



KONTAKTE

VEREINSZEITUNG TURNVEREIN KLEIN - WINTERNHEIM

Ausgabe Nr. 74 | November 2024



Verein braucht Ehrenamt
... und das hat viele Gesichter



Liebe Mitglieder,



Jürgen Fleischmann |
1. Vorsitzender

wir gewöhnen uns langsam daran, dass überall von notwendigen Änderungen, von Wandel, ja bis hin zur „Zeitenwende“ gesprochen wird. Berichte von gewaltsamen Auseinandersetzungen, Schließungen von Firmen, Streit und ungelöste Probleme füllen die Nachrichten. Aber nicht alle Veränderungen müssen zwangsläufig negativ sein. Oft sind sie notwendig – wie die Digitalisierung – die einen Verein „zukunftsfest“ macht, wenn auch eine Umstellung manchmal mühselig ist.

Auch im Turnverein steht ab Ende Oktober eine Veränderung an. Zum 30. Geburtstag schließt der Spielkreis. Seit seiner Eröffnung im November 1994 hat der Spielkreis, offiziell zugelassen als KiTa, Kinder im Alter von 1,5 bis 3 Jahre vorbildlich betreut und auf den Kindergarten vorbereitet. In dieser Zeit wurden 4.700 Kindermonate, oder 120.500 Kinderstunden geleistet. In den ersten Jahren waren die Kindergärten noch nicht auf so viele neue Kinder vorbereitet, sodass wir hier einspringen konnten. Im Jahr 2001 hatte unser Spielkreis dann 3 Gruppen mit bis zu 34 Kindern. Nun ist die Nachfrage gesunken. Immer weniger Kinder werden bei uns angemeldet. Dadurch werden wir nun leider den Spielkreis in seiner alten Form schließen. Wir werden in diesen Räumen weiter Kleinkinder betreuen, aber anders, wie in diesem Heft noch berichtet wird. Auch dies ist eine Änderung, aber angepasst an aktuelle Bedürfnisse schaffen wir etwas Neues, von dem wir hoffen, dass es gut angenommen wird und erfolgreich ist.

In Bewegung bleiben ist das Motto unseres Breitensportvereins. Und das gilt auch für unser Angebot. Immer aktuell und immer angepasst.

Euer Jürgen Fleischmann

Willkommen im Verein

Stefanie Adams | Micaela Alvarez | Elif Avdi | Nicole Barata | Lena Barata | Theresa Barth | Patrick Barth | Pauline Barth | Julian Barth | Hanna Bath | Felix Becker | Lia Becker | Barbara Becker | Ben Becker | Fabian Benner | Markus Benz | Leni Benz | Luca Anna Bernsmeier | Tobias Bertz | Nicole Bertz-Maicher | Leonie Bertz-Maicher | Robin Bett | David Kipruiyot Bett | Kai Kipkasi Bett | Ilvy Bobenhausen | Lea Bohland | Melanie Braunewell | Gertrud Maria Bühler | Frida Buschlinger | Karlo Buschlinger | Markus Buschlinger | Maria Deister | Mario Di Lauro | Antonio Di Lauro | Magdalena Drießen | Nikita Eisfeld | Eliza Carlotta Fredenhagen | Ludmilla Freiberger | Yuriy Freiberger | Ella Fröb | Marco Leander Garthe | Anna-Sophie Garthe | Evelin Garthe | Malte Gerber | Thea Gerhard | Blanka Górnicka | Marco Gottwald | Lisa Gottwald | Leonel Gottwald | Stephan Götz | Annike Gruber | Clara Gruber | Heiko Gurenko | Lars Gurenko | Tim Gurenko | Dilek Halil | Maximilian Heil | Jennifer Helpap | Luisa-Sophie Henß | Denise Henß-Schmidt | Olaf Hermans | Pawel Konrad Hewel | Laura Elisabeth Hewel | Marta Ewa Hewel | Carlo Hollerbach | Miriam Jenisch | Peter Jenisch | Leo Jenisch | Linus Jenisch | Rimas Kantash | Florian Karpi | Lias Karpi | Joe Kiefer | Amélie Killinger | Anna-Lena Kleinschmitt | Janne Kleinschmitt | Dorothee Kreßmann | Vivienne Krummenaver | Max Kühnbaum | Andrea Lambert | Nils Liebmann | Christian Lohr | Marina Lohr | Carl Lohr | Marla Lohr | Paul Maicher | Victoria Martin | Leon Matysiak | Wilfried Meller | Hanna Möller | Lydia Müller | Luna Neunzerling | Magdalena Niedzielski | Maja Niedzielski | Saibiha Odobasic | Mina Saida Odobasic | Sandra Orth | Mathilda Orth | Patrick Orth | Sandra Papsdorf | Aaron Papsdorf | Daniel Papsdorf | Melinda Papsdorf | Belmico Parsiegla | Leni Plaul | Nikan Qasemi | Ellena Qasemi | Lukas Raab | Louis Matteo Reinartz | Nora Reinartz | Julia Reinartz | Ronja Reinartz | Sven Rhein | Helen Rhein | Nora-Luzia Rhein | Millaray Rivera | Areyu Rivera | Mienke Roch | Dennis Rolinski | Mina Rühl | Nelly Sämman | Paula Schäfer | Philipp Schmitt | Eva Schofer-Haygn | Paula Schröfel | Nina Schulze Köhling | Gerrit Schulze Köhling | Mia Schulze Köhling | Robert Seemann | Kim Siesenop | Elian Siesenop | Nicole Stein | Hannelore Steyer | Felix Stoll | Sonja Stoll | Daniel Stoll | Leni Stoll | Maximilian Szczakiel | Bennett Theß | Lias Thorn | Marlo Thorn | Elisa Trautzer | Luis Ullrich | Aki Von Dziegielewski | Elenor Weißenrieder | Annina Weißenrieder | Merle Weißenrieder | Emil Weißenrieder | Maximilian Weißenrieder | Janine Weißwange | Luisa Weißwange | Nora Wentorp | Quinn Weyer | Tom Weyer | Thomas Wittkowski | Annika Wittkowski | Adam Wittkowski | Amos Wittkowski | Semi Yildiz | Malik Yildiz

Termine 2024/25

01.12.	Jahresabschlussfeier	23.02.	Kinderfastnacht
27.12.	Winter-Turn-Tag 8 bis 14 Uhr	17.05.	Jubiläum: 20 Jahre TV-Dancers Haybachhalle
08.02.	7. Fitness- und Gesundheitstag mit AOK-Bus	15.06.	37. Weinproben-Orientierungswanderung

Vorstellung der neuen ÜbungsleiterInnen und HelferInnen



Liebe TV'ler,

ich bin **Mareike Lattwein**, 37 Jahre jung, seit 36 Jahren TV-Mitglied und seit 20 Jahren lizenzierte Übungsleiterin im Breitensport.

Bis 2012 war der Verein ein fester Bestandteil meines Lebens. Ob in der Halle, auf dem Platz, den einschlägigen Sportplätzen der Umgebung, Oberjoch oder dank Meinolfs OL „lost“ in irgendeinem Wingert oder Waldstück, der TV war immer dabei. Zu den sicherlich prägendsten Erinnerungen gehört Meinolfs Eltern-Kind-Turnen, mit Trommel, kleiner Bär und Karussell.

Seit vier Jahren wohne ich mit meinem Mann und unseren drei Kindern wieder in Klein-Winternheim. Im August habe ich das **Kita Turnen** für die kath. Kita St. Franziskus in Kooperation mit unserem Verein übernommen. Ich freue mich zurück zu sein und den TV wieder ehrenamtlich zu unterstützen.

Mein Name ist **Christine Runkel** und seit August leite ich gemeinsam mit Jenni Kargel das **Turnen der 4-5 jährigen Kinder**.

Seit 2009 wohne ich mit meinem Mann in Klein-Winternheim. Wir haben zwei Kinder – vier und acht Jahre alt. Ich bin Erzieherin und habe zusätzlich Soziale Arbeit studiert. Aktuell arbeite ich in einer Kita und bin dort u. a. für das wöchentliche Kindergartenturnen zuständig. Es macht mir viel Spaß die Bewegungsfreude der Kinder zu unterstützen und zu fördern.



Bis bald in der Turnhalle, eure Christine



Hola, ich bin **Micaela Alvarez**, 16 Jahre alt, und komme aus Bolivien. Derzeit bin ich in Klein-Winternheim, weil ich an einem Schüleraustausch teilnehme. Meine große Leidenschaft ist das Musiktheater - ich liebe es, zu singen, zu tanzen und zu schauspielern.

In dieser Ausgabe

Grußwort, Neue Mitglieder	2
Termine, Vorstellungen	3
Vorstellungen	4
Titelthema: Verein braucht Ehrenamt	5 – 6
Jahreshauptversammlung	6
Interview	8
Fortbildung, TV-Treff	9
Ferienbetreuung	10 – 11
School's out-Party	11 – 12
Selbstbehauptungskurs	12
Parcour	13
Dancers, Jubiläumsankündigung	13 – 14
Pinwand	16
BallKids, Handball	18 – 19
Leichtathletik	19 – 21
Turnen	22 – 23
Babys in Bewegung, Spielkreis	24
Wandern	26 – 28
Sport im Ort	29
Tanzreise mit Bauchgefühl	30
Männeryoga	31

4 | Vorstellungen

Montags unterstütze ich Tabea beim **Leichtathletikunterricht mit den Vorschulkids/1. Klasse**, und ich freue mich, Teil der TV Klein-Winternheim Familie zu sein. Ich bewege mich gerne und sehe den Unterricht als eine großartige Gelegenheit, Spaß mit den Kindern zu haben, meine Zeit sinnvoll zu nutzen und dabei neue Menschen hier kennenzulernen.



Hallo,
mein Name ist **Maliya Cosgun**, ich bin 14 Jahre alt und besuche die 9. Klasse der IGS in Nieder-Olm.

In meiner Freizeit gehe ich gerne reiten und treffe mich mit Freunden. Seit 6 Jahren tanze ich im Jazzdance mit und nehme auch gern am Bodyfit für Jugendliche teil.

Ich bin die **Ersatzhelferin im Kinder-Handball** und freue mich ein Teil des Turnvereins zu sein.

Hallo, ich bin **Junia Lautenschlager**, 12 Jahre alt, und ich freue mich, eine neue Helferin im TV zu sein!

Jeden Montag **turne** ich gemeinsam mit Jenni in der TV-Halle **mit den jüngeren Kindern**. In meiner Freizeit spiele ich Badminton, singe im Chor und verbringe gerne Zeit mit Freundinnen und jüngeren Kindern.



Mein Name ist **Leni Oberleuk**.

Ich gehe in die 8. Klasse auf die Maria Ward Schule Mainz.

Seit diesem Jahr helfe ich beim **Kinderturnclub** und es bereitet mir viel Spaß.

Ich tanze bei Jazzdance und ging ins Leichtathletik.

Außerdem reite ich mehrmals die Woche.

Name: **Dennis Rolinski**

Alter: 14

Geburtstag: 26.01.2010

Hobbys: Basketball

Geschwister: großer Bruder

Schule: Gymnasium Nieder-Olm

Klasse: 9

Wohnort: Ober-Olm



Ich habe großen Spaß daran seit drei Monaten im Verein beim **Handballtraining** mitzuhelfen. Mir bereitet es viel Freude mit den Kindern zu trainieren und ihnen Neues beizubringen. Es begeistert mich, dass das abwechslungsreiche Training zu Fortschritten bei den Kindern führt.

