



aktiv



+++ Offizielle Vereinsmitteilungen des Turnverein 1861 e.V. Gelnhausen +++

Ausgabe Dezember 2015



TV Gelnhausen geht mit Abteilung Kampfkunst neue Wege

Liebe Vereinsmitglieder,
in diesem Jahr hat die neu gegründete Abteilung Kampfkunst im TV Gelnhausen die Arbeit aufgenommen. Kampfkunstinteressierte im Alter zwischen 7 und 50+ treffen sich zum gemeinsamen Taekwondo- und Hapkido Training. Lesen sie dazu mehr auf den kommenden Seiten. Die Bilder der Titelseite zeigen unterschiedliche Lehrgänge, die von der Abteilung Kampfkunst organisiert und abgehalten wurden.

www.tvgelnhausen.de

AUFTAKT

BOXEN

Liebe Vereinsmitglieder,
zum Jahreswechsel 2015/2016 liegt Ihnen/Euch die neueste Ausgabe unserer Vereinszeitung mit aktuellen und allgemeinen Informationen zum Turnverein Gelnhausen vor.

Vorab wünsche ich allen Vereinsmitgliedern ein frohes Weihnachtsfest und für das neue Jahr viel Glück, Gesundheit und Erfolg. Gerade in dieser Zeit, die uns leider mit schrecklichen Ereignissen in der Welt konfrontiert, sollte Weihnachten und der Jahreswechsel zur Besinnung und Innehalten in unserer immer schneller werdenden Zeit genutzt werden.

Nach längerer Pause – nicht zuletzt aus Kostengründen – haben wir uns für eine neue Auflage unserer Vereinszeitung entschlossen.

Was ist in der vergangenen Zeit passiert?
In der Rückschau hat sich die Erhöhung der Beiträge, als erste Erhöhung nach einem Zeitraum von 10 Jahren als wirtschaftlich notwendig und richtig erwiesen. Damit können wir unser ehrgeiziges Sportangebot, insbesondere im Kinder- und Jugendbereich ungeschmälert aufrechterhalten. Dass die seitens der Mitgliederversammlung beschlossene Erhöhung rechnerisch 50% ausgemacht hat, ist zutreffend. Betrachtet man die absoluten Zahlen von 5.-€ auf 7,50€ monatlich, ist der Betrag im Vergleich zu dem gebotenen Sportprogramm immer noch sehr günstig und mehr als angemessen. Verstanden hat der Vorstand, dass eine Beitragserhöhung in kleineren und zeitlich geringeren Schritten für die Mitglieder leichter zu akzeptieren ist.

Seit Januar 2015 hat der TV Gelnhausen eine neue Abteilung! Mit der Abteilung Kampfkunst wollen wir ein Betätigungsfeld für alle Altersgruppen zum Erlernen der körperlichen Selbstverteidigung abseits des wettkämpforientierten Kampfsports bieten. Unter der Führung des Abteilungsleiters Joachim Kolland erhofft sich die neue Abteilung regen Zuspruch. Alle Vereinsmitglieder sind zur Werbung hierfür aufgerufen, wobei auch die eigene Neugier auf eine neue Sportart im Verein befriedigt werden kann.

Sportlich können sich alle Abteilungen sehen lassen. Gerade im Nachwuchsbereich präsentieren sich einzelne Athleten und Mannschaften äußerst erfolgreich. Mit dem Aufstieg der 1. Mannschaft der Handballer in die 3. Liga wurde ein lange ersehntes Ziel erreicht und eine neue Begeisterung für den Handball ausgelöst. Sicherlich muss sich das Team nun unter den höheren Anforderungen der 3. Liga behaupten. Das Potential hierfür ist aber vorhanden.

Als Verein steht der Turnverein Gelnhausen im 154. Jahr seines Bestehens durchaus im harten Wettbewerb mit allen Konkurrenzangeboten gewerblicher Anbieter und dem Zeitgeist des bloßen Konsums von (Sport)Angeboten, ohne feste Bindung an einen Verein und/oder der Beschränkung der Mitgliedschaft im Verein auf die aktive Ausübung des Sports. Dieser Trend hat zwar auch uns leicht fallende Mitgliederzahlen beschert, er ist aber kein Grund zur Resignation, sondern muss eher Antrieb im Wettbewerb mit anderen sein. Behaupten wird sich der Turnverein Gelnhausen nur können, wenn die Abteilungen im Gesamtverein zusammen arbeiten und für die Zukunft sich auch Mitglieder finden, die im Gesamtverein Verantwortung übernehmen. Hierzu rufe ich ausdrücklich auf.

Inwieweit die auf uns alle zukommenden neuen Herausforderungen im Rahmen der großen Zahl von Kriegsflüchtlingen für den Verein Bedeutung haben werden, bleibt abzuwarten. Erste Integrationsversuche laufen bereits in der Boxabteilung. Dabei zeigt sich, dass die ehrenamtlich tätigen Vereine in der Lage sind, deutlich schneller als die Politik zu reagieren und einfach improvisiert wird, mit dem Ziel miteinander Sport zu treiben.

Entgegen dem Trend stellt sich auch die große Anzahl der für langjährige Mitgliedschaft zu Ehrenden. Am 15. November 2015 konnten rund 80 Jubilare für bis zu 65 Jahre Mitgliedschaft im TV Gelnhausen geehrt werden. Im Rahmen einer würdigen Feierstunde mit anschließendem gemütlichem Beisammensein verlebten die Jubilarinnen und Jubilare einen schönen Nachmittag im neuen Vereinsraum. Hierzu mache ich auf den gesonderten Bericht mit dazugehörigen Bildern aufmerksam.
Ihr Frank Schmid – 1.Vorsitzender –



Aktuell werden die Trainingseinheiten der beiden Gruppen sehr gut besucht. Die erste Gruppe besteht vorwiegend aus jungen Boxerinnen und Boxern, die Kämpfe bestreiten oder bestreiten wollen. In dieser Gruppe trainiert auch Daniel Lockstein, der 2013 Rheinlandmeister und dreifacher deutscher Meister wurde. Diese Erfolge konnte er auch 2014 und 2015 wiederholen. Außerdem holte Daniel Leier im letzten Jahr für den TG Gelnhausen im Schwergewicht den 2. Platz bei den Rheinlandmeisterschaften. Neben diesen beiden sind noch 3 jungen Frauen und 5 weitere junge Männer im Boxring aktiv, beispielsweise im Oktober 2015 bei einem Turnier in Ostheim.

Das zweite Training bietet ehemaligen Aktiven und Hobbyboxsportlern die Möglichkeit ihre Ausdauer und Technik abseits des Boxrings zu trainieren. In beiden Gruppen konnten auch 5 jugendliche Flüchtlinge integriert werden, diese nehmen aktiv gemeinschaftlich mit den anderen Boxern am Training teil.

Auf den Bildern sind die aktiven Boxer der ersten Gruppe zu sehen, sowie die Ehrung von Daniel Lockstein durch den Bürgermeister und den Landtagsabgeordneten zur Bronzemedaille der U-21 Deutschen Meisterschaft.

Trainingszeiten der Boxabteilung:

1 Gruppe	Montag	18 – 20.00Uhr
	Donnerstag	18 – 20.00Uhr
2 Gruppe	Dienstag	19 – 21.00Uhr
	Donnerstag	20 – 21.30Uhr



LEICHTATHLETIK



Das Jahr 2015 war für die Leichtathletinnen und Leichtathleten des TV Gelnhausen wieder sehr ereignisreich.

Die Wettkampfstatistik zeigt, dass die heimischen Sportlerinnen und Sportler erneut sehr erfolgreich waren und viele Titel in die Barbarossastadt holen konnten. Bei Deutschen Meisterschaften gewannen die Gelnhäuser einmal einen ersten, einen siebten sowie mit der Mannschaft einen dritten Platz. Über zwei erste Plätze und einen dritten Rang bei Süddeutschen Meisterschaften freuten sie sich ebenfalls. Auf der Ebene der Hessischen Meisterschaften gewannen die Gelnhäuser gar 14 Mal die Goldmedaille sowie acht beziehungsweise neun Mal die Silber- und die Bronzemedaille. Die Mannschaften errangen außerdem zwei Hessische Titel sowie einen Vizetitel und zwei Bronzemedailles.

Prägend für das Wettkampfsjahr 2015 war, dass besonders viele gute Leistungen in den Staffeln und im Mannschaftskampf erbracht wurden. Dabei stach besonders die Altersklasse U16 heraus, in der die Jugendlichen sowohl alleine, als auch in der Mannschaft gemeinsam mit dem ASC Darmstadt und der TuS Weilmünster als Startgemeinschaft punkteten. Das Team belegte zum Beispiel souverän den dritten Platz bei der Team-DM, wobei besonders die Gelnhäuser Teilnehmer als Leistungsträger hervor traten. Zudem traten die Athletinnen und Athleten dieser Altersklasse bei jeder der angebotenen Meisterschaften, wie zum Beispiel den Deutschen Neunkampf- oder den Deutschen Blockmeisterschaften an, was so schon lange nicht mehr vorgekommen war. Besonders erwähnenswert sind die Leistungen von Martin Kratz, Janis Hammel, Lars Richter, Maximilian Wagner und Tim Kleespies in der U16, da alle an Deutschen beziehungsweise Süddeutschen Meisterschaften teilnahmen. Kratz wurde zudem Hessischer Meister im Stabhochsprung und Wagner Hessischer Meister im Diskuswurf der M15. Janis Hammel gewann den Hessischen und sogar den Süddeutschen Titel im Kugelstoßen der Altersklasse M14.

Bei zahlreichen, auf der heimischen Sportanlage und den hiesigen Turnhallen, ausgetragenen Veranstaltungen zeigte die Abteilung wieder einmal, dass sie sehr gut organisiert und strukturiert ist. So wurden zum Beispiel die Hessischen Meisterschaften der Jugend U16 und U20 veranstaltet oder auch die Regionalmeisterschaften der Aktiven und der U16. Auch Meisterschaften der Kinderleichtathletik wurden zum Beispiel im März in den beiden Großsporthallen ausgetragen. Dabei liefen sowohl die Vorgänge im Wettkampfbüro, als auch die des Verpflegungsteams um Beate Züch reibungslos ab.

Ein Highlight war zudem wieder einmal die alljährliche Wanderung der Seniorengruppe (geplant von Birgit Seifert-Schmid und Frank Schmid), die in diesem Jahr nach Coburg und Umgebung führte.



GYMNASTIK+TURNEN



Line Dance beim TVG

Der TVG bietet seit Jahren Line Dance Kurse an. Line Dance ist eine choreografierte Tanzform, bei der einzelne Tänzer unabhängig von der Geschlechtszugehörigkeit in Reihen und Linien vor- und nebeneinander tanzen. Die Tänze sind passend zur Musik choreografiert, die meist aus den Kategorien Country und Pop stammt. Das macht nicht nur richtig viel Spaß, sondern trainiert auch die Koordination, das Gedächtnis und bringt den Kreislauf so richtig in Schwung. Die Line Dance Gruppe trainiert dienstags ab 20.30 Uhr im Vereinsheim der Großsporthalle. Info gibt's unter Tel. Nr. 0 60 51/97 88 14



Yoga im TVG mit zertifizierten Yogalehrern

2013 gab es im Verein 2 Yogagruppen. Mittlerweile sind es 6 feste Gruppen verteilt auf 2 Yogalehrer. (Andrea Sahler und Marlis Römhild). Weiteres gibt es auch hin und wieder Workshops in anderen Yogastilen oder zu bestimmten Themen von A. Sahler.

Anbei ein Bild aus der Freitagmorgen Gruppe (Mittelstufe) von Andrea Sahler, die im Herbst 2013 als Anfänger Gruppe gestartet hat.



Der Baum. Einer der bekannten Klassiker unter den Yogaübungen für die Balance, die Kräftigung der Beine und Öffnung der Hüfte.

Die Yogalehrerin, Andrea Sahler, macht ein fließendes Hatha Yoga nach S. Yesudian. Merkmal ist eine entspannte Ausführung in tiefer Konzentration mit Bewusstseinslenkung. Sie geht aber ein bisschen von der Statik im Hatha Yoga weg, da die Übungen mit ganz kleinen, fast nicht sichtbaren, pulsierenden Bewegungen ausgeführt werden. Es ist wie ein dynamisches, fließendes und zugleich meditatives Dehnen mit Ruhe, Kraft und einem bewusst gelenktem Atem. Man gleitet sanft in die Yogahaltungen und dehnt so behutsam seine Grenzen aus.

Yoga dehnt und kräftigt die Muskulatur, Faszien werden aktiviert, der Körper wird ausgerichtet und die Wirbelsäule gestärkt. Das Meridiansystem wird aktiviert und die inneren Organe werden harmonisiert. Stress, Blockaden und Verspannungen werden abgebaut, Körper, Geist und Seele werden harmonisiert, und man lernt Achtsamkeit mit sich selbst. Atemübungen so wie auch eine Tiefenentspannung am Ende der Stunde gehören mit zur Praxis.



Dieses Bild ist aus einer LSD Yoga Stunde. Long Slow Deep (YinYoga)

Die Entdeckung der Langsamkeit einer Yogosession, nicht höher, schneller, weiter sondern länger, langsamer und tiefer.

Asanas werden länger in meditativer Ruhe gehalten. LSD ist kein Wellness wie „Restoratives Yoga“ (Yoga des Nichtstun) sondern diese aktive Entspannung kann auch ein steiniger Pfad sein der am Ende aber belohnt wird mit einem gigantischen Entspannungseffekt. Anspannung und Entspannung wird in ein gesundes Verhältnis zueinander gebracht. Dies ist eine schonende, sanfte Yogapraxis bei der die Positionen mit entspannter Muskulatur lange gehalten werden. Yin Yoga/LSD ist Faszientraining vom Feinsten, da das Bindegewebe ein Straffung und Neubelebung erfährt.

Diese LSD Stunden werden jeden ersten Montaa und zweiten Freitag im Monat, abends im Bollenweg 1 angeboten und sind auch für Yogaanfänger geeignet. (Infos über Andrea Sahler)

Andrea Sahler, Tel.: (06051) 88 9193, Handy: (0173) 69 09 457

E-Mail: andrea.sahler@web.de

Marlis Römhild, Tel.: (06184) 50 07 02,

E-Mail: narayani@yoga-zentrum-narayani.de

Pilates im TVG

Ab 2016 können wir auch Pilates anbieten. Als DTB-Pilates Lehrerin wird dies Andrea Sahler für den Verein übernehmen. „Nach 10 Stunden fühlt Du den Unterschied. Nach 20 Stunden sieht man den Unterschied. Und nach 30 Stunden hast Du einen neuen Körper.“ (Joseph H. Pilates) Pilates ist ein Ganzkörpertraining und Pilates-Übungen werden bei uns auf der Matte und mit Hilfsgeräten wie dem Fitnessband, dem Ball und der Pilatesrolle durchgeführt. Die Bewegungen sind immer fließend, aus der Körpermitte heraus und mit einer geführten Atmung. Während des Pilates-Trainings konzentrieren Sie sich voll und ganz auf Ihren Körper, Ihre Atmung und die korrekte Ausführung der Übungen. Da bleibt kein Raum für Alltagsorgen. Sie bauen Stress ab, fühlen sich nach der Stunde ausgeglichener und entspannt, weil Sie sich für eine Stunde ganz auf Ihren Körper konzentriert haben und alles andere außen vor bleiben sollte.

Wirkung des Pilates Training (einige Beispiele)

- Aufrichtung des Körpers und Verbesserung der Körperbalance
- Die Bewegungen des Körpers werden insgesamt geschmeidiger und natürlicher
- Tiefliegende Bauch-, Beckenboden- und Rücken- und Schultergürtel muskulatur werden gekräftigt
- Mobilisation der Wirbelsäule
- Verspannungen werden gelöst, die Muskulatur gestrafft und die muskuläre Ausdauerleistung wird verbessert.

Bei Interesse melden sie sich gerne schon mal bei der Trainerin.

Andrea Sahler, Tel.: (06051) 88 9193, Handy: (0173) 69 09 457

E-Mail: andrea.sahler@web.de



Grillabend der Gymnastikabteilung

Auch in diesem Jahr fand der traditionelle Grillabend der Gymnastikabteilung am letzten Dienstag vor den Sommerferien am Blockhaus in Gelnhausen statt.

Bei perfektem Wetter konnte der erste Vorsitzende, Frank Schmid, über 80 Turnerinnen und Turner am Blockhaus in Gelnhausen begrüßen.

Die leckeren Würstchen, Steaks und Frikadellen, frisch gegrillt vom Grillteam Hebbel-Hohls und die tolle Salatwahl ließen keine Wünsche offen.

Die Seniorengruppe und die Frauen 50plus sorgten mit einer tollen Vorführung zu flotter Musik für beste Unterhaltung und animierten zum Mitmachen.



Neuer Kurs „Progressiver Muskelentspannung (PME)“

Seit diesem Herbst bietet der TV Gelnhausen einen zehnwöchigen Kurs in „Progressiver Muskelentspannung“ unter der Leitung von Kathrin Klotz an. Der Kurs richtet sich an alle, die im Alltag einfach mal abschalten und mit Stresssituationen besser umgehen wollen. Die PME ist eine bewährte und effektive und vor allem leicht erlernbare Methode zur Entspannung. Sie ist auch für Menschen geeignet, die noch keine Erfahrung mit Entspannungsmethoden gesammelt haben oder mit anderen nicht zurechtkommen.

Der Kurs findet donnerstags von 19.00 bis 20.00 Uhr im Vereinsraum in der Stadthalle statt.

Anmeldungen und Infos bei
Kathrin Klotz unter 0151/21690140.

HISTORISCHES

aus dem Jahre 1887 der Vereinsgeschichte

Turn-Ordnung.

§ 1. Das Turnen findet Montags und Donnerstags, oder an anderen vom Vorstand zu bestimmenden Tagen statt.

§ 2. Das Turnen beginnt um 8^{1/2} Uhr und endet mit einem Rükturnen oder Turnspiel um 10^{1/2} Uhr.

§ 3. Das Turnen beginnt mit Frei- oder Ordnungsübungen, worauf ein vom Turnwart arrangirtes Geräteturnen erfolgt.

§ 4. Jedes zu spät kommende Mitglied hat sich beim Turnwart und Vorturner zu melden.

§ 5. Jeder Turner soll nach Ablegung von Rock und Kopfbedeckung und in der vorgeschriebenen Turntracht (in Hemd und Hose) turnen.

§ 6. Jeder Turner hat in der Kiege zu turnen, welcher derselbe, nach Größe und Fähigkeit, vom Turnwart oder dessen Stellvertreter zugetheilt ist.

§ 7. Das Laufen von einer Kiege zur andern, oder das Einschieben in eine andere Kiege ist streng verboten.

§ 8. Jeder Turner muß in der Ordnung und Reihenfolge turnen, oder wenigstens die vorgemachte Übung versuchen, in welcher er bei seiner Kiege steht.

§ 9. Jeder Turner soll die Bahn frei lassen nach jeder Übung und auf den Ruf „Bahn frei“ sogleich und willig folgen, ohne Widerrede und Verzug.

§ 10. Jeder Turner hat dem Vorturner bei allen turnerischen Anordnungen sofort Gehorsam zu leisten, widrigenfalls Besterer bei dem Turnwart Beschwerde führen kann.

§ 11. Jeder Turner soll alles Turnzeug und Geräth nur zu Turnübungen gebrauchen und bloß an dem gehörenden Orte.

§ 12. Die Aufstellung und Fortschaffung der Geräthe hat eine vom Turnwart zu bestimmende Kiege zu besorgen.

§ 13. Beim Kiegenturnen darf nur gesprochen werden, was zur Sache gehört.

§ 14. Niemand von den Turnern darf sich während des Turnens ohne Erlaubniß des Turnwarts aus dem Turnlokal entfernen; auch ist das Trinken während des Turnens streng untersagt.

Vorstehende Statuten sind der städtischen Behörde vorgelegt und genehmigt worden.

Gelnhausen, den 15. Februar 1887.

Der Vorstand des Turnvereins Gelnhausen

3. 3.

Julius Balla, 1. Vorsitzender.

Carl Druschel, 2. "

Phil. Schmidt, 1. Turnwart.

Arth. Wagner, 2. "

Chr. Gopp, 1. Schriftführer.

Georg Fey, 2. "

Peter Mehler, Zeugwart.

Adolph Haldy, Kassenwart.

Heinr. Krutz, Vergütigungs-Vorsieger.

KAMPFKUNST

unsere neue Abteilung stellt sich vor

Neue Abteilung Kampfkunst stellt sich vor

Liebe Mitglieder des TV Gelnhausen,

in diesem Jahr 2015 wurde eine neue Abteilung innerhalb des TV Gelnhausen gegründet. Die Abteilung heißt Kampfkunst. In dieser Ausgabe des TVG aktuell möchten wir die Gelegenheit nutzen uns vorzustellen.

Wer sind „Wir“ denn überhaupt?

Wir, das sind inzwischen über 20 Mitglieder der neuen Abteilung Kampfkunst, die den sportlichen Betrieb unter der Flagge des TVG aufgenommen hat. Unsere Altersstruktur umfasst junge, junggebliebene Athleten und Sportler. Männer, Frauen und Kinder, die sich für die Ausübung unserer Sportart entschieden haben, um fit zu werden oder zu bleiben und das am liebsten unter Gleichgesinnten.

Wer nun denkt: „Moment mal, das trifft ja auch auf mich zu“ hat vollkommen Recht. Und genau das ist der Grund, warum wir vom ersten Moment an den TVG als Heimat gesehen haben.

Doch was unterscheidet nun unsere Abteilung von den anderen?
Eigentlich nur das „Wie“. Und genau das möchten wir nun vorstellen.

Kampfkunst ist natürlich nur ein Oberbegriff, denn es gibt unglaublich viele Disziplinen, dass sie aufzulisten alleine schon den Umfang des TVG Aktuell sprengen würde. Es ist wie mit Sprachen und Dialekten. Unsere Sprache ist vorwiegend koreanisch. Denn aus Korea stammen unsere beiden Hauptdisziplinen: Hapkido und Taekwondo.

Die Wurzeln beider Disziplinen sind schon ein paar Tausend Jahre alt, haben aber ihre Reformation und damit den Weg nach Europa und den weiteren Westen erst in den 1950er und 1960er Jahren gefunden.

Alle Kampfkünste basieren auf sieben Grundbereichen:

1. Schlagen und Treten
2. Ausweichen und Blocken
3. Halten und Hebeln
4. Werfen
5. Kampf mit Waffen
6. Geistige Techniken wie Meditation, Atemtechniken und Entwicklung der internen Kraftflüsse
7. Heilmethoden wie Akupressur, Akupunktur oder Massage

Taekwondo und Hapkido stellen unserer Ansicht nach eine wunderbare Kombination dar, um alle sieben Grundbereiche abzudecken.

Doch was heißt denn Hapkido und Taekwondo und was bedeuten sie?

Hap bedeutet ‚zusammen‘, und steht für die Harmonie von Körper, Geist und Seele

Ki bedeutet ‚innerliche und äußerliche Kraft‘

Do bedeutet Lebensweg

Damit bedeutet Hapkido wörtlich ‚Verbinden-Energie-Wege‘ und wird häufig als der ‚Weg der Harmonie der Kräfte‘ übersetzt.

Tae bedeutet ‚Fuß‘ und steht für alle Techniken, die mit dem Fuß und Bein ausgeführt werden

Kwon bedeutet ‚Faust‘ und steht demnach für alle Faust- und Armtechniken

Do bedeutet auch hier ‚Lebensweg‘ und verdeutlicht, dass der Fokus nicht ausschließlich auf das körperliche Training gerichtet ist.

„Weg des Fußes und der Hand“ wäre hier die analoge Übersetzung. Worin unterscheiden sich denn Hapkido und Taekwondo?

Drei der Grundprinzipien des Hapkido sind

- Hwa das Widerstandslosigkeits- oder Harmonie-Prinzip bedeutet, dass ein Hapkido in die Energie des Angreifers aufnimmt und gegen ihn verwendet. Er vermeidet die direkte Konfrontation
- Yu das Wasser-Prinzip. Wasser umschließt Formen und folgt dem Weg des geringsten Widerstands. Es kann bei Berührung weich und hart gegen Schläge sein
- Won das Kreis-Prinzip. Gerade Angriffe werden in einer natürlichen Bewegung aufgenommen und kreisförmig umgeleitet. Dadurch wird die Angriffsenergie der eigenen hinzugefügt

Hapkido-Techniken wurden entwickelt für die offensive und defensive Selbstverteidigung. Sie dienen aber auch der Entwicklung der Persönlichkeit durch Vermittlung geistiger, physischer und spiritueller Wert. Als Kraftquelle wird dabei der ganze Körper genutzt

Taekwondo ist in seiner Ausführung dem Karate ähnlicher und fällt durch die unzählige Technikvielfalt auf. Von Block-, Stoß-, Stich-, Schlag- und Trittschritten wird unter Wahrung eines stabilen Standes ganzheitlich trainiert. Insbesondere die beiden Bereiche des Zweikampfes und des Formenlaufs haben sich im Taekwondo hervor getan.

Beim Zweikampf geht es darum, einen anderen Sportler mit Fuß- oder Armtechniken zu treffen und nach Punkten zu besiegen. Schnelle und dynamische Bewegungen spielen hierfür neben taktischen Aspekten eine wichtige Rolle und betonen den offensiven Charakter dieser Disziplin.

Im Formenlauf werden vorgeschriebene Formen durchlaufen, die aus verschiedensten Techniken bestehen mit dem Ziel möglichst ästhetische und korrekte Technikausführungen zu zeigen. Dies kann alleine, aber auch mit Partnern im Paarlauf oder im Synchronlauf trainiert und gezeigt werden.

Ohne Disziplin und Respekt geht es aber auch in der Kampfkunst nicht. Deswegen ist das „Do“ auch in jeder Trainingseinheit mit dabei.

Was benötige ich, um Hapkido oder Taekwondo zu trainieren?

An sich reichen erst mal das Interesse und die Lust am Sport. Später kommt noch die traditionelle Trainingsbekleidung „Tobok“ hinzu. Weitere Trainingsgeräte können später abhängig von der Disziplin noch hinzukommen, sind aber zum Einstieg nicht notwendig.

Wer nun nach diesen Zeilen neugierig geworden ist, den laden wir gerne ein, einmal mit zu trainieren. Sei es bei einem „Mitmach-Lehrgang“ oder in den regulären Trainingseinheiten, die gerne auf der Homepage eingesehen werden können.

Allen anderen, aber natürlich auch den aktiv Interessierten, möchten wir auf jeden Fall für die herzliche Aufnahme und das Vertrauen, welches uns entgegengebracht wird, bedanken.

Wir freuen uns auf die gemeinsame Zeit, die vor uns liegt.



Eure Abteilung Kampfkunst





LAUFTREFF

Am 27. April 1975 wurde der Lauftreff Gelnhausen als Breitensportabteilung des TV Gelnhausen auf Initiative der Abteilung „Sport und Freizeit“ des Main-Kinzig-Kreises gegründet. Hauptverantwortlich war damals Klaus Schmidt, der heutige Leiter dieser Abteilung. Aus dem Kreis der ersten Lauftreff-Betreuer ist heute nur noch Walter Losert dabei, der den Lauftreff heute leitet.

Zunächst wurde nur sonntags gelaufen. Man hat aber sehr schnell erkannt, dass ein Trainingstag nicht genug ist, und es wurde bald ein zweiter Tag angeboten. Jetzt trifft sich der Lauftreff das ganze Jahr über jeden Sonntag um 9:00 Uhr und während der Sommerzeit auch jeden Mittwoch um 18:30 Uhr am „Blockhaus“ in Gelnhausen.

Je nach Leistungsvermögen wird in unterschiedlichen Gruppen gelaufen. Die Gruppe Anfänger macht nach etwa 300 – 500 m eine Gehpause. Gruppe 1 läuft in Intervallen von circa 3 Minuten, Gruppe 2 von ungefähr 15 Minuten und Gruppe 3 von etwa 30 Minuten. Nach dieser Zeit machen diese Gruppen ebenfalls eine Gehpause. Gruppe 4 läuft eine Stunde in gemäßigtem Tempo und Gruppe 5 mit etwas verschärftem Tempo. Alle Gruppen sind eine Stunde unterwegs.

Die Gruppe der Lauftreff-Betreuer umfasst zur Zeit 17 Personen. Damit ist gewährleistet, dass alle Gruppen optimal betreut werden.

Seit 1995 besteht auch eine Walking-Gruppe, die zunächst nur sehr zögerlich angenommen wurde, aber heute immer mehr Zulauf findet.

Je nach Jahreszeit und Witterung nehmen etwa 100 bis 130 Läuferinnen und Läufer die Gelegenheit wahr, gemütlich durch den Gelnhäuser Stadtwald zu laufen oder zu walken. Das Gelände ist sehr abwechslungsreich mit fast ebenen Strecken, aber auch mit Steigungen, so dass für jeden Geschmack und Leistungsstärke etwas dabei ist.

Kontakt Lauftreff-Leiter: Walter Losert

Mühlbachweg 35

63571 Gelnhausen

Tel./Fax (0 60 51) 26 77

losert.gelnhausen@freenet.de oder lauftreff@tvgelhausen.de

Trainingszeiten So 9:00 – 10:00 Blockhaus

Mi 18:30 – 19:30 Blockhaus (nur im Sommer)

BETTEN
SCHMIDT
FASZINATION BETT

Wir nehmen Maß –
und Sie liegen besser



Größe, Gewicht, Körperbau, Schlafgewohnheiten... jeder Mensch ist anders. Deshalb ist es so wichtig, dass auch sein Bett „anders“ ist, nämlich ganz individuell auf ihn zugeschnitten.

- Alle erforderlichen Daten werden von unseren Fachberatern erfasst.
- und das Bettsystem (Lattenrost und Matratze) ganz genau auf Sie eingestellt.

Erleben Sie, wie sich komfortables und ergonomisch richtiges Liegen anfühlt – mit dem Bettsystem Ecco2.



BETTEN
SCHMIDT

www.bettenschmidt.com

Altenhaslau - Stadtweg 7 - Tel. 979183



HANDBALL

Hallo Sportfreunde,

Die Handballabteilung des TV Gelnhausen hat in den letzten Jahren große Fortschritte erzielt. Am bekanntesten ist wohl der Aufstieg der ersten Männermannschaft in die dritte Bundesliga Ost. Aber nicht nur im Bereich der ersten Männer, sondern im ganzen Handballumfeld in Gelnhausen hat sich einiges getan.

In diesem Jahr haben sich zum ersten Mal A-, B- und C-Jugend für eine Spielklasse auf hessischer Ebene qualifiziert.

Die C-Jugend geht als Meister der Oberliga Süd der vergangenen Saison auch dieses Jahr wieder in der höchstmöglichen Spielklasse für diese Altersgruppe auf Punktejagd.

Die B-Jugend, die sich aus den Jahrgängen 1999 und 2000 zusammensetzt, qualifizierte sich für die Landesliga, die ebenfalls hessenweit ausgespielt wird. Die älteste Jugendmannschaft des TVG, die männliche A-Jugend, schaffte es zum ersten Mal seit über sechs Jahren sich für die Oberliga zu qualifizieren. Neben dem Spielbetrieb in der A-Jugend werden die A-Jugend-Spieler auch schon im Seniorenbereich, vor allem im Juniorenteam (2. Männer), etabliert und können sich dort beweisen und individuell verbessern.

Der Erfolg der Jugendarbeit zeichnet sich jedoch nicht nur in den diversen Mannschaften ab, sondern auch die Einzelspieler profitieren enorm von der „Gelnhäuser Handballschule“.

So stehen zurzeit Jonathan Malolepszy, Philip Schenk, Benjamin Wörner, Louis Wagner, Adrian Borth (alle männliche B-Jugend) sowie Fynn Hilb und Cedric Marquardt (beide männliche C-Jugend) in ihrem jeweiligen Jahrgang im Aufgebot der Hessenauswahl und konnten dort schon einige positive Erfahrungen mitnehmen. Mit Jonathan Malolepszy und Philip Schenk konnten zudem gleich zwei TVG-Spieler bei der DHB-Sichtung teilnehmen und sich mit den stärksten Spielern in Deutschland messen.

Die Handballausbildung fängt schon bei den ganz Kleinen an. Neben der F-Jugend und den Minis bietet der TVG in Kooperation mit der Herzbergschule in Gelnhausen Roth, der Philipp-Reis-Schule in Gelnhausen und der Ysenburgschule in Hailer-Meerholz eine Ballsport AG an. Durchgeführt werden diese von Alexander Heuser, der seit dem 1. September neuer Bundesfreiwilligendienstler bei der Handballabteilung ist und selbst in der A-Jugend und im Juniorenteam spielt. Zusätzliche Unterstützung bekommt er von Fynn Hilb und Jonas Schrimpf, die beide ebenfalls in der Handballjugend spielen.

Am 5.10 fand an der Ysenburgschule in Hailer Meerholz zum ersten Mal der Handball Grundschulaktionstag in Kooperation mit der AOK und dem Hessischen Handball Verband statt. An diesem Tag gab es für die zweiten Klassen eine Sportstunde der besonderen Art. Unter den Trainern Philip Deinet, Peter Jambor, Jürgen Hilb, Julian Born, Franziska Peter und Alex Heuser konnten die Kinder ihr handballerisches Können an verschiedenen Stationen, wie z.B. Technik oder Zielwurf, unter Beweis stellen und wurden abschließend mit dem Handball Spiel-Pass belohnt. Zum Abschluss der Aktion gab es für alle Teilnehmer ein T-Shirt und eine Urkunde.

Um auch in Zukunft in allen Altersklassen gut aufgestellt zu sein, hat der TVG in diesem Jahr den Schwerpunkt auf die Basisschulung (Minis bis D-Jugend) gelegt und das Trainerteam dort neu strukturiert. Mit Thomas Mastalerz wurde in der D-Jugend ein echter Fachmann für diesen Altersbereich installiert und erste Fortschritte sind schon deutlich zu erkennen.

-Jürgen Hilb, Abteilungsleiter Handball-



Die erste Herrenmannschaft in der aktuellen Spielsaison 2015/2016





„Traditionsteam“ TVG-Handball



„An alle, die gerne dem Handballsport sportlich verbunden bleiben möchten und sich einmal pro Woche montags um 20 Uhr in der Großsporthalle zum Training treffen.“



Im Oktober 2013 wurde das TVG-Traditionsteam ins Leben gerufen. Entstanden durch eine Idee einiger früher aktiven Handballer war es, allen ehemaligen Handballern und Sportbegeisterten die Möglichkeit zu bieten, in einer Übungsstunde ihrem Lieblingssport nachgehen zu können. Inzwischen ist der Teilnehmerkreis gewachsen, Interessenten sind jederzeit herzlich willkommen. Die Geselligkeit kommt dabei nicht zu kurz. Kontakt: Christian Zipf Tel. 0176-15600000 o. Uli Schäfer Tel. 0160-97990263



2016

50 Jahre

TV Gelnhausen
Handball



Horst Zülch

Versicherungs- und Finanzmakler
Schmidtgasse 4, 63571 Gelnhausen
www.hzuelch.de Tel: 06051-4088



*Ohje, was tun wenn wirklich mal was passiert ist?
Haben Sie vorgesorgt für Ihre Kinder und sich selbst,
wenn Krankheit, Berufsunfähigkeit oder Invalidität droht?
Wir beraten, damit ein Unfall nicht zum Unglück wird.*

*Zudem bin ich Generationenberater (IHK) und informiere zu
Themen wie Verfügungen und Vollmachten.
Zur optimierten Steuerung von Kapitalströmen
für Generationenübergang, zum Ruhestand und Erbe.*

*Wir beraten unabhängig und sachverständig.
Seit 25 Jahren im Dienste unserer Mandanten.*

2.WEG



Die Abteilung 2.Weg -Männer- wurde 1963 gegründet. und trifft sich jeden Montag um 19.30 Uhr zur Übungsstunde in der Berufsschulturnhalle. Ziel ist es die Teilnehmer, trotz des hohen Alters, weiterhin fit und beweglich zu halten. Interessenten sind jederzeit herzlich eingeladen. Nähere Informationen gibt es auch beim Übungsleiter Erwin Schäfer, Tel. 06051-68013.



Skitourzeit 2015 in Obereggen



Gemeinsame Weihnachtsfeier mit Geschenkübergabe an Übungsleiter Erwin Schäfer



Traditionelle Abendwanderung zwischen Weihnachten und Silvester

EHRUNGEN

für langjährige Vereinstreue

Ehrung langjähriger Mitglieder

Am Sonntag, 15. November 2015, lud der TVG zur Ehrung langjähriger Mitglieder ins Vereinsheim ein. Der 1. Vorsitzende Frank Schmid begrüßte die Jubilare und bedankte sich für die lange Treue zum Turnverein. Nach Kaffee und Kuchen wurden die Eingeladenen mit Urkunden, je nach Dauer der Mitgliedschaft mit der silbernen Ehrennadel, der goldenen Ehrennadel oder mit Geschenken geehrt. Erstmals gab es in diesem Jahr Jubilare, deren Mitgliedschaft im TVG 65 Jahre andauert.



Die Geehrten Mitglieder für 65-, 60- und 50-jährige Vereinstreue

Seit über 65 Jahren halten Helmi Breitenbach, Christel Flemming, Hans Hartwig, Werner Hartwig, Liesel Kretschmar, Willi Neidhardt, Erwin Schäfer und Wilfriede Sichmann dem Turnverein die Treue.

Bereits 60 Jahre sind Mitglied Herbert Grauel, Klaus Schmidt und Gisela Sinsel.

50 Jahre Mitgliedschaft im TVG: Roland Beck, Margot Dinges, Ute Dinges, Werner Dzewas, Rosemarie Farr, Edith Hubbert, Helga Huber, Dieter Iwanitzky, Rudi Klimt, Peter Kraus, Thomas Metzler, Ulrike Ruppert, Hans Georg Schmidt und Helma Tiedke-Joh.



Die Geehrten Mitglieder für 40- und 25-jährige Vereinstreue

Seit 40 Jahren im Verein sind Hans-Uwe Bender, Thomas Breidenbach, Silke Carta, Jürgen Dudene, Norbert Fleig, Dr. Bertold Fuchs, Gunhild Kunkel, Freya Hartwig, Jens Hartwig, Peter Heller, Sabine Hentschel, Brigitte Hofmann, Adolf Keilwerth, Susanne Kienzler-Schlegel, Thomas Kraus, Sieglinde Lotz, Harald Maier, Jutta Michaelis, Dr. Peter Michaelis, Wolfgang Mühl, Rico Müller, Anka Peter, Jörg Peter, Dr. Gerd Pfeiffer, Rosemarie Pröscher, Werner Rebernick, Barbara Rühl, Werner Schmidt, Jürgen Thienhaus, Günter Willner, Horst Zülch, Volker Zülch, Winfried Zülch.

25 Jahre Mitglied im TVG sind Harald Acker, Silvia Dietrich, Florian Dinges, Ilse Dorka, Peter Frühling, Sören Fuchs, Birgit Hanacek, Bernhard Heller, Renate Henke, Arne Hetterich, Manuela Huth, Armin Iffland, Mathias Ilgen, Martina Kalbfleisch, Gisela Krumb, Wolfgang Lange, Daniel H. Metzler, Corinna Müller, Margot Müller, Tanja Ott, Isabell Pfeifer, Stephan Rössner, Karen Schmidt, Karsten Schmidt, Georg Schneider, Ingeborg Schneider, Ingo Schneider, Kathrin Schwaab, Dorina Sichmann, Ortwin Sichmann, Heike Siegmund, Holger Siegmund, Peter Siegmund, Helga Spohn, Wolfgang Suchy, Loretta Weinel, Dr. Uwe Weinel, Irene Weingärtner, Christine Hartmann und Monika Zülch.

Bei angeregten Gesprächen ging der Nachmittag viel zu schnell zu Ende.

der VORSTAND



Vorstandsmitglieder

1.Vorsitzender

Frank Schmid
Im Schlag 2a
63594 Hasselroth
Tel/Fax (0 60 55) 47 96
E-Mail:

seifertschmid@web.de

2.Vorsitzender

Werner Dzewas
Alte Hofstraße 10
63584 Gründau
Tel (0 60 51) 44 05
Fax (0 60 51) 47 34 59
E-Mail:

wdzewas@online.de

Kassenwartin

Edith Hubbert
Frankfurter Straße 13
63571 Gelnhausen
Tel (0 60 51) 129 03
Fax (0 60 51) 912983
E-Mail:

edithhubbert@web.de

Schriefführerin

Inge Werner
Bollenweg 7
63571 Gelnhausen
Tel (0 60 51) 46 81
Fax (0 60 51) 88 44 71
E-Mail:

inge48@web.de

Beisitzer

Rolf-Dieter Eurich
Am alten Weiher 29
63571 Gelnhausen
Tel (0 60 51) 6 90 34
E-Mail:

rdeurich@eurich.de

Dr. Bertold Fuchs

Im Goldberg 33a
63571 Gelnhausen
Tel (0 60 51) 27 03
E-Mail:

fuchsbau_msb@t-online.de

Ludwiga Alt

Carl-Becker-Str. 58
63571 Gelnhausen
Tel (0 60 51) 3895
E-Mail:

ludalt@freenet.de

Vereinsanschrift

Turnverein 1861 e.V. Gelnhausen
Philipp-Reis-Str. 11
63571 Gelnhausen
Internet: www.tvgelhausen.de
E-Mail: info@tvgelhausen.de

Abteilungsleiter

Turnen und Gymnastik

Edith Hubbert
Frankfurter Straße 13
63571 Gelnhausen
Tel/Fax (0 60 51) 129 03
E-Mail:

Leichtathletik

Dr. Bertold Fuchs
Im Goldberg 33a
63571 Gelnhausen
Tel (0 60 51) 27 03
E-Mail:

fuchsbau_msb@t-online.de

Boxen

Wolfgang Mühl
Leimbachstraße 33
63619 Bad Orb
Tel. und Fax (0 60 52) 43 65
E-Mail:

si.w.muehl@gmx.de

II. Weg Männer

Erwin Schäfer
Keltengeweg 4
63571 Gelnhausen
Tel (0 60 51) 68013
Fax (0 60 51) 888760
E-Mail:

erwinschaefer37@t-online.de

Handball

Jürgen Hilb
Wiesenbornstr. 25
63571 Gelnhausen
Tel (0 60 51) 67712
E-Mail:

juergenhilb@aol.com

Kampfkunst

Joachim Kolland
Wingertshecke 3
63589 Linsengericht
(0171)8171066
E-Mail:

joachim.kolland@web.de

allgemeine INFOS

Mitgliederverwaltung

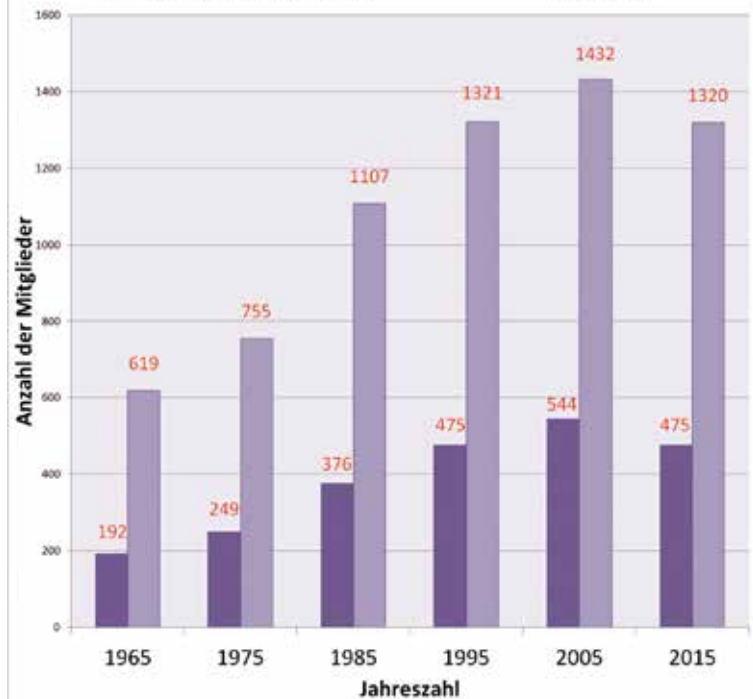
Bitte helfen Sie unsere Vereinsverwaltung zu vereinfachen und zu optimieren. Leider haben wir nach wie vor große Probleme mit nicht mitgeteilten Adress- und Bankverbindungsänderungen. Dadurch entstehen dem TVG Kosten. Dieses Geld könnte an anderer Stelle sinnvoll in die Vereinsarbeit investiert werden.

Bitte Änderungsmitteilungen (unbedingt auch Abmeldungen) schriftlich vornehmen und per Post, Fax oder Mail an den TVG senden.

Vielen Dank.

Ihre/Eure Mitgliederverwaltung.

Mitgliederentwicklung im TVG in den letzten 50 Jahren



Mitgliedsbeiträge ab 1.1.2014

Laut Beschluss der Jahresmitgliederversammlung vom 25. April 2013 beträgt die Aufnahmegebühr (einmalig) Euro 10,00.

Mitgliedsbeitrag monatlich: Einzelmitglieder Euro 7,50;

Familien mit mindestens 3 Personen oder mehr monatlich: Euro 18,00.

Wir bitten alle Mitglieder bei Änderungen der Anschrift oder Bankverbindung diese unverzüglich schriftlich einer der folgenden Kontaktadressen mitzuteilen:

E-Mail: info@tvgelhausen.de

Schriftlich an: Turnverein 1861 e.V. Gelnhausen,
Philipp-Reis-Str. 11, 63571 Gelnhausen

Per Fax: (0 60 51) 88 87 60

IMPRESSUM

Herausgeber und verantwortlich für den Inhalt und Bildmaterial:

Vorstand des TVG, 63571 Gelnhausen

Redaktion, Anzeigen, Layout und Grafik: U.Schäfer, Spessartstr. 13, 63571 Gelnhausen-Meerholz
Auflage: 2000 Stück

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, Aufnahme in Online-Dienste und Internet sowie Vervielfältigung auf Datenträger wie CD-ROM, DVD-ROM, etc. nur nach vorheriger schriftlicher Zustimmung der Redaktion bzw. des Vorstandes.

Hinweis: Familien erhalten jeweils nur ein Exemplar

A photograph of two men in a tennis court. The man on the left is older, with grey hair, wearing a red polo shirt and light-colored trousers. The man on the right is younger, wearing a red and black tennis jacket with white stripes on the sleeves, and is holding a tennis racket. They are both smiling and fist-bumping. The background shows a wooden tennis court floor and a staircase with blue railings.

»PUNKTEN.«

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Kommen Sie auf den Punkt: Werden auch Sie Mitglied. Denn als Mitglied sind Sie gleichzeitig Kunde und Teilhaber Ihrer VR Bank Bad Orb-Gelnhausen eG. Profitieren Sie von umfassender Transparenz, weitgehender Mitbestimmung und exklusiven Mehrwerten. Sprechen Sie persönlich mit uns, rufen Sie an (06051 8207-0) oder gehen Sie online: www.vbrb.de



VR Bank
Bad Orb-Gelnhausen eG