

1. Vorsitzende

Liebe Mitglieder und Freunde des Turnvereins,

zur diesjährigen Jahreshauptversammlung am Freitag, dem 29.04.2022, grüße ich alle Mitglieder und Freunde des Turnvereins ganz herzlich.

Wir befinden uns mittlerweile im 2. Pandemie-Jahr, das Coronavirus ist weiterhin aktiv. Trotzdem ist am 02.04.2022 die sog. Coronavirus-Basischutzmaßnahmenverordnung in Kraft getreten. Alle bisherigen Auflagen, z. B. die Unterscheidung von Sport im Freien und in Innenräumen, 2G+ / 3G-Zutrittsbeschränkungen, Verpflichtung zur Vorlage sog. „Negativ-Nachweise“, etc., sind dadurch ersatzlos entfallen.

Die neuen Regeln bedeuten zwar mehr Freiheiten, aber auch wesentlich mehr Eigenverantwortung. Bleibt zu hoffen, dass ALLE mit den neu gewonnenen Freiheiten vernünftig umgehen, um sich selbst und auch andere zu schützen.

Auch das Jahr 2021 hat uns wieder vor große Herausforderungen gestellt. Die ständig sich ändernden gesetzlichen Bestimmungen und Auflagen mussten immer in Kürze korrekt umgesetzt werden. Ein riesiger Verwaltungsaufwand musste vor allem von unseren Übungsleitern und Trainern bewältigt werden – gerade im Hinblick auf die ständige Überprüfung des jeweiligen Impfstatus oder des Negativ-Nachweises.

An dieser Stelle möchte ich allen Vorstandsmitgliedern, Abteilungsleitern, Übungsleiterinnen und Übungsleitern, Trainerinnen und Trainern sowie allen Helferinnen und Helfern für ihr großes ehrenamtliches Engagement in 2021 Dank und Anerkennung aussprechen.

Da sich der 2. Lockdown bis Mitte Juni 2021 hinzog, wurden in der Abteilung Turnen die meisten Fitnessangebote ausschließlich online über ZOOM angeboten. Erst Mitte des Jahres konnte man Zug um Zug mit den Kinder- und Erwachsenengruppen zum gemeinsamen Sporttreiben in unsere vereinseigene Turnhalle Am Speiergarten zurückkehren – natürlich immer unter den jeweils gültigen Auflagen.

In der Abteilung Handball bzw. bei der Handballspielgemeinschaft Bierstadt-Igstadt-Kloppenheim ist ein Aufwärtstrend zu verzeichnen, vor allem im Jugendbereich.

Die Abteilung Tischtennis hat einige Mitgliederverluste zu verzeichnen, die Damen-Mannschaft musste ebenso aufgelöst werden. In der Abteilung Volleyball, sie war bereits auf eine kleine Hobbygruppe geschrumpft, ist niemand mehr aktiv, so dass wir planen, diese Abteilung zum Ende des Jahres 2022 aufzulösen bzw. abzumelden. Zu weiteren Einzelheiten verweise ich auf die Berichte der Abteilungen und der Übungsleiter in diesem Berichtsheft.

In 2021 konnten pandemiebedingt leider keine der üblichen geselligen Veranstaltungen stattfinden.

In 2021 wurden auch wieder verschiedene Substanz sichernde Maßnahmen an unserem Anwesen Am Speiergarten durchgeführt – bei unserer Turnhalle sowie bei unserer Gaststätte. Nähere Informationen hierzu können aus dem Bericht über unsere baulichen Maßnahmen auf den Seiten 3 und 4 entnommen werden.



Zum Mitgliederstand Ende 2021:

Ende 2021 hatten wir auch wieder einen Mitgliederrückgang zu verzeichnen (ein Minus von 47 Mitgliedern; im Vorjahr: -99 Mitglieder). Unser Mitgliederstand zum 31.12.2021 beläuft sich nun auf 1.244 Mitglieder. Im ersten Halbjahr 2021 bedingt durch den lang andauernden Lockdown sind verständlicherweise nur 6 Mitglieder unserem Verein beigetreten. Nach den Lockerungen konnten wir noch 118 weitere Neuzugänge verzeichnen. Die Austritte beliefen sich auf 171 Mitglieder. Näheres zu den Mitgliederzahlen auf den Seiten 49-51.

Ich bin sehr dankbar, dass die meisten Mitglieder uns aber weiterhin die Treue halten und uns mit ihrer Mitgliedschaft unterstützen, und freue mich gleichzeitig, dass die überwiegende Anzahl der Mitglieder mit unserer Vereinsarbeit mehr wie zufrieden ist.

Ich wünsche dem Turnverein weiterhin viel Erfolg und all seinen Mitgliedern, Freunden und Gönnern Glück, Zufriedenheit, Optimismus und weiterhin viel Spaß und Erfolg bei der sportlichen Betätigung im Jahr 2022. Und vor allem: Bleiben Sie gesund!

Eure



Bericht des Jugendwarts

Liebe Mitglieder und Freunde des Turnvereins,

ein weiteres Jahr einer doch sehr besonderen Zeit ist schon wieder vorbei. Für Trainer und Kinder in der Halle war es nicht immer leicht. Aber rückblickend betrachtet haben wir alle das Beste aus der Lage gemacht. Umso mehr freue ich mich auf das neue Jahr 2022. Es soll wieder ein bisschen mehr zum alten Betrieb zurückgekehrt werden. Dabei plant der TV Bierstadt auch wieder eigene Feste im Sommer sowie im Winter für die Kinder und Eltern. Es sollen auch wieder Wettkämpfe stattfinden – somit können die Mädchen unserer Leistungsriege zeigen, was sie in den letzten Jahren gelernt haben. Ein weiterer kleiner Erfolg für mich war die Übernahme meiner ersten eigenen Kindergruppe freitags nachmittags, und zwar das Turnen der Buben im Alter zwischen 6 und 8 Jahren. Wir suchen aber noch in einigen Turnstunden tatkräftige Unterstützung. Wenn also jemand Interesse hat, eine Karriere als Trainer beim TV Bierstadt zu starten, dann kann er sich gerne bei mir melden ;-)

Allen Mitgliedern und Übungsleitern wünsche ich ein erfolgreiches, und vor allem gesundes Jahr 2022!

Euer

Torge Hieke

torge.hie@gmail.com

Bericht über unsere baulichen Maßnahmen in 2021



Nach der Sanierung ist vor der Sanierung

Unsere Sportanlagen mit allen Nebengebäuden befinden sich im Eigentum des Vereins. Alle baulichen Maßnahmen gehen daher auf Rechnung des Vereins. In meinem letzten Bericht hatte ich Ihnen die Besonderheiten, die bei der Abwicklung und Finanzierung unserer Bau- und Erhaltungsmaßnahmen notwendig sind, vorgestellt.

Unsere Sportanlage wurde in der Vergangenheit immer wieder erweitert und ergänzt. Das Herzstück der Anlage ist unsere Sporthalle. Sie wurde als Turnhalle mit Jugendheim im Jahre **1957** genehmigt und mit professionellem Beistand, aber auch viel Engagement und Eigenleistung durch Vereinsmitglieder, in den Folgejahren erstellt. Im Bereich der heutigen Gaststätte, allerdings mit kleinerer Kubatur war ein Eingang zum Jugend- bzw. Schankraum und zu einem Umkleide- und Geräteraum. Die Vereinsmitglieder, die den Bau der Halle so exzellent vorangetrieben und begleitet haben, waren und sind dem Verein bis heute über Dekaden eng verbunden und haben auch nach Inbetriebnahme der Halle viele Ämter und Aufgaben im Verein übernommen. Bereits **1970** stellte der Verein einen neuen Bauantrag zur Erweiterung. Mit dieser Erweiterung wurde der Eingang zur Halle an den heutigen Standort verlegt und die Nebenräume, die Sie bis heute alle kennen und nutzen, wie Eingang und Foyer, die Geschäftsstelle, Toiletten, darüber die Umkleiden, die Dusche und der Geräteraum, geschaffen. In einem weiteren Bauantrag im Jahre **1978** wurde die Erweiterung des Schankraumes zu einer Gaststätte, unserer heutigen „Tanusstube“, beantragt und genehmigt.

Der Verein verfügt, wie Sie dem obigen Abriss entnehmen können, über eine bauliche Anlage, die über Jahre entwickelt und erweitert wurde. Jeder Gebäudeteil ist gestalterisch, aber auch konstruktiv, typisch für seine Gestehungszeit und erfordert eine angepasste, beständige Bauunterhaltung und Sanierung. Der Ansatz des Vorstandes ist dabei, die Individualität jedes Gebäudeteiles zu erhalten, aber auch das Große und Ganze als Einheit erlebbar zu machen. Ebenso müssen die Gebäude und Anlagen, sofern ein Bestandsschutz nicht greift, kontinuierlich an die immer komplexer werdenden aktuellen technischen und öffentlichen Auflagen angepasst werden.

Im Jahre 2021 wurde für Baumaßnahmen inkl. der Wartungsarbeiten an unseren technischen Anlagen ein mittlerer fünfstelliger Betrag aufgebracht. So konnten neben kleineren Instandhaltungen die Arbeiten an unseren Schaltschränken abgeschlossen werden, die Küche unserer Gaststätte erhielt eine neue, leistungsstarke Abluftanlage mit Schallminderer, die Grünstreifen zur Straße im Bereich des Biergartens wurden neu gestaltet und dabei die abgängigen bzw. abgestorbenen Bäume durch neue, standortgeeignete Bäume ersetzt. Der Geräteraum auf Ebene der Halle erhielt neue, energieeffiziente Fensterbänder, die in der Rasterung dem Altbestand weitgehend entsprechen. Veranlassung war, dass an der in Betonrahmen eingelassenen Verglasung an vielen Stellen Verletzungsgefahr durch beschädigte und zum Teil herausgefallene Scheiben bestand. Dabei erwies sich der Austausch der Scheiben inkl. der Betonrahmen als kostengünstiger als der Ersatz der Verglasung. Malerarbeiten in

den Toilettenanlagen, dem Geräteraum und im Abgang zu den Geräteräumen unter der Bühne und im Keller sowie im Außenbereich des Geräteraumes und der Stirnseite der Halle runden das vor gut fünf Jahren gewählte helle Farbkonzept ab.

Nicht nur im Fußball gilt „nach dem Spiel ist vor dem Spiel“. Dieses Motto ist ebenso für die Instandhaltung unserer Vereinsgebäude zutreffend. In diesem Sinne dankt der Vorstand und hier besonders der Bauausschuss Ihnen, liebe Vereinsmitglieder, ausdrücklich für Ihr Verständnis, das Sie immer wieder für die Baumaßnahmen und Begehungen aufbringen. Auch in Zukunft hoffen wir auf Ihr Wohlwollen.

Josephyn Metzler

☎ (06 11) 9 59 07 45

Berichte aus den Abteilungen

Allgemeiner Bericht der Abteilung Turnen

Der 2. coronabedingte Lockdown hielt doch weiter an als gedacht. Erst Mitte des Jahres 2021 durfte man unter Auflagen wieder in der Halle Sport treiben. Für die Erwachsenen haben wir bis zu diesem Zeitpunkt ein abwechslungsreiches Fitnessangebot online via ZOOM zusammenstellen können. Erst Mitte des Jahres konnte man nach und nach wieder zum Präsenzunterricht übergehen. Einige Fitnessangebote werden bis heute in Hybridform angeboten, d. h. man kann in der Halle an den Sportstunden teilnehmen oder online von zu Hause aus. Mit den 4-6-Jährigen haben wir Mitte April 2021 für eine Woche auf dem Rasenplatz turnen können. Dann folgten wieder strengere Auflagen, so dass wir diese Turnstunden direkt wieder canceln mussten. Erst ab Mitte Juni konnten wir auch mit allen Kindergruppen nach und nach wieder in die Halle zum Turnen – natürlich immer wieder mit Auflagen.

Das Jahr 2021 war zudem auch noch sehr verwaltungsintensiv für unsere Übungsleiterinnen und Übungsleiter. Sie mussten sich an die sich ständig ändernden Regeln anpassen: Sie mussten detaillierte Anwesenheitslisten führen, für den Fall, dass das Ordnungsamt unangemeldet eine Kontrolle macht. Sie mussten den Impfstatus der erwachsenen Teilnehmerinnen und Teilnehmern abfragen und sich ggf. die „Negativ-Nachweise“ vorzeigen lassen und vieles mehr. Die Übungsleiter der Kinder-Turnstunden mussten die Testhefte der Schule kontrollieren. Aber all das haben unsere Übungsleiterinnen und Übungsleiter bestens gemeistert.

Bis zum Ende des Jahres stiegen die Inzidenzzahlen wieder, es gab immer strengere Auflagen, aber zu einem 3. Lockdown kam es nicht mehr – zum Glück!

An dieser Stelle bedanke ich mich noch einmal ganz herzlich bei ALLEN, die sich trotz der vielen gesetzlichen Bestimmungen und Auflagen nicht haben entmutigen lassen und immer das Beste aus der jeweiligen Situation gemacht haben, so dass es – soweit möglich – in der Abteilung Turnen immer „rund lief“.

Informationen zu einzelnen Turn- und Sportangeboten können aus den Berichten der Übungsleiter in diesem Heft entnommen werden.

Sollte es Fragen hinsichtlich der genauen Hallenzeiten der einzelnen Übungsstunden geben, so verweise ich an dieser Stelle auf unseren **Hallenbelegungsplan**, der sich in der Mitte des Berichtsheftes zum Herausnehmen befindet.

Ute Webb

Geschäftsstelle / Abteilungsleiterin Turnen
☎ (06 11) 50 00 189

Eltern- und Kind-Turnen

Montag 10.00 bis 11.00	Gaby Grothe	1 ½ bis KG-Alter
------------------------	-------------	------------------

Erst Anfang Juli 2021 konnte aufgrund von Corona die erste Stunde im neuen Jahr stattfinden und musste dann nicht mehr geschlossen werden.

Bis zu 10 Elternteile kommen mit ihren Kindern in die Halle. Der Impfschutz wurde zu Beginn überprüft und während der ganzen Stunde tragen wir einen Mund-Nasen-Schutz.

Wir beginnen immer mit einem Begrüßungslied, bei dem wir nacheinander verschiedene Körperteile bewegen. Danach folgt das Lieblingslied der Kinder „1, 2, 3 im Sauseschritt“. Im Anschluss geht es weiter mit kurzen Laufeinheiten. Diese Übungen beinhalten Grundlagen fürs spätere Turnen. Hierbei machen wir Tiere nach: Die Giraffe ist groß – wir gehen auf Zehenspitzen, springen wie ein Pferd und ein Pony, hüpfen wie ein Hase und laufen wie die drei Tiere: Hund, Katze und Maus. Danach bauen wir in der Halle einige Stationen auf, an denen die Kinder klettern, rutschen, balancieren und nach Herzenslust toben können.

Bis zum Ende des Jahres konnten wir uneingeschränkt turnen. Dieses machte den Kindern viel Spaß und die Eltern waren erfreut, ihre Kinder so fröhlich zu sehen.

In dieser Gruppe sind noch Plätze frei. Daher ist hier ein Einstieg jederzeit möglich.

Hoffentlich kann ich bald wieder strahlende Kinderaugen in der Halle begrüßen, wenn es heißt:

AB IN DIE TURNHALLE !!!