Hi, ich bin **Paula Tinnacher**, 10 Jahre alt und unterstütze Petra seit den Sommerferien beim **Kinderturnen der 3- bis 4Jährigen**.

Früher habe ich selbst an dieser Turnstunde teilgenommen und freue ich mich riesig, jetzt dort als Helferin mit dabei zu sein. Es ist toll, die Freude am Turnen weiterzugeben und das Team zu unterstützen! Meine Hobbys sind Leichtathletik, Geräteturnen und Tanzen.



Eisenacher Natursteine GmbH

Auf dem Langloos 8a • 55270 Klein-Winternheim
Telefon: 0 6136 / 99 63 88 • Fax: 0 6136 / 85 09 08
info@eisenacher-natursteine.de

Thorsten Burkhardt: 0171 / 330 046 7
Holger Eisenacher: 0170 / 557 557 5

Küchenarbeitsplatten • Treppenstufen, Bodenbeläge • Innen- u. Außenfensterbänke
Tischplatten, Waschtische • Grabmale, Einfassungen • Abdeckplatten
Bildhauerarbeiten • und vieles mehr aus Granit und Marmor

Ein Einblick in einen Ehrenamts-Alltag

„Schnell, bitte zieh deine Schuhe an – wir müssen los, sonst kommen wir zu spät zur Stunde!“ treibt Lena ihre Tochter mit Nachdruck an. Lena ist ehrenamtliche Trainerin für Kinder in unserem Verein.

Damit ist sie deutschlandweit nicht allein: ca. 29 Millionen, also fast 40% der Bevölkerung sind im Ehrenamt aktiv. Dabei sind Aktivitäten im Bereich „Sport und Bewegung“ derzeit Spitzenreiter; über 50 % des Engagements findet hier statt.

Lena ist Mutter von drei Kindern. Ihre Tochter ist meistens dabei – mal mit mehr, mal mit weniger Motivation. Die beiden größeren Söhne bleiben inzwischen alleine zu Hause.

Denn nicht immer teilen alle ihre Kinder Lenas Leidenschaft zum Sport und haben Lust, sie zu Sportstunden zu begleiten. Und eigentlich hatte sie das Training irgendwann einmal für ihre Kinder begonnen.

Manchmal klappt es mit ein bisschen Druck dann doch die Jüngsten zur Bewegung zu bringen; manchmal kapituliert sie vor den Ausreden und dann muss das Tablet herhalten.

Kein richtig schönes Gefühl für eine Mutter! Sie könnte auf ihr Ehrenamt auch verzichten, zuhause sein, ihre Kinder betreuen oder Zeit für sich selbst haben... Aber auf die Frage, warum sie das nicht tut antwortet sie:

„Weil ich es gar nicht anders kenne. Weil ich mich schon immer irgendwie engagiert habe. Weil es dann vielleicht keine Turnstunde für die Kinder im Dorf geben würde. Weil es zwar manchmal zusätzlich zu meinem Beruf auch noch zusätzliche Anstrengung bedeutet; mir aber sehr viel Freude schenkt und mir einen unbeschreiblichen Mehrwert zurückgibt!“.

Der Spagat zwischen der eigenen Familie und ihrem Ehrenamt ist nicht immer leicht. Ihr Mann arbeitet bis zum Abend. Manchmal mussten auch schon mal die Großeltern zur Kinderbetreuung herhalten, damit Lena für die Kinder anderer Eltern da sein konnte.

Dennoch denkt Lena nicht ans Aufhören. Vielleicht wird aus der Kindersportstunde dann irgendwann eine Stunde für Jugendliche, zu der sie ihre eigenen Kinder wieder mitbringen könnte.

„Ehrenamt und freiwilliges Engagement spielen eine herausragende Rolle zur Stärkung des gesellschaftlichen Zusammenhalts. Gerade in den ländlichen Regionen hat freiwilliger Einsatz eine besondere und lange Tradition, beispielsweise bei der Freiwilligen Feuerwehr, im Verein oder bei der Freien Wohlfahrtspflege. Wer sich ehrenamtlich engagiert, trägt aktiv zur Sicherung der Daseinsvorsorge, zum Erhalt des Miteinanders und zur Lebensqualität bei. Zudem

empfinden die allermeisten ehrenamtlich Aktiven in Deutschland ihren Einsatz als persönliche Bereicherung.“

[deutsche-stiftung-engagement-und-ehrenamt.de](https://www.deutsche-stiftung-engagement-und-ehrenamt.de)

Lena ist übrigens eine „Zugezogene“, die seit ca. fünf Jahren im Dorf lebt. Seitdem sie im Trainer- und Helferteam des Turnvereins Klein-Winternheim ist, fühlt sie sich aufgenommen und ist „angekommen“.

Du möchtest auch wie Lena ein bisschen Gemeinschaft und Zusammenhalt spüren:

Dann tritt einfach in unserer Chatgruppe „Event-Helfer“ in der TV-App ein. Keine Sorge, du musst nicht gleich eine Sportgruppe leiten. Wir suchen meistens nur Helfer beim Kuchenbacken, beim Auf- und Abbau von Events oder hinter der Theke.

Macht garantiert richtig Spaß!

Linda Gander

EHRENAMT

Viele engagieren sich uneigennützig für unseren Verein

Sie sind immer zur Stelle, wenn es heißt:

Wir brauchen Hilfe!

Unsere KuchenbäckerInnen, ohne die es keine Kuchen-theke bei unseren Veranstaltungen, wie beispielsweise beim Weinproben-Orientierungswandern oder der Jahresabschlussfeier, gäbe.

Unsere starken Männer und Frauen, ohne die es bei unseren Veranstaltungen keine Tische und Stühle gäbe.

Unsere Mitglieder, die sich z.B. als KampfrichterInnen, RiegenführerInnen bei Wettkämpfen und Veranstaltungen zur Verfügung stellen.

Unsere Väter und Mütter, ohne die unsere Wettkämpfer nicht zu den Veranstaltungsorten gefahren würden.

Unsere Thekenmannschaft, die sich immer wieder bereit erklärt, hinter der Kuchen- und Getränketheke zu stehen.

Unsere vielen Übungsleiter und Helfer, ohne die das regelmäßige und angeleitete Sporttreiben nicht möglich wäre.

Last but not least ... alle, die unsere Vereinsarbeit in verschiedenster Form voranbringen.

Wir sagen DANKE für die große Unterstützung!

Stimme zum Ehrenamt:

Mein Name ist **Silke Lingnau**, Trainerin mit C- und B- Lizenz für Kinderturnen.

Leider musste ich aus beruflichen Gründen meine Tätigkeit im TV unterbrechen, doch ich freue mich schon sehr, dass ich ab Frühjahr 2025 meine Psychomotorikkurse wieder anbieten kann.

Für den Verein war ich neun Jahre im Vorstand in der Funktion als Schriftführerin tätig und bei allen Festen organisatorisch im Hintergrund aktiv. Mehrere Jahre in Folge habe ich mit Leidenschaft den Haybachlauf federführend mit Sabine Wolf organisiert.

Neben meinem Engagement im Turnverein habe ich mich auch in der Kirche und in der Flüchtlingshilfe eingebracht. Zeitweise mit einem sehr hohen zeitli-

chen Aufwand, was mir aber immer sehr große Freude bereitete.

Neben der Freude treibt mich vor allem die Möglichkeit an, anderen etwas zurückgeben und meine Stärken einbringen zu können. Das starke Gemeinschaftsgefühl - mit anderen zusammen etwas zu bewegen - ist erfüllend. Nur so konnte ich kleine und große Projekte mit dem TV Team planen und umsetzen, was neben dem Spaß auch eine persönliche Bereicherung brachte. Ehrenamtliche Tätigkeiten sind für mich in jedem Bereich sinnstiftend.

Ich wünsche mir sehr, dass es immer mehr Menschen gibt, die diesen Mehrwert erkennen und sich für das Ehrenamt engagieren und so auch soziale Verantwortung übernehmen.

Silke Lingnau

5 Fragen zum Ehrenamt in unserem Verein



Wie heißt du und wie bringst dich momentan ehrenamtlich im Turnverein ein?

Ich heiße **Friedrich Gander** und helfe in der Kinderleichtathletik und im Kinderturnen.

Wie viel deiner Zeit steckst du in ehrenamtliches Engagement? (Nicht nur im TV)

Momentan sind es ca. 1,5 Stunden. Aber ich kann mir vorstellen, noch ein bisschen mehr zu unterstützen.

Was bedeutet für Dich persönlich „Ehrenamt“?

Es bedeutet für mich den Verein zu unterstützen und selbst mitzuwirken.

Was würdest du dir wünschen?

Eigentlich finde ich alles ganz okay. Cool fände ich offene Hallenzeiten zur freien Verfügung.

Was gibt dir diese freiwillige Aufgabe zurück? Was ist dein Antrieb?

Es macht mir Spaß, mit den Kindern zu turnen und sie zum Lachen zu bringen. Es ist schön, anderen zu helfen. Die Unterstützung der Kinder beim Üben gibt mir das Gefühl, gebraucht zu werden. Natürlich ist die Helferpauschale auch ein Anreiz – sie bessert mein Taschengeld auf.

Jahreshauptversammlung

Im Rahmen der diesjährigen Jahreshauptversammlung wurde Gerhard Lotz zum Ehrenmitglied unseres Vereins ernannt. Damit ehren wir Gerhard für sein langjähriges Engagement in vielen Bereichen des TVs.

