

1. Vorsitzender

Liebe Mitglieder und Freunde des Turnvereins,

mit Erscheinen des Jahresberichtsheftes 2023 bekommen Sie wie immer einen genauen Überblick über das, was sich im vergangenen Jahr im Turnverein ereignet hat. Es wird über die Arbeit des Vorstandes, der Abteilungen und der Unterhaltung der Halle bzw. des Grundstücks berichtet. Ebenfalls bekommen Sie einen Einblick über die Mitgliederentwicklung sowie kurze Berichte zu den einzelnen Sportstunden.

Beginnen möchte ich meinen Bericht wie immer mit einem Dankeswort gegenüber allen Vorstandsmitgliedern, Übungsleiterinnen und Übungsleitern, ehrenamtlich Aktiven sowie allen Helferinnen und Helfern, die im vergangenen Jahr durch ihr Engagement im Turnverein dazu beigetragen haben, dass der Verein als Gemeinschaft lebt.

Ich kann wohl mit Fug und Recht behaupten, dass der Turnverein Bierstadt ohne Euer Engagement in seiner jetzigen Form so nicht mehr existieren könnte.

Deswegen DANKESCHÖN, dass Ihr Eure Freizeit immer wieder investiert, um den Verein zu erhalten, aber diesen auch durch neue Ideen bereichert und erneuert.

Die Arbeit des Vorstands im Jahr 2023 beinhaltete eine Vielzahl an Aufgaben. Zusätzlich zum laufenden Geschäft wurden folgende Themen angegangen:

Durchführung von kleinen und mittleren Bauinstandhaltungen (Genaueres ist im Bericht des Bauausschusses nachzulesen). Die Gaststätte und die Turnhalle wurden von der Berufsfeuerwehr in einer Brandschutzbegehung geprüft. Trinkwasseruntersuchungen wurden durchgeführt, die Heizungsanlage wurde repariert, gewartet und neu eingestellt. Auch die Arbeiten an der EDV des Turnvereins, die im Jahr 2022 begonnen wurden, konnten weitergeführt und verbessert werden. Die Musikanlage wurde größtenteils instandgesetzt und um einige Komponenten erneuert. Die Beschallung der Bühne, die wohl noch Hallenerstausstattung war, wurde von Kabeln über Boxen bis hin zum Verstärker generalüberholt.

Auch im Bereich Rasenplatz hat sich Einiges getan. Wir konnten durch das Engagement eines Vereinsmitgliedes einen gebrauchten Rasenroboter kaufen und installieren lassen. Gerade die Pflege des Rasenplatzes ist eine enorme zeitliche Investition und es ist immer schwer, jemanden zu finden, der die viele Arbeit dort macht. Daher hoffen wir durch die Entlastung des Rasenroboters auch in Zukunft jemanden zu finden, der sich um den Rasenplatz kümmert.

Auch wenn ich Ihnen hier noch viel mehr nennen könnte, so belasse ich es bei diesen Eckdaten und hoffe, Ihnen einen recht guten Überblick über die Arbeit des Vorstands im Jahr 2023 gegeben zu haben.

Ein letzter Punkt, den ich noch erwähnen möchte, ist, dass wir nach Verhandlungen mit den Pächtern der Vereinsgaststätte Taunusstube den Pachtvertrag für weitere fünf Jahre verlängern konnten.

Über das sportliche Geschehen im Jahr 2023 möchte ich den Abteilungsleitern nicht vorgreifen. Was ich als Vorsitzender mitbekommen habe, haben unsere Übungsleiterinnen und Übungsleiter sowie alle Trainerinnen und Trainer ein abwechslungsreiches und forderndes Angebot ermöglicht. Die rege Teilnehmerzahl in allen Stunden spricht für sich selbst und das Sportangebot im Turnverein.

Über die aktuelle Mitgliederentwicklung des Vereins können Sie sich genaustens auf den Seiten 55 und 56 informieren.

Letztlich möchte ich noch von den beiden Veranstaltungen berichten, die im vergangenen Jahr 2023 stattgefunden haben. Zum einen wurde die traditionelle Faschingsparty nach alter Fassung durchgeführt. Im vergangenen Jahr wurde erstmalig ein Kartenvorverkauf veranstaltet. Dieses Konzept hat sich gut bewährt, sodass wir dieses für die kommenden Jahre beibehalten werden. Es kann wohl gesagt werden, dass die Faschingsveranstaltung ein voller Erfolg war und bis in die Morgenstunden gefeiert wurde. Nun ist noch das Sommerfest des Vereins zu erwähnen, welches wie immer auf dem Rasenplatz und in der Taunushalle stattgefunden hat. Leider war die Witterung im vergangenen Jahr nicht mit den Sportlern. Es gab immer wieder Regenschauer und Wind. Trotzdem waren die Plätze unter den Zelten alle gefüllt. Mir als Vorsitzender zeigt ein solch reges Interesse an den Veranstaltungen, dass nicht nur der Sport, sondern auch die Geselligkeit und Freude an Vereinsveranstaltungen nach wie vor ein wichtiger Bestandteil unseres Vereins ist.

An dieser Stelle möchte ich noch einmal allen Mitgliedern herzlich dafür danken, dass Ihr unseren Verein in so vielfältiger und beständiger Weise unterstützt. Der Verein lebt von seinen Mitgliedern und deren Engagement!

Abschließend wünsche ich dem Turnverein und Euch als seinen Mitgliedern ein erlebnisreiches Jahr 2024 mit vielen großartigen Erlebnissen in und um unseren TVB.

In diesem Sinne verbleibe ich

Euer



Bericht des Jugendwarts

Das vergangene Jahr war erneut ein voller Erfolg für unsere jungen Vereinsmitglieder. Trotz des durchwachsenen Wetters an diesem Tag konnten wir unser traditionelles Sommerfest feiern, das wie immer eine fantastische Resonanz erhielt. Die zahlreichen Besucherinnen und Besucher erlebten einen Tag voller Freude und die Kinder genossen die vielfältigen Aktivitäten.

Ein weiteres Highlight war die langersehnte Rückkehr unserer Weihnachtsfeier, die erstmals seit 2020 wieder stattfinden konnte. Die kleinen und großen Teilnehmerinnen und Teilnehmer zeigten stolz, was sie in den vergangenen Jahren von unseren engagierten Trainern gelernt hatten. Die Jüngsten standen unter dem Motto „Weihnachtzirkus“ im Mittelpunkt und begeisterten mit ihren Darbietungen.

An dieser Stelle möchte ich mich herzlich bei all unseren engagierten Trainern bedanken, die im vergangenen Jahr erneut ihr Herzblut für das Turnen der Kinder und Jugendlichen eingesetzt haben. Ihr Einsatz trägt maßgeblich zu unserer erfolgreichen Vereinsarbeit bei. Wir freuen uns auf ein weiteres Jahr voller gemeinsamer Erlebnisse und sportlicher Erfolge.

Euer

Torge Hieke

torge.hie@gmail.com

Bericht über unsere baulichen Maßnahmen in 2023



IN SCHUSS HALTEN

Über die baulichen Maßnahmen im Jahre 2023 ist schnell berichtet: Durchfeuchtungen am Dach der Halle und des Vordaches am früheren Zugang wurden beseitigt, diverse Arbeiten im Bereich Elektro und Beleuchtung wurden erledigt. Ein Jahr mit eher geringen Ausgaben für unsere Bauten erleichtert es, unsere Rücklagen für künftige Maßnahmen planmäßig aufzubauen. Für Baumaßnahmen des Jahres 2022 konnten wir zudem Zuschüsse, also Einnahmen, von rund 7.500 € im zurückliegenden Jahr verbuchen. Danke an die Stadt Wiesbaden, das Hessische Ministerium des Innern und für Sport und den Ortsbeirat Bierstadt.