Gaby Grothe

☎ (06 11) 37 64 54

Eltern- und Kind-Turnen

Montag 16.00 bis 16.50

Ute Webb

1 ½ bis 4 Jahre

Erst Ende Juni 2021 konnte das Eltern- und Kind-Turnen wieder unter strengen Auflagen in unserer Turnhalle beginnen.

Trotz der vielen Corona-Regelungen verbunden mit vielen Einschränkungen konnte ich abwechslungsreiche Turnstunden mit dem Aufbau verschiedener Bewegungslandschaften gestalten. An diesen Gerätelandschaften konnten sich die Kinder nach Herzenslust austoben, turnen und spielen. Hier konnten sie das Greifen, Klettern, Balancieren, Springen und Rutschen üben.

Auf das traditionelle Bewegungslied „1, 2, 3 im Sauseschritt“ zum Aufwärmen und dem Abschlusslied „Alle Leut“ mussten wir nicht verzichten. Ebenso konnten wir die beliebten Laufspiele kurz vor Ende der Stunde durchführen.

Nach Wiederöffnung der Halle kamen die Eltern mit ihren Kindern noch etwas zögerlich, aber nach einigen Wochen war die Stunde wieder gut besucht. Bekannte, aber auch neue Gesichter konnte ich in unserer Halle begrüßen.

Wir haben die uns auferlegten Regeln der Stadt Wiesbaden immer schnell und bestens umgesetzt. Sehr aufwendig wurde es, als wir den jeweiligen Impfstatus oder auch die „Negativ-Nachweise“ der Erwachsenen – je nach gerade geltender G-Regel – zusätzlich zur Anwesenheitsliste kontrollieren mussten.

Beim Eltern- und Kind-Turnen mussten die Erwachsenen von Anfang an eine Maske tragen, auch ich als Übungsleiterin, was aber kein Problem darstellte.

Ich hoffe, dass wir die Pandemie bald in den Griff bekommen, so dass wieder ein Stückchen Normalität bei uns im Turnverein eintritt.

Ute Webb

 (06 11) 50 00 189

-Geschäftsstelle des TVB-

Eltern- und Kind-Turnen

Mittwoch 16.00 bis 16.50

Ute Webb

1 ½ bis 4 Jahre

Berufsbedingt konnte Ingrid Steiger ab 2021 die Eltern- und Kind-Turnstunde nicht mehr leiten. Ich sprang als Übungsleiterin ein, damit wir Ende Juni 2021 auch mit dieser Eltern- und Kind-Turnstunde wieder starten konnten.

Nach Wiederöffnung der Halle kamen die Eltern mit ihren Kindern noch etwas zögerlich, aber nach einigen Wochen war die Stunde wieder gut besucht. Bekannte, aber auch neue Gesichter konnte ich in unserer Halle begrüßen. Die jeweils gültigen coronabedingten Auflagen wurden immer gesetzeskonform umgesetzt, was allerdings oft sehr aufwendig war. In dieser Stunde wird bis dato von den Erwachsenen ein Mund-Nasen-Schutz getragen.

Angefangen wird die Stunde mit Singspielen. „Brüderchen, komm turn mit mir“ darf natürlich nicht fehlen. Danach folgt das Aufwärmlied „1, 2, 3 im Sauseschritt“. Danach können die Kinder (ggf. mit Hilfe der Eltern) nach Herzenslust frei an den aufgebauten Gerätelandschaften turnen. Der Geräteparcours bietet den Kindern immer viele Möglichkeiten zum Klettern, Balancieren, Springen, Rutschen und vieles mehr. Die Kinder dürfen selbst entscheiden, wie sie das Gerät nutzen, ob vorwärts, rückwärts, bäuchlings oder vielleicht wie der Vordermann? Nach einer guten halben Stunde werden die Geräte gemeinsam abgebaut und dann geht es mit den gemeinsamen Laufspielen weiter. Mittlerweile werden auch wieder Kleingeräte herausgegeben, mit denen wir dann unter meiner Anleitung spielen. Mit dem gemeinsamen Singen des Liedes „Alle Leut“ beenden wir die Übungsstunde.

Zum Ende des Jahres hat Gaby Grothe die Übungsstunde vorerst einmal übernommen, worüber ich sehr dankbar bin. Somit können wir vielen Kindern und auch den Eltern weiterhin ein abwechslungsreiches Eltern- und Kind-Turnen ermöglichen.

Ute Webb

☎ (06 11) 50 00 189

-Geschäftsstelle des TVB-



Ein Teil der Eltern- und Kind-Gruppe am Montagnachmittag

Kinder ca. 4 – 6 Jahre

Montag 15.00 bis 15.50 Ute Webb

Mitte April 2021 wollten wir wieder mit dem Turnen der 4-6-Jährigen durchstarten – auflagenbedingt zunächst erst einmal auf unserem Rasenplatz. Alles war bereits entsprechend organisiert. Für eine Woche konnten wir auch turnen. Dann kam wie so oft wieder alles anders, die Auflagen wurden wieder verschärft. Wieder kein Kleinkinderturnen. Erst Anfang Juni 2021 konnten wir mit den 4-6-Jährigen auf dem Rasenplatz turnen. Nach weiteren Lockerungen im Sommer konnten wir auch wieder unter Einhaltung bestimmter Regeln unsere Turnhalle nutzen.

Die Stunde füllte sich bald wieder. Nach und nach kamen unsere Turnerkinder zurück in die Halle, auch einige neue kamen hinzu. Mittlerweile – Stand März 2022 – kommen pro Woche wieder rund 20 Kinder zum Turnen – mehr geht nicht!

Gaby Grothe und Elke D'Addario unterstützen mich tatkräftig bei meiner Übungsleitertätigkeit – ebenso unsere jugendliche Helferin Marlene Hofmann.

In dieser Kleinkinder-Turnstunde werden die Grundlagen im Gerätturnen, wie z. B. das richtige Abrollen bei einer Rolle, vermittelt. Wir üben das Klettern, Balancieren, Springen, Rutschen und vieles mehr. Hierbei sollen die koordinativen Fähigkeiten (Koordination von Armen und Beinen, Halten des Gleichgewichts) sowie konditionelle Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer) geschult und verbessert werden.

Nach der Begrüßung im Kreis, nach Bewegungsliedern oder Laufspielen wird in Gruppen an den aufgebauten Geräten und Bewegungslandschaften geturnt. Von Zeit zu Zeit wechseln die einzelnen Gruppen im Uhrzeigersinn die Stationen. Zum Ende der Stunde haben die Kinder an allen Stationen geturnt. Am Schluss der Stunde finden noch mal Spiele, wie z. B. „Feuer, Wasser, Luft“, statt. Hier können sich die Kinder noch mal richtig austoben.

Die Turnstunde der 4-6-Jährigen montags um 14 Uhr wurde im Sommer 2021 geschlossen, da die Kita-Kinder diese frühe Uhrzeit leider nicht wahrnehmen konnten.

Ute Webb

☎ (06 11) 50 00 189

-Geschäftsstelle des TVB-



**Die Turngruppe
der 4-6-Jährigen
am Montagnachmittag**

Kinder ca. 4 – 6 Jahre

Mittwoch 15.00 bis 15.50 Ute Webb

Berufsbedingt hat Ingrid Steiger diese Turnstunde abgegeben. Gemeinsam mit Gaby Grothe leite ich nun diese Turnstunde. In dieser Gruppe werden wir von verschiedenen Müttern im Wechsel unterstützt, aber auch von jugendlichen Helferinnen des Vereins.

Mitte April 2021 wollten wir wieder mit dem Turnen der 4-6-Jährigen durchstarten – auflagenbedingt zunächst erst einmal auf unserem Rasenplatz. Alles war bereits entsprechend organisiert. Für eine Woche konnten wir auch turnen. Dann kam wie so oft wieder alles anders, die Auflagen wurden wieder verschärft. Wieder kein Kleinkinderturnen. Erst Anfang Juni 2021 haben wir anfangen, mit den 4-6-Jährigen auf dem Rasenplatz zu turnen. Nach weiteren Lockerungen im Sommer konnten wir auch wieder unter Einhaltung bestimmter Regeln unsere Turnhalle nutzen.

Die Turnstunde füllte sich bald wieder. Nach und nach kamen unsere Turnerkinder zurück in die Halle, auch einige neue kamen hinzu. Mittlerweile kommen pro Woche – Stand März 2022 – wieder zwischen 15 und 20 Kinder zum Turnen – mehr geht nicht!

In dieser Kleinkinder-Turnstunde werden die Grundlagen im Gerätturnen, wie z. B. das richtige Abrollen bei einer Rolle, vermittelt. Wir üben das Klettern, Balancieren, Springen, Rutschen und vieles mehr. Hierbei sollen die koordinativen Fähigkeiten (Koordination von Armen und Beinen, Halten des Gleichgewichts) sowie konditionelle Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer) geschult und verbessert werden.

Nach der Begrüßung im Kreis, nach Bewegungsliedern oder Laufspielen wird in Gruppen an den aufgebauten Geräten und Bewegungslandschaften geturnt. Von Zeit zu Zeit wechseln die einzelnen Gruppen im Uhrzeigersinn die Stationen. Zum Ende der Stunde haben die Kinder an allen Stationen geturnt. Am Schluss der Stunde finden noch mal Spiele, wie z. B. „Feuer, Wasser, Luft“, statt. Hier können sich die Kinder noch mal richtig austoben.

Ute Webb

☎ (06 11) 50 00 189

-Geschäftsstelle des TVB-

Wichtige Infos zu den Kleinkinder-Turnstunden am Montag- und Mittwochnachmittag (dies betrifft das Eltern- und Kind-Turnen und das Turnen der 4-6-Jährigen)

Alle vier Turnstunden sind sehr gut besucht. Es bestehen Wartelisten. Deshalb ist es ratsam, sich vorab telefonisch bei mir bzw. in der Geschäftsstelle unter 0611 – 50 00 189 oder per E-Mail an TV1881Bierstadt@t-online.de zu erkundigen, ob eine Aufnahme erfolgen kann.

Mütter und Väter, die Interesse haben, in den o. g. Turngruppen als regelmäßige Helfer mitzuwirken, sind immer willkommen.



Die Gruppe der 4-6-Jährigen am Mittwochnachmittag

Mädchen 6 – 8 Jahre

Montag 17.00 bis 18.20 Silja Hieke und Tobias Strack

Die Lerninhalte dieser Übungsstunde liegen im Vermitteln von Grundelementen des Gerätturnens. Die Schwerpunkte sind Boden, Barren, Sprung und Schwebebalken. Bei aller Lernbereitschaft darf aber auch der Spaß an der Bewegung nicht verloren gehen.

Die Sportstunde ist in drei Abschnitte aufgeteilt:

Zuerst wird sich aufgewärmt in Form von Lauf- oder Staffelspielen. Es folgt das Einturnen auf den langen Bodenbahnen.

Anschließend wird in Riegen geturnt, in denen die Mädchen nach ihren körperlichen Fähigkeiten und nach dem bereits Gelernten unterrichtet werden.

Im letzten Teilabschnitt der Stunde steht wieder der Spaß am Spiel an erster Stelle. Am liebsten spielen die Mädchen „Feuer, Wasser, Luft“ oder „Abwurfball“. Bei diesen Spielen können sie sich noch mal richtig austoben.

Dies alles wäre aber nicht zu bewerkstelligen, wenn wir nicht die tatkräftige Unterstützung von unseren Übungsleiter-Assistenten Björn und Lars Grothe, Nathalie Heß sowie Torge Hieke hätten.

Für das kommende Jahr wünschen wir uns, dass die Mädels wieder mit so viel Begeisterung und Freude bei uns turnen werden.

Eure Übungsleiter

Silja Hieke
hiesito@gmail.com

und **Tobias Strack**
TobiStrack@web.de

Mädchen ab 8 Jahre

Freitag 18.00 bis 19.20

Silja Hieke und Tobias Strack

Die Gruppe weist ein großes Altersspektrum von 8-jährigen bis zurzeit 14-jährigen Mädchen auf. Hier ein abwechslungsreiches und altersgerechtes Turnprogramm zusammenzustellen und anzubieten, in dem bereits Gelerntes sowie auch noch zu Lernendes geübt werden soll, ist nicht gerade ein einfaches Unterfangen für uns Übungsleiter.

Zu Beginn der Stunde dürfen sich die Mädchen selbst ein Aufwärmspiel oder alternativ dazu ein angebotenes Aufwärmprogramm aussuchen.

Danach folgt das Einturnen auf den Bodenbahnen und / oder Gymnastik zum Dehnen.

Anschließend werden die Mädchen meist in altershomogene Riegen aufgeteilt, um differenzierter mit ihnen arbeiten zu können.

Die Lieblingsgeräte der Mädchen sind Schwebebalken, Stufenbarren, Kasten und Trampolin. Hier werden Grundelemente des Turnens wiederholt oder es kommen neue Übungen oder neue Bewegungsabläufe hinzu.

Zum Abschluss der Stunde wird meist noch ein Spiel gespielt. Die Favoriten sind hier das Abwurfballspiel „Flip-Flop“ oder das Laufspiel „Hase & Jäger“.

Wir würden uns freuen, wenn die Motivation am Turnen so erhalten bleibt wie in den vorangegangenen Jahren, sodass wir viele trainingsreiche Turnstunden mit euch erleben werden.

Eure Übungsleiter

Silja Hieke
hiesito@gmail.com

und **Tobias Strack**
TobiStrack@web.de

Buben ca. 5,5 – 8 Jahre

Freitag 14.30 bis 15.50 Torge Hieke

Manchmal brauchen wir schon gute Nerven, wenn am Freitagnachmittag rund 15 hoch motivierte und sehr agile Buben im Alter von 5 ½ bis 8 Jahren die Turnhalle stürmen.

Am besten ist viel laufen, rennen, jagen und gejagt werden, manchmal mit Bällen oder mit Frisbee-Scheiben oder einfach nur so. Spaß an der Bewegung steht im Vordergrund.

Nach den abwechslungsreichen Aufwärmspielen und dem Warmlaufen folgt das Einturnen auf den langen Bodenbahnen.

In dieser Altersstufe werden die Buben an die Grundelemente des Gerätturnens herangeführt. Dazu gehört das Turnen am Reck, an den Ringen, am Parallelbarren, am Boden und am Sprung. Aber auch das Balancieren auf dem Schwebebalken – obwohl dieser ein klassisches Mädchengerät ist – gehört mit zu den Fertigkeiten, die in dieser Stunde vermittelt werden sollen.

Zum Abschluss der Stunde und zum Einstieg in das Wochenende spielen wir noch ein Abschlusspiel, wie z. B. „Feuer, Wasser, Luft“ oder das „Kegelspiel“.

Für das kommende Jahr wünsche ich mir, dass die Jungs wieder mit so viel Begeisterung und Freude bei mir turnen werden.

Euer Übungsleiter

Torge Hieke

torge.hie@gmail.com

Buben ab 8 Jahre

Mittwoch 17.00 bis 18.50 Ingrid Steiger

Seit Januar 2005 leite ich zusammen mit Tobias Strack und Susanne Hartmann, einer engagierten Mutter, diese Turngruppe, die derzeit aus ca. 20 Jungs besteht.