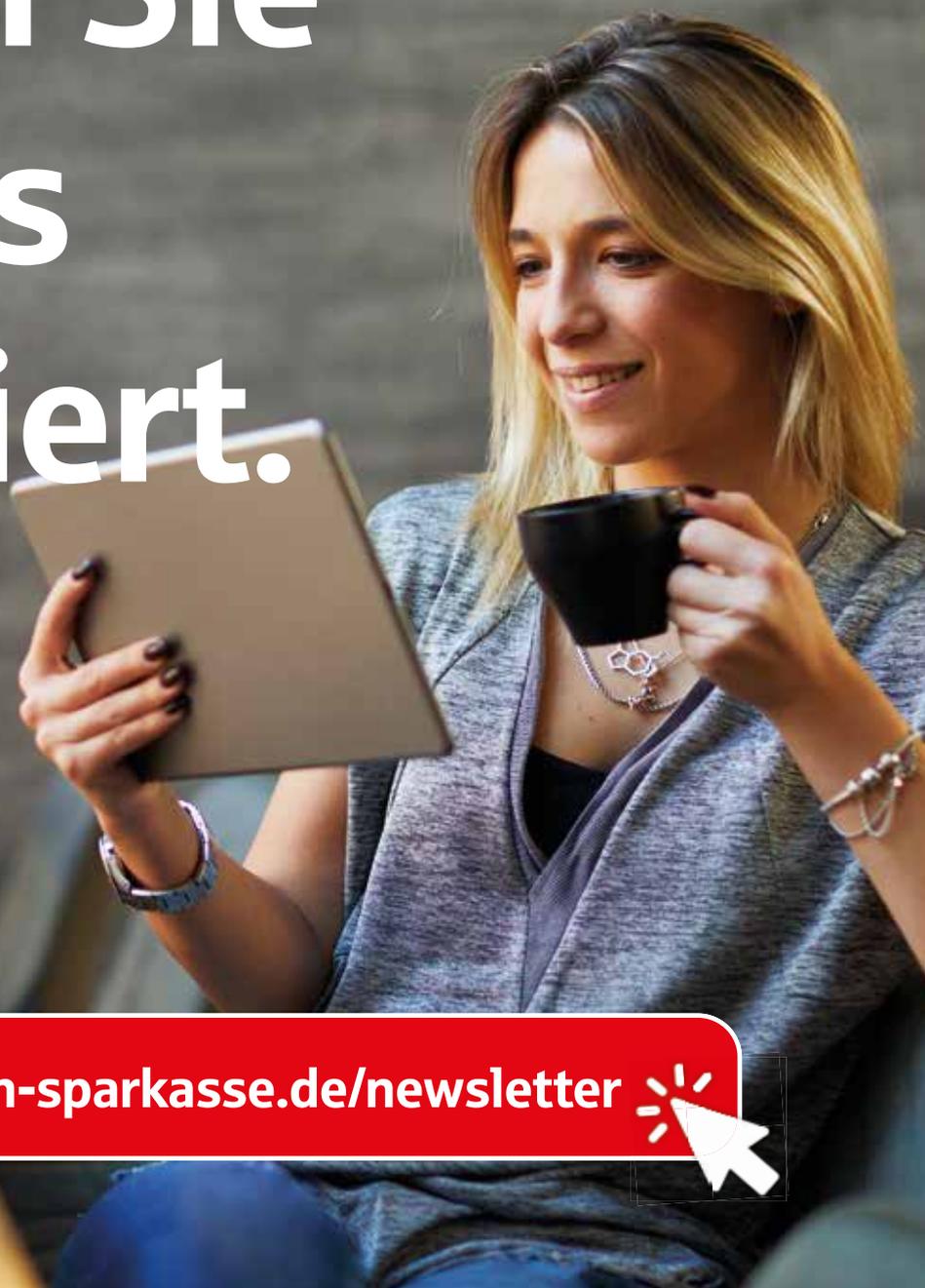
Neben den Berichten der einzelnen Vorstandsmitglieder über das vergangene (Sport-)Jahr wurden auch langjährige Mitglieder geehrt und Ausblicke in die Zukunft gegeben.

Außerdem wurde der Vorstand in allen zu wählenden Positionen bestätigt und beteht weiterhin aus:

Jürgen Fleischmann (1. Vorsizender), Gabriela Eckert (2. Vorsitzende), Dr. Michael Wollstadt (Schatzmeister), Meinolf Kleiner (Sportwart), Petra Becker (Schriftführerin), Annika Groß-Baatsch (Jugendwartin), Linda Gander (Kinderwartin), Sabine Molitor (Frauen - und Seniorenbeauftragte)



Bleiben Sie bestens informiert.



rheinessen-sparkasse.de/newsletter



Mit den Newslettern Ihrer Rheinessen Sparkasse

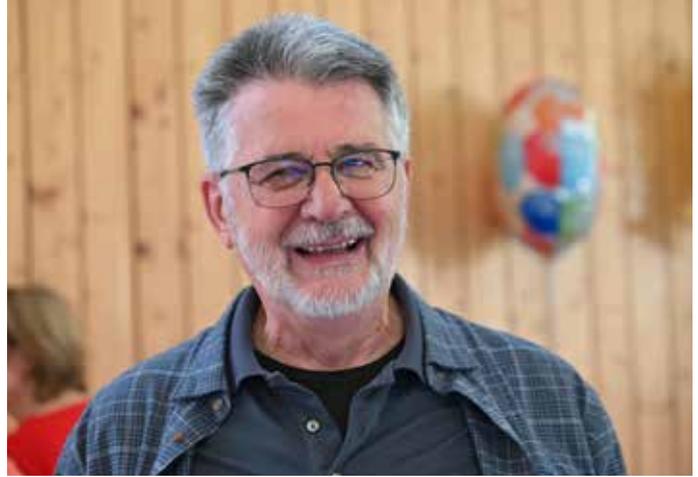
Erfahren Sie von cleveren Spartipps, lukrativen Anlagemöglichkeiten oder smarten Altersvorsorgen und erhalten Sie Infos und Tipps zu aktuellen Themen, News und Trends - nicht nur aus der Finanzwelt.

Jetzt direkt abonnieren!



Rheinessen Sparkasse

Rheinessen steht bei uns vorne.



Vorsitzender im Interview

Wer bist du?

Mein Name ist Jürgen Fleischmann, ich bin 80 Jahre alt und Rentner. Im TV bin ich 1. Vorsitzender seit der Gründung 1986.

Was sind Deine Hobbies?

Ich fotografiere gern, werkle im Garten und Haus. Größtes „Hobby“ ist der Turnverein.

Welchen Sport betreibst Du in unserem Verein und warum?

Keinen

Welchen Sport hast Du in Deiner Kindheit und/oder Jugend betrieben?

Leichtathletik in der Jugend. Später Tennis, Badminton, Skifahren, Segeln, Tauchen

Welche Erinnerungen hast Du an den Schul- und Vereinssport?

Nicht die Besten. War überall nur Mittelmaß.

Was war Deine größte sportliche Leistung? Dein größtes sportliches Ereignis?

Da gab es keine. Ich bin reiner Vergnügungssportler.

Was war Deine größte sportliche Niederlage?

Entsprechend habe ich auch da keine.

Welchen Sport siehst Du gern im Fernsehen oder als Zuschauer an?

Im Fernsehen mal Formel 1 oder auch Tennis, Leichtathletik, Fußball, Handball

Welches Sportereignis hat Dich (dabei) am meisten fasziniert?

Bei den diesjährigen Olympischen Spielen hat mich das Rollstuhl-Badminton fasziniert.

Bei welcher Sportart schaltest Du den Fernseher ab?

Immer wenn es langatmig ist. Ich habe keinen Favoriten.

Welchen Sport würdest Du gerne beherrschen?

Schwere Frage, einen der Spaß macht, nicht so anstrengend ist und nicht so lange dauert.

Deine gegenwärtige sportliche Verfassung?

Lässt zu wünschen übrig, also nicht gut.

Zusatzfrage: Woher kam die Idee zur Gründung des TV Klein-Winterheim in 1986? Gab es einen Anlass oder einen wichtigen Grund?

Bei einem Schulfest im Jahr 1986 standen (wie immer) Väter bei der Arbeit am Grill. Da die Haybachhalle in Planung war, kam der Gedanke auf, einen Freizeitsport wie Volleyball zu machen. Da bei keinem der bestehenden Vereine diese oder ähnliche Breitensportangebote existierten, war der Gedanke naheliegend, selbst einen Verein für den reinen Freizeitsport zu gründen. Um auch alle Altersklassen zu beteiligen wurde dann im Dezember 1986 der Turnverein gegründet.

Das Interview führte Meggie Kleiner

seit 1989

www.saling-gmbh.de

06136 756570
Am Pfaffenstein 5
55270 Klein-Winternheim

24 h-Notdienst

SALING
HEIZUNGS- UND
LÜFTUNGSTECHNIK
KLIMA • SANITÄR • ELEKTRO

- Öl- und Gasfeuerungen
- Wartung und Wartungsverträge
- Kundendienst
- Planung
- Neumontage und Reparaturen
- Wärmepumpenanlagen
- Blockheizkraftwerke für Wärme- und Stromerzeugung
- Holzpelletanlagen
- Regenwassernutzungs- und Solaranlagen
- Komplett-Badsanierung
- Schornsteinsanierung
- Elektroarbeiten aller Art
- Photovoltaikanlagen
- Leckortung
- Bau- und Estrich Trocknung
- Wärme-Contracting



Referentin Jenni Kargel und Teilnehmer vom TV sowie aus anderen rheinhessischen Sportvereinen

Übungsleiter-Fortbildung: Umgang mit „schwierigen“ Kindern

Am Sonntag, den 21. April fand in unserem Verein die erste, selbst organisierte Übungsleiterfortbildung statt, die mit vereinseigener Referentin gehalten wurde.

Um unseren Übungsleitern eine Fortbildungsmöglichkeit anzubieten, die keine Anreise erfordert und dazu noch vom Wissen aus den „eigenen Reihen“ profitiert, hat der TV diese Veranstaltung organisiert.

Mit Trainerin Jenni Kargel, die hauptberuflich als Sozialpädagogin arbeitet, konnten wir das spannende Thema *Umgang mit „schwierigen“ Kindern* beleuchten.

Inhaltlich setzten sich die Teilnehmer mit folgenden Themen auseinander:

Ansprüche an die eigene Sportstunde, die Rolle als Trainer, Kooperationsspiele, Definition von Störungen, Umgang mit Störungen, Störungen haben Vorrang.

Toll war es, dass die Teilnehmer größtenteils vom TV, aber auch von anderen Klein-Winternheimer Vereinen und von weiteren Vereinen aus Rheinhessen kamen. So konnten sich die Übungsleiter bei Fallbeispielen austauschen und nicht nur vom Wissen der Referentin, sondern auch von dem Erfahrungsschatz der anderen Trainer profitieren.

Wir danken Jenni recht herzlich für diese Fortbildung und freuen uns auf die nächste Veranstaltung:

Kooperative Spiele am 3. November 2024 von 10 – 13 Uhr

Weiterhin geplant sind Fortbildungen zum Kinderturnen am 15. März 2025 mit Petra Becker als Referentin (angeboten durch den Rheinhessischen Turnerbund) und eine weitere Veranstaltung im Frühjahr mit Petra Liebrich als Referentin zum Einsatz von Kinesio Tape im Breitensport.

Maria Letzelter

TV Treff

Wie stellt ihr euch das Vereinsleben vor? Was wünscht ihr euch? Welche Ideen habt ihr für den TV?

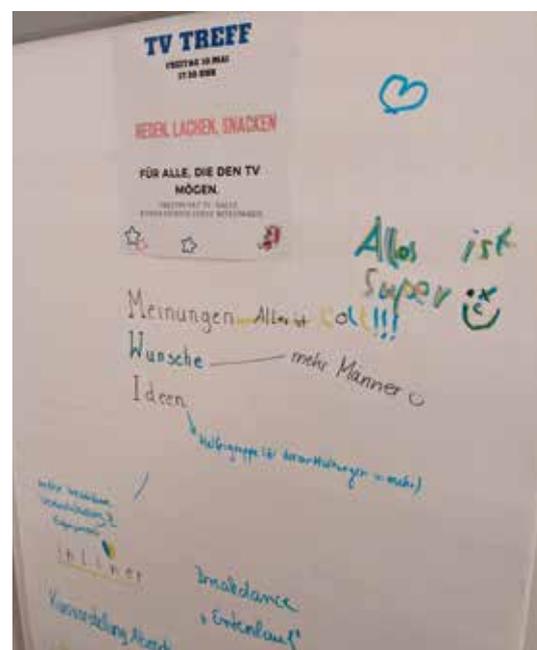
Das waren die Fragen, mit denen sich unsere Vereinsmitglieder beim ersten TV Treff auseinandersetzten.

In lockerer Atmosphäre tauschten sich Kinder, Erwachsene und Trainer darüber aus.