In jedem Jahr habe ich Ihnen einen anderen Bereich zu den Planungen, Aufgaben und Abläufen der Baubetreuung und Bauunterhaltung vorgestellt. Diesmal möchte ich Ihre Aufmerksamkeit auf Auslagen lenken, die für den Verein jährliche und immer wiederkehrende Kosten im mittleren vierstelligen Bereich verursachen. Einen Teil der Auslagen geben wir über die Nebenkostenabrechnung an unsere Wirtsleute weiter. Ich spreche über die turnusmäßige Wartung unserer technischen und baulichen Anlagen, oft in Verbindung mit gesetzlichen Auflagen:

Das geht mit Kleinigkeiten, wie der Wartung unserer Feuerlöscher, der Brandmelder und unseres Defibrillators los, der Schornsteinfeger besucht uns regelmäßig, ebenso die Feuerwehr im Zuge einer Gefahrenverhütungsschau. Unsere beiden Heizkessel im Keller unter der Gaststube werden regelmäßig gewartet sowie der Fettabscheider unter der Küche unserer Gaststätte. Es laufen zwei Lüftungsanlagen, die einmal jährlich gewartet werden, für die Gaststätte. Zum einen eine neue und leistungsstarke Küchenlüftung, zum anderen unsere Zu- und Abluftanlage für den Gaststättenbereich. Einen Teil dieser Anlage können Sie auf dem Dach der Gaststätte sehen. All diese Arbeiten sind Routinen, die aber organisiert werden müssen und die manchmal, bedingt durch Unvorhersehbares, nicht immer routinemäßig ablaufen. Um den Großteil dieser Aufgaben kümmert sich unsere Geschäftsstelle in überaus zuverlässiger Weise.

Sie sehen, so wie wir das Sportangebot unseres Turnvereins nutzen, um unsere Körper bei guter Gesundheit, Elastizität und ganz allgemein „in Schuss“ zu halten, so pflegen wir auch unsere baulichen und technischen Anlagen. Auf dass sie lange halten!

Josephyn Metzler

☎ (06 11) 9 59 07 45

Berichte aus den Abteilungen

Allgemeiner Bericht der Abteilung Turnen

Auch im Jahr 2023 gab es im Turn- und Sportbetrieb wieder Veränderungen, Neuerungen und besondere Ereignisse.

Grundsätzlich herrscht wieder ein reger Sportbetrieb im Kinder- und Jugendbereich sowie im Bereich der Erwachsenen mit all seinen Dauer- und Kursangeboten.

Zum Erwachsenenbereich

Seit Januar leitet Nahid Weißbach wieder die Stunde „Fit und Relaxed“ für Frauen jeden Alters am Dienstagmorgen, die nach wie vor von unseren weiblichen Mitgliedern sehr gut genutzt wird.

Ebenso seit Januar gibt es am Donnerstagabend ein „gelenkschonendes, aber intensives Workout“ für Erwachsene unter der Leitung von Frank Recktenwald. Auch dieses Angebot findet regen Zuspruch.

Seit Mai gibt es eine „Gymnastik im Sitzen“ für Erwachsene unter der Leitung von Gaby Grothe, da hier großer Bedarf bestand. Seit Beginn wurde diese besondere Gymnastik sehr gut von unseren Mitgliedern angenommen. Hier konnten auch zahlreiche Neuzugänge verzeichnet werden.

Annika Wollstädter hat in 2023 mit einigen Specials „Vinyasa- und Hatha-Yoga“ unser Fitnessangebot bereichert.

Ende des Jahres verließ uns auf eigenem Wunsch Christine Prem. Sie leitete 10 Jahre lang am Dienstagnachmittag das „Gesellige Tanzen für Frauen“. Einen Übungsleiter hierfür zu finden, gestaltete sich schwierig, so dass wir dieses Angebot einstellen mussten.

Verschiedene Fitnessstunden, ebenso Kursangebote, fanden auch im Jahr 2023 in Hybridform statt, da die Online-Variante immer noch gut von unseren Mitgliedern angenommen wird.

In der 2. Jahreshälfte hat Aileen Griese die alleinige Leitung der Zumba®-Fitness übernommen.

Zum Kinder- und Jugendbereich

Ende April mussten wir das Eltern- und Kind-Turnen am Montagvormittag mangels Zuspruchs einstellen. In der heutigen Zeit haben leider nicht mehr viele Familien Zeit, vormittags mit ihren Kleinkindern zum Turnen zu kommen.

Nachmittags ist der Zuspruch umso größer geworden.

Ein Aufnahmestopp herrscht aktuell bei allen Turnstunden für Kleinkinder (Eltern- und Kind-Turnen und Turnen der 4-6-Jährigen). Ebenso beim Turnen für Mädchen ab 8 Jahren können keine externen Mädchen mehr aufgenommen werden.

Für das Turnen der 4-6-Jährigen am Mittwochnachmittag werden grundsätzlich Helfer/innen gesucht. Bei Interesse bitte Kontakt mit der Geschäftsstelle aufnehmen.

Ende Februar 2023 schlossen unsere beiden jugendlichen Helferinnen Lina Lin Mai und Marlene Kreuter erfolgreich die Übungsleiterassistenten-Ausbildung 2022/2023 beim Turngau Mitteltaunus ab, worüber wir sehr stolz sind.

Die Anzahl an Auftritten unserer Mädchen-Tanzgruppen ist in 2023 wieder angestiegen, da in 2023 wieder alle Veranstaltungen uneingeschränkt stattfinden konnten. Im Bereich Leistungsturnen bereiten sich die Mädchen für die kommenden Gau-Wettkämpfe im Mai 2024 vor.

Zu den Veranstaltungen

In 2023 veranstaltete die Abteilung Turnen wieder zwei erfolgreiche Flohmärkte in der vereinseigenen Turnhalle – am 6. Mai und am 21. Oktober.

Auch unser Sommerfest am 15. Juli 2023 war gut besucht – trotz des bescheidenen Wetters am Tag selbst.

Seit Corona fanden am ersten Adventswochenende wieder die beliebten Adventsfeiern für die Kinder statt. An beiden Tagen gab es abwechslungsreiche Turn- und Tanzvorführungen zu bestaunen. Am Samstagabend traten alle Kindergruppen ab einem Alter von 6 Jahren auf. Der Sonntagnachmittag war für unsere jüngsten Turnerinnen und Turner bestimmt, die unter dem Motto „Weihnachtszirkus“ ihr Bestes gaben.

An dieser Stelle möchte ich ALLEN noch einmal DANKE sagen, die uns bei allen 4 REWE-Aktionen „Scheine für Vereine“ so tatkräftig unterstützt haben. Dadurch haben wir uns aus dem Prämienpool vor allem für den Kinder- und Jugendbereich viele Turn- und Spielgeräte aussuchen können, die mittlerweile alle regelmäßig in den Turnstunden zum Einsatz kommen.

Zum Abschluss meines Berichtes möchte ich mich noch einmal ganz herzlich bei allen Übungsleiterinnen und Übungsleitern sowie Helferinnen und Helfern für ihr ehrenamtliches Engagement im Jahr 2023 bedanken. Ohne sie wäre solch ein riesiger Turn- und Sportbetrieb nicht zu bewältigen.

