spiel über, um möglichst viel Spaß zu haben.

Die Erfahreneren unter uns geben den weniger Erfahrenen immer wieder einmal Tipps, die meist gerne angenommen und umgesetzt werden. Sollten wir einmal zu wenige sein, tun wir uns mit den Volleyballern auf dem Nachbarfeld zusammen. Oft

werden wir auch von befreundeten Hobbyspielern unterstützt, oder helfen diesen aus.

Nach dem TG-Sporttag konnten wir einen erfreulichen Zuwachs an Mitspielerinnen und Mitspielern verbuchen. Und vielleicht gibt es ja auch noch einige gute Vorsätze für das neue Jahr. Wir freuen uns auch weiterhin über Zuwachs - die Halle ist uns noch nicht zu klein...

Kontakt: Gunter Hartmann

### **Wirbelsäulengymnastik**

Das gesundheitsschonende Training für den Rücken findet jeden Dienstagabend ab 19:15 Uhr statt. Die gemischte Gruppe des Kurses macht die üblichen Übungsteile mit Erwärmung, Kraftteile, Dehnung und Entspannung (u.a. nach Jacobsen) mit Musik. Ort des Ganzen ist der Gymnastikraum der TG-Halle. Kleingeräte wie Pezzibälle, Schwingstäbe u.a. sind zur Abwechslung dabei. Am Kursende und zur Halbzeit trifft man sich zum gemütlichen Pizzaessen. Kurzum, die Truppe fühlt sich wohl, hat aber durchaus noch Aufnahmekapazität.

Der Kurs ist für Frauen und Männer mittleren Alters sehr geeignet. Es wird den Wohlstandsproblemen mit der Wirbelsäule entgegengewirkt.