Auf dem Flipchart wurden zahlreiche Kommentare, Wünsche und Anregungen notiert, die der Vorstand gerne in seinen Sitzungen bespricht, um stets am Zahn der Zeit zu sein.

Wir danken für das rege Interesse und freuen uns auf das nächste Treffen.

Maria Letzelter





TV-Ferienbetreuung ausgezeichnet

Die Betreuer/-innen der Ferienbetreuung unseres Vereins wurden am 14. September von der Sportjugend Pfalz in den Holiday Park eingeladen. Dort wurden von den Sportjugenden Pfalz und Rheinhessen die Regional- und Landessieger der Aktion „Ferien am Ort“ der Sportjugend Rheinland-Pfalz ausgezeichnet. Unser Verein wurde für die beste „Ferien am Ort“ Ferienfreizeit als Landessieger unter den teilnehmenden Vereinen aus Rheinhessen ausgezeichnet.



Motto der Sommerferienaktion war „Bewegte Ferien vor der Haustüre“. Unter der Leitung von Katharina betreu-

ten fünf Jugendliche vom 19. bis 23. August in der Haybachhalle rund 25 Kinder, zumeist im Grundschulalter.

Neben einem abwechslungsreichen Sportprogramm gab es Highlights wie eine Wasserschlacht und eine Übernachtung in der Sporthalle, sowie einen Besuch des Malwerks. Zumeist war die Stimmung sehr ausgelassen, sowohl Kinder als auch Betreuer hatten viel Spaß! Die Themenschwerpunkte, die die Sportjugend für das Motto festgelegt hatten, lauteten „Bewegungsräume, Leistung, Gesundheit sowie Körper & Nachhaltigkeit“. Unser Angebot erfüllte die Kriterien so gut, dass der Verein als Preisträger ausgewählt wurde. Ein Teil der Betreuergruppe fuhr deshalb am 14. September in den Holiday Park und genoss freien Eintritt. Am späten Vormittag begann die Siegerehrung der Sportbünde. Auf der Bühne wurden die einzelnen Siegergruppen vorgestellt und ausgezeichnet. Als Preis gab es einen Gutschein des Sponsors Edeka Südwest in Höhe von 250 Euro. Anschließend stand noch genug Freizeit zur Verfügung, um den Park zu erkunden und die Fahrgeschäfte zu nutzen.

Rabea Millen

Salon  RoSé
aus Liebe zum Haar

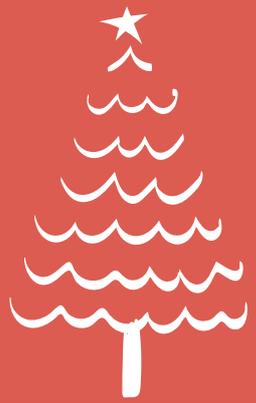


tausendsassarinn
Mode | Geschenke | Deko



DIEBLUMENWERKSTATT

Elvira Seckert, Blumige Gestaltung
von Trauerfeiern und Grabpflege

DREI
MIT
POWER 

Wir wünschen euch allen eine
besinnliche Weihnachtszeit!

Sommerferien in Bewegung

In den Sommerferien, vom 19. bis zum 23. August, nahm ich als FSJler an der Ferienbetreuung des TV Klein-Winternheim für Kinder im Alter von 5 bis 10 Jahren teil. Diese Woche war für die Kinder, aber auch für mich, eine abwechslungsreiche und spannende Zeit. Wir haben zahlreiche Aktionen durchgeführt, die den Kindern viel Freude bereiteten. Eine der Höhepunkte war eine Filmnacht in der TV Halle, bei der wir Marshmallows gegrillt haben. Außerdem hatten die Kinder die Möglichkeit, in einer kreativen Bastelaktion ihre eigenen Teller zu bemalen.

Neben diesen speziellen Pogrammpunkten gab es täglich verschiedene Sportspiele und Aktivitäten, die den Kindern die Möglichkeit boten, sich auszutoben. Auch das kreative Gestalten beim Basteln war sehr beliebt.

School's Out-Party 2024

So ein abgeschlossenes Schuljahr muss gebührend gefeiert werden. In diesem Jahr hatten wir allerbestes Sommerwetter zur Party vor den großen Sommerferien.

Der TV lud alle Interessierten ein, sich rund um die TV-Halle gemeinsam zu vergnügen. Viele Schulkinder, Geschwisterkinder, Eltern und Großeltern waren dabei, um sich an etlichen Bewegungsstationen so richtig auszutoben. Beispielsweise konnte man mit dem eigenen Scooter, den Rollschuhen oder dem Fahrrad Runden drehen und sein Geschick beim Überfahren von Rampen unter Beweis stellen. Wem es zu heiß wurde beschaffte sich Abkühlung bei der Wasserspritzen-Ziel-Station.

Wer es etwas ruhiger angehen wollte, der war in der

Die Kinder haben sich untereinander gut verstanden und es gab nur wenige Auseinandersetzungen, die schnell und unkompliziert gelöst werden konnten.

Insgesamt herrschte eine harmonische Atmosphäre, die es den Kindern ermöglichte, die Woche in vollen Zügen zu genießen.

Für mich persönlich war die Teilnahme an der Ferienbetreuung eine wertvolle Erfahrung. Es war ein sehr guter Einstieg in mein Freiwilliges Soziales Jahr und hat mich gut auf die kommenden Wochen vorbereitet. Die Zusammenarbeit mit den Kindern hat mir viel Spaß gemacht und ich konnte wichtige Erfahrungen in der Betreuung und im Umgang mit verschiedenen Situationen sammeln.

Lukas Raab

Bastelecke genau richtig: Hier wurden Glitzertattoos aufgeklebt, Perlenbänder hergestellt und lange Luftballons zu Tieren, Schwertern,... geformt.

An unserer alkoholfreien Cocktailbar war ebenfalls für jeden etwas dabei: mit verschiedenen Drinks und



Damit Sie fit bleiben!

Öffnungszeiten:

Mo - Fr	8:30 - 13:00 Uhr
Mo, Di, Do, Fr	15:00 - 18:30 Uhr
Samstag	8:30 - 12:00 Uhr

Nutzen Sie unsere kompetente
Beratung zur Unterstützung
Ihrer Gesundheit!

ANDREAS APOTHEKE



Apothekerin Sonja Münster
Wassergasse 2
55270 Klein-Winternheim

Tel.: 06136/756000
info@andreasapotheke.com
www.andreas-apo-klein-winternheim.de

12 | School's Out-Party, Selbstbehauptung

obendrein noch frischen Obstspießen, Wassereis und Spundekäs mit Brezeln konnte man sich stärken.

Eines der Highlights war der Auftritt unseres motivierenden Zumba-Experten Estefanos - mit heißen Latino Beats ließ er die Hüften der teilnehmenden Kinder und Erwachsenen wackeln.



In diesem Jahr besuchte uns außerdem Katrin Siemon, Abteilungsleiterin der Sportjugend Rheinhes-

sen: Mit ihr bekamen unsere jugendlichen Trainerinnen der Dancers die notwendige Aufmerksamkeit. Sie ehrte Kaja Amling, Vianne Walther, Valerie Brunke, Elena Coracas und Franziska Poganiuch. Die Jugendlichen erhielten für ihr herausragendes Engagement in unserem Verein eine Auszeichnung zum „Jungen Ehrenamt“. Unsern Glückwunsch dafür aus dem gesamten Vorstand!

Wir freuen uns schon jetzt auf den nächsten Sommer, den Beginn der Sommerferien und unsere nächste School's out-Party!

Unser Dank geht wie immer an alle Helfer und Unterstützer der Veranstaltung – ohne euch wäre das nicht zu stemmen!

Du möchtest Dich ebenfalls engagieren? Kontaktieren uns gerne unter:

info@tv-klein-winternheim.de

oder tritt einfach in der TV App der Chat-Gruppe Event-Helfer bei .



Linda Gander

Resilienz – und Selbstbehauptungskurs für Kinder

An zwei Vormittagen in den Sommerferien wurden 13 Kinder im Alter von 5–11 Jahren in ihrer Selbstbehauptung und Resilienz gestärkt.

Langweile kam bei keinem auf, denn jedes Kind wurde durch verschiedene Übungen aktiviert und herausgefordert. Durch Schauspiel und Storytelling wurden kindgerecht wichtige Inhalte vermittelt und Spiel und Spaß kamen ebenfalls nicht zu kurz.

Von den zwei ausgebildeten Trainerinnen Lida Lau-



tenschlager und Maiken Neunzerling lernten die Kinder wie wichtig eine mutige Körperhaltung ist und wie sie aussieht. Sie lernten Konflikte zu deeskalieren und dabei gut für sich selbst zu sorgen.

Auch wurde besprochen und geübt, wann und wie die Kinder Hilfe bei Erwachsenen holen. Zum Abschluss stellten die Kinder ihre neuen Kompetenzen in einer Prüfung unter Beweis –

die alle mit Bravour und einem Abzeichen erfolgreich bestanden.

Maiken Neunzerling



Peter Bugner

WIRTSCHAFTSPRÜFER / STEUERBERATER

- Erstellung von Jahresabschlüssen und Steuererklärungen
- Erstellung von Lohn- und Finanzbuchhaltungen
- Nachfolgeberatung
- Rechtsformwahl und Umwandlungen
- Betriebswirtschaftliche Beratung
- Existenzgründungsberatung

**Expertenwissen
für Ihren
Erfolg**

Peter Bugner

Im Breitenstein 9

55270 Klein-Winternheim

Telefon 0 61 36 / 99 20-0

info@bugner.de · www.bugner.de

Parkour Ausflug – Let's Go Out!

Die Kids trainieren schon so lange in der Halle, dass es endlich Zeit wurde das Gelernte anzuwenden.



Am 01. Mai 2024 haben wir die Kids in Autos verfrachtet und sind nach Mainz-Kastel gefahren.

Auf dem Parkplatz unter der Theodor Heuss Brücke angekommen, marschierten wir direkt zum Rheinufer, wo ein toller Motorik-Parkour-Park am Kransand steht.

Dort mussten die Kinder mit viel Geschick und Kraft klettern, balancieren und sich einen Weg durch den Parkour bahnen.



Die festinstallierten Hindernisse waren für die Kids eine Herausforderung und haben sie dazu gebracht ihre Grenzen zu überwinden.

Anschließend wurden noch auf dem Skate-Park die Skills verfeinert und zum Abschluss gab's noch ein leckeres Eis.

Ein Ausflug, der gerne wiederholt wird, sobald die Wetterlage es zulässt.

Mal schauen an welchem Spot es uns das nächste Mal führt.

Maria Petry-Bach



Dancers auf dem Domplatz 2024

Das neue Dancers-Jahr ist direkt mit einem Highlight gestartet. Die Devil Dancer hatten einen Auftritt auf dem Domplatz in Mainz und durften einen ihrer Tänze zeigen.

Jedes Jahr tanzt die Showtanzgruppe Star Generation der Tanzschule Manfred S. im Rahmen von "Mainz lebt auf seinen Plätzen" ein 90-minütiges Programm und unsere Devils durften auch ein Teil davon sein.

Schon Isabel, die 16 Jahre die Dancers geleitet hat, hat bei der Star Generation getanzt. Mittlerweile tanze auch ich, Franziska, eine der Trainerinnen der Dancers, in der Star Generation, wodurch überhaupt die Verbindung entstanden ist.