Informationen zu einzelnen Turn- und Sportangeboten können aus den folgenden 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	16.00 bis 16.50	Ute Webb	1 ½ bis 4 Jahre
Mittwoch	16.00 bis 16.50	Gaby Grothe / Ute Webb	1 ½ bis 4 Jahre

Beim Eltern- und Kind-Turnen stehen unseren jüngsten Kindern viele verschiedene Bewegungslandschaften zur Verfügung. An diesen Gerätelandschaften können sich die Kinder nach Herzenslust austoben, turnen und spielen. Hier können sie das Klettern, Balancieren, Springen, Schwingen und Rutschen üben.

Die Stunde beginnen wir mit einem Begrüßungskreis und gemeinsamen Singen. „Brüderchen, komm turn mit mir“ darf natürlich nicht fehlen. Im Anschluss folgt das traditionelle Bewegungslied „1, 2, 3 im Sauseschritt“ zum Aufwärmen. Danach ist

freies Turnen. Die Kinder dürfen sich frei in der Halle bewegen und sich die Geräte-landschaften selbst aussuchen, an denen sie turnen möchten. Das Elternteil, manchmal auch die Oma oder der Opa, unterstützt sie dabei. Nach dem gemeinsamen Abbau aller Geräte gibt es Laufspiele, bei denen die Kinder noch mal so richtig toben können. Bei den Laufspielen werden verschiedene Tiere nachgemacht. Ab und an, je nachdem, wie es die Zeit erlaubt, folgen weitere Spiele, bei denen das Elternteil wieder mit eingebunden wird. Manchmal kommen auch noch mal Klein-geräte zum Einsatz, wie z. B. kleine, bunte Softbälle, bunte Frisbees o. Ä.

Die Turnstunde wird beendet mit dem beliebten Abschlusslied „Alle Leut“. Danach wissen alle Kinder, dass die Stunde nun vorüber ist.

In der Woche vor Fasching fanden wieder närrische Turnstunden statt, die bei Groß und Klein sehr gut ankamen. Hier durften die Eltern und Kinder verkleidet kommen und es wurden verschiedene gemeinschaftliche Tänze und Spiele gemacht, wie z. B. Polonaise und Tauziehen. Danach durften die Kinder wie sonst auch an verschiedenen Geräteaufbauten turnen.

Anfang Dezember fand erstmalig nach der Corona-Pandemie wieder die beliebte Adventsfeier für unsere jüngsten Turnerinnen und Turner statt. Das Motto dieser Feier war „Weihnachtszirkus“. Die Kinder der Montagsgruppe stellten kleine Raubtiere dar und ihre Eltern waren die Dompteure. Die Kinder der Mittwochsgruppe waren kleine Rentiere und zeigten mit ihren Eltern ihr Können.

Die Eltern- und Kind-Turnstunde am Mittwochnachmittag leitet Gaby Grothe.

Ute Webb

☎ (06 11) 50 00 189

-Geschäftsstelle des TVB-

Kinder ca. 4 – 6 Jahre

Montag	15.00 bis 15.50	Ute Webb
Mittwoch	15.00 bis 15.50	Ute Webb

In der Regel kommen in beiden Stunden zwischen 20 und 25 Kinder zum Turnen – mehr geht nicht!

Geleitet werden beide Stunden von Gaby Grothe und mir. Am Montagnachmittag unterstützen uns zusätzlich Elke D’Addario und Nicole Hardt, Mutter eines Turnermädchens und – wenn „Not am Mann“ ist – auch Stephanie Gräf und seit kurzem auch regelmäßig Skadi Großer, ebenso Mütter von Turnerkindern. Am Mittwochnachmittag helfen – sofern möglich – Hannah Eberle, Angelika Baudys und Mütter von Turnerkindern.

Für die Mittwochsstunde suchen wir dringend noch eine Person, die uns regelmäßig helfen kann!

In diesen beiden Kleinkinder-Turnstunden 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.

In der Woche vor Fasching fanden wieder närrische Turnstunden statt, die bei den 4-6-Jährigen sehr gut ankamen. Hier durften die Kinder verkleidet kommen und es wurden verschiedene gemeinschaftliche Tänze und Spiele gemacht, wie z. B. Polonaise und Tauziehen. Es wurde ebenso an den verschiedenen Geräteaufbauten geturnt.

Anfang Dezember fand erstmalig nach der Corona-Pandemie wieder die beliebte Adventsfeier für unsere jüngsten Turnerinnen und Turner statt. Das Motto dieser Feier war „Weihnachtszirkus“. Die Kinder der Montagsgruppe waren kleine Artisten und zeigten, wie gut sie schon balancieren können. Auch Vorwärts- und Rückwärtsrollen wurden gezeigt. Die Kinder der Mittwochsgruppe waren kleine Clowns und zeigten, wie toll sie rutschen, Trampolinspringen und balancieren konnten.

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. **Aktuell gilt sogar ein Aufnahmestopp!** 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 bzw. wann eine Aufnahme erfolgen kann.

Mütter und Väter, die Interesse haben, bei den Turnstunden der 4-6-Jährigen als regelmäßige Helfer mitzuwirken, sind immer willkommen.



**Die Eltern- und Kind-Turngruppe am Mittwochnachmittag
Nährische Turnstunde am 15.02.2023**



**Die Eltern- und Kind-Turngruppe am Montagnachmittag
Auftritt an der Adventsfeier am 03.12.2023 als Raubtiere und Dompteure**



**Die Gruppe der 4-6-Jährigen am Mittwochnachmittag
Närrische Turnstunde am 15.02.2023**



**Die Gruppe der 4-6-Jährigen am Montagnachmittag
Probe am 06.11.2023 für den Auftritt an der Adventsfeier am 03.12.2023**

Mädchen 6 – 8 Jahre

Montag 17.00 bis 18.30 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 Übungsleiterassistenten 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 und **Tobias Strack**
hiesito@gmail.com TobiStrack@web.de

Mädchen ab 8 Jahre

Freitag 18.00 bis 19.30 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 und **Tobias Strack**
hiesito@gmail.com TobiStrack@web.de

Buben ca. 5,5 – 8 Jahre

Freitag 14.30 bis 16.00	Torge Hieke
-------------------------	-------------

Anfang Februar 2022 habe ich die Leitung dieser Stunde übernommen.

Manchmal brauchen wir schon gute Nerven, wenn am Freitagnachmittag rund 10 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 & Team
torge.hie@gmail.com

Buben ab 8 Jahre

Mittwoch 17.00 bis 19.00 Ingrid Steiger

Seit Januar 2005 leite ich zusammen mit Tobias Strack und Susanne Hartmann, einer engagierten Mutter, diese Turngruppe.

Wir starten mit Aufwärmspielen, danach folgt für ca. eine Stunde das Gerättturnen und zum Abschluss spielen wir noch etwa eine halbe Stunde lang ein Mannschaftsspiel.

Unter fachkundiger Anleitung von Tobias Strack trainieren die Jungs auch 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 18.30 Tobias Strack

Freitag 16.00 bis 18.00 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 Gerättturnen 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 beiden Übungsleiterinnen Ingrid Steiger und Silja Hieke, von unserem Übungsleiterassistent Torge Hieke und unserer Helferin Eva Reininger unterstützt.

Für das Jahr 2024 wünschen wir uns wieder erfolgreiche Wettkämpfe und natürlich verletzungsfreie Trainingsstunden.

Euer

Tobias Strack

TobiStrack@web.de

Tanzgruppen – Mädchen

Donnerstag 15.00 bis 16.30	Elke D'Addario	Crazy Girls (ca. 9-10 Jahre)
Donnerstag 16.30 bis 18.00	Elke D'Addario	Dancing Girls (ca. 11-12 Jahre)

Die Mädchen treten zu den verschiedensten Festen und Feiern auf, d. h. bei vereins-internen Feiern, wie z. B. Kinder-Fasching, Sommerfest und Adventsfeier, aber auch bei externen Veranstaltungen, wie z. B. Veranstaltungen der Bierstadter Ortsvereine, der Stadt Wiesbaden und der verschiedenen Turngaue.