Wir starten mit Aufwärmspielen, danach folgt für ca. eine Stunde das Gerätturnen und zum Abschluss spielen wir noch etwa eine halbe Stunde lang ein Mannschaftsspiel. Es hat sich herauskristallisiert, dass das Minitrampolin ihr Lieblingsgerät ist und es wird auch bevorzugt trainiert.

Unter fachkundiger Anleitung von Tobias Strack trainieren die Jungs nun auch vermehrt an den Turngeräten wie Parallelbarren, Reck, Ringe und Pauschenpferd. Diese Geräte erfordern sehr viel Muskelkraft.

Für das kommende Jahr wünsche ich mir, dass die Jungs wieder mit so viel Begeisterung und Freude bei uns turnen werden.

Ingrid Steiger

☎ (06 11) 50 96 71

Leistungsriege Mädchen – alle Altersstufen

Dienstag	17.00 bis 18.20	Tobias Strack
Freitag	16.00 bis 17.50	Tobias Strack

Die Wettkampfgruppe des TV Bierstadt besteht momentan aus rund 20 Turnerinnen im Alter von 6 bis 17 Jahren, die regelmäßig dienstags und freitags zum Gerätturnen erscheinen. Dann heißt es: sich aufwärmen und dehnen, die Kraft und Haltung trainieren und sich einturnen. Im Anschluss werden Elemente der verschiedenen P-Stufen geübt oder deren Vorstufen. Sobald alle wichtigen einzelnen Turnelemente erlernt sind, wird auch die vollständige Wettkampfübung eingeübt.

Generell ist die Leistungsriege immer auf der Suche nach turnbegeisterten Mädchen im Alter ab 6-8 Jahren, die leistungsorientiert turnen möchten. Das bedeutet, dass sie auf Dauer an beiden Tagen zum Training kommen und auch an den Wettkämpfen teilnehmen (in der Regel drei Wettkämpfe pro Jahr). Eine gewisse Vorerfahrung wäre von Vorteil.

In meiner Trainertätigkeit werde ich von den Übungsleiterinnen Ingrid Steiger und Silja Hieke sowie von den beiden ÜL-Assistenten Björn Grothe und Torge Hieke unterstützt.

Für das Jahr 2022 wünschen wir uns, dass wieder Wettkämpfe geturnt werden dürfen, und natürlich erfolgreiche und verletzungsfreie Trainingsstunden.

Euer

Tobias Strack

TobiStrack@web.de

Tanzgruppe – Mädchen

Donnerstag	16.00 bis 17.30	Elke D'Addario	Dancing Girls (ca. 8-11 Jahre)
------------	-----------------	----------------	--------------------------------

**Geänderte Trainingszeiten ab 14.04.2022:
Nun immer donnerstags von 16.00-17.30 Uhr**

Die Mädchen treten in der Regel zu den verschiedensten Festen und Feiern auf, d. h. bei vereinsinternen Feiern (z. B. Kinder-Fasching und Adventsfeier), aber auch bei externen Veranstaltungen (Showtanz-Wettbewerbe, Veranstaltungen der Bierstadter Ortsvereine, des Turngaus Mitteltaunus, etc.).

Der 2. coronabedingte Lockdown zog sich leider noch weit bis ins Jahr 2021 hinein. Erst ab Mitte Juni durften die Mädchen wieder in der Halle trainieren, dennoch fanden in der zweiten Jahreshälfte coronabedingt keine Auftritte mehr statt.

Damit die Mädchen ihre einstudierten Tänze doch einmal vor Publikum zeigen konnten, wurde kurzfristig ein Tanznachmittag in unserer Turnhalle organisiert. Dieser fand am Samstag, dem 13.11.2021, statt und so konnten die Mädchen das Erlernte wenigstens einmal ihren Eltern präsentieren.



Die „Dancing Girls“ am 13.11.2021 mit Trainerin Elke D'Addario

Die Mädchen im Einzelnen:

stehend v.l.n.r.:

Luna Palermo, Lili Schäfer, Vivien Niebuhr, Florentine Redeker, Sarah Dominguez, Chiara Sahn, Svenja Kempkes und Luisa Schächer

Sitzend v.l.n.r.:

Sophie Cwiek, Sophia Hild, Laura Amelung, Felicitas Erben, Philippa Voigt, Enni Lu Jöst, Marie Kuhfs und Thea Jäger

Beim Einstudieren der Tänze werde ich von unseren beiden jugendlichen Helferinnen Marlene Hofmann und Sarah Mernberger tatkräftig unterstützt, worüber ich sehr dankbar bin.

Die Mädchen-Tanzgruppe „CAMSDAN“, die ehemaligen „Dreamgirls“, hat sich zum Ende des Jahres 2021 aufgelöst.

Wir alle hoffen auf ein besseres Jahr 2022!

Elke D'Addario

☎ (06 11) 9 57 01 83

Rücken- und Bodyfitness – Frauen und Männer

Montag 18.45 bis 19.45 Heike Könenkamp

Meine Rücken- und Bodyfitness-Stunde richtet sich an alle Altersgruppen ab dem 16. Lebensjahr.

Da der 2. Lockdown, der Anfang November 2020 begann, immer noch andauerte, bot ich ab Anfang Februar 2021 meine Rücken- und Bodyfitnessstunde online via ZOOM an. Ab Mitte Juni durften wir dann wieder unter Auflagen in die Halle. Ich entschloss mich, meine Stunde in hybrider Form anzubieten. Nun konnte eine kleine Gruppe in der Halle trainieren. Viele meiner Teilnehmerinnen und Teilnehmer nutzten aber weiterhin das Online-Angebot.

Zum Stundenablauf:

Fast jeder von uns leidet unter Rückenschmerzen. Rückenschmerzen können durch verschiedene Ursachen auftreten: Stress, Verspannung, viel Sitzen – wenig Bewegung! Dies bestimmt unser tägliches Leben! Wir sitzen im Auto, bei der Arbeit und zu Hause. Wer läuft schon gerne Treppen, wenn ein Aufzug in der Nähe ist Unsere Rückenmuskulatur erschlafft. Als Folgeerscheinung können Rückenschmerzen auftreten.

Rücken- und Bodyfitness will vorbeugen!

Durch sinnvolle Bewegungen und Kräftigungsübungen wollen wir den Körper mobilisieren, die Muskeln wieder stärken und die Haltung korrigieren, v. a. die Bauch-, Rücken- und Schultermuskulatur ist dabei von zentraler Bedeutung. Diese Muskelgruppen geben der Wirbelsäule die notwendige Stabilität.

STUNDENBILD

1. Warm-up

Das Herz-Kreislauf-System wird angeregt und die Hauptmuskelgruppen werden auf die kommende Belastung vorbereitet.

2. Kräftigung einzelner Muskelgruppen

Hier besonders Rücken (Schulter, Nacken, unterer Rücken), Bauch und Gesäß. Die Übungen werden im Wechsel durch Kleingeräte (Hanteln, Physioband, Rubberband, Balance Pad, etc.) unterstützt. Gelegentlich werden wir auch die Übungen zu zweit oder in einem Zirkel ausführen.

3. Entspannung

Neben dem Stretching werden wir auch Einblick in verschiedene Entspannungsmethoden bekommen.

Hinweis:

Diese Stunde dient **nicht zur Behandlung von akuten** Erkrankungen des Bewegungsapparates. Hier sollte man den Hausarzt konsultieren.

Für das Training wird benötigt:

Bequeme Kleidung sowie warme Sachen für die Entspannung. Feste Turnschuhe, ein mittelgroßes sowie ein kleines Handtuch bzw. kleines Kissen. Etwas zu trinken und ganz viel Spaß an der Bewegung!

Bei Interesse bitte vorab bei mir melden, damit ich u. a. prüfen kann, ob eine direkte Teilnahme an einer Präsenzstunde möglich ist.

Heike Könenkamp

☎ (06 11) 9 50 50 69

AROHA® / KANTAERA® im 2-monatigen Wechsel – Frauen und Männer

Montag 20.00 bis 21.00	Heike Könenkamp	AROHA®-Advanced-Trainer KANTAERA®-Basic-Instructor KANTAERA®-Instructor IDON KAHA®-Trainer one KAHA®-Instructor
------------------------	-----------------	---

Die beiden Fitnessangebote AROHA® und KANTAERA® wurden in 2022 nicht angeboten und sind aktuell auch nicht im Programm.

Was ist AROHA®?

AROHA® ist ein Mix hauptsächlich aus kontrolliert ausdrucksstarken, kraftvollen und entspannenden Bewegungen (inspiriert vom Haka – dem neuseeländischen Kriegstanz der Maori).

AROHA® enthält einfache Elemente aus der Kampfkunst und dem **Tai Chi**, welche mit einem einfachen Grundschrift, aus kontrollierten Beug- und Streckbewegungen im Hüft- und Kniegelenk, verbunden werden. **AROHA® ist ein Gesundheitskurs**, der Körper und Geist trainiert und der Seele ein Wohlbefinden bereitet.



Dieser ist als Fitnesskurs für

- Kurseinsteiger (Sie bestimmen Ihr eigenes Level)
- Teilnehmer, die Fett verbrennen wollen
- **alle Altersgruppen** mit unterschiedlichem Fitness-Level
- Menschen, die mit unkomplizierten Bewegungen Stress abbauen wollen
- Teilnehmer, die ihre Bein- und Gesäßmuskulatur festigen wollen

und für alle, die Spaß an der Bewegung haben, geeignet.

Wer einen ständigen Wechsel aus Anspannung und Entspannung zu einer speziell dafür komponierten Musik **im $\frac{3}{4}$ Takt** kennenlernen will, ist ganz herzlich zu einer Schnupperstunde eingeladen.

AROHA – ein Streicheln der Seele ...

Was ist KANTAERA®?



KANTAERA® ist ein Cardio-Workout, das auf harmonische und sanfte Weise traditionelle asiatische Kampfkunst-Techniken und einfachste Aerobic-Elemente miteinander verbindet.

Es ist ein Wohlfühl-Training und entwickelt schonend die Herz-Kreislauf-Leistungsfähigkeit, die Muskelkraftausdauer und die Koordination.

Dabei spricht es besonders die Menschen an, die Spaß an leicht umsetzbaren Bewegungen aus Karate und Taekwondo haben.

Mit einem Tempo von 128 bpm liegt das KANTAERA®-Training unter der Geschwindigkeit eines normalen Aerobic-Trainings. Hierdurch werden die Bewegungspräzision und die Bewegungskontrolle, also gelenkschonende Übungsausführung, besonders betont – auch bei den ansatzweise schnellkräftigen Bewegungen der Kampfsportelemente.

Durch fließende Übergänge und durch die geringe Belastung der Gelenke ist KANTAERA® für alle Altersgruppen und auch für Einsteiger sehr gut geeignet.

Für das Training wird Folgendes benötigt:

Bequeme Kleidung. Elastische Hose für weite Schrittbewegungen.
Bei KANTAERA®: feste Turnschuhe. Bei AROHA®: auch barfuß erlaubt.
Ein Handtuch und etwas zu trinken und ganz viel Spaß an der Bewegung!

Heike Könenkamp

☎ (06 11) 9 50 50 69

Fitness- & Funktionstraining – Frauen und Männer

Dienstag 18.30 bis 19.20 Tobias Strack

Immer dienstags von 18.30 bis 19.20 Uhr versuche ich in der Fitness- & Funktions-
trainingsstunde für Frauen und Männer ein buntes Sportprogramm anzubieten.
Wichtig ist mir, dass jeder auf seinem individuellen Fitnesslevel arbeiten kann, so-
dass alle ein schweißtreibendes Training durchführen können, welches niemanden
unter- oder überfordert.

Bei Interesse bitte melden bei:

Tobias Strack

TobiStrack@web.de

Fitness- & Funktionstraining für Herren ab 16 Jahre

Dienstag 19.30 bis 20.20 Tobias Strack

Rückblick 2021, Vereinsleben und Geselligkeit:

Auch im Jahr 2021 konnten wir als Herren-Fitnessgruppe wieder viel Sport und
Geselliges zusammen erleben.

Auch unser Stammtisch, der immer am ersten Dienstag im Monat stattfindet, wurde
oft im Anschluss des Trainings auf dem Rasenplatz oder in unserer Taunusstube
durchgeführt.

Im Herbst konnten wir zusätzlich zum Training auch wieder unsere Herbstwanderung
stattfinden lassen. Im Jahr 2021 liefen wir von Auringen über verschiedene Vororte
bis zur TVB-Halle. Dort wurde im Anschluss bei einer lustigen Runde und bei lecker
zubereitetem Essen von unserem Domenico in der Turnhalle etwas die Geselligkeit
gepflegt. Ende des Jahres ging es dann traditionell gemeinsam auf den Wiesbadener
Weihnachtsmarkt.

Die Fitnessstunde selbst:

Seit Sommer 2016 besteht nun die TVB-Herren-Fitnessgruppe. Wir machen einmal
wöchentlich zu den o. g. Zeiten zusammen Sport. Dabei versucht jeder, auf seinem
Leistungsniveau das Beste zu erreichen und sich damit fit zu halten.

Definition:

*Unter **Fitness** wird im Allgemeinen körperliches und oft auch geistiges Wohlbefinden
verstanden. Fitness drückt das Vermögen aus, im Alltag leistungsfähig zu sein und
Belastungen eher standzuhalten.*

Ich versuche dienstags abends ein buntes Fitnessprogramm anzubieten, bei dem jeder auf seine Kosten kommen kann. Meist wird nach einem Intervallprinzip trainiert, ob dies nun im Zirkel stattfindet, jeder an seinem Platz mit eigenen Geräten, mit Partner oder im Team variiert immer wieder.

Prinzipiell kann jeder einsteigen und auf seinem Leistungsniveau mitmachen und für sich selbst alles geben!

Die Trainingseinheiten sind fast überwiegend für den Kraftausdauer- und Ausdauerbereich konzipiert. Wir trainieren überwiegend im aeroben Bereich, wobei es immer wieder Einheiten gibt, die von der Intensität in den anaeroben Bereich kommen.

Ich freue mich auf ein trainingsreiches und geselliges Jahr 2022!

Euer

Tobias Strack

TobiStrack@web.de



Bodystyling – Frauen und Männer

Mittwoch 19.00 bis 19.55 Ute Webb

Das Jahr 2021 begann so, wie das Jahr 2020 aufgehört hatte: In der Halle durften weiterhin keine Sportstunden abgehalten werden. Nachdem nun schon einige Übungsleiter über ZOOM ihre Fitnessstunden von zuhause aus anboten, war ich mir mit dem neuen Medium immer noch unsicher. Aber am 10.02.2022 war es dann soweit. Ich hielt meine erste Online-Bodystyling-Stunde von unserer Turnhalle aus. Von Woche zu Woche wurde ich sicherer mit dieser Technik.

Mitte Juni 2021 durfte dann wieder – natürlich unter Auflagen – in der Halle trainiert werden. Ich entschloss mich, ab 16.06.2021 die Bodystyling-Stunde in Hybridform anzubieten, d. h. weiterhin online, nun aber auch in Präsenz. Es war den Umständen entsprechend die beste Lösung. Eine kleinere Gruppe konnte somit bereits wieder in der Halle trainieren. Die meisten Teilnehmerinnen und Teilnehmer trainierten aber weiterhin von zu Hause aus.