Der Auftritt war am Dienstag, den 27.08. Schon zwei Tage zuvor hatten wir Generalproben, um nach sechs Wochen Sommerferien nochmal alles aufzufrischen.





Prophylaxe, Pflege und Zahnbehandlung in einer angenehmen Atmosphäre

Ganzheitliche Behandlungsmethoden und eine individuelle und intensive Patientenberatung sind mir sehr wichtig. Jeder Patient und jede Situation ist anders. Nicht nur deswegen macht mir mein Beruf sehr viel Freude. Mir ist es sehr wichtig, die optimale Lösung für Sie auszuarbeiten und mit Ihnen gemeinsam zu besprechen. Denn so individuell wie Ihre Zähne, sind auch Ihre Wünsche und Bedürfnisse. Seit 2006 im alten Ortskern von Ober-Olm. Ich freue mich auf Ihren Besuch.

Zahnarztpraxis
Dr. Heike Eberhardt



Herzlichst, Ihre Dr. Heike Eberhardt

Mittelgasse 13 ■ Ober-Olm ■ Telefon: (0 6136) 763184
www.Zahnarzt-Ober-Olm.de

Schreinerei **BAUMEISTER**

Am Weinkastell 16
55270 Klein-Winternheim
Telefon: +49 (0)6136 87658
E-Mail: info@schreinerei-baumeister.de

Besuchen Sie uns:
www.schreinerei-baumeister.de



Traditionelles Handwerk.
Modern interpretiert.



Wir Schreiner.
Wir Multitalente.



Projektmanagement
gehört zu unserem Handwerk.



Am Tag des Auftritts haben wir uns um 17:40 Uhr am Domplatz getroffen. Vor unserem eigenen Auftritt konnten wir die Tanzgruppen der Star Generation sehen. Später haben wir uns gemeinsam aufgewärmt und sind ein paar Tanzschritte durchgegangen. Um 20:00 Uhr war es dann soweit, es ging auf die Bühne.

Die Mädels hatten einen riesigen Spaß, das Publikum war begeistert und wir Trainerinnen sind super stolz.

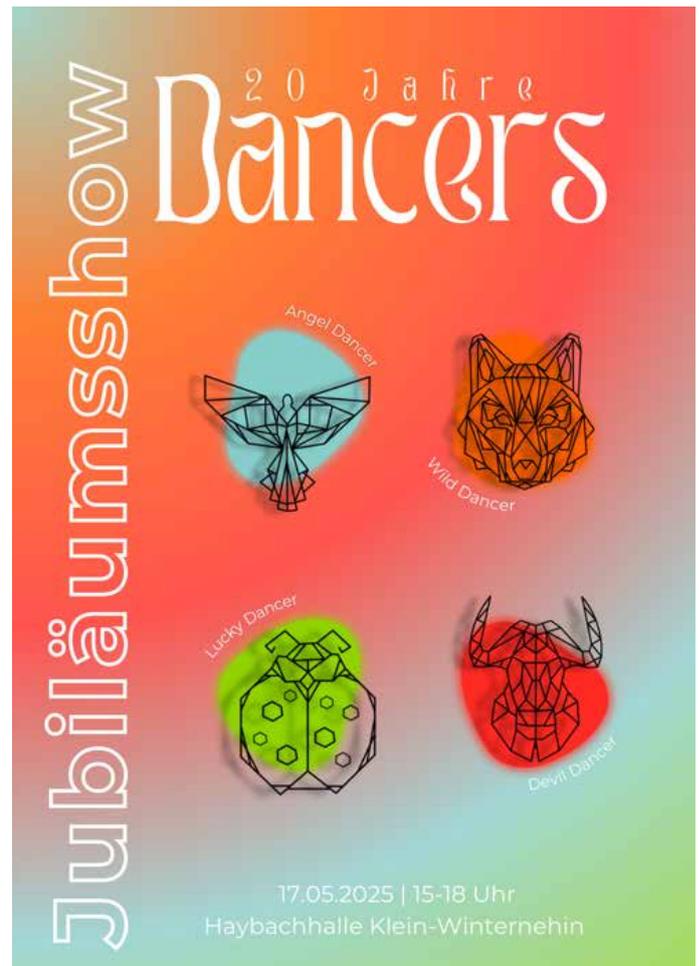
Wer nun Lust bekommen hat, die Dancers einmal Tanzen zu sehen, und zwar nicht nur unsere Devils sondern auch die Angels, Wilds und Luckies hat nächstes Jahr die Möglichkeit alle unsere Gruppen bei dem 20-jährigen Jubiläum der Dancers zu sehen.

Wir freuen uns auf ein großes Publikum.

Bis dann, eure Dancers!

Vianne Walther und Franziska Poganiuch

**Wir laden euch alle ein
Seid mit dabei und feiert mit uns
20 Jahre Dancers**



Dancers ausgezeichnet

Nachdem wir im Februar erfahren haben, dass wir beim Jugendmaskenzug einen Preis gewonnen haben, fand am 22.03. die Preisübergabe statt.

Der Preis ist vom CKV-Die Uffstumber, die für die Übergabe ins Training der Dancers gekommen sind.

Wir **Dancers** waren natürlich so verkleidet wie an

Fastnacht und haben am Ende noch etwas vorgezogen.

Wir bedanken uns beim CKV und freuen uns schon mit dem Geld schöne Dinge mit und für die Gruppen zu machen.

Vianne Walther und Franziska Poganiuch



Pinnwand

Endlich! Endlich! Endlich!

Sie ist da! Unsere Vereinskollektion. Immer dienstags von 9:30 – 12 Uhr könnt ihr eure Bestellung im TV Büro abholen. Nur Kartenzahlung möglich!



Alle Neuigkeiten, Termine, Kursangebote und das Sportprogramm findet ihr in unserer TV-App auf unserer Website unter

tv-klein-winternheim.de

Folgt unserem Verein auch auf Instagram & Facebook!



TrainerInnen für Kinderturnen und Geräteturnen gesucht!

Meldet euch bei uns!

Schulpraktikum

Franziska Poganiuch absolvierte ein zweiwöchiges Schulpraktikum in unserem Verein. Franzi war eine tolle Unterstützung.



Ein großes Dankeschön ...

... an alle Inserenten und Sponsoren unseres Vereins für ihre Unterstützung. **Ihr seid spitze!**

Probier' die Vereins-App aus!

Über 400 Mitglieder nutzen bereits unsere Verein-App! Du bist noch nicht dabei? Dann schnell QR-Code scannen, Profil anlegen und alle Funktionen nutzen! Termine, News, Anmeldung zu Events, Kommunikation – hier findest du alles an einem Platz. Du hast Fragen an uns? Tritt dem offenen Info-Chat bei. Du hast Lust, uns bei Events zu unterstützen? Komm in den Event-Helfer-Chat! Du möchtest wissen, wann unsere Geschäftsstelle geöffnet hat – diese Info und vieles mehr findest du in unserer Vereins-App!

Petra Becker



Ehrung für unseren Verein

Sterne des Sports

Auch in diesem Jahr wurde unser Verein bei der Preisverleihung der Sterne des Sports ausgezeichnet. Unser Schatzmeister Dr. Michael Wollstadt nahm den Scheck dazu in Empfang.

LSB-Vereinszeitschriftenwettbewerb

Unsere KONTAKTE belegte dieses Mal den 4. Platz und erhielt eine Prämie!

Lauftreff: Sei mit dabei!

Der Lauf-Treff freut sich über neue Teilnehmer immer dienstags von 8 – 9 Uhr draußen



Übrigens: Fühle dich gerne angesprochen, wenn du Lust hast, unsere TrainerInnen tatkräftig zu unterstützen.

Auch ohne Vorkenntnisse. Wir zeigen dir alles Nötige und kümmern uns um die fachliche Aus- und Weiterbildung.

Melde dich gerne unter:

info@tv-klein-winternheim.de



Glasa

Meisterhaftes Handwerk, wie es sein sollte.

Glaswände und Spiegel

Raumtrennwände

Glasvordächer

Glasdachabdichtung



→ BY LAITSCHKEK ☎ 06136 95 34 16



Fentu

Über 30 Jahre Erfahrung. Höchste Standards in Design und Funktionalität.

Hochwertige Fenster nach Maß

Schallschutz und Einbruchshemmung

Haustüren



→ BY LAITSCHKEK ☎ 06136 95 34 16



BallKids

Seit Mitte Juni ist unsere Ballkidsstunde gestartet unter der Leitung von mir, Katharina und begleitet von meinem Sohn Lino.

Voller Freude ist die Stunde dienstagsnachmittags mit Mama/Papa & Kind unter dem Motto „Zeit zusammen im Sport“. Es macht uns mega viel Spaß, ob

Groß oder Klein. Wir machen viele motorische Übungen, wie werfen/fangen/rennen/prellen, das Ganze auch schön verpackt in viele Spiele.

Ich freue mich sehr, so eine tolle Gruppe zu haben und leiten zu dürfen.

Katharina Paetz



- **Skisport**
- **Tennis**
- **Outdoor**
- **Running**
- **Sportmode**
- **Teamsport**

Das Sportfachgeschäft

in Mainz-Ebersheim

mit eigenen Parkplätzen

Unser Service für Sie:

- **Skiservice in eigener Werkstatt**
- **Individuelle Skischuhanpassung**
- **Skiverleih**
- **Besaitungsservice**
- **Testschläger**
- **Wanderschuh Anpassung**
- **Kompetente Beratung durch Fachpersonal**

 /skiundsportprofis

www.skiundsportprofis.de

Handball Schulturnier

Dieses Jahr haben wir mit der Paul Klee Grundschule den 1. Platz beim Handballturnier in Bodenheim geholt! Stolz wie Oskar waren nicht nur die Kinder, mit einer sehr großen Leistung, sondern auch motiviert an der Seite als Coaches Herr Baumann, Frau Tonollo und ich selbst, als Mama wie auch als Trainerin.

Es war das erste Mal seit den letzten 10 Jahren, dass wir das geschafft haben. Es war ein schönes Gefühl dieses Ereignis hautnah erleben und begleiten zu dürfen.



Neue Trikots

Mittlerweile hat das erfolgreiche Handball-Team unseres Vereins auch neue Trikots, gesponsert von Alexander Korn von der quaris GmbH in Worms. Der TV bedankt sich sehr und freut sich auf viele schöne Sportstunden und Turniere im neuen Outfit.

Katharina Paetz



Kinderleichtathletik – eine Erfolgsgeschichte im Verein

Schon seit Gründung des Vereins gibt es Leichtathletik in unserem Verein. In den letzten Jahren hat sich immer mehr die Kinderleichtathletik dort durchgesetzt, da diese Form der Leichtathletik für einen Breitensportverein wie den TV optimal geeignet ist. Die Kinder können erste Wettkampferfahrungen sammeln, das Trainierte zeigen und sind dabei durch die spielerischen Übungen motiviert und haben Erfolgserlebnisse. Bei der Kinderleichtathletik werden alle Disziplinen als Gruppenleistung gewertet. Die

Kinder hatten dieses Jahr viel Spaß bei Übungen wie dem Reifen-Dreh-Wurf, beim Stabweitsprung, der Einbein-Hüpfer-Staffel und beim Team-Biathlon. Alle diese Disziplinen sind vorbereitende Übungen für die Disziplinen der „Großen“, wie z.B. dem Stabhochsprung oder dem Dreisprung.