Im Jahr 2023 waren die Mädchen beider Tanzgruppen wieder eifrig beim Tanztraining dabei. Das Einstudierte konnte wieder einem breiten Publikum gezeigt werden.

Die **Auftritte in 2023** waren:

- 05.02. Kindermaskenball des CVB in der „Bären-Halle“ in Bierstadt
- 08.02. Seniorenfasching im ev. Gemeindehaus Bierstadt
- 03.06. „Tag der Sportvereine“ des Sportkreises Wiesbaden, Schlossplatz
- 01.07. Internationales Sommerfest der Stadt Wiesbaden, Schlossplatz
- 15.07. Schulfest der Bierstadter Grundschule und TVB-Sommerfest
- 19.11. „Turnen-Tanzen-Show“ des TG Main-Taunus, Bad Soden-Altenhain
- 02.12. TVB-Adventsfeier

Unterstützt beim Tanztraining werde ich von meinen beiden Helferinnen Marlene Hofmann und Sarah Mernberger, worüber ich sehr dankbar bin. Mittlerweile trainieren beide die „Dancing Girls“ eigenständig. Marlene und Sarah haben auch selbst noch viel Spaß am Tanzen. Daher studieren sie für sich moderne Tänze ein, die sie dann als Tanz-Duo darbieten.

Mädchen im Alter zwischen ca. 9 und 12 Jahren, die Lust und Freude am Tanzen in einer Gruppe haben, sind immer herzlich bei uns willkommen!

Elke D'Addario

☎ (06 11) 9 57 01 83

Nachfolgend Fotos von der Veranstaltung „Turnen-Tanzen-Show“ des TG Main-Taunus am 19.11.2023 in Bad Soden-Altenhain:



Die „Dancing Girls“



Die „Crazy Girls“



**Tanz-Duo
Sarah Mernberger (links) und Marlene Hofmann (rechts)**

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. In 2023 war diese Stunde immer gut besucht. Vielen Dank auch an Alexandra Donner, die mich vertrat, damit die Stunde so gut wie nie ausfallen musste.

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!

Interesse geweckt? Dann komme doch einfach mal zu einem kostenlosen Schnuppertraining vorbei!

Heike Könenkamp

☎ (06 11) 9 50 50 69

Fitness- & Funktionstraining – Frauen und Männer

Dienstag 18.30 bis 19.30 Tobias Strack

Seit 2019 leite ich diese Fitness- & Funktionstrainingsstunde für Frauen und Männer. Ich versuche, dienstags abends immer 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.

Bei Interesse bitte melden bei:

Tobias Strack

TobiStrack@web.de

Fitness- & Funktionstraining für Herren ab 16 Jahre

Dienstag 19.30 bis 20.30 Tobias Strack

Rückblick 2023, Vereinsleben und Geselligkeit:

Auch im Jahr 2023 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 in unserer Vereinsgaststätte „Taurusstube“ durchgeführt.

Weitere Aktivitäten der Gruppe waren:



Rasenplatzaktion am 30. April 2023, bei der die Gruppen zusammen mit Freiwilligen den Rasenplatz des TVB für die Mitglieder zurechtmacht





**Wiesbadener City-Marathon
am 25. Juni 2023**



**Wanderung nach Wiesbaden
mit anschließendem Besuch des
Wiesbadener Weinfestes
am 16. August 2023**



**Herbstwanderung vom Jagdschloss Platte über den Höhenweg nach Naurod
ins Weiße Ross am 4. November 2023**



**Wanderung nach Wiesbaden mit anschließendem Besuch des Wiesbadener
Weihnachtsmarktes am 5. Dezember 2023**



**Gemeinsame Weihnachtsfeier der beiden Fitnessgruppen am Dienstagabend
in der vereinseigenen Turnhalle mit Bewirtung durch die „Taurusstube“
am 19. Dezember 2023**

Die Fitnessstunde selbst:

Seit Sommer 2016 besteht nun die TVB-Herren-Fitnessgruppe. Wir machen einmal wöchentlich dienstags von 19.30 Uhr bis 20.30 Uhr 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. (Stengele 2020, S. 14)*

Ich versuche, dienstags abends immer 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 2024!

Euer

Tobias Strack

TobiStrack@web.de

Bodystyling – Frauen und Männer

Mittwoch 19.00 bis 19.55 Ute Webb

Nach wie vor biete ich die Bodystyling-Stunde in Hybridform an – so auch in 2023. Viele Teilnehmerinnen nehmen weiterhin dieses Angebot wahr, von zu Hause aus zu trainieren. Manche wechseln auch ab: mal kommen sie in die Halle, mal nehmen sie online via ZOOM teil. Dies hat zum Vorteil, dass die Halle nie überfüllt ist und man noch bequem in unserer Turnhalle trainieren kann.

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 unsere Kleingeräte zum Einsatz, wie z. B. Kurz- oder Langhanteln, Brasil und verschiedene Gymnastikbänder.

Der Aufbau der Stunde ist wie folgt: Warm Up – Kräftigung – Stretching und Entspannung.

Interesse geweckt? Ein kostenloses Probetraining ist selbstverständlich möglich!

Ute Webb

☎ (06 11) 50 00 189

-Geschäftsstelle des TVB-

Step-Combo – Frauen und Männer für Fortgeschrittene

Mittwoch 20.00 bis 21.15 Ute Webb

Sonntag 10.00 bis 11.15 Ute Webb

Im Jahr 2023 bot ich weiterhin die Step-Combo-Stunden in Hybridform an. Online von zu Hause aus der laufenden Step-Stunde zu folgen, ist schon eine echte Herausforderung für die Teilnehmer. Aber da es noch genutzt wird, behalte ich die Hybridvariante bis auf Weiteres bei. In 2023 hatte ich einige Neuzugänge zu verzeichnen, was mich sehr freute.

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 jederzeit möglich!

Ute Webb

☎ (06 11) 50 00 189

-Geschäftsstelle des TVB-

Gelenkschonendes, intensives Workout – Frauen und Männer

Donnerstag 18.00 bis 19.00 Frank Recktenwald

Anfang Januar 2023 startete dieses neue Fitnessangebot für Erwachsene, was sich sehr gut etabliert hat.

Zum Stundeninhalt:

Ein gelenkschonendes, intensives Workout besteht aus einer ganzen Reihe von Komponenten:

Klassisches Kardio-Training wie Bewegung auf der Stelle, funktionelle Fitnessübungen wie Bergsteiger und Kniebeugen. Es sollen alltägliche Bewegungsmuster übernommen werden. Übungen, wie z. B. Liegestütze (sowie deren unzählige Varianten), sollen den Teilnehmern helfen, Kraft aufzubauen. In dieser Trainingsstunde werden verschiedene Übungsmethoden und Übungen durchgeführt, mit denen die Teilnehmer ihre individuellen Ziele erreichen können. Es werden somit Krafttrainingsroutine mit Kardio-Übungen verbunden. Bei allen Übungen wird auf eine Gelenkschonung geachtet; somit entfallen jegliche Art von Sprüngen.

Zur Zeiteinteilung (60 Minuten Gesamtzeit):

- ca. 10 min – Aufwärmung und Mobilisierung
- ca. 30 min – Intensives Workout
- ca. 20 min – Dehnen

Interesse geweckt? Dann einfach mal zur o. g. Zeit vorbeischauen und mitmachen!