Mit der Auswahl an Handgeräten waren wir in 2021 aus Hygienegründen leider etwas eingeschränkt – somit trainierten wir anfangs entweder „nur“ mit dem eigenen Körpergewicht oder mit den Kurzhanteln (hier gab es die Alternative in Form von gefüllten Wasserflaschen). Durch die abwechslungsreichen Übungen wurde das Workout dennoch nie langweilig.

Das hybride Trainingsformat hat sich etabliert, daher werde ich bis auf Weiteres so verfahren.

Stundenbeschreibung

Wie der Name schon sagt, „stylen“ wir in dieser Stunde unseren „Body“. Ziel ist es, unsere Muskulatur des gesamten Körpers zu kräftigen. Im wöchentlichen Wechsel kommen „unter normalen Umständen“ unsere Kleingeräte zum Einsatz, wie z. B. Kurz- oder Langhanteln, Balance Pads, Brasils, verschiedene Gymnastikbänder. Der Aufbau der Stunde ist wie folgt: Warm-up – Kräftigung – Stretching und Entspannung.

Interesse geweckt?
Ein kostenloses Probetraining
ist möglich!

Ute Webb

☎ (06 11) 50 00 189
-Geschäftsstelle des TVB-

Nicht nur unsere
Mitglieder finden
das Online-
Training tierisch
gut 😊 ...



Step-Combo – Frauen und Männer

Mittwoch	20.00 bis 21.15	Ute Webb
Sonntag	10.00 bis 11.15	Ute Webb

Das Jahr 2021 begann so, wie das Jahr 2020 aufgehört hatte: In der Halle durften weiterhin keine Sportstunden abgehalten werden. Mit dem Gedanken, Step-Aerobic online via ZOOM anzubieten, konnte ich mich nicht so richtig anfreunden, denn in der Step-Combo-Stunde werden Choreografien erarbeitet – da darf die Technik nicht streiken, ansonsten bekommt man vom Aufbau der Choreo nicht alles mit und der Takt der Musik darf auch nicht ständig ruckeln. Nach mehreren Probestunden war es dann soweit: Am 12.05.2021 gab ich meine erste Online-Step-Combo-Stunde. Ab 16.06.2021 stieg ich dann auf die Hybrid-Form um (online und in Präsenz), nachdem es gelockerte Corona-Regeln gab.

Bis dato biete ich beide Step-Combo-Stunden in hybrider Form an.

Die **Step-Basic-Stunde** wurde aus dem Fitnessprogramm herausgenommen.

Stundenbeschreibung

Step-Aerobic ist ein intensives Fitness-Training für gesunde, normal belastbare Menschen. Durch kontinuierliches und variationsreiches Auf- und Absteigen auf eine höhenverstellbare Plattform (Step) im Takt motivierender Musik und in Form athletischer Schrittmuster werden vor allem

- die **allgemeine aerobe dynamische Ausdauer**
- die **Kraftausdauer** insbesondere der Beinmuskulatur und
- die **Koordinationsfähigkeit**

trainiert.

Die Übungsstunde **Step-Combo** beginnt mit einer kurzen Aufwärmphase. Es folgt der Ausdaueranteil, dem Hauptteil. Nach einem kurzen Cool-Down schließt sich der Kräftigungsteil an, der sich hauptsächlich auf das Training der Bauchmuskulatur beschränkt. Den Abschluss bildet ein Stretching.

Step-Combo ist für Fortgeschrittene. Hier werden die Grundschriffe abgewandelt, neue Variationen werden vorgestellt, Raumwege und Drehungen eingeführt. In dieser Stunde wird somit eine abwechslungsreiche und anspruchsvolle Choreografie erarbeitet.

Neugierig geworden? Ein kostenloses Probetraining ist möglich!

Ute Webb

☎ (06 11) 50 00 189
-Geschäftsstelle des TVB-

Aerobic-Tanzgruppe "Modern Motion"

Mittwoch 21.15 bis 22.15 Sabine Seulberger

Wir sind eine Hobby-Tanzgruppe. Spaß und Freude beim Einstudieren und Präsentieren von Choreografien stehen bei uns im Vordergrund.

Unsere Trainingszeit ist mittwochs abends von 21.15 Uhr bis ca. 22.15 Uhr. Die genauen Trainingstermine stimmen wir innerhalb der Gruppe ab. Wir trainieren nicht das ganze Jahr.

In 2021 hatten wir keinen Auftritt. Daher fand auch kein Training statt.

Das Gesellige kommt bei uns normalerweise nicht zu kurz. In 2021 fanden aufgrund von Corona leider keine gemeinsamen Treffen bzw. Unternehmungen statt. Erst zum Jahresende haben wir uns privat in einem Garten (mit Suppe und Glühwein) wieder-gesehen.

Interesse geweckt? Unsere Gruppe freut sich jederzeit über Zuwachs. Kommt nach vorheriger Absprache gerne zum Schnuppern vorbei!

Sabine Seulberger

☎ (06 11) 50 98 75

Pilates – Frauen und Männer

Donnerstag 19.00 bis 20.00 Anette Maiberger

NUR online!

Seit 18.02.2016 biete ich Pilates für Frauen und Männer an. Diese Stunde wird von unseren Vereinsmitgliedern sehr gut angenommen.

In 2021 habe ich Pilates ausschließlich online angeboten, was sehr gut von unseren Mitgliedern angenommen worden ist. Vorteil ist und war: Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer – und natürlich auch ich – mussten sich nicht an die sich ständig ändernden Corona-Regelungen im Sportbereich anpassen und konnten somit entspannt von zuhause aus ihr Pilates-Workout durchführen.

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining. Bei regelmäßigem und korrektem Pilates-Training wird die gesamte Muskulatur ausgehend vom stabilisierenden Körperzentrum, dem „Powerhouse“, bestehend aus Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur, gekräftigt und gedehnt.

Durch das verbesserte Körperbewusstsein vom Scheitel bis zur Zehenspitze beugt man Haltungproblemen und Muskelverspannungen vor, insgesamt wird die Muskulatur definierter, die Haltung aufrechter und die Bewegungen geschmeidiger.

Interesse geweckt? Wenn ja, einfach bei mir melden!

Anette Maiberger

☎ (06 11) 9 57 04 55

pilatesanette@gmail.com

ZUMBA®-Fitness – Frauen und Männer

Freitag 19.30 bis 20.30

Désirée Hupfer

als KURS !!!

Erst Mitte Juni 2021, d. h. nach dem Corona-Lockdown, konnte ZUMBA® wieder in der Halle angeboten werden – zunächst mit Einzelstunden. Ab Juli 2021 wurden wieder ZUMBA®-Kurse angeboten – natürlich mit sich ständig ändernden Corona-Auflagen ...

ZUMBA® ist ein Tanz-Fitness-Programm, das von lateinamerikanischen Tänzen inspiriert ist. Es enthält Tanz- und Aerobic-Elemente.

Dieses Latin-Workout ist heiß, sexy, spannend und geeignet für jedermann. Es wird viel Schwung, Energie und vor allem Spaß in dieses Workout gepackt.

Es besteht aus einem Intervalltraining – schnelle und langsame Rhythmen wechseln sich ab; der Körper wird gekräftigt und geformt.

ZUMBA® schafft eine partyähnliche Atmosphäre, in der man sich einfach von der Musik mitreißen lassen und die Bewegungen genießen kann.

Ein super Ausgleich für den Alltag!

Das Motto:

"EINFACH TANZEN UND SPASS HABEN!"

Dieses Fitnessangebot läuft zwar als Kurs, ein Einstieg zwischendurch ist aber jederzeit möglich.

Die jeweiligen Kurstermine werden per Aushang und per TVB-Newsletter bekannt gegeben. Auf der Vereinshomepage sind diese ebenso zu finden.

Interesse geweckt? Dann schaut doch einfach mal zu einer kostenlosen Schnupperstunde vorbei!

Désirée Hupfer

-Infos und Anmeldung über die Geschäftsstelle des TVB: ☎ (06 11) 50 00 189-



Fit und Relaxed – Frauen jeden Alters

Dienstag 9.00 bis 10.00 Nahid Weißbach

Seit 01.07.2014 leite ich nun diese Frauen-Gymnastikstunde.

Bis Mitte Juni 2021 konnte ich pandemiebedingt diese Gymnastikstunde nur online via ZOOM von zuhause aus anbieten. Dann gab es Lockerungen und der Hallensport wurde wieder möglich – natürlich unter strengen Auflagen.

Mit Bewegung, Kräftigung, Dehnung und Entspannung wird den teilnehmenden Frauen ein Ausgleich zu den alltäglichen Belastungen geboten und Beschwerden vorgebeugt.

Wir starten mit einem sanften Aufwärmtraining, das leichte Aerobic-Schritte, Koordinationsübungen und Mobilisationen der Gelenke beinhaltet.

Es folgt eine funktionelle Gymnastik für den ganzen Körper.

Durch gezielte Kräftigungsübungen für Rücken, Bauch und Beckenboden stärken wir unsere Körpermitte und verbessern unsere Haltung.

Immer wieder lenken wir unseren Blick nach innen, widmen unsere Aufmerksamkeit unserem Körper, unserer Haltung, unseren Bewegungen und unserer Atmung.

Durch den Einsatz von verschiedenen Kleingeräten (z. B. Redondobälle, Balance Pads, Stäbe, Thera-Bänder, Pezzibälle und Brasils) sind die Stunden abwechslungsreich.

Abschließende Dehnungs- und Entspannungsübungen helfen Verspannungen zu lösen und lassen uns wacher und befreiter in den Tag gehen.

Nahid Weißbach

☎ (06 11) 24 09 56 35

Beweglichkeit und Körperbewusstsein – Seniorinnen und Senioren

Dienstag 10.15 bis 11.15 Nahid Weißbach

Diese Gymnastikstunde leite ich seit 13.05.2014.

Nach dem Lockdown Mitte Juni 2021 konnte ich diese besondere Fitnessstunde wieder in unserer Turnhalle anbieten. Diese Stunde online durchzuführen, war leider nicht umsetzbar.

Diese Übungsstunde ist ideal für alle Seniorinnen und Senioren, die ihre Beweglichkeit, Stabilität, Gedächtnis, Kraft und Ausdauer erhalten und verbessern wollen.

Wir üben im Stehen und sitzend auf dem Hocker. Mit Mobilisationen, Lockerungs-, Dehnungs- und Kräftigungsübungen, Übungen gegen Haltungsschwäche, aber auch mit Spielen, Koordinations-, Reaktions-, Gedächtnis-, Geh- und Gleichgewichtsübungen erlangen wir mehr Sicherheit und Stabilität.

Aufmerksames Fühlen der Bewegungen, Spüren der Haltung und bewusstes Atmen erleichtert den körperlichen Krafteinsatz und hilft Verspannungen zu lösen.

Verschiedene Entspannungstechniken geben Raum zum Regenerieren und Genießen.

Nahid Weißbach

☎ (06 11) 24 09 56 35

Geselliges Tanzen – Frauen jeden Alters

Dienstag 15.00 bis 16.45 Christine Prem

Fröhliches und ungezwungenes Tanzen in angenehmer Runde

Wir sind eine Gruppe von Frauen, die Freude daran haben, zu tanzen. Bei uns ist es nicht nötig, einen Partner mitzubringen. Denn durch die Aufstellung für die Tänze, wir tanzen im Kreis, im Block oder auch auf Linie, wechselt man sehr oft den Partner.

Die Musik und damit die Tänze sind abwechslungsreich und entstammen verschiedenen Rhythmen und Stilen aus aller Welt. Je nach Lust und Laune sind die Tänze mal besinnlich, mal flott, aber immer tanzbar – auch für ältere Menschen. Bedingt durch meine Ausbildung kann ich auf eventuelle Einschränkungen der Tänzerinnen eingehen und diese berücksichtigen, ebenso auf neue Trends und Erkenntnisse.

Aus dem Gesellschaftstanz stammen der langsame Walzer, Slowfox, Tango, Rumba und ChaChaCha. Elemente des Rounds runden das Ganze ab. Dazu kommen dann auch Tänze der osteuropäischen Folklore, israelische Klezmer, irische Volkstänze und Kontratänze (die von England über den französischen Hof nach Wien und damit in ganz Europa Verbreitung fanden; in Amerika fanden sie dann zu ihrer heutigen Form).

Die Tänze bestehen aus kleinsten Einheiten, die immer neu und interessant zusammengestellt auf andere Musik zu tanzen sind. Aber auch bekannte Choreografien kann man mit gänzlich anderer Musik tanzen und somit ist immer für Abwechslung und nicht Langeweile gesorgt.

Durch diese Art des Tanzens wird die Konzentration und die Koordination gefördert. Das Herz-Kreislaufsystem wird ebenso in Schwung gebracht.

Wir tanzen bis auf wenige Ausnahmen jeden Dienstag von 15.00 bis 16.45 Uhr. Geübte und auch ungeübte Tanzbegeisterte sind herzlich willkommen, um unsere Gruppe zu verstärken und neue Impulse zu geben. Gerne treffen wir uns auch mal zu einem gemeinsamen Frühstück oder Mittagessen.

Sagen Sie es auch gerne außerhalb des Vereins weiter. Neue Mitglieder sind immer willkommen! Telefonische Anmeldung ist erwünscht, aber nicht nötig.

Christine Prem

☎ (0 61 27) 96 80 08 oder ☎ 0 170 – 48 51 120



Die Gruppe „Geselliges Tanzen“ am Dienstagnachmittag

v.l.n.r.:

Marianne Horn, Ilse de Mey, Christine Prem, Renate Fleischer, Heidi Klopp, Erika Gramke, Angelika Oelze und Gerda Randjbari

Tanzmorgen am Samstag – Frauen und Männer jeden Alters

Samstag 9.30 bis 11.30 Barbara Haberkorn

Geselliges Tanzen hält fit!

Die Vielfalt der Musik, zu der wir tanzen, reicht von internationaler Folklore über Rhythmen aus dem Gesellschaftstanz, wie z. B. ChaCha, Rumba, Walzer, Countrymusik bis zu Evergreens und Rock'n Roll Oldies.

Nach dem Ende des Lockdowns Mitte Juni 2021 konnte ich am 19.06.2021 unter strengen Auflagen und mit dem nötigen Abstand endlich wieder einen Tanzmorgen anbieten. Linedance, anfangs nur als Möglichkeit gedacht, auch während Corona weiter zu tanzen, steht nun regelmäßig auf unserem Programm.

Linedance wird in Reihen nebeneinander und hintereinander getanzt. Die Tänze sind passend zur Musik choreografiert, können aber auch zu alternativer Musik getanzt werden. Auch das Tempo hat eine Spannweite von ruhig fließend bis zu fetzig schnell, und die einmal erlernten Schritte können zu vielfachen Schrittkombinationen verbunden werden.

Seit September 2021 wechseln sich 14-tägig Linedance für Anfänger und für Geübte ab, wobei die Linedance-Stunden für Anfänger auch gut geeignet sind zum Wiederholen und Vertiefen.

Vom 29.10. bis 31.10.2021 habe ich an einer Linedance-Fortbildung von der DTB-Akademie in Hamm teilgenommen und neue Anregungen zur Gestaltung der Stunden mitgebracht. Wir haben von diesen Tänzen auch schon einige ausprobiert.

„Tanzen ist Freude mit gesunden Nebenwirkungen“

Tanzen hält uns fit und verbessert u. a. unser Rhythmusvermögen, das räumliche Vorstellungsvermögen und fördert das Gleichgewicht.