Bereits früh im Sommer zeigte die jüngste Kinderleichtathletik-Mannschaft eine klasse Teamleistung beim ersten Wettkampf in Saulheim. Es wurde ge-

Ulf Weißfuß

Steuerberater
Dipl.-Betriebswirt (FH)



www.weissfuss.com

Wassergasse 1 · 55270 Klein-Winternheim

Tel.: 0 61 36 - 465 945 - 0

Mobil: 0179 - 75 44 376

E-Mail: steuerberater@weissfuss.com



Herzlichen Glückwunsch für eine tolle Leichtathletik-saison. Vielen Dank an die Kinder, die regelmäßig ins Training kommen und wirklich Spaß an der Bewegung zeigen.

Vielen Dank auch an Lin-

sprintet, geworfen und gelaufen. Im Team konnten bereits die Kleinsten in der Altersklasse unter 8 erste Wettkampferfahrungen sammeln und hatten einen richtig schönen Tag unter der Leitung von Linda.

Die älteren Leichtathleten der U10 sind schon richtige Profis was Kila-Wettkämpfe angeht und so ging in Saulheim ein erfahrenes Team an den Start. Die Teamwettkämpfe sind immer eine tolle Gelegenheit das Trainierte zu zeigen und dabei in der Gruppe mit viel Freude und auch Ehrgeiz anzutreten.

Auch beim zweiten Wettkampf der Saison trat die Mannschaft U10 in Heidesheim wieder an und konnte hier im Reifenwerfen, Hindernisrennen, beim Werfen und einer Staffel als Team super zusammenarbeiten.

Zum Saisonabschluss im September trat das U10 Team mit einem leider gesundheitlich dezimierten Team an. Trotzdem konnte der Wettkampf erfolgreich mit 6 Teilnehmern beendet werden und alle Kinder freuten sich über die Medaillen und die gewonnenen Süßigkeiten.



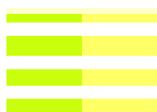
Vielen Dank auch an Linda, die bis zum Sommer die jüngere Leichtathletik-Mannschaft betreut hat und nach den Sommerferien auch immer noch gerne bei Bedarf aushilft. Einen großen Dank auch an Sophie Schröfel, die sehr zuverlässig und super die ältere Gruppe als Helferin unterstützt hat und nun leider aufgrund schulischer Verpflichtungen nicht mehr helfen kann. Danke dir für deine Zeit!

Linda, Annika und Johanna mit allen Helfern

Du hast auch Lust mitzumachen?

Leichtathletik-Training:

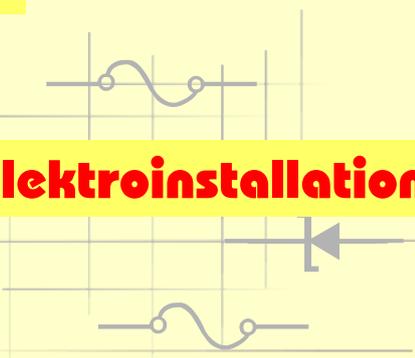
- montags von 15–15.50 Uhr bei Tabea Sprung und Helfern für Kinder von 4–7 Jahren (1. Klasse)
- montags von 16–17.30 Uhr (Winter 16–17 Uhr) bei Annika, Johanna, Ida und Lucas für Kinder ab Jahrgang 2017 und älter.



Markus Walter

Im Nieder-Olmer-Pfad 23
55270 Klein-Winternheim
 Tel.: 06136 / 8004
 Fax: 06136 / 8005

- ▷ Installation
- ▷ SAT-Anlagen
- ▷ E-Heizung
- ▷ Sprechanlagen
- ▷ ISDN-Anlagen
- ▷ Netzwerkverkabelung
- ▷ Photovoltaik-Anlagen
- ▷ Altbausanierung



Elektroinstallation



Kila im September

Wie so oft drückt Petrus ein Auge zu, wenn unsere kleinen Leichtathleten und Leichtathletinnen auf einem Kinderleichtathletik-Wettkampf (kurz KILA) unterwegs sind. Der letzte KILA für uns in 2024 fand am Klein-Winternheimer Kerwewochende in Gau-Algesheim statt.



Bei den KILA-Wettkämpfen geht es darum, dass Kinder erste spielerische Erfahrungen mit Wettkampfsituationen erleben können. Mit allen Höhen und Tiefen. Der Spaßfaktor steht dabei an erster Stelle!

Alle Einzelwertungen gehen in die Mannschaftswertung ein. Man misst sich mit anderen Mannschaften aus den umliegenden Vereinen, wie USC Mainz, Schott,...Viele kleine Athleten, Eltern und Vereine trifft man bei den Wettkämpfen wieder und spürt eine angenehme Atmosphäre.

Vereinsmeisterschaften der Leichtathletik 2024

Circa 50 kleine, motivierte Sportlerinnen und Sportler im Alter zwischen 4–16 Jahren zeigten in diesem Jahr ihre besten Leistungen in den Disziplinen Weitsprung, Weitwurf, Sprint und Langstrecke. Auch eine spontane Anmeldung war möglich, so dass beispielsweise auch Geschwisterkinder mal ein bisschen „Wettkampfluft“ schnuppern konnten. Der olympische Gedanke zählte: „Dabeisein ist Alles!“

Unsere Vereinsmeisterschaft der Leichtathletik fand bei bestem Sportler-Wetter, an einem Samstagvormittag im Juni neben der TV Halle auf dem Sportplatz statt. Ein kleiner Regenschauer kam genau richtig und wurde zum kurzen Ausruhen der Muskulatur und zum Auffüllen der Energiespeicher genutzt.

Viele Eltern begleiteten ihren Nachwuchs zum Anfeuern, halfen bei der Riegenführung, den erforderlichen Messungen oder hatten Kuchen und Muffins zum Buffet beigesteuert, sodass sich unsere kleinen Athlet:innen nach dem Wettkampf wieder stärken konnten.

Im direkten Anschluss gab es selbstverständlich eine Siegerehrung. Hier ging kein Kind mit leeren Händen nach Hause: für alle Teilnehmer:innen gab es eine Ur-



Hier werden die üblichen Disziplinen abgewandelt: Diskuswurf wird zu Fahrradreifen-Wurf, Hochsprung wird zu Stabweitsprung in die Sandgrube, Langstreckenlauf wird zu Mannschafts-Team-Biathlon mit „Hütchenabwerfen“.

Unsere Mannschaft bestand aufgrund von Krankheit zusammengeschrumpft aus den erforderlichen 6 Startern. Alle Kinder gaben ihr Bestes – wir als Betreuer sind unendlich stolz, mit wieviel Motivation, Eifer und Bewegungsdrang die Kinder an den Start gehen.

Die nächste KILA Saison in 2025 kann kommen – wir trainieren fleißig in unseren Gruppen!

Linda Gander



kunde mit den erreichten Punkten sowie ein kleines Geschenk vom TV. Alle Kinder hatten richtig Spaß in Wettkampfmanier gegeneinander anzutreten.

Ein großes DANKE geht an alle Helfer:innen und Riegenführer:innen. Wir freuen uns schon sehr auf die nächste Meisterschaft!

Eure Leichtathletik-Abteilung

Power und Flexibility Circle

Hast du Lust, deinem Körper etwas Gutes zu gönnen? Dann komm vorbei und mach mit beim Power und Flexibility Circle!

Zuerst werden wir beim gemeinsamen Zirkeltraining ins Schwitzen kommen und Kraft sowie Kraftausdauer trainieren. Wir benutzen so allerlei Material, was die TV Halle hergibt: Hanteln, Matten, Medizinbälle, Taue...

Danach wenden wir uns unserer Beweglichkeit und der Regeneration zu: Wir lassen die Faszien geschmeidig werden mit Dehnung und Entspannung. Ein perfekter Start ins Wochenende!

Die Hauptsache dabei ist: Alle haben Spaß und alle sind willkommen: Das Level für Dich bestimmst du selbst!

Freitags um 18:30 – 19:30 Uhr Termine für 2024: **08.11.24, 15.11.24, 22.11.24, 06.12.24, 13.12.24**

Anmeldung für Mitglieder in der TV App unter Termine

Linda Gander

An die Geräte, fertig, los – die 2. Vereinsmeisterschaften im Gerätturnen

Nach der erfolgreichen Premiere im letzten Jahr kam es in diesem Jahr am 15. Mai zur Neuauflage unserer Vereinsmeisterschaften im Gerätturnen der Mädchen. Verdoppelt hatte sich nicht nur das Teilnehmerfeld, sondern auch die Anzahl der Wertungsrichter – so konnten wir mit 4 Riegen gleichzeitig an allen 4 Geräten turnen – also am Reck, am Schwebebalken, am Boden und am Sprung.

Mit fast 40 Turnerinnen, die zum Teil ihren allerersten Wettkampf überhaupt bestritten, und ihren Familien sowie uns Trainern, Helfern und Wertungsrichtern war die Haybachhalle gut gefüllt - und von gespannter Erwartung erfüllt! So ein Wettkampf ist einfach immer eine spannende Sache und der Nervenkitzel lag eindeutig in der Luft. Aber schnell löste sich die Anspannung, denn Gerät um Gerät wurde erturnt und viele blitzsaubere Übungen wurden abgeliefert. Nur selten kam mal die Reihenfolge der Elemente innerhalb der Übung durcheinander oder ein Abgang am Schwebebalken kostete ein paar Pünktchen Abzug



– aber insgesamt konnten alle Turnerinnen stolz auf ihre Leistung sein, denn alle haben sich angestrengt,





im Vorfeld fleißig trainiert und außerdem ist noch keine Turn-Meisterin vom Himmel gefallen... höchstens halt mal von diesem verflixten Schwebebalken.

Auch die Wertungsrichter zeigten sich beeindruckt von der Entwicklung, die bei vielen Turnerinnen seit der letzten Vereinsmeisterschaft zu beobachten war – so konnten viele eine bis zwei P-Übungen höher turnen als im Vorjahr. Die Pflichtübungen (P-Übungen) im Breitensport werden in ganz Deutschland in allen Bundesländern geturnt. Hierbei sind alle Bewegungen, Schritte und Gerätetechniken genau vorgegeben und dadurch ist eine sehr gute Vergleichbarkeit im Wettkampf möglich. Die leichteste Übung an jedem Gerät ist die P1, die schwerste und letzte Stufe der Pflichtübungen an jedem Gerät ist die P9. Unsere Mädchen zeigten bei diesen Vereinsmeisterschaften Übungen von P-Stufe 2 bis 5.

Nachdem alle vier Riegen ihre Runde an den vier Geräten beendet hatten, wurden im Hintergrund die Punkte zusammengerechnet und die Urkunden geschrieben – und währenddessen gehörte die Bühne noch einmal den Turnerinnen. Unter großem Beifall zeigten sie auf das Lied „Candy“ von Robbie Williams eine tolle Choreographie mit Seil und Reifen.

Bei der anschließenden Sie-

gerehung holten sich dann alle ihre verdiente Belohnung ab und bekamen eine Medaille. Glückwunsch an unsere Vereinsmeisterinnen 2024 und auch an alle anderen, die am Wettkampf teilgenommen haben! Und ein riesengroßes Dankeschön an alle Helfer und Wertungsrichter – ohne euren Einsatz könnten solche Veranstaltungen nicht stattfinden!