Frank Recktenwald

frank.tvb-trainer@outlook.de

Pilates – Frauen und Männer

Donnerstag 19.00 bis 20.00 Anette Maiberger

Seit 16.03.2023 trainieren wir wieder ausschließlich in Präsenz.

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 vorab melden oder direkt zur Trainingszeit zu uns in die Halle kommen!

Anette Maiberger

☎ (06 11) 9 57 04 55

pilatesanette@gmail.com

ZUMBA®-Fitness – Frauen und Männer

Freitag 19.30 bis 20.30

Aileen Griese

als KURS !!!

Im 1. Halbjahr 2023 haben wir – Désirée Hupfer und ich – die Kurse gemeinsam geleitet. Wir haben die jeweiligen Termine unter uns aufgeteilt. Ab dem 2. Halbjahr 2023 habe ich die Kurse allein geleitet, da Désirée ab diesem Zeitpunkt als ZUMBA®-Trainerin für den TV Bierstadt nicht mehr zur Verfügung stand. Es war natürlich eine Umstellung für die Teilnehmerinnen und auch für mich. Der jetzige Kurs, der Anfang April 2024 mit Freitags- und Montagsterminen startete, findet endlich sehr guten Zuspruch, worüber ich mich sehr freue.

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

Dieses Workout ist heiß, sexy, spannend und geeignet für jedermann. Es wird viel Schwung, Energie und vor allem Spaß mit hineingepackt.

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 – und eine kostenlose Schnupperstunde ebenso.

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

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

Aileen Griese

Gymnastik im Sitzen – Frauen und Männer

Montag 10.00 bis 11.00 Gaby Grothe

Am 08.05.2023 fand die erste Stunde unter meiner Leitung statt. Durch Mund-zu-Mund-Propaganda wurde die Gruppe immer größer und ist bis heute so groß geblieben. Auch Sportwillige, die nicht gut zu Fuß sind, können gerne kommen.

In dieser Stunde bringen wir Bewegung und Abwechslung in den Alltag. Gleichzeitig wird die Fitness von Körper und Geist gefördert.

Wir variieren Übungen, die im Sitzen und Stehen durchgeführt werden können.

Mit leichten Gewichten stärken wir die Muskulatur. Durch verschiedene Hilfsmittel erhöhen wir die Reaktionsfähigkeit. Gleichgewichts- und Koordinationsübungen kommen auch nicht zu kurz.

Ich freue mich auf Ihr Kommen.

Gaby Grothe

☎ (06 11) 37 64 54



Die Gruppe der Stuhlgymnastik

Fit und Relaxed – Frauen jeden Alters

Dienstag 9.00 bis 10.00 Nahid Weißbach

Seit 3. Januar 2023 leite ich wieder diese Gymnastikstunde für Frauen jeden Alters am Dienstagmorgen. Diese Stunde ist nach wie vor sehr gut besucht.

Wir starten immer mit einem sanften Aufwärmtraining, d. h. mit leichten Aerobic-Schritten, Koordinationsübungen und Mobilisationen der Gelenke. 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. Redondo Bälle, Balance Pads, Stäbe, Thera-Bänder, Pezzibälle und Brasil) kann ich diese Stunde abwechslungsreich gestalten. Am Ende der Stunde führen wir Dehnungs- und Entspannungsübungen aus, um uns von der vorherigen sportlichen Betätigung zu erholen und um anschließend wacher in den Tag zu gehen.

Nahid Weißbach

☎ (06 11) 24 09 56 35

YOGA für Seniorinnen und Senioren

Dienstag 10.15 bis 11.15 Bernardo Juni

Yoga ist das Zur-Ruhe-Bringen aller Aktivitäten des Geistes.

Yoga ist somit weder Religion noch Sport, sondern ein ganzheitliches Übungssystem zur Erlangung geistiger Gesundheit, in die der Körper mit einbezogen wird.

Yoga ist eine 5000 Jahre alte indische Lehre, die Körper und Geist zusammenbringt, um im Einklang mit sich selbst zu leben.

Es ist eine praktische Lebensphilosophie, die dich dabei unterstützt, bewusster und gesünder zu leben. Und das nur genau so weit, wie du gerade gehen möchtest.

Für Senioren ist diese Form der Übungen ein Weg, „fit und gesund“ zu bleiben „bis ins hohe Alter“.

Daher ist Yoga für Senioren so wertvoll und wohltuend. Die bewusste Atmung, in der Verbindung mit der Bewegung oder den Stellungen (Asanas), führt zu einer erhöhten, auf den Körper ausgerichteten Aufmerksamkeit.

So kann der tagesaktuelle Zustand des Körpers beobachtet werden und ein besseres Körpergefühl wird erzeugt.

Die Yogapraxis am Dienstag ist eine abwechslungsreiche Abfolge von Dehnungen, Gelenk-Übungen zur Stärkung, Anspannung und Entspannung.

Seit November 2022 leite ich diese besondere Yoga-Stunde für Senioren und die Teilnahme ist rege.

Die Praxis wird für verschiedene Levels angeboten und die Teilnehmer bekommen die Gelegenheit, entsprechend ihrer eigenen Flexibilität zu üben.

Einige der Teilnehmer berichten mir, dass sie Yoga-Übungen auch zu Hause wiederholen, was mich sehr freut.

Wir sind eine wunderbare Gruppe, kennen uns nun schon sehr gut und achten auf uns.

Interesse bekommen, mit uns gemeinsam Yoga zu praktizieren? Dann einfach zur o. g. Trainingszeit zu uns in die Halle kommen. Eine kostenlose Schnupperstunde ist jederzeit möglich.

Bitte zur Stunde mitbringen:

Matte, Kissen / Decke und ein Handtuch. Gerne auch zwei Yoga-Klötze und einen Yoga-Gurt (ist aber kein MUSS!).

Ende Februar 2024 haben wir noch eine Stunde „Meditation“ eingeführt, an der man auch einzeln teilnehmen kann. Diese Stunde beginnt im Anschluss an die Yoga-Stunde, um 11.30 Uhr.

Bernardo Juni

bernardojunimelle@gmail.com



YOGA für Seniorinnen und Senioren

Meditation für Erwachsene

Dienstag 11.30 bis 12.30 Bernardo Juni

Nach einigen Probestunden ist seit 27. Februar 2024 die Stunde „Meditation“ fest im Programm.

Meditation bringt den Geist zur Ruhe. Ob im Stehen, im Gehen, im Sitzen oder im Liegen, die Innenschau hilft den Herausforderungen des Lebens anders zu begegnen. In den geführten Meditationen am Dienstag von 11.30 Uhr bis 12.30 Uhr werden innere Bilder erzeugt und das Gefühl von Geborgenheit vermittelt. Bitte denke an eine Decke, warme Socken und klares Wasser zum Trinken. Ein Augenkissen, ein Schal oder Ähnliches kann dich unterstützen, wenn du nicht gewohnt bist, die Augen für einen langen Zeitraum geschlossen zu halten. Du kannst dir etwas mitbringen, das in deine Handfläche passt und dich an einen sehr schönen Moment in deinem Leben erinnert. Ein Bild, ein Stein, eine Muschel oder sonst etwas, das du sehr magst. Bitte sei pünktlich bis 11.30 Uhr in der Halle angekommen. Gerne kannst du auch Yoga für Senioren dienstags von 10.15 Uhr bis 11.15 Uhr als Einstimmung auf die Meditation in Anspruch nehmen.

Bernardo Juni

bernardojunimelle@gmail.com

YOGA für Frühaufsteher – Frauen und Männer

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

Die Idee, einen Frühaufsteher-Yogakurs anzubieten, und die Umsetzung begannen 2019. Zunächst war dieser besondere Kurs angedacht für Männer, da sie im Yoga meist in der Unterzahl sind und es einfach nirgendwo angeboten wurde.