Wir freuen uns, dass wir unter Einhaltung der Corona-Regelungen weiter tanzen können, und hoffen auf ein gesundes neues Jahr.

Der Tanzmorgen am Samstag ist ein Angebot für Mitglieder des Vereins und andere Interessierte.

Geplante Termine werden per Aushang bekanntgegeben bzw. auf unserer TVB-Homepage www.tv-bierstadt.de unter „Aktuell“ eingetragen.

Barbara Haberkorn

☎ (06 11) 238 49 42

YOGA für Frühaufsteher – Frauen und Männer

Mittwoch 6.30 bis 8.00	Angela Apel	als KURS !!!
------------------------	-------------	---------------------

In 2021 fanden 4 Frühaufsteher-YOGA-Kurse am Mittwochmorgen statt – anfangs ausschließlich online via ZOOM, später in Präsenz bzw. in der sog. Hybridform (online und in Präsenz).

Die jeweiligen Kurstermine werden rechtzeitig per Aushang und per TVB-Newsletter bekannt gegeben. Auf der Vereinshomepage sind diese ebenso zu finden.

Infos und Anmeldung über die Geschäftsstelle des TVB: ☎ (06 11) 50 00 189

Angela Apel

Physiotherapeutin, Heilpraktikerin für Psychotherapie und auch YOGA-Lehrerin mit über 24-jähriger Praxiserfahrung

Warum YOGA gut tut:

Muskelaufbau:

Yoga gibt Power und baut die Kraft sanft auf, weil die Muskulatur gleichmäßig trainiert wird und zusätzlich tiefe Muskelstrukturen erreicht werden.

Beweglichkeit:

Spezifische Yogahaltungen verbessern die Dehnfähigkeit des Muskel-, Sehnen-, Bandapparates und geben Gelenken mehr Bewegungsumfang und vermindern die Verletzungsgefahr.

Stressabbau:

Besondere Yogatechniken und Atemübungen ermöglichen den Abbau von Stress und beugen ihm vor.

Wirkungen auf den Geist:

Yoga erhöht die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit auch zu besserem Sex 😊.

Die sich einstellende Ausgeglichenheit erhöht das Selbstwertgefühl und führt zu mehr Gelassenheit. Tiefenentspannung und Meditation begünstigen das „Zur-Ruhe-Kommen“.

Entgiftung:

Durch das Üben von Yoga werden Giftstoffe aus dem Körpergewebe herausgespült, die Organe entlastet und der Geist gereinigt.



Qi Gong – Frauen und Männer

Mittwoch 8.30 bis 9.30 Nahid Weißbach

Seit 10.09.2014 biete ich beim TV Bierstadt Qi Gong an.

Aufgrund des Lockdowns bis Mitte Juni 2021 konnte ich meine Qi Gong-Stunde nur online via ZOOM von zuhause aus anbieten. Danach konnte ich wieder unter strengen Auflagen auf Präsenzsport umstellen.

Qi Gong ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Zur Praxis gehören Atemübungen, Körper- und Bewegungsübungen, Konzentrationsübungen sowie Meditationsübungen. Diese Übungen sollen der Harmonisierung und Regulierung des Qi-Flusses im Körper dienen.

Qi Gong heißt auch „18 Figuren der Harmonie“.

Die chinesische Medizin geht davon aus, dass der Fluss des Qi, seine Qualitäten und seine Veränderungen für das Wohlbefinden oder das Auftreten von Krankheiten verantwortlich sind. Aus dieser Vorstellung wurden die Konzepte von Yin und Yang und den Fünf Wandlungsphasen entwickelt.

Qi Gong ist für alle Altersgruppen, ob Jung oder Alt, ob Anfänger oder Fortgeschrittene, geeignet.

Aus umzugsbedingten Gründen werde ich ab März 2022 meine Qi Gong-Stunde leider nicht mehr leiten können. Ich freue mich sehr, dass wir direkt einen neuen und erfahrenen Qi Gong-Trainer haben finden können: Jürgen Matten.

Nahid Weißbach

☎ (06 11) 24 09 56 35

YOGA für Erwachsene

Mittwoch 11.15 bis 12.15 Nahid Weißbach

Seit 13.08.2019 gibt es wieder eine YOGA-Stunde für Erwachsene.

In den ersten Monaten von 2021 konnte ich pandemiebedingt meine YOGA-Stunde nur online via ZOOM von zuhause aus anbieten. Erst ab Mitte Juni war es unter Auflagen wieder möglich, auf Präsenzsport umzustellen. Dies habe ich dann auch direkt gemacht. Ab Oktober 2021 musste ich aus privaten Gründen die Stunde von dienstags vormittags auf mittwochs von 11.15 bis 12.15 Uhr verlegen.

YOGA wirkt direkt auf den Körper, macht ihn beweglicher, geschmeidiger und hilft ein gesundes Körpergefühl zu entwickeln.

Körperübungen (Asanas) in Verbindung mit der Atmung (Pranayama): Dehnung, Kräftigung, Konzentration, Entspannung und Meditation.

Die körperliche und geistige Wirkung des YOGA stabilisiert den Menschen, erhöht das allgemeine Wohlbefinden, lässt uns gelassener und ruhiger werden.

Das Gute an YOGA: Man kann jederzeit damit beginnen – unabhängig vom Alter und von der persönlichen Kondition.

Aus umzugsbedingten Gründen kann ich leider ab März 2022 diese YOGA-Stunde nicht mehr leiten. Ich hoffe, dass bald ein neuer Übungsleiter für diese Stunde gefunden wird, damit die nette YOGA-Gruppe bestehen bleiben und weiterhin YOGA üben kann.

Nahid Weißbach

☎ (06 11) 24 09 56 35

Falun Gong Entspannungsübungen chines. Art – Frauen und Männer

Donnerstag 9.00 bis 10.00 Gerda Reuter

In diesem Jahr fällt es besonders schwer, einen Jahresbericht zu schreiben. Wir sind nun im 2. Jahr der Pandemie und ein Ende ist noch nicht abzusehen. Wir müssen immer noch einen Mund-Nasen-Schutz tragen, Abstand halten und Kontakteinschränkungen hinnehmen.

Aber trotz allem habe ich versucht, meine Stunde abzuhalten, denn gerade in dieser Zeit sind die zwischenmenschlichen Beziehungen, gerade für uns ältere Menschen, so wichtig. Ich habe das gemerkt an meinen Teilnehmerinnen. Es können leider einige nicht mehr meine Stunde besuchen: teilweise aus Altersgründen oder bedingt durch das frühe Aufstehen oder aus sonstigen Gründen. Sie bedauern es sehr. Somit hat sich die Gruppe verkleinert und wir haben kein Problem, mit genügend Abstand und den erforderlichen Hygienemaßnahmen die Halle zu nutzen. Auch sind alle „geboostert“, was immer kontrolliert wird, und wir freuen uns auf diese entspannte Stunde der inneren Ruhe und Zufriedenheit. Am Ende der Stunde sage ich immer: „Jetzt haben wir der Welt eine Stunde Frieden geklaut!“

Zum Schluss meines Berichtes möchte ich folgende Personen besonders erwähnen und ihnen danken: Ute, die immer ein offenes Ohr für alle Belange hat und Jonny, der zuverlässig uns die Stühle vom Keller hochholt und wieder herunterbringt. Und natürlich meiner Vertretung Ulla, die in diesem Jahr oft für mich einspringen musste. Sie hat das sehr gut in meinem Sinne gemacht! DANKE euch Allen!

Gerda Reuter

☎ (06 11) 50 75 86



Die Falun Gong-Gruppe

Fitness-Mix – Frauen und Männer

Freitag 8.45 bis 9.50

Christiane Schäfer

Nachdem wir im November 2020 die ersten Erfahrungen mit Online-Stunden über Zoom gesammelt hatten, konnten wir unsere Sportstunden bis in den Juni hinein ausschließlich über dieses Medium abhalten.

Dann gab es Lockerungen – auch für den Vereinssport – und seitdem trifft sich eine kleine Gruppe in der Turnhalle, während die Mehrheit sich in den eigenen vier Wänden über das Internet dazuschaltet.

Jede Stunde beginnt mit Mobilisation der Gelenke und einem kleinen Warm-up. Dann folgen Stabilisations-, Koordinations- und Kräftigungsübungen. Abschließend dehnen wir uns und sorgen für Regeneration, damit wir fit ins Wochenende starten können!

Noch müssen wir auf viele unserer Kleingeräte verzichten und umso öfter „nur“ mit unserem eigenen Körpergewicht trainieren. Es will gestützt, gehalten und bewegt werden, was nicht immer leicht fällt 😊. Doch eigene Therabänder, kleine Bälle, gefüllte Wasserflaschen statt Hanteln, Besenstiele statt Stäbe und gerollte Gymnastikmatten statt Balance Pads befinden sich mittlerweile bei allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern griffbereit zu Hause und so sind unsere Fitnessstunden immer abwechslungsreich.

Ich freue mich sehr, dass wir trotz all der Umstände eine so große und bewegungsfreudige Gruppe sind! Bleibt alle gesund und munter!

Christiane Schäfer

☎ (06 11) 50 99 98





Die hybride Fitness-Mix-Gruppe am Freitagmorgen



Beckenboden-Training – Frauen und Männer

Freitag 10.15 bis 11.15

Lydia Snethlage /
Christiane Schäfer im Wechsel

als KURS !!!



**BeBo® Gesundheitstraining
Deutschland**

Unser Beckenboden hat vielfältige Aufgaben: er soll tragen, stützen, verschließen und öffnen, er muss elastisch, stabil und flexibel sein. Er ist an allen Bewegungen des Beckens, der Beine und des Rumpfes beteiligt. Eine kräftige Beckenbodenmuskulatur beugt nicht nur Harn- und Stuhlinkontinenz vor, sondern unterstützt auch die Körperhaltung, verbessert die Stabilität und verhilft zu einem guten Körpergefühl.

Beim Beckenboden-Training im TV Bierstadt liegt der Schwerpunkt in allen Stunden auf dem praktischen Üben. Dazu gehören Entlastungs-, Lockerungs-, Kräftigungs-, Atem- und Entspannungsübungen mit und ohne Handgeräte. Jedoch fließen auch theoretische Erklärungen immer wieder ein.

Wir, Lydia und Christiane, arbeiten beide nach dem Bebo Konzept. Lydia hat 2021 mit umfangreichen 182 Weiterbildungsstunden das Zertifikat zur Beckenboden-Kursleiterin erworben. Christiane ist seit 2010 DTB-Beckenboden-Trainerin mit zahlreichen Fortbildungen.

Die Kurse bieten wir im Wechsel und während Corona in Hybrid-Form (in Präsenz in der Halle und online zu Hause) an. Wir freuen uns auf alle, die mit uns ihren Beckenboden kräftigen wollen!

Termine und Kursgebühren:

Bitte bei Christiane Schäfer erfragen oder auf die Ausschreibungen an der Hallentür der Turnhalle Am Speiergarten achten.

Christiane Schäfer

☎ (06 11) 50 99 98

Lydia Snethlage

☎ (06 11) 5 32 82 49

Walking-Treff am Dienstagnachmittag – Frauen und Männer

Dienstag 17.00 (Sommerzeit) und 16.00 (Winterzeit) Regina Grützbach
Treffpunkt: Eingang Turnhalle Am Speiergarten 32 in Bierstadt

Nach den coronabedingten Einschränkungen in 2020 haben wir alle auf ein besseres **2021** gehofft. Doch ein gemeinsames Walken war erst nach sinkenden Inzidenzzahlen ab Mitte Juni wieder möglich.

Seitdem haben wir unter Einhaltung der vorgegebenen Regelungen wieder mit Freude unsere Walkingstunden – mit tollen Sonnenuntergängen – bis Ende des Jahres genossen und mussten auch auf das Walken mit Einkehrschwung nicht verzichten.

Unser diesjähriges Ziel war im August die Gaststätte „Zum grünen Wald“ in Heßloch, von wo aus wir – nach einem gemütlichen Abend – bequem mit dem Stadtbus nach Hause fahren konnten.

Auf das traditionelle Weihnachtswalken zum Sternschnuppenmarkt haben wir bewusst verzichtet und dafür einen „eigenen Glühweinstand“ in freier Natur am Rande Kloppenheims organisiert. Nach Verkostung verschiedener Glühweine und kleinen Knabbereien haben wir gut gelaunt wieder das altbewährte Lokal in Heßloch angesteuert, um im „Séparée“ unsere kleine Weihnachtsfeier durchzuführen. Es war wieder ein gelungener Abend mit tollen Überraschungen.

Über unsere Neuzugänge in 2021 habe ich mich sehr gefreut.

Ich wünsche uns allen, dass wir gesund bleiben, damit wir auch in 2022 wieder gemeinsam unser Herz-Kreislauf-Training an der frischen Luft im Einklang mit der Natur durchführen können.

Regina Grützbach

☎ (06 11) 50 71 36

Erläuterungen zu den beiden Fotos auf Seite 35:

Walken mit Einkehrschwung am 17.08.2021 – Namen der Walker/innen:

v.l.n.r.:

Wolf-Rüdiger Kehl, Ingrid Tischler, Regina Grützbach, Renate Nowotny, Ulrike Scheffel, Elke Dominik-Kaatz und Margrit Reinemer

Weihnachtswalken am 14.12.2021 – Namen der Walker/innen:

v.l.n.r.:

Ulrike Amelung, Renate Nowotny, Ulrike Scheffel, Regina Grützbach, Margrit Reinemer, Elke Dominik-Kaatz, Wolf-Rüdiger Kehl und Gabriele Zöllner



Walken mit Einkehrschwung am 17.08.2021



Weihnachtswalken am 14.12.2021

Walking-Treff am Sonntagmorgen – Frauen und Männer

Sonntag 9.15 bis ca. 10.15 Margit Cappello
Treffpunkt: Parkplatz der Theodor-Fliedner-Schule in Bierstadt

Nordic Walking ist eine wenig verletzungsanfällige Outdoor-Sportart. Durch den Stockeinsatz wird die Oberkörpermuskulatur trainiert. Somit hilft das Walken unter anderem Muskelverspannungen im Schulter- und Nackenbereich vorzubeugen. Der gesamte Rücken wird schonend gestärkt und die Körperhaltung verbessert. Nordic Walking verringert das Risiko an Osteoporose zu erkranken und verbessert das Herz-Kreislauf-System. Es ist außerdem eine Sportart an der frischen Luft. Also viele positive Aspekte, um an unserem wöchentlichen Training teilzunehmen.
In diesem Jahr konnten wir bereits einige Neuzugänge begrüßen.

Wir treffen uns sonntags um 9.15 Uhr an der Theodor-Fliedner-Schule in Bierstadt und am 1. Sonntag im Monat an der Altenwohnanlage im Wolfsfeld. Wir beginnen mit einem kurzen Warm-up und laufen dann ca. 1 Stunde durch die umliegenden Felder. Den Abschluss bildet ein kurzes Stretching.

Einmal jährlich machen wir eine Wanderung. Dieses Jahr ging es von Bierstadt zur Hockenberger Mühle. Besonders freut es uns, dass zu diesem Treffen auch viele ehemalige Walker kommen. Nach einer Stärkung im Lokal ging es wieder zurück nach Bierstadt.
Die fest eingeplante Weihnachtsfeier musste leider coronabedingt ausfallen.

Wenn Ihr also an unseren Aktivitäten teilnehmen möchtet und noch Fragen habt, ruft mich einfach an oder kommt zu einem Probetraining vorbei.

Margit Cappello

☎ (06 11) 50 24 01

Hallenfußball – Männer

Dienstag 20.30 bis 22.30 Heinz Schmelich

Seit Jahrzehnten spielen wir dienstags abends nach der Aufwärmgymnastik Fußball. Anschließend ergänzen wir wieder unseren "Flüssigkeitsverlust". Vor Corona trafen wir uns auch mehrmals im Jahr zu gemeinsamen Weinfest- und Biergartenbesuchen. Wir hoffen, dass wir in 2022 wieder ein wenig zu einer gewissen Normalität zurückkehren können.

Jedermann, der Lust zum Kicken hat, ist herzlich willkommen. Einfach einmal zu den Trainingszeiten bei uns in der Halle vorbeischaun.

Heinz Schmelich

☎ (06 11) 50 04 07

Hallenfußball – Männer

Donnerstag 20.00 bis 22.00 Kurt Schimek

Jeden Donnerstagabend treffen wir uns zum Hallenfußball – und wir haben jede Menge Spaß dabei! Sofern es die Zeit erlaubt, treffen wir uns auch ab und an in unserer Freizeit. In 2021 mussten pandemiebedingt unsere Treffen außerhalb unserer Fußballzeit weitestgehend entfallen.

Wer Interesse hat, bei uns mitzuspielen, der ist herzlich willkommen! Ich bitte jedoch, sich vorab kurz mit mir in Verbindung zu setzen.

Kurt Schimek

☎ (06 11) 50 31 48

Senioren 50+

Mittwoch 9.45 bis 10.45 Gaby Grothe

Donnerstag 10.15 bis 11.15 Gaby Grothe

Bericht über die Übungsstunden

Das Jahr 2021 begann, wie das Jahr 2019 aufhörte. Wir starteten mit ZOOM im Wohnzimmer.

Mittlerweile hatten sich viele mit ZOOM angefreundet. Durchschnittlich trafen sich 10-15 Personen online. Es ist natürlich nicht dasselbe wie in der Halle, doch alle waren froh, wieder gemeinsam zu schwitzen. Bis Ende Juni trafen wir uns virtuell.

Anfang Juli durften wieder alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer in die Halle. Das bereits ausgearbeitete Hygienekonzept behielt seine Gültigkeit, zusätzlich wurde jedoch von mir der Impfstatus kontrolliert. Glücklicherweise war der größte Teil schon geimpft gewesen.

In der Halle konnte nun auch wieder Musik zum Einsatz kommen. Dadurch macht es auch mehr Spaß sich zu bewegen.

Weiterhin mussten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ihre eigenen Matten mitbringen. Kleingeräte konnten aber wieder genutzt werden und wurden nach den Stunden desinfiziert.

Die Stunden sollen helfen, die Beweglichkeit, das Gleichgewicht, die Kraft, die Ausdauer, die Reaktionsfähigkeit und die Koordination zu erhalten und zu verbessern. Unterschiedliche Muskelgruppen werden durch abwechslungsreiche Übungen gestärkt.

Bis zum Jahresende blieb alles beim Alten.

Gaby Grothe

Übungsleiterin der Seniorengruppe 50+

☎ (06 11) 37 64 54

Bericht der Freizeitgruppe / Rück- und Vorschau 2021 /2022

Die TVB-Freizeitgruppe hatte große Hoffnung auf 2021 gesetzt, um ihre Veranstaltungen wieder aufnehmen zu können. Doch auch da wurden wir enttäuscht, denn die Corona-Pandemie hatte sich noch nicht zurückgezogen. Die Zahlen waren noch dementsprechend hoch – doch es gab mittlerweile einen Impfschutz, den sich alle Senioren der Freizeitgruppe unterzogen.

Wir mussten dann mit dem 1. Zusammenkommen noch bis zum März warten. Doch dann war die Freude groß, wir trafen uns an der Taunushalle zur Verteilung der „Oster-Butterstriezel“. Zudem gab es wieder unsere lobenswerte Mund-Rachen-Desinfektion und man konnte sich endlich mal wieder austauschen, auch wenn mit den üblichen AHA-Regeln.

Danach verging wieder eine lange Zeit. Doch diese wurde durch private Urlaube genutzt, obwohl eine neue Variante die Corona-Pandemie prägte. Es wurde September, bis wir zu unserer Fahrt ins Blaue starten konnten. Es war ein herrlicher Sonnentag, der uns nach Wertheim an den Main führte. Dort lernten wir die Stadt durch Führungen kennen und gingen später noch in Miltenberg auf ein Ausflugsschiff. Dies war für alle ein gelungener Tag.

Senioren, die dies nicht genießen konnten, hatten dann noch später einen heiteren Nachmittag bei Kaffee und Kuchen sowie Abendessen. Zur Unterhaltung war eine bekannte Rheingauer Mundart-Persönlichkeit arrangiert.

Auch an die Senioren wurde gedacht, die durch Krankheit nicht mehr bei uns sein können. Diese bekamen für ihre jahrelange Treue zur Gruppe eine Rose, dessen Lebensdauer bis zu 3 Jahren beträgt. Es ist keine frische Rose, sondern mit allerbesten Qualität im Austausch mit Alkohol-Glycerin-Gemisch, die die Haltbarkeit stabilisiert.

Schon im vergangenen Jahr freuten sich alle über den lang gereiften Weihnachtsstollen. Somit starteten wir im November eine Wiederholung. Ohne Abschlussfahrt wollten wir das Jahr dann doch nicht beenden. So ging es im Dezember zunächst in einen Winzerhof, wo wir uns mit Glühwein oder Kinderpunsch auf die bevorstehenden Führungen im Kloster Eberbach entspannten. Auch diese Fahrt fand reichlich Zuspruch und wir konnten uns bis ins nächste Jahr verabschieden.

So ging das Jahr für die Freizeitgruppe mit einigen Höhepunkten zu Ende, aber auch wieder mit dem Verlust eines geschätzten Seniors. Wir werden ihn in guter Erinnerung behalten.

Wie es für die Freizeitgruppe in 2022 weitergeht, müssen wir abwarten. Jedoch planen wir wieder Veranstaltungen, obwohl eine neue Corona-Variante, die Omikron-Variante, sich schon in Deutschland stetig ausbreitet.

Wir wünschen uns allen weiter Gesundheit, Zuversicht und ein glückliches neues Jahr.

Für die Freizeitgruppe

Brigitte Settgast

☎ (06 11) 84 45 62



Freudenberg / Main während der Fahrt ins Blaue am 21.09.2021



Führung im Kloster Eberbach am 14.12.2021

HSG BIK Wiesbaden – Rückblick auf das Handball-Jahr 2021

Die Handball-Spielgemeinschaft Bierstadt – Igstadt – Kloppenheim (HSG BIK Wiesbaden) blickt sehr positiv auf das vergangene Jahr zurück. Denn trotz der weiter anhaltenden Pandemie konnte der Spielbetrieb der Saison 2021/2022 aufgenommen werden und alle Mannschaften durften endlich wieder – wenn auch mit gewissen Einschränkungen – ihrer Leidenschaft in vollem Umfang nachgehen.

Auf Grund der guten Arbeit während dem einen Jahr Zwangspause und der vielen unterschiedlichen Angebote, vor allem für die Jugend, gab es keinen nennenswerten Mitgliederverlust. Ganz im Gegenteil konnte man sogar wieder neue Kinder und Jugendliche für den Sport begeistern. Somit wurden, wie auch in den vergangenen Jahren, erneut 9 Jugendmannschaften gemeldet, während andere Vereine im Großraum Wiesbaden doch stark reduzieren mussten. Es ist einfach schön zu sehen, dass der Erfolg, welcher durch viel Engagement und ehrenamtliche Arbeit zustande kommt, keine „Eintagsfliege“ ist und sich dauerhaft etabliert.

Saisonvorbereitung

Auf Grund der gelockerten Vorgaben war bereits in der Vorbereitung Mannschaftstraining in voller Besetzung und auch mit Körperkontakt möglich. Dies erleichterte den Trainern das Leben enorm und es konnten auch wieder Trainingslager umgesetzt und Vorbereitungsturniere gespielt werden. Hier spielten uns vor allem Außenanlagen der Theodor-Fliedner-Schule (Beach- und Tartanplatz) in die Karten. Bei gutem Wetter konnten mehrere Mannschaften gleichzeitig trainieren und keine Mannschaft kam, was die Trainingszeiten anging, zu kurz.

Saison 2021/2022

Der Rundenstart war für alle Mannschaften sehr spannend und über weite Strecken auch sehr erfolgreich. Die gute Vorbereitung zahlte sich bei allen Mannschaften aus. Alle Mannschaften spielten in ihren Staffeln oben mit. Zudem spielten beinahe alle Jugendmannschaften in den höchsten Klassen auf Bezirksebene. Ebenfalls positiv zu erwähnen ist, dass zwei unserer Jugendspieler den Sprung in die Hessenauswahl ihrer Jahrgangsstufe geschafft haben. Viele weitere Talente spielen in den jeweiligen Bezirksauswahlmannschaften.

Wenn es überhaupt etwas zu beanstanden gab, dann die Tatsache, dass man nie genau wusste, ob ein Spiel am Wochenende stattfindet oder nicht. Hier waren nämlich coronabedingt unkomplizierte Spielabsagen/Spielverschiebungen bis kurz vor Anpfiff möglich. Ein absolut richtiges Mittel in der damaligen Phase, welches aber dennoch sehr an den Nerven aller Beteiligten zehrte.

Für die Jugend ist die Saison mittlerweile vorbei und die Vorbereitung (Qualifikation) für die kommende Saison ist bereits in vollem Gange. Auch für die kommende Saison planen wir wieder mit 9, im Idealfall sogar mit 10 Jugendmannschaften.

Auch wenn es zwar nicht immer ganz einfach ist, konnte man wieder alle Mannschaften mit mindestens 2 Trainern / Betreuern besetzen. Gerade auf die Ausbildung der Trainer / Betreuer wurde in den vergangenen Jahren besonders Wert gelegt. Viele Trainer haben bereits eine entsprechende Ausbildung absolviert und für dieses

Jahr werden viele weitere folgen. So selbstverständlich eine entsprechend gute Ausbildung unserer Ausbilder zu sein scheint, ist es in der Realität aber leider nicht immer. Aus diesem Grund sind wir auch sehr froh, dass all diese Ehrenämter unsere Philosophie teilen, um allen Kindern und Jugendlichen eine bestmögliche Ausbildung und Entwicklung zu gewährleisten.

Die Saison unserer Aktivenmannschaften ist aktuell noch in vollem Gange. Die drei Herrenmannschaften haben es allesamt in die Aufstiegsrunde geschafft und spielen nun in einer Überkreuzrunde mit den anderen Staffeln um einen möglichen Aufstieg in die nächst höhere Spielklasse.

Unsere Damenmannschaft hingegen muss auf Grund einer schwierigen Saison leider in der Abstiegsrunde um den Klassenerhalt kämpfen. Alle vier Mannschaften freuen sich auf jeden Fall über sämtliche Unterstützung.

Schauen Sie doch einfach mal bei uns in der Halle vorbei!

Aussicht 2022

Pandemiebedingt war es bisher leider nur schwer möglich, aktuelle Mannschaftsfotos bzw. ein neues Gesamtfoto zu machen. Dies soll aber in den kommenden Wochen nachgeholt werden, damit unsere Webseite auch ordnungsgemäß wieder aktualisiert werden kann.

Nachdem im vergangenen Sommer Festivitäten endlich wieder möglich waren, wollten auch die Handballer hier mitwirken, um das Vereins- aber auch das „Dorfleben“ wieder in Schwung zu bringen. Hierzu haben wir im Rahmen der „Weinstände der IG Bierstadt“ ebenfalls zwei Termine bekommen, an denen wir auf dem Marktplatz in Bierstadt Wein ausschenken durften. Neben gutem Rheingauer Wein gab es an beiden Terminen auch diverse Köstlichkeiten zu essen. Beide Veranstaltungen wurden sehr gut angenommen und alle freuten sich darüber, dass endlich wieder ein Stück Normalität einkehrt.

Auf Grund des zahlreichen positiven Feedbacks werden wir auch in diesem Jahr wieder zwei Weinstandtermine im Sommer (22.07.2022 und 19.08.2022) ausrichten und laden jeden recht herzlich ein, gemeinsam mit uns und einem Gläschen Wein anzustoßen.

Wir wünschen allen Mitgliedern und vor allem den ehrenamtlichen Helfern der HSG BIK Wiesbaden, den Mitgliedern unserer Stammvereine beim TVB, TVI und TVK alles erdenklich Gute und ein Vereinsjahr 2022 ohne größere Einschränkungen. Wir sind sehr zuversichtlich, dass die Normalität Schritt für Schritt in unser aller Leben zurückkehren wird.

Bis dahin, bleibt gesund!

Für die HSG BIK Wiesbaden und deren Vorstand,

Matthias Kupfer
Abteilungsleitung Handball, TV Bierstadt

Mehr Infos finden Sie unter:
<https://www.bik-handball.de/>



FSJ'ler/-in ab sofort gesucht!

Lust auf ein Freiwilliges Jahr bei uns im Handballverein? Dann bist du bei uns genau richtig!

Auch in diesem Jahr wird wieder eine FSJ-Stelle angeboten. Alle weiteren Informationen findest du unter www.bik-handball.de im Reiter „Infos und Links“. Wir freuen uns auf deine Bewerbung und sprechen dann alles Weitere mit dir persönlich durch!

Abteilung Tischtennis

Auch das Jahr 2021 stand im Zeichen der Corona-Pandemie. Erst Mitte März durfte mit dem Training in ganz kleinen Gruppen begonnen werden, um kurze Zeit später durch die Bundes-Notbremse wieder gestoppt zu werden. Einige Mitglieder haben wegen des großen Durcheinanders die Lust am Sport verloren. Somit mussten wir einige Abgänge aus unserer Abteilung verkraften, was zur Folge hatte, dass die Damenmannschaft komplett aufgelöst werden musste. Mit den verbliebenen aktiven Mitgliedern haben wir beschlossen, für die Spielzeit 2021/2022 nur noch zwei Herrenmannschaften zu stellen, vorausgesetzt, dass die Saison überhaupt startet. Auch im Nachwuchsbereich sind einige Abgänge zu verzeichnen, was erst leider nach der Mannschaftsmeldung bekannt wurde. Somit gibt es nur noch eine Mannschaft in der Altersklasse Jungen 15. Im Herbst konnte die Saison starten, natürlich mit vielen Regeln verbunden, welche den Spaß an unserer Sportart ein wenig trüben, aber da müssen alle durch. Unter diesen Umständen war es nicht immer einfach, eine vollständige und konkurrenzfähige Mannschaft zu stellen, was sich bei beiden Herrenmannschaften in der Tabellenplatzierung widerspiegelt. Beide Mannschaften belegen zum Ende der Hinrunde jeweils den letzten Platz in ihrer Klasse. Einziger Lichtblick sind unsere Nachwuchskräfte, die im Moment auf einem mittleren Tabellenplatz stehen. Sicher hat man sich mehr erhofft, aber mit dem wenigen Training und vielen verletzungsbedingten Ausfällen muss man die Situation akzeptieren. Ende des Jahres 2021 wurde vom Hessischen Tischtennis-Verband angekündigt, dass der Spielbetrieb zunächst bis zum 16.02.2022 unterbrochen wird. Bei den aktuellen Zahlen fürchten wir, dass es das Ende der gesamten Spielzeit sein könnte, was eventuell zu Abstiegen beider Mannschaften führen würde. Noch ist es aber nicht so weit und wir schauen zuversichtlich nach vorne. Sollte die Saison dennoch gestrichen werden, bleibt zu hoffen, dass wir wenigstens weiter trainieren dürfen. An dieser Stelle möchte ich mich bei allen Mitgliedern bedanken, die uns die Treue gehalten haben und sehr engagiert in der Abteilung mitgewirkt haben. Bleibt alle gesund!

Marius Müller

- Abteilungsleiter Tischtennis -
☎ (06 11) 56 57 97 75

Infos auch unter:
www.tt-bierstadt.de

Zur Halbzeit der Saison 2021/2022 belegten unsere Mannschaften folgende Plätze:

Herren I	Bezirksliga Süd I	12. Platz
Herren II	1. Kreisklasse Wiesbaden	9. Platz
Schüler	Kreisliga Jungen 15 Wiesbaden	6. Platz

Das **Training** findet in der **kleinen Sporthalle der Theodor-Fliedner-Schule** statt.

Trainingszeiten und Trainer der Abteilung Tischtennis

Tag	Uhrzeit	Mannschaft	Trainer
dienstags	17.00 – 19.00 19.00 – 22.00	Schüler / Jugend Damen / Herren	Gottschalk / Silbereisen
mittwochs	17.00 – 19.00 19.00 – 22.00	Damen / Herren Damen / Herren	
freitags	17.00 – 19.00 19.00 – 22.00	Schüler / Jugend Damen / Herren	Vogel
samstags	10.00 – 22.00	Trainings- und Ersatzspielzeit für alle Wettkämpfe	

Ansprechpartner	Telefon		
Abteilungsleiter:	Marius Müller	0611-56579775	0163-7849788
Stellv. Abteilungsleiter:	Peter Czichos	0611-54695	0176-26393807
Trainer Jugend:	Jens Gottschalk	0611-1735212	0176-21904283
	Wilfried Silbereisen		0177-5638548
	Stephan Vogel		0170-6454477



Abteilung Volleyball

<i>Hobbys</i>	Gerhard Strauch und Werner Breker
Freitag 20.00 bis 22.00:	Sporthalle der Adalbert-Stifter-Schule am Siegfriedring <i>bzw.</i>
Freitag 20.30 bis 22.30:	Taunushalle in Wiesbaden-Nordenstadt

Früher hat unsere Hobby-Mannschaft regelmäßig gemeinsam mit dem TuS Nordenstadt trainiert. Doch leider ist es nun aus den verschiedensten Gründen sehr still um unsere Hobby-Mannschaft geworden. Seit geraumer Zeit wird gar nicht mehr trainiert. Dem Vorschlag unseres Vorstandes, die Abteilung Volleyball zum Ende des Jahres 2022 aufzulösen, haben wir daher schweren Herzens zugestimmt. Es wurde bereits alles Erforderliche hierzu eingeleitet.

Wir blicken auf jeden Fall auf eine schöne aktive Volleyball-Zeit zurück.

Gerhard Strauch

☎ (06 11) 50 14 23

E-Mail: gerd.wbd@gmail.com

oder

Werner Breker-Schormann

☎ (06 11) 50 22 54

E-Mail: wbreker-schormann@t-online.de

Abteilung Wandern

Herbstwanderung vom 08. bis 10.10.2021 nach Nidda

Am Freitag trafen sich 10 gut gelaunte Wanderer vor der Traube in Nidda, kurz eingeeckelt und dann auf im Sonnenschein nach Bad Salzhausen. Hier sind wir einen gut ausgeschilderten Kurweg gegangen mit schönen Ausblicken. Zur Verlängerung gab es noch einen Naturlehrpfad, der uns an einer Arbeitsstelle für Holzskulpturen vorbeiführte, die wir genau unter die Lupe genommen haben. Die fertigen Skulpturen waren dann im Kurpark ausgestellt. Zwischendurch machten wir eine kurze Rast an der Söderhütte. Der Name beflügelte unsere Fantasie. Gegenüber der Hütte stand ein angemalter Hydrant, der dann den Namen Markus bekam und für viel Spaß sorgte. Im Bild sieht man ihn in der Mitte. In Bad Salzhausen sollte es einfach sein, ein Café zu finden – dachten wir. Leider war dort "tote Hose", aber die freundliche Inhaberin einer Gaststätte, die uns noch ihr altes Brotbackhaus zeigte, führte uns dann in ein Eiscafé zur Stärkung. Nach rund 12 km wieder in Nidda angekommen gab es kurz vor dem Hotel noch die Mühlenstube. Die Terrasse lag in der warmen Frühjahrs-sonne, so haben wir schnell ein paar Stühle zusammengeschoben und länger dort verweilt, bis zum kurzen Gang zum Hotel zum Abendessen. Gemütlich saßen wir dort bei gutem Essen und Trinken zusammen. Manche machten noch eine Runde durch den Ort und dann war der erste schöne Tag schon vorbei.

Am Samstag wanderten wir zu 13t bei bestem Wetter ab Echzell-Gettenau in ebenem Gelände zunächst durch ein Naturschutzgebiet mit Übernachtungs- und Winterquartieren für Kraniche und andere Zugvögel. Kraniche haben wir aber (leider) nur während des Überfluges in ihrer typischen Keilform gesehen. Über feste Wege erreichten wir den Pfaffensee – einer der Wölfersheimer Seen, die durch ehemalige Braunkohlegruben entstanden sind. Dort gab es viele Wasservögel zu sehen. Besonders aggressiv gegeneinander kämpfende Schwäne boten uns ein besonderes Schauspiel. Wir hatten Glück. Vogelkundler zeigten uns von aufgespannten Netzen zwei gefangene Singvögel, einen Zilpzalp und eine Grauammer aus allernächster Nähe. Sie sollten beringt und wieder frei gelassen werden. Der Wölfersheimer See mit seinem Klettergarten war gut besucht. Wir umrundeten diesen großen See vollständig, unterbrochen von der Brotzeit. Zu unserem Erstaunen ergänzten in einem Gemüsefeld abseits vom See eine Menge Schwäne ihren Vitaminbedarf auf dem "Festland". Wir wanderten auf langen, ebenen Geraden weiter zurück zum Auto.

In Nidda besuchten wir die feine Altstadt mit der alten Niddabrücke und erholten uns gastronomisch von der etwa 15 km langen Tagesetappe, bis wir spätnachmittags im Hotel unsere Zimmer aufsuchen konnten. Das leckere Abendessen haben wir im Hotel eingenommen, das gute Bier dort kam auch nicht zu kurz.

Der Sonntag begann in Trais-Münzenberg für ebenfalls 15 km mit einem sehr naturbelassenen Weg durch den Markwald. Ins Freie gekommen gings durch Felder nach Maschenheim. Viele Autos von Ferne gesehen kündigten irgendein Ereignis an. Höfeflohmarkt. Dieser hat unsere zügige Wanderung unterbrochen. Da gab es schon einiges zu bestaunen. An einem Sportplatz machten wir in der Sonne Mittag. Kurz danach erreichten wir das ehemalige Kloster Arnsburg. Eine immer noch große Anlage an der Nidda mit auseinander stehenden Gebäuden in verschiedenen alten Baustilen und einer großen Gedenkstätte. Weiter ging es zur Ruine Arnsburg. Da waren aber nur noch die Grundmauern zu sehen. Schließlich ging es vorbei an den wenigen Resten des ehemaligen Römerkastells Altenburg zurück zum Parkplatz.

Aber kurz davor kamen wir am Mellerhannese-Schoppekaffee vorbei. Es hatte offen und so kamen wir zu einer schönen Schlussrast. Gemütlich saßen wir in der Sonne bei Kaffee, Kuchen, Bier, Eis und anderen Köstlichkeiten. Ein gelungener Abschluss der 3 schönen Tage.

Teilnehmer:

Renate, Margot, Angelika, Heidi, Gisela, Lioba, Peter, Bärbel, Kurt, Matthias, Dirk, Lutz und Klaus; 1. Tag: Ilse und Rüdiger

Renate Bergmann und **Klaus Schneider**

☎ 0 177 – 7 23 77 75

☎ (06 11) 50 77 75



Herbstwanderung vom 08. bis 10.10.2021



Winterwanderung vom 26. bis 28.11.2021

Am 1. Adventswochenende trafen sich 10 Wanderer am Freitag am Friedhof in Seck. Geplant war die Wällertour Hohe Hahnscheid. Nach einem Drittel der Tour über nasse Wiesen und durch Wälder ließ der Sprühregen nach. Wir wanderten durch die eindrucksvolle Holzbachschlucht, zum Schauen mussten wir jedoch stehen bleiben, der Weg war schmal und rutschig. Am Ende der Schlucht erwartete uns die Einkehr im Hofcafé Dappricher Hof. Wir wurden bereits an der Tür erwartet und konnten uns im für uns reservierten Wintergarten mit diversen Leckereien stärken und aufwärmen. Danach liefen wir noch 2 km zu den PKWs und die 13 km waren geschafft. Der Weg zum Einchecken ins Hotel Westerwälder Hof in Bad Marienberg war dann nicht mehr weit. Kurz die Zimmer in Beschlag genommen und schon ging es weiter auf den Weihnachtsmarkt dort direkt um die Ecke. Bei einsetzendem Schneefall konnten wir uns mit heißem Glüh- und Apfelwein aufwärmen. In geselliger Runde bei gutem Essen klang der Abend im Hotel aus.

Am nächsten Morgen, Samstag, alles weiß verschneit. Nach gutem Frühstück machten wir uns direkt vom Hotel durch den Ort immer bergauf auf die Tour zum großen Wolfsstein. Zunächst noch mit grauem Himmel, aber je höher wir kamen, mit knirschendem Schnee unter den Füßen. Die Wolfssteine wurden besichtigt, der Weg war wunderschön. Wir machten die Runde weiter in Richtung Wildpark. Keine Winterwanderung ohne Einkehr und so ging es erst nach verdienter Rast in Mannies Hütten Stadl weiter. Im Sonnenschein liefen wir die Runde durch den Wildpark und um den Basaltsee zurück zum Hotel, nochmal 13 km. Ein Café lag noch auf dem Weg für einige und andere sprachen nochmal dem Glühwein zu. Nach der Tour und der tollen Luft war der Abend im Hotel dann nicht allzu lang.

Am Sonntag packten wir nach dem guten Frühstück die Autos und hatten dann eine kurze Fahrt nach Nister. Wieder parkten wir am Friedhof. „Hurra wir leben noch!“ wurde unser Motto! Wir wanderten zum Kloster Marienstatt, weiter entlang der Nister, alles bei Sonnenschein und dann hoch zum Schieferbergwerk und der Hohen Lay. Von dort ging es steil über hohe Treppen wieder ins Tal und über einen breiten Weg zum Kloster. Hier wurden wir im Brauhaus mit zünftigem Bier und Essen erwartet. Gut gestärkt war der Rückweg zu den PKWs dann flott geschafft und wieder waren es 13 km. Alle waren sich einig, es waren schöne 3 Tage und mit dem doch guten Wetter hatte keiner gerechnet!

Teilnehmer:

Ricarda, Bernd, Heidi, Rüdiger, Anne, Margot, Lioba, Peter, Matthias und Renate

Renate Bergmann und **Klaus Schneider**

☎ 0 177 – 7 23 77 75

☎ (06 11) 50 77 75



Winterwanderung vom 26. bis 28.11.2021





Wandertruppe an der Reckstange bei der Winterwanderung 2021

Mitgliederverwaltung

Mitgliederbewegung im Jahr 2021

	Erwachsene	Schüler	Schülerinnen	Gesamt
Stand am 01.01.2021	896	189	206	1291
Zugänge 2021	46	24	54	124
Abgänge 2021	81	46	44	171
Stand am 31.12.2021	861	167	216	1244

Auch im 2. Pandemiejahr haben wir einen **Mitgliederrückgang** zu verzeichnen. Dieser beläuft sich erfreulicherweise „nur noch“ auf **47 Mitglieder** (zum Vergleich: in 2020 ein Minus von 99 Mitgliedern).

Anmerkung:

Die 15-18-Jährigen wurden wie in den Vorjahren in der Spalte „Erwachsene“ erfasst.

Verstorbene Mitglieder in 2021:

- Ehrenmitglied **Theodor Strack**
- Ehrenmitglied **Peter Amelung**
- Ehrenmitglied **Gisela Lück**
- Ehrenmitglied **Klaus Houska**
- Mitglied **Rainer Grünwald**
- Mitglied **Anita Houska**
- Ehrenmitglied **Elfriede Back**
- Ehrenmitglied **Hildegard Mühlhaus**

Mitgliederstand zum 31.12.2021

Dies sind die Mitgliederzahlen für die Bestandserhebung für das Jahr 2022 (Meldung an den Landessportbund Hessen).

GESAMTVEREIN

Altersgruppe	männlich	weiblich	Gesamt
Von 0 bis 6 Jahre	55	81	136
Von 7 bis 14 Jahre	112	135	247
Von 15 bis 18 Jahre	32	18	50
Von 19 bis 26 Jahre	37	13	50
Von 27 bis 40 Jahre	38	80	118
Von 41 bis 60 Jahre	101	201	302
Ab 61 Jahre	112	229	341
Summe:	487	757	1244

TURNEN

Altersgruppe	männlich	weiblich	Gesamt
Von 0 bis 6 Jahre	51	81	132
Von 7 bis 14 Jahre	46	117	163
Von 15 bis 18 Jahre	7	18	25
Von 19 bis 26 Jahre	11	10	21
Von 27 bis 40 Jahre	23	74	97
Von 41 bis 60 Jahre	70	197	267
Ab 61 Jahre	90	223	313
Summe:	298	720	1018

HANDBALL

Altersgruppe	männlich	weiblich	Gesamt
Von 0 bis 6 Jahre	4	0	4
Von 7 bis 14 Jahre	57	20	77
Von 15 bis 18 Jahre	21	0	21
Von 19 bis 26 Jahre	24	3	27
Von 27 bis 40 Jahre	11	6	17
Von 41 bis 60 Jahre	11	1	12
Ab 61 Jahre	10	2	12
Summe:	138	32	170

TISCHTENNIS

Altersgruppe	männlich	weiblich	Gesamt
Von 0 bis 6 Jahre	0	0	0
Von 7 bis 14 Jahre	12	1	13
Von 15 bis 18 Jahre	4	0	4
Von 19 bis 26 Jahre	2	0	2
Von 27 bis 40 Jahre	4	0	4
Von 41 bis 60 Jahre	17	2	19
Ab 61 Jahre	9	3	12
Summe:	48	6	54

VOLLEYBALL

Altersgruppe	männlich	weiblich	Gesamt
Von 0 bis 6 Jahre	0	0	0
Von 7 bis 14 Jahre	0	0	0
Von 15 bis 18 Jahre	0	0	0
Von 19 bis 26 Jahre	0	0	0
Von 27 bis 40 Jahre	0	0	0
Von 41 bis 60 Jahre	3	1	4
Ab 61 Jahre	3	1	4
Summe:	6	2	8

Anmerkung:

Die Mitgliederzahlen unserer vier Fachabteilungen in der Summe sind höher als die des Gesamtvereins, da eine Doppelzählung eines Mitglieds möglich ist, d. h., wenn z. B. ein Mitglied turnt und gleichzeitig auch Handball spielt, wird es in der Abteilung Turnen sowie in der Abteilung Handball erfasst.

Ute Webb

Nachruf – Ehrenvorstandsmitglied Peter Amelung

Am 30. April 2021 ist „unser“ Peter, **unser Ehrenvorstandsmitglied**, im Alter von 76 Jahren verstorben.

Peter war 68 Jahre Mitglied unseres Turnvereins!

1953 ist Peter als 9-jähriger Junge beim Turnverein Bierstadt eingetreten. Er wurde ein erfolgreicher Turner und überzeugter Leichtathlet.

Sport war Peters Leben!

Von 1960 bis 1964 / 1965 war er Jugendturnwart und auch bereits – in seinen jungen Jahren – stellvertretender Oberturnwart.

Seine sportliche Entwicklung begann beim Turnen und bei der Leichtathletik. Ein wenig später begeisterte ihn der Volkstanz. Doch dann packte ihn die Faszination für den Handballsport.

In der Handballabteilung war er viele Jahre ein begeisterter Spieler. Besonders gerne spielte er auf der Außenposition. Beim Handball lernte er 1973 auch seine spätere Frau Uli kennen.

In der Hobby-Herren-Fußballgruppe am Dienstagabend war er ein beliebter Spieler. Ganz besondere Verdienste erwarb er sich bis 1991 in seiner 25-jährigen Tätigkeit als Handballabteilungsleiter.

Genau 30 Jahre lang, von 1983 bis 2013, begleitete er sehr gewissenhaft und kompetent das Amt des Kassierers im Vorstand.



Peter wirkte aktiv an vielen wichtigen Entscheidungen im Turnverein mit. Er war kein Mensch vieler Worte, aber dort, wo ehrliche und zuverlässige Arbeit in unserem Verein angesagt war, konnte man ihn finden – konnte man auf ihn zählen.

Wir haben ihm sehr viel zu verdanken.

Für sein jahrzehntelanges ehrenamtliches Engagement erhielt Peter mehrere Auszeichnungen seitens des Turnvereins und des Turngaus Mitteltaunus. 1997 wurde er auch mit dem Landesehrenbrief des Landes Hessen ausgezeichnet.

Peter war immer freundlich, kompetent, zuverlässig und sehr gewissenhaft.

Wir werden ihn in bester Erinnerung behalten.

Ute Webb

Mitgliedsbeiträge / Beitragseinzug

Unsere Mitgliedsbeiträge sind wie folgt (seit 01.07.2019):

- **Einzelmitgliedschaft:**
€ 48,00 / halbes Jahr (= € 8,00 / Monat)
Dieser Beitrag gilt für Erwachsene sowie für Kinder und Jugendliche.
- **Mitgliedschaft eines 2. Mitgliedes einer Familie:**
€ 48,00 / halbes Jahr (= € 8,00 / Monat)
Dieser Beitrag gilt für Erwachsene sowie für Kinder und Jugendliche.
- **Mitgliedschaft eines 3. Mitgliedes einer Familie:**
€ 24,00 / halbes Jahr (= € 4,00 / Monat)
Dieser Beitrag gilt für Erwachsene sowie für Kinder und Jugendliche.
- **Jedes weitere Familienmitglied ist beitragsfrei.**

Einmalige Anmeldegebühr:

€ 5,00 pro Person und wird mit der Anmeldung fällig.

Diese einmalige Gebühr wird mittels SEPA-Basis-Lastschriftverfahren zu Beginn der Mitgliedschaft eingezogen.

Beitragseinzug:

Der Beitrag wird halbjährlich mittels SEPA-Basis-Lastschriftverfahren im Voraus eingezogen (Einzugstermine: jeweils zum 01.02. und 01.07. eines Jahres).

Anmeldeformulare:

Formulare sind direkt in der Geschäftsstelle erhältlich oder von jedem Übungsleiter / Trainer. Sie können aber auch von unserer Homepage heruntergeladen werden. Vollständig ausgefüllte Formulare können an den Übungsleiter / Trainer zurückgegeben werden. Dieser leitet die Anmeldung dann an die Geschäftsstelle weiter oder Sie geben Ihre Anmeldung direkt in der Geschäftsstelle ab.

Die Adresse der Geschäftsstelle des TVB lautet wie folgt:

Turnverein 1881 Bierstadt e. V.
- Geschäftsstelle -
Am Speiergarten 32
65191 Wiesbaden

Tel.: (06 11) 50 00 189
Fax: (06 11) 20 47 886
E-Mail: info@tv-bierstadt.de

Bankverbindung:

IBAN: DE77 5109 0000 0004 6069 06
BIC: WIBADE5WXXX
Bank: Wiesbadener Volksbank eG

Ihre Adresse, Ihr Name oder Ihre Bankverbindung haben sich geändert?

Bitte teilen Sie dies schnellstmöglich der Geschäftsstelle des TVB mit.

-Kontaktdaten siehe oben-

Vielen Dank.

Bei **Sportunfällen** während des Turn- und Sportbetriebes ist sofort unser Unfallsachbearbeiter

Klaus Schneider

☎ (06 11) 50 77 75 und ☎ 0 162 – 8 66 55 33

zu benachrichtigen.

Angebote im Turnverein 1881 Bierstadt

Stand: 25. April 2022

Abteilung Turnen

Die Übungsstunden der Turnabteilung finden in der vereinseigenen Turnhalle Am Speiergarten 32 in Wiesbaden-Bierstadt statt.

Angebote für Kinder und Jugendliche

Eltern und Kind

Montag	10.00 - 11.00 (1,5 Jahre bis Kindergartenalter)	Gaby Grothe	☎ 37 64 54
Montag	16.00 - 16.50 (1,5 bis 4 Jahre)	Ute Webb	☎ 50 00 189 -Geschäftsstelle TVB-
Mittwoch	16.00 - 16.50 (1,5 bis 4 Jahre)	Ute Webb	☎ 50 00 189 -Geschäftsstelle TVB-

Kinder ca. 4 bis 6 Jahre

Montag	15.00 - 15.50	Ute Webb	☎ 50 00 189 -Geschäftsstelle TVB-
Mittwoch	15.00 - 15.50	Ute Webb	☎ 50 00 189 -Geschäftsstelle TVB-

Mädchen Turnen 6 bis 8 Jahre

Montag	17.00 - 18.20	Silja Hieke Tobias Strack	☎ (06131) 22 43 72 ☎ 01575-4962041
--------	---------------	------------------------------	---------------------------------------

Mädchen Turnen ab 8 Jahre

Freitag	18.00 - 19.20	Silja Hieke Tobias Strack	☎ (06131) 22 43 72 ☎ 01575-4962041
---------	---------------	------------------------------	---------------------------------------

Buben Turnen ca. 5,5 bis 8 Jahre

Freitag	14.30 - 15.50	Torge Hieke	☎ 0176-62556514
---------	---------------	-------------	-----------------

Buben Turnen ab 8 Jahre

Mittwoch	17.00 - 18.50	Ingrid Steiger Tobias Strack	☎ 50 96 71 ☎ 01575-4962041
----------	---------------	---------------------------------	-------------------------------

Leistungsriege Mädchen – alle Altersstufen

Dienstag	17.00 - 18.20	Tobias Strack	☎ 01575-4962041
Freitag	16.00 - 17.50	Tobias Strack	☎ 01575-4962041

Tanzgruppe – Mädchen

"Dancing Girls" ca. 8 bis 11 Jahre

Donnerstag	16.00 - 17.30	Elke D'Addario	☎ 9 57 01 83
------------	---------------	----------------	--------------

Angebote für Frauen

Fit und Relaxed – für Frauen jeden Alters

Dienstag 9.00 - 10.00 Nahid Weißbach ☎ 24 09 56 35

Geselliges Tanzen – für Frauen jeden Alters

Dienstag 15.00 - 16.45 Christine Prem ☎ (06127) 96 80 08

Angebote für Männer

Fitness- & Funktionstraining – für Herren ab 16 Jahre

Dienstag 19.30 - 20.20 Tobias Strack ☎ 01575-4962041

Hallenfußball

Dienstag 20.30 - 22.30 Heinz Schmelich ☎ 50 04 07

Hallenfußball

Donnerstag 20.00 - 22.00 Kurt Schimek ☎ 50 31 48

Angebote für Frauen und Männer

V o r m i t t a g s

Beckenboden-Training - Achtung: Kursangebot!

Freitag 10.15 - 11.15 Christiane Schäfer /
aktuell hybrid Lydia Snethlage ☎ 50 99 98
☎ 5 32 82 49

Kurstermine werden rechtzeitig bekannt gegeben. Bitte auf entsprechende Aushänge achten bzw. auf Eintragungen auf unserer Homepage unter „Aktuell“.

Beweglichkeit und Körperbewusstsein – für Seniorinnen und Senioren

Dienstag 10.15 - 11.15 Nahid Weißbach ☎ 24 09 56 35

YOGA – für Erwachsene

Mittwoch 11.15 - 12.15 **findet aktuell nicht statt!**

Frühaufsteher-YOGA – für Erwachsene - Achtung: Kursangebot!

Mittwoch 6.30 - 8.00 Angela Apel ☎ 50 00 189
aktuell hybrid -Geschäftsstelle TVB-

Kurstermine werden rechtzeitig bekannt gegeben. Bitte auf entsprechende Aushänge achten bzw. auf Eintragungen auf unserer Homepage unter „Aktuell“.

Qi Gong

Mittwoch 8.30 - 9.30 Jürgen Matten ☎ 1 81 74 85

Senioren 50+

Mittwoch 9.45 - 10.45 Gaby Grothe ☎ 37 64 54

Donnerstag 10.15 - 11.15 Gaby Grothe ☎ 37 64 54

Falun Gong - Entspannungsübungen chines. Art

Donnerstag 9.00 - 10.00 Gerda Reuter ☎ 50 75 86

Fitness-Mix

Freitag 8.45 - 9.50 Christiane Schäfer ☎ 50 99 98
aktuell hybrid

Tanzmorgen „Linedance“ am Samstag

Samstag 9.30 - 11.30 Barbara Haberkorn ☎ 2 38 49 42

Infos zu den einzelnen Treffen werden rechtzeitig bekannt gegeben. Bitte auf entsprechende Aus-hänge achten bzw. auf Eintragungen auf unserer Homepage unter „Aktuell“.

Walking-Treff

Sonntag 9.15 - ca. 10.15 Margit Cappello ☎ 50 24 01

Treffpunkt: Parkplatz der Theodor-Fliedner-Schule in Bierstadt;
am 1. Sonntag im Monat an der Altenwohnanlage im Wolfsfeld

Step-Combo (Fortgeschrittene)

Sonntag 10.00 - 11.15 Ute Webb ☎ 50 00 189
aktuell hybrid -Geschäftsstelle TVB-

Nachmittags / abends

Rücken- und Bodyfitness

Montag 18.45 - 19.45 Heike Könenkamp ☎ 9 50 50 69
aktuell hybrid

AROHA® / KANTAERA®

aktuell nicht im Programm

Walking / Nordic Walking

Dienstag Sommerzeit: Regina Grützbach ☎ 50 71 36
17.00 - ca. 18.15
Winterzeit:
16.00 - ca. 17.15

Treffpunkt: Eingang Turnhalle Am Speiergarten 32 in Bierstadt

Fitness- & Funktionstraining

Dienstag 18.30 - 19.20 Tobias Strack ☎ 01575-4962041

Bodystyling

Mittwoch 19.00 - 19.55 Ute Webb ☎ 50 00 189
aktuell hybrid -Geschäftsstelle TVB-

Step-Combo (Fortgeschrittene)

Mittwoch 20.00 - 21.15 Ute Webb ☎ 50 00 189
aktuell hybrid -Geschäftsstelle TVB-

Aerobic-Tanzgruppe "Modern Motion"

Mittwoch 21.15 - 22.15 Sabine Seulberger ☎ 50 98 75

Trainingstermine werden von der Übungsleiterin bekanntgegeben.

Pilates

Donnerstag 19.00 - 20.00 Anette Maiberger ☎ 9 57 04 55
nur online

ZUMBA®-Fitness - Achtung: Kursangebot!

Freitag 19.30 - 20.30 Désirée Hupfer ☎ 50 00 189
-Geschäftsstelle TVB-

Kurstermine werden rechtzeitig bekannt gegeben. Bitte auf entsprechende Aushänge achten bzw. auf Eintragungen auf unserer Homepage unter „Aktuell“.

Abteilung Handball

Die genauen Trainingszeiten der einzelnen Mannschaften der HSG BIK Wiesbaden können bei Matthias Kupfer, Abteilungsleiter Handball des TV Bierstadt, erfragt werden.

Infos auch unter: <https://www.bik-handball.de>

Ansprechpartner: Matthias Kupfer ☎ 0 15 14 / 6 14 49 56

Abteilung Tischtennis

Unsere Tischtennis-Spieler trainieren in der kleinen Sporthalle der Theodor-Fliedner-Schule in Bierstadt.

Tag	Uhrzeit	Mannschaft	Trainer
dienstags	17.00 – 19.00 19.00 – 22.00	Schüler / Jugend Damen / Herren	Gottschalk / Silbereisen
mittwochs	17.00 – 19.00 19.00 – 22.00	Damen / Herren Damen / Herren	
freitags	17.00 – 19.00 19.00 – 22.00	Schüler / Jugend Damen / Herren	Vogel
samstags	10.00 – 22.00	Trainings- und Ersatzspielzeit für alle Wettkämpfe	

Ansprechpartner	Telefon
Abteilungsleiter: Marius Müller	0611-56579775 0163-7849788
Stellv. Abteilungsleiter: Peter Czichos	0611-54695 0176-26393807
Trainer Jugend: Jens Gottschalk Wilfried Silbereisen Stephan Vogel	0611-1735212 0176-21904283 0177-5638548 0170-6454477

Abteilung Wandern

Informationen zu den geplanten Wanderungen sind über Renate Bergmann erhältlich (☎ 0 177 – 7 23 77 75).



Öffnungszeiten

Freitag und Sonntag:	11:30 – 14:00 Uhr und 17:00 – 23:00 Uhr
Dienstag, Mittwoch, Donnerstag und Samstag:	17:00 – 23:00 Uhr
Montag:	Ruhetag

Küche bis 21:30 Uhr

Wir bitten um telefonische Reservierung unter folgender Telefonnummer:

0611 – 4475 1740

Speisekarte unter:
<https://restaurant-taunusstube.de>

Impressum:

Herausgeber:	Turnverein 1881 Bierstadt e. V. (VR 1391 – Registergericht Wiesbaden)
Verantwortlich für den Inhalt:	Der Vorstand des Turnvereins 1881 Bierstadt e. V. Am Speiergarten 32, 65191 Wiesbaden
Redaktion:	Ute Webb, 1. Vorsitzende
Druck:	CD Color, Birgidstr. 5, 65191 Wiesbaden
Ausgabe:	Ende April 2022
Auflage:	200

NOTIZEN