Petra Becker

Das Gerätturnen der Mädchen ist inzwischen auf drei Gruppen angewachsen:

Mädchen der 1.+2. Klasse turnen immer freitags von 14:45 – 15:45 Uhr in der Haybachhalle,

im Anschluss folgen die Mädchen der 3.+4. Klasse von 15:45 – 17:15 Uhr.

Die Altersgruppe ab 5. Klasse turnt mittwochs von 15:15 – 16:45 Uhr, ebenfalls in der Haybachhalle.



● **Bücher und originelle Geschenke** für Kinder und Erwachsene

● **Ganzjährig für die Schule** alle Bücher und Materialien

● **Schöne Gutscheine** für eine schnelle Aufmerksamkeit.

● **Vor jedem Fest** packen Sie Ihre eigenen Wünsche bei uns in eine Geschenkbox und schicken Ihre Gäste zu uns!



BINO

BÜCHER IN NIEDER-OLM

Pariser Straße 107 · Nieder-Olm

Fon 06136 76688-40 · www.bino-buchhandlung.de

Mo bis Fr 9–13 | 14–18 · Sa 9–13

 **RANFT**

ENERGIE SPAREN
mit Fenster- und
Rollladensanierung

**Markisen
Fenster
Rollläden**

Tel. 06136.88 0 44
Raiffeisenstraße 9
55270 Klein-Winternheim
Montag bis Freitag
von 9.00 bis 17.30 Uhr

Babys in Bewegung – unser neues Kursformat bekommt Zuwachs!

Die neuen Babys-in-Bewegung-Kurse, die in unserem Verein zu Jahresbeginn unter meiner Leitung gestartet sind, vermehren sich!



Zum einen sind die Kurse „**Babys in Bewegung – mit allen Sinnen**“ für Babys im Alter von 3 – 6 Monaten nun fester Bestandteil im Kursprogramm unseres Turnvereins und werden regelmäßig an zwei Vormittagen in der Woche angeboten. Sie beinhalten ein abwechslungsreiches Programm aus Liedern & Fingerspielen, Spielanregungen für daheim, Einblicken in die Babymassage und bieten viel Platz für den Austausch unter den Eltern.

Neu startet im Dezember ein Folgekurs, der den Schwerpunkt auf musikalische Inhalte legt. Dieser neue Kurs „**Babys in Bewegung – mit Musik**“ richtet sich an Kinder im Alter von 6–18 Monaten und umfasst eine bunte musikalische Vielfalt an Bewegungsliedern, Spielen und Liedern mit Tüchern, Mu-

sizieren mit einfachen Instrumenten (Klanghölzer, Rasseln, Glöckchen), Knireiter und Reime sowie Finger-, Tanz- und Schaukelspiele.

Alle Kurse finden im neu gestalteten, gemütlichen Spielkreis-Raum unter meiner Leitung (DTB-Kursleiterin Babys in Bewegung & Kursleiterin Musikgarten Baby) statt – herzlich Willkommen!

Bald starten folgende Kurse neu, Anmeldung ab sofort möglich über unsere TV-Klein-Winternheim-App unter „Termine“, jeweils 10 Termine pro Kurs (eine Kursgebühr wird erhoben, Anmeldung auch für Nichtmitglieder möglich):

„Babys in Bewegung – Mit allen Sinnen“ (Kurs 1) für Eltern mit Babys im Alter von 3 – 6 Monaten

Kursstart:

Mi, 27.11.24, 9:15–10 Uhr, Geburtsmonat Juli/August 24

Do, 30.01.25, 11:15–12 Uhr, Geburtsmonat Sep./Okt. 24

Mi, 26.3.25, 9:15–10 Uhr, Geburtsmonat Nov./Dez. 24

Do, 5.6.25, 11:15–12 Uhr, Geburtsmonat Januar/Februar 25

„Babys in Bewegung – Mit Musik“ (Kurs 2) für Eltern mit Babys im Alter von 6 – 18 Monaten

Kursstart:

Mi, 04.12.2024, 10:15 - 11 Uhr / 12.03.2025, 11:15 - 12 Uhr

Petra Becker

Türen zu im Spielkreis – und Türen auf im Spielkreis-Café!

Mit einem weinenden Auge schlossen Steffi und ich am Mittwoch, den 30.10. letztmalig unseren Spielkreis zu – nach insgesamt 30 Jahren Kinderbetreuung im TV-Klein-Winternheim in diesem Format war es tatsächlich der letzte „Spielkreis-Tag“. Rückläufige Anmeldezahlen machten diesen Schritt notwendig, aber auch die Lust auf etwas Neues.

Und deshalb schlossen wir mit einem lachenden Auge die Türen Anfang November wieder auf – und zwar von unserem neuen Spielkreis-Café! Um den Raum zukünftig flexibler nutzen zu können, haben wir geräumt, Altes ausgemustert und Neues angeschafft. Montags wird nun immer unser Spielkreis-Café stattfinden, zu dem wir Kinder im Alter von 18 Monaten bis 3 Jahren mit einer erwachsenen Begleitperson herzlich einladen. Einen Ort der Begegnung möchten wir schaffen, an dem man sich gemütlich bei einem Kaffee oder Tee austauschen und unterhalten kann. An dem aber auch viel gespielt, gebastelt und gesungen wird. Ein wöchentlich wechselndes Kreativangebot, abgestimmt auf das Alter der Kinder, ergänzt das

Daten und Fakten zum Spielkreis-Café:

- für Kinder im Alter von 18 Monaten bis zu drei Jahren mit Begleitperson
- immer montags zwischen 9 und 12 Uhr
- für Kaffee & Tee ist gesorgt, bitte Frühstück für die Kinder mitbringen (Brotdose/Getränk)
- Kosten 8 EUR pro Vormittag (nur für Mitglieder)

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, Anmeldung ausschließlich über die TV-App!



QR-Code scannen, App installieren, Profil anlegen – und unter „Termine“ zum nächsten Spielkreis-Café anmelden!

Samstag den
23.11.2024

Bei uns auf
dem Hof



WEIN NACHTS MARKT

Was erwartet euch:

Weinprobe von
ausgewählten
Weinen in
unserer Vinothek
inkl. Beratung und
Weinverkauf

(Glüh-)Weinstand,
Flammkuchen und
andere leckere
Spezialitäten auf dem
Hof bei entspannter
Musik und ge-
mütlicher Stimmung

Verkaufsstände mit
lokalen Produkten,
Wintermode,
Deko- und
Geschenkartikeln.

Weingut Eckert
Hauptstr. 32 - Klein-Winternheim - info@weingut-eckert.de

Angebot – und schließlich darf zum Abschluss noch in der TV-Halle gespielt und getobt werden!

Außerdem werden die „Babys-in-Bewegung“-Kurse zukünftig im neu gestalteten Spielkreis-Raum stattfinden, ebenso wie die neuen Musikurse „Babys-in-Bewegung – mit Musik!“. Aber auch für andere Kurs-

formate, Jugendtreffen, Seniorengruppen und, und, und steht der Raum nun bereit und wir freuen uns auf viele neue Ideen und Angebote! So wird zukünftig in diesen schönen Räumlichkeiten mehr Leben und mehr Vielfalt einziehen – wir freuen uns darauf!

Petra Becker, Steffi Treffert und der ganze Vorstand

Wandern in unserem Verein

„Wandern ist eine Tätigkeit der Beine – und ein Zustand der Seele“.

(Josef Hofmiller)

Wandern ist gesund und macht glücklich, macht den Kopf frei, erfrischt und belebt. Es ist nämlich die ursprünglichste und natürlichste Fortbewegungsart des Menschen, und das Gute daran: Egal welches Alter, welche Jahreszeit und welcher Ort. Jeder kann es jederzeit tun und sollte es auch, denn Wandern tut Körper und Seele gut:

- Glückshormone werden ausgeschüttet,
- Blutdruck und Körperfett nehmen ab,
- die gesamte Haltemuskulatur des Körpers wird trainiert,
- das Immunsystem wird kräftiger,
- Trittsicherheit und Kraft erhöhen sich,
- Wandern bringt Freude und Selbstvertrauen.... und:
- Wandern geht immer!

Regelmäßig wandern verändert den Stoffwechsel. Die Ausschüttung von körpereigenen Botenstoffen wie Endorphin, Serotonin und Dopamin sorgen für Glücksgefühle und reduzieren negative Stimmungen und Stress. Wer sich auf seinen zwei Beinen im Freien bewegt, fördert sein Selbstwertgefühl und gewinnt Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten.

Wandern macht Kindern und Senioren gleichermaßen Spaß. Obwohl die Bedürfnisse unterschiedlich sind, finden Generationen zusammen.

Die Kapellenberggrunde von Hofheim

Am Sonntag, den 9. Juni 2024, fand unsere Frühjahrswanderung im Vordertaunus statt:

Start ist in Hofheim am Freizeitgelände „Viehweide“. Sofort geht es in den Wald und unter schattigem Blätterdach ca. 900 m aufwärts bis zum „Lorsbacher Kopf“ (309 m). Wir umrunden ihn, um Kräfte zu sparen, die wir später beim Aufstieg zum Kapellenberg noch brauchen werden. Die Route führt uns auf gut zu gehendem Weg durch hohen Buchen- und Eichenwald.

Und wo kann Wandern schöner sein, als in unserem TV? Gemeinsam erkunden und genießen wir die wunderschöne Natur, entdecken neue Regionen, Kinder erleben Abenteuer in der Natur. Nur was man kennt, wird man auch schützen.

Auch die obligatorische gemeinsame Einkehr am Ende sorgt dafür, dass unsere TV Wanderungen immer wieder Highlights sind.

In unserem Verein gibt es zwei Wandergruppen:

Die **TV-Wandergruppe** unternimmt regelmäßig zwei Touren, die Frühjahrswanderung im Mai/Juni und die Herbstwanderung im Oktober/November. Je nach Wunsch & Lust & Laune werden auch noch weitere Touren unternommen.

Ansprechpartner ist:

Gerhard Lotz (lotzkwh@gmail.com)

Die **TV-Familien-Wandergruppe** besteht aus verschiedenen Familien des Vereins, die sich sporadisch zum Wandern zusammenfinden.

Ansprechpartner ist:

Petra Becker (petra.becker77@gmx.de)

Die Wandertermine werden in der TV-APP, auf der TV-Homepage und im „Nachrichtenblatt aktuell“ angekündigt und veröffentlicht.

Ein schmaler Pfad zweigt nun, kaum wahrnehmbar, nach links ab und es geht steil bergauf. Unser Weg durchschneidet eine jungsteinzeitliche Wallanlage. Archäologische Untersuchungen belegen, dass es sich dabei um ein bedeutendes Bodendenkmal aus der „Michelsberger Kultur“ handelt und ca. 6000 Jahre alt ist.

Der Aufstieg auf den „Kapellenberg“ ist geschafft und wir erreichen den „Meisterturm“: Ein stählerner Aussichtsturm steht hier und weil wir die 172 Stufen be-

wältigen, haben wir einen grandiosen Blick über das Rhein-Main Gebiet bis zum Donnersberg und zum Spessart.



Kurz danach erreichen wir die „Bergkapelle“. Der Hofheimer Pfarrer Johannes Gleidener zog 1666 mit seiner Gemeinde auf den Berg und bat um Verschonung von der Pest. Die Hofheimer und die Gemeinden, die sich am Gelübde beteiligten (Münster, Kriftel, Zeilsheim, Hattersheim), blieben tatsächlich verschont und zum Dank wurde die Bergkapelle errichtet.



1916 wurde eine steile Treppe zur Kapelle erbaut – die „Pilger-treppe“. Auch heute noch findet jährlich am ersten Sonntag im Juli eine Wallfahrt zur Bergkapelle statt. Wenig später durchwandern wir ein Pinienwäldchen, es duftet nach Provence und man glaubt, nach der nächsten Wegbiegung sähe man das Mittelmeer. Vorbei am „Grauen Stein“, einem riesigen Findling aus der Eiszeit, und dem „Cohausen Tempel“ (Gründer des Taunus Klub) führt uns der Weg bergab und auf schönem Wald-

weg geht es entlang des Hofheimer Tierparks zurück zum Ausgangspunkt. Mit einer verdienten Einkehr im Landgasthof „Viehweide“ beenden wir unsere Wanderung.



Tourdaten:

Die Wanderung war ca. 9,5 km lang, es ging 170 m bergauf und 170 m wieder bergab und dauerte mit kleinen Pausen ca. 2:30 Stunden. Besondere Schwierigkeiten waren nicht zu bewältigen, normale Wanderausrüstung war ausreichend.

Text: Gerhard Lotz, Bilder: Michael Wollstadt



Gute Teilnahme beim 36. Weinproben-Orientierungswandern

Zum ersten Mal fand diese Veranstaltung ohne den sonst immer parallel laufenden Orientierungslauf statt. Rd. 150 Wanderer waren bei bestem Wetter am 5. Mai am Start.



Am Start war das neue Banner zu sehen.



Trotz vieler Weinproben musste man den Weg zu den versteckten Weinständen finden und seine Karte abstempeln.

An den Weinprobierständen gab es guten Wein und einiges zum Verwöhnen.



Alles wurde bestens organisiert und an die wichtigen Standorte gebracht.

Gemütlicher Abschluss im Grünen auf der Zielwiese



Als Belohnung gab es im Ziel Kaffee und Kuchen und auf Wunsch einen Aperol-Spritz.





Sport im Ort 2024

Zunächst schien es so als käme die für TV-Veranstaltungen allgemein bekannte Gutwettergarantie in diesem Jahr nicht zum Tragen. Während der letzten Vorbereitungen am Veranstaltungstag warfen die Helfer mehr Blicke auf ihre Wetter-App als die deutsche Basketballnationalmannschaft im letzten Jahr Körbe bei der gewonnenen Weltmeisterschaft. Punkt 14 Uhr regnete es und so begann der Start der vierten Ausgabe von Sport im Ort verhalten. Dennoch fanden sich schon zu Beginn einige Besucher zum Handballspielen, beim Seniorenkaffee, im Spielkreis und in der Haybachhalle beim Tischtennis und Radball ein.

Als von Regen keine Rede mehr war, tummelten sich die Besucher auch auf dem Sportplatz beim 20-Meter Sprint, bei der Kinderleichtathletik, bei kleinen Spielen und beim Handball. In der TV Halle hatten zwischenzeitlich die Kletterer ihre Station eröffnet und regen Betrieb an der vereinseigenen Kletterwand.

Bei der Station der Freiwilligen Feuerwehr durften alle Kinder das Löschen üben und allerlei Fragen zum Thema Feuerwehr stellen.

Hungrige Besucher von Sport im Ort konnten sich am schmackhaften Kuchenbuffet des RSV Klein-Winternheim stärken und den Einradfahrern, Radballern und Tischtennisspielern zusehen.



Um 18 Uhr war dann Schluss, und die Vereine verabschiedeten sich in eine einjährige Pause von Sport im Ort:

Weiter geht es ...

... 2026 mit der fünften Ausgabe von **Sport im Ort!**

Maria Letzelter





Tanzwochen auf Zypern mit gutem Bauchgefühl

Diese zwei Tanzreisen, Tanz & Meer vom 20.09. bis 27.09. und Tanz & Sein vom 27.09. bis 4.10.24, waren besonders. So waren nicht nur Frauen, die sich kannten bei den Reisen dabei, sondern auch Tänzerinnen aus dem Norden und Süden Deutschlands. Das Unterrichtsthema der ersten Woche, der orientalischen Tanzreise, war Gelassenheit. In einer neuen Choreografie setzten wir uns tänzerisch, aber auch emotional mit den Aspekten auseinander, um nicht zuletzt die Gelassenheit auch mit in den Alltag zu integrieren. In der zweiten Woche, der intuitiven Tanzreise, wurde das Thema noch intensiver beleuchtet. Tiefe Prozesse und Erkenntnisse kamen dabei zu Tage, um am Ende der Woche und des Prozesses ganz viel Freude frei zu setzen.

Unser Tanzraum mit Meeresblick und in den Garten konnte bei den warmen Temperaturen in drei Klimazonen gekühlt werden. Ein toller Luxus. Und ein ganz natürlicher Luxus war es, morgens beim Sonnenauf-

gang im warmen und kristallklaren Meer zu baden. Und um diese Jahreszeit sind so viele Früchte reif, wie Granatäpfel, Feigen, Melonen, Guaven, u.v.m. und lagen auf dem reichhaltigen Buffet zum Zugreifen bereit.

Eine absolut körperliche Erfahrung von seelischer Geborgenheit und Fülle.

Am Ende der ersten Woche feiern die Tänzerinnen traditionell mit den Gästen des Hotels ein Fest und führten ihren neuen Tanz auf. Die Vorfreude auf dieses Event war schon Tage vorher im Hotel zu spüren. Die Tänzerinnen freuten sich über viele tolle Rückmeldungen der Hotelgäste, wie z.B. „Das war das Highlight der Woche!“



Aber auch die Tänzerinnen gaben ein tolles Feedback über die Tanzwochen ab. „Danke für dein Raum halten, Intuition, Bauchgefühl, einfach für alles! So eine runde Reise mit Tiefgang und Wellengang.“

Iris Bochnia



Männer-Yoga – Kraftaufbau, Balance und Entspannung

Seit über einem Jahr leite ich donnerstagabends um 19:00 Uhr einen Yogakurs speziell für Männer – und es hat sich zu einem echten Highlight entwickelt. Jede Woche freue ich mich darauf, mit einer tollen Gruppe von bis zu 12 Männern im Spiegelsaal der TV Halle zusammenzukommen, um gemeinsam den Körper zu kräftigen, zu dehnen und zu schwitzen.

Viele Männer verbringen ihren Alltag sitzend – ob im Büro oder im Auto. Das führt oft zu verkürzter Muskulatur, besonders im Rücken, den Hüften und Beinen. In meinem Yoga-Kurs speziell für Männer setzen wir genau hier an: Durch gezielte Dehnübungen, Kraftaufbau und Flexibilitätstraining wirken wir den Verspannungen und Verkürzungen entgegen, die durch das viele Sitzen entstehen.

Es geht dabei nicht nur um körperliche Fitness, sondern auch um Entspannung und die Möglichkeit, den Kopf freizubekommen. Oft erlebe ich, wie der Alltag uns fest im Griff hat, und genau hier entfaltet Yoga seine Wirkung: Yoga ist eine bewusste Auszeit, um sich auf die eigenen Gedanken zu konzentrieren und sich selbst etwas Gutes zu tun. Yoga ist nicht nur ein Work-out, sondern vor allem ein Work-in.

Was mir in meinen Yogakursen besonders wichtig ist: Jeder macht mit, so wie es für ihn passt. Es geht nicht um Perfektion, sondern um das bewusste Wahrnehmen und darum, den Körper und den Geist in Balance zu bringen.

Die Atmosphäre ist locker und entspannt. Wir lachen und gleichzeitig fordern wir uns auch heraus. Es ist großartig zu sehen, wie die Teilnehmer Woche für Woche Fortschritte machen und gleichzeitig die Ruhe und Entspannung nach der Anstrengung genießen.

Wenn du Lust hast, Yoga mal auszuprobieren oder

deine Praxis zu vertiefen, schreib mich gerne an. Der Kurs bietet dir die perfekte Gelegenheit, dich zu bewegen, abzuschalten und dir selbst eine Stunde nur für dich zu schenken.



Neben meinem Yogakurs für Männer biete ich montagsvormittags und dienstagsabends jeweils einen Yogakurs für Frauen an.

Meine Kurse richten sich an Teilnehmer mit Yogaerfahrung oder sportliche Neueinsteiger.

Ich freu mich auf dich.

Namasté, deine Harriet

Harriet Tinnacher

Impressum

Herausgeber:	Turnverein Klein-Winternheim e.V. Konsul-Vejento-Str. 17 55270 Klein-Winternheim Tel.: 06136/8082 Fax: 06136/8084
Homepage:	tv-klein-winternheim.de E-Mail: info@tv-klein-winternheim.de
Layout:	Brigitte Secker Im Nieder-Olmer Pfad 47 55270 Klein-Winternheim E-Mail: info@tv-klein-winternheim.de
Erscheinungsweise:	zweimal jährlich Auflage 850
Bankverbindungen:	Sparkasse Mainz BLZ 550 501 20 Konto 106 000 540 IBAN DE76 5505 0120 0106 0005 40 BIC: MALADE51MNZ Mainzer Volksbank e.G. BLZ 551 900 00 Konto 618 512 016 IBAN DE41 5519 0000 0618 5120 16 BIC: MVBMD55

Hörsysteme **Jörg Rempe**

Meisterbetrieb für Hörgeräte,
Hörberatung und Gehörtherapie



Streaming ist das neue Hören

Willkommen in der Zukunft des Hörens! In der Welt der Hörgeräte zeichnet sich aktuell ein faszinierender Trend ab: ultrakleine Hörgeräte verbinden innovative Technologie mit präzisiertem Sprachverstehen.

Die winzigen Geräte verschwinden beinahe unsichtbar im Ohr und bieten gleichzeitig die Möglichkeit, drahtlos mit anderen Geräten zu kommunizieren.

Erleben Sie kristallklaren Sound und grenzenloses Hörvergnügen durch direktes Streaming von Audioinhalten auf Ihre Hörgeräte – ganz gleich ob Sie Musik hören, telefonieren oder fernsehen.

Bevor Sie sich für ein Hörgerät entscheiden, empfehlen wir eine ausführliche Beratung, um die individuellen Bedürfnisse und Anforderungen zu verstehen. Jeder Mensch ist einzigartig, und die passende Hörgerätektechnologie sollte sich nahtlos in den persönlichen Alltag integrieren.

Probieren Sie es aus, denn Ihr Gehör verdient die beste Unterstützung – und die Zukunft des Hörens ist jetzt!

Unser Team berät Sie gern in einer unserer Filialen in Ihrer Nähe:

Mainz

Neubrunnenstraße 19
55116 Mainz
Tel. 06131 222394

Ingelheim

Bahnhofstraße 28
55218 Ingelheim
Tel. 06132 73068

Nieder-Olm

Ludwig-Eckes-Allee 6
55268 Nieder-Olm
Tel. 06136 5545

info@rempe.de
www.rempe.de