Ich freute mich sehr, dass es doch so manchen Mann in der Früh in die Halle gelockt hatte.

Aus der Neugier und dem „Na, das probiere ich mal“, „Was wird das wohl sein“ wurde eine Aktivität, die nun eine 5-jährige Tradition hat. Mit viel Freude, Spaß und Lust an der Bewegung und auch mit dem Ziel der Weiterentwicklung hat sich die Gruppe so ausgeweitet, dass seit nunmehr 4 Jahren unsere gewachsene Yoga-Familie aus Männern und Frauen besteht.

Ich gebe zu, die Uhrzeit ist möglicherweise ungewöhnlich, doch der Nutzen, dadurch frisch gestärkt und motiviert den Tag zu beginnen, ist selbsterklärend. Durch das gemeinsame Praktizieren mit lieben Menschen und das Wissen, dass du auf allen Ebenen an dir arbeitest, gibt es dir einen ausgerichteten Fokus, der dich leicht durch den Tag und die Woche gehen lässt.

Wie von selbst entwickelt sich deine Seele, sodass dir das Gehen neuer Wege möglich wird.

Mach dir selbst ein Geschenk und gönne dir deine Probestunde. Sie wird, wenn du dich für einen Kurs entscheidest, angerechnet.

Ich freue mich auf dich!
Namasté Kalyani Angela Apel

Angela Apel

Physiotherapeutin und Coach (KNR Methode)
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Yogalehrerin mit 30 Jahren eigener Praxiserfahrung

Im Jahr 2023 fanden 5 Frühaufsteher-Yoga-Kurse am Mittwochmorgen in der sog. Hybridform statt, d. h. man konnte bequem online von zu Hause aus per ZOOM an dem Kurs teilnehmen oder in Präsenz in unserer Turnhalle.

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

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.



Die Yoga-Gruppe am Mittwochmorgen



Qi Gong – Frauen und Männer

Mittwoch 8.30 bis 9.30 Jürgen Matten

Qi Gong ist eine aus China stammende Übungslehre, die dort bereits seit Jahrtausenden praktiziert wird, um Körper, Geist und Atem miteinander zu verbinden und die Lebensenergie (Qi) im Körper zu harmonisieren und zu stärken.

Dies haben wir auch in 2023 mit viel Freude in einer sehr angenehmen Gruppe erlebt.

Es gibt viele verschiedene Formen von Qi Gong. Wir üben hier das sog. **5 Elemente Qi Gong**. Dies bedeutet, dass wir den Jahreszeiten entsprechende Übungen ausführen.

Das Spektrum der Übungen im Qi Gong reicht von langsamen, sanften bis hin zu komplexeren dynamischen Bewegungen. Die Verbindung der Übungen mit der Atmung ist dabei ein wichtiger Aspekt, um den Qi-Fluss im Körper zu regulieren.

Was Qi Gong bewirken kann:

- **Verbesserte Atmung:**
Qi Gong-Atmung kann helfen, die Lungenfunktion zu verbessern und die Effizienz des Sauerstoffaustauschs im Körper zu erhöhen.
- **Erhöhte Flexibilität und Balance:**
Die langsamen, fließenden Bewegungen von Qi Gong fördern Flexibilität und Balance, was für alle Altersgruppen von Vorteil sein kann.
- **Verbesserte Immunfunktion:**
Studien zeigen, dass die Qi Gong-Praxis die Immunfunktion verbessern und das Risiko bestimmter Krankheiten verringern kann.
- **Verbesserter Schlaf:**
Qi Gong kann helfen, die Schlafqualität und -dauer zu verbessern, was zu einer besseren allgemeinen Gesundheit führen kann.
- **Erhöhtes Gefühl des spirituellen Wohlbefindens:**
Viele Menschen erleben, dass Qi Gong ihnen hilft, sich mehr mit sich selbst und der Welt um sie herum in Einklang zu fühlen.

Es gibt daher viele unterschiedliche Gründe, Qi Gong zu praktizieren. Einige haben vielleicht ein bestimmtes Anliegen, andere sehen darin eine Möglichkeit, ihre Gesundheit, Beweglichkeit und Allgemeinbefinden zu verbessern, oder genießen einfach die Bewegungen und das Wohlgefühl.

Jürgen Matten

☎ (06 11) 1 81 74 85





Die Qi Gong-Gruppe am Mittwochmorgen

**Falun Gong
Entspannungsübungen chines. Art – Frauen und Männer**

Donnerstag 9.00 bis 10.00 Gerda Reuter

Es fällt mir immer schwerer, etwas über meine Gruppe zu schreiben, außer, dass ich die älteste Übungsleiterin bin und FALUN GONG im 22. Jahre leite. Unsere Gruppe ist mit mir älter geworden und wird somit auch immer kleiner. Es liegt nicht an den Übungen, sondern an der Uhrzeit. Ältere Menschen haben Probleme, so früh morgens schon aktiv zu sein, obwohl unsere Übungen, gerade für ältere Menschen, bis ins hohe Alter machbar sind. Oft trägt die damit verbundene Meditation dazu bei, die großen und kleinen „Wehwehchen“ und das „Weltgeschehen“ mal für eine Stunde zu vergessen. Deshalb sage ich gerne zum Ende meiner Stunde: „Jetzt haben wir der Welt eine Stunde Ruhe und Frieden geklaut!“

Meine Gruppe kommt gerne zusammen. So hatten wir auch dieses Jahr wieder ein Treffen auf dem Wiesbadener Weinfest und meinen 80. Geburtstag feuchtfröhlich gefeiert (siehe Foto). Da Weihnachten immer so voll mit Verpflichtungen ist, haben wir uns zu einem späteren Treffen entschlossen. Wir haben in unserem Vereinslokal „Tanusstube“ am 05.01. das Jahr 2024 begrüßt und waren fast vollzählig vertreten.

Erwähnen möchte ich, dass meine Gruppe und ich gerne Mitglieder in unserem Verein sind.

Wir danken Jonny besonders, dass er für unsere Stunde immer die Stühle vom Keller hochholt und wieder herunterbringt, und dass Ute für alle Belange immer ein freundliches Wort hat.

Gerda Reuter

☎ (06 11) 50 75 86



Weinfest 2023 anlässlich Gerdas 80. Geburtstag



Jahresbegrüßung 2024 im Vereinslokal „Tanusstube“

Fitness-Mix – Frauen und Männer

Freitag 8.45 bis 9.50

Christiane Schäfer

Unsere Fitness-Mix-Stunden sind Hybridveranstaltungen, d. h. ein kleiner Teil der Gruppe trainiert online zu Hause vor dem Bildschirm, während die anderen in der Turnhalle sind.

All unsere Stunden basieren auf der Funktionellen Gymnastik und können herausfordernd sein. Wir beginnen mit der Mobilisation der Gelenke und einem kleinen Warm Up. Damit vertreiben wir die letzte Müdigkeit, bringen den Kreislauf in Schwung und bereiten unsere Muskeln, Sehnen und Bänder auf den Hauptteil vor. In diesem folgen Stabilisations-, Koordinations- und Kräftigungsübungen für den ganzen Körper. Die abschließenden Dehnungen fördern die Beweglichkeit und Regeneration, ganz nebenbei lassen sie die Anstrengungen schnell vergessen.

Mit Thera-Bändern, kleinen oder großen Bällen, Brasil, Kleinhanteln, Stäben und Balance Pads bringen wir Abwechslung und neue Reize in unser Training. Mal trainieren wir schwerpunktmäßig die Faszien oder bestimmte Körperbereiche, mal gibt es Impulse aus dem Neurozentrierten Training, der Skigymnastik oder dem Lauftraining.

Tradition hat mittlerweile unsere Winterwanderung mit Tee- und Plätzchenpause und netten Gesprächen, zu denen wir in der Turnhalle weniger Gelegenheit haben.

Ich freue mich auf alle, die Freude am Bewegen haben!

Christiane Schäfer

☎ (06 11) 50 99 98



Ein Teil der Fitness-Mix-Gruppe bei ihrer Winterwanderung

Beckenboden-Training – Frauen und Männer

Montag 8.45 bis 10.00	Lydia Snethlage	als KURS !!!
Freitag 10.15 bis 11.15	Christiane Schäfer	

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, des Rumpfes und der Atmung 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. Als Mitspieler der Bauch- und Rückenmuskulatur ist der Beckenboden äußerst wichtig für die Körperhaltung: Er ist der Schlüssel zu mehr Stabilität der Wirbelsäule!

Ein regelmäßiges Training bewirkt, dass Folgeerscheinungen einer schwachen Muskulatur wie Rückenschmerzen, Inkontinenz und Senkungen sich verbessern oder gar nicht erst auftreten.

Beckenbodentraining lohnt sich immer, am besten regelmäßig. 😊

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 montags und freitags an. Je nach Nachfrage planen wir weiterhin die Hybridform (in Präsenz in der Halle und online zu Hause).

Wir freuen uns auf alle, die mit uns ihren Beckenboden kennenlernen, kräftigen und entspannen wollen!

Lydia Snethlage

und

Christiane Schäfer

☎ (06 11) 50 99 98



Bebo-Kurse 2024

- 1.) **Montag um 8:45 Uhr vom 15.01. bis 05.02.2024:**
4 Treffen: 15.01., 22.01., 29.01., 05.02.2024
Kursleiterin: Lydia Snethlage
8 Euro für Mitglieder, **20 Euro** für Nicht-Mitglieder
- 2.) **Freitag um 10:15 Uhr vom 23.02. bis 26.04.2024:**
8 Treffen: 23.02., 01.03., 15.03., 22.03., 05.04., 12.04., 19.04., 26.04.2024
!!! NICHT am 08.03. + 29.03.2024!!!
Kursleiterin: Christiane Schäfer
16 Euro für Mitglieder, **40 Euro** für Nicht-Mitglieder
- 3.) **Freitag um 10:15 Uhr vom 31.05. bis 21.06.2024:**
4 Treffen: 31.05., 07.06., 14.06., 21.06.2024
Kursleiterin: Christiane Schäfer
8 Euro für Mitglieder, **20 Euro** für Nicht-Mitglieder
- 4.) **Montag um 8:45 Uhr vom 01.07. bis 05.08.2024:**
6 Treffen: 01.07., 08.07., 15.07., 22.07., 29.07., 05.08.2024
Kursleiterin: Lydia Snethlage
12 Euro für Mitglieder, **30 Euro** für Nicht-Mitglieder
- 5.) **Montag um 8:45 Uhr vom 16.09. bis 14.10.2024:**
5 Treffen: 16.09., 23.09., 30.09., 07.10., 14.10.2024
Kursleiterin: Lydia Snethlage
10 Euro für Mitglieder, **25 Euro** für Nicht-Mitglieder
- 6.) **Freitag um 10:15 Uhr vom 25.10. bis 13.12.2024:**
8 Treffen: 25.10., 01.11., 08.11., 15.11., 22.11., 29.11., 06.12., 13.12.2024
Kursleiterin: Christiane Schäfer
16 Euro für Mitglieder, **40 Euro** für Nicht-Mitglieder

Die Kurse finden als Hybridveranstaltungen (live in der Turnhalle und online über Zoom) statt.

Anmeldung:

in der TVB-Geschäftsstelle
per Mail: TV1881bierstadt@t-online.de oder ☎ (06 11) 50 00 189

oder

bei Christiane Schäfer
per Mail: schaefer.ch@web.de oder ☎ (06 11) 50 99 98

Linedance – Frauen und Männer jeden Alters

Samstag 9.30 bis 11.30

Barbara Haberkorn

Linedance wird in Reihen nebeneinander und hintereinander ohne festen Partner getanzt. Die Tänze sind passend zur Musik choreografiert, können aber auch zu anderer passender 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.

Die Vielfalt der Musik, zu der wir tanzen, reicht von Rhythmen aus dem Gesellschaftstanz wie Rumba, ChaCha, Walzer und lateinamerikanischer Musik über Countrymusik bis zu Popmusik und Evergreens.

Die gelernten Bewegungsfolgen werden sorgfältig eingeübt, wiederholt und so ausgewählt, dass auch weniger geübte Tanzbeine in Schwung kommen.

Linedance kann unabhängig vom Alter getanzt werden. Voraussetzung ist die Freude daran, sich mit anderen Menschen zur Musik zu bewegen, etwas Taktgefühl und offen zu sein, sich auf etwas Neues einzulassen.

Wir sind eine Gruppe jüngerer und älterer Frauen, die die Freude am gemeinsamen Tanzen verbindet. Auch in diesem Jahr wurde das Angebot gut angenommen, und wir freuen uns, dass wieder einige neue Teilnehmerinnen mit uns tanzen.

„Tanzen ist Freude mit gesunden Nebenwirkungen“

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

Der Linedance am Samstagvormittag ist ein Angebot für Mitglieder des Vereins und andere Interessierte.

Die Termine unserer Treffen werden immer vorab bekanntgegeben – per Mail und / oder per Aushang. Sie können auch auf unserer Homepage www.turnverein-bierstadt.de unter Aktuelles nachgelesen werden.

Folgende Termine stehen bereits fest: 04.05. – 11.05. – 15.06. – 22.06.

Barbara Haberkorn

 (06 11) 238 49 42



Die Linedance-Gruppe

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

Im Juli 2013 habe ich ungewollt die Walkingstunde am Dienstagnachmittag übernommen und es bis heute nicht bereut. Inzwischen sind 10 Jahre vergangen und außer meiner Wenigkeit ist noch immer eine treue Seele von Anfang an dabei. Das freut mich besonders. Im Laufe der Jahre gab es viele Wechsel aus den verschiedensten Gründen. Erfreulich ist jedoch, dass es immer wieder neue Interessenten gab – besonders viele in 2023. Es war auch das Jahr mit den höchsten Teilnehmerzahlen im Schnitt. Zu erwähnen ist außerdem, dass unsere Outdoor-Sportart in den 52 Wochen nur dreimal ausfallen musste: zweimal wegen starkem Regen und einmal wegen zu großer Hitze.

Die große Beteiligung zeigt, dass die Bewegung an der frischen Luft – ob mit oder ohne Stöcke – allen gut tut und im Gruppenverbund viel Spaß macht. Besonders gefragt sind die Walkingtouren mit Einkehrschwung bzw. besondere Events.

So hatten wir in 2023 folgende geselligen Erlebnisse:

- am 21.02. Faschingswalken mit Einkehr in unserem Vereinslokal „Taurusstube“
Hier wurden keine Faschingsorden, sondern Medaillen für die treuesten Teilnehmer*innen in 2021/2022 vergeben.
- am 30.05. Walken mit Einkehr im Ristorante „Piera & Gio“, Flandernstraße
(Am Bingert)
- am 25.07. Umtrunk auf „Balkonien“ bei Grützbachs
- am 15.08. Walken nach Wiesbaden mit Besuch des Weinfestes
- am 17.10. Glühweinumtrunk in Grützbachs Schrebergarten
- am 05.12. Nikolauswalken mit Zubringer zum Erbsenacker, Wanderung durch den verschneiten Winterwald, kleiner Versorgungsstand trotz beginnenden Regens, und nach Bewältigung der 2. Streckenhälfte endlich Einkehr im „Bella Vista“ in Kloppenheim. Der Stadtbus hat uns alle feuchtfrohlich nach Hause gefahren.

Ich wünsche uns allen, dass wir gesund bleiben, damit wir auch in 2024 wieder gemeinsam unser Herz-Kreislauf-Training an der frischen Luft im Einklang mit der Natur durchführen können.

Regina Grützbach

☎ (06 11) 50 71 36



Der Walking-Treff am Dienstagnachmittag

v.l.n.r.:

Ingrid Tischler, Irmi Marschall, Wolf-Rüdiger Kehl, Regina Grützbach, Peter Jödicke, Gabriele Zöller, Ulrike Amelung, Monika Glaser, Angelika Pausch, Lothar Endner, Heidi Humpf und Elke Dominik-Kaatz



Die Medaillen-Gewinner

Gold: Elke Dominik-Kaatz, Silber: Uli Scheffel und Lothar Endner, Bronze: Ingrid Tischler

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 Ausdauersportart und für alle Altersgruppen geeignet. Hierbei wird der Unter- und Oberkörper gleichzeitig trainiert. Es ist eine Sportart, die zur ganzheitlichen Gesundheit des Sportlers beiträgt und zu jeder Jahreszeit ausgeübt werden kann.

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. Trotz des vielen Regens in diesem Jahr sind nur wenige Übungsstunden ausgefallen. Es gibt kein schlechtes Wetter, wenn man die richtige Kleidung anhat.

Einmal jährlich machen wir eine Wanderung. Dieses Jahr ging es von Bierstadt nach Erbenheim mit Einkehr im Restaurant „Zum Engel“. Auch in diesem Jahr sind einige ehemalige Walker zu diesem Treffen erschienen. Nach einer Stärkung im Lokal ging es wieder zurück nach Bierstadt.

Mit einigen Walkern besuchten wir den Weihnachtsmarkt in Wiesbaden. Nach einem Glühwein waren wir dann im Ratskeller, bevor wir mit dem Bus die Heimreise antraten.

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



**Wanderung der Sonntags-Walker/innen am 17.09.2023
Hier: im Hof der Gaststätte „Zum Engel“ in Erbenheim**

Stehend v.l.n.r.:

Frank Kurth, Renate Nowotny, Angelika Oelze, Jürgen Habel, Renate Bergmann,
Marina Beckert, Enzo Cappello, Margit Cappello und Wolf-Rüdiger Kehl

Sitzend v.l.n.r.:

Mona Kurth und Brigitte Kehrein

Fitness + Spiele – Senioren 70+

Dienstag 20.30 bis 22.00

Heinz Schmelich

Mitte Februar 2023 wurde unsere Fußballgruppe zu einer Fitnessstunde für Senioren 70+ umfunktioniert. In dieser Stunde wollen wir bei unserem gemeinsamen Training unsere allgemeine Fitness erhalten. Auch verschiedene Spiele werden in dieser Stunde praktiziert. Neugierig geworden? Dann schaut doch einfach mal zur o. g. Trainingszeit bei uns in der Halle vorbei. Gerne gebe ich Interessierten auch telefonisch vorab Auskunft.

Heinz Schmelich

☎ (06 11) 50 04 07



**Sommerfest am 26.08.2023 der Donnerstags-Fußballgruppe
auf dem Gelände des FC 1934 Bierstadt e. V.**

v.l.n.r.:

Dirk Burkhardt, Kurt Schimek, Florian Welkerling, Benedikt Müller, Paolo Pasquino,
Heiko Löhr und Berto Dominguez; quer: Rüdiger Spruch

Hallenfußball – Männer

Donnerstag 20.00 bis 22.00 Kurt Schimek

Jeden Donnerstagabend treffen wir uns zum Hallenfußball – und wir haben jede Menge Spaß dabei!

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	Einlass: 9.30
Donnerstag	10.15 bis 11.15	Gaby Grothe	Einlass: 10.00

Beide Stunden sind gut besucht und über das Jahr hindurch finden immer wieder neue Sportbegeisterte den Weg zu uns in die Halle. Aber aller Anfang ist schwer. Nach einiger Zeit gelingen die Übungen besser und Erfolge sind zu sehen.

Um die Stunden abwechslungsreich zu gestalten, werden unterschiedliche Kleingeräte genutzt, wie z. B. Hanteln, Pezzibälle, Balance Pads, usw.

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.

Durch begleitende schwungvolle Musik macht es der Gruppe noch mehr Spaß, sich zu bewegen.

In diesem Jahr konnte ich auch wieder Lehrgänge besuchen, um mit neuen Übungen für Abwechslung sorgen zu können.

Gaby Grothe

☎ (06 11) 37 64 54

**Die Mittwochsgruppe
der Senioren 50+**



**Die Donnerstagsgruppe
der Senioren 50+**



Rückschau 2023 und Vorschau 2024

Die Corona-Pandemie hat im Jahre 2023 ihre verhindernden Auswirkungen verloren. So konnten wir uneingeschränkt unsere Veranstaltungen durchführen.

Im **Juni** führte uns unsere Wochenfahrt nach Maria Alm in Österreich. Dort bezogen wir in einem familiär geführten Hotel unser Quartier. Die Wirtin überraschte uns jeden Abend mit einem neuen, sehr abwechslungsreichen Programm. Des Weiteren ließen wir uns per Bus von der herrlichen Umgebung und Landschaft einfangen. Wir waren auch zu Fuß unterwegs. Eine Tour führte uns per Gondel auf den nahe gelegenen Natrunberg mit einer Höhe von 1163 m. Der Nationalpark Hohe Tauern mit dem Weißensee auf über 2300 m war ein weiteres Erlebnis. Daran schlossen sich Salzburg, Bad Gastein und Zell am See an. Zum Schluss noch per Gondel zum Jakobskreuz auf der Buchensteinwand in der Höhe von 1456 m. Mit Schönau am Königssee ging unsere Reise zu Ende.

Im **Juli** trafen wir uns zum geselligen Abend in unserem Vereinslokal „Taurusstube“ und im **August** fuhren wir mit der „Thermine“ durch Wiesbadens Viertel, welches nicht so oft besucht wird. Bei einem guten Tropfen auf dem Weinfest ließen wir den Tag ausklingen. Die Loreley stand im **September** auf unserem Programm, wo wir herrliche Blicke über das Rheintal genossen. Speyer dann im **Oktober** mit einem Besuch in der Dreifaltigkeitskirche. Zur **Adventszeit** fuhren wir zum Weihnachtsmarkt nach Dreieichenhain mit der imposanten Hainburg.

Aber auch andere Ereignisse begleiteten die Freizeitgruppe. So konnte Norbert Maus seinen 90. Geburtstag feiern. Mit Anni Siercks verloren wir einen liebenswerten Menschen, wir werden sie in guter Erinnerung behalten. Rosemarie Ritzel gilt mein Dank, da sie mir mit Rat und Tat bei der Bearbeitung der Veranstaltungen für die Freizeitgruppe zur Seite stand.

Somit sehen wir wieder voller Elan auf das „Neue Jahr“ 2024 und sind zuversichtlich, bei guter Gesundheit auch dies stemmen zu können.

Für die Freizeitgruppe

Brigitte Settgast

☎ (06 11) 84 45 62



Die Freizeitgruppe in Maria Alm vor dem Hotel am 22. Juni 2023



Die Freizeitgruppe auf dem Plateau der Loreley am 12. September 2023

HSG BIK Wiesbaden – Rückblick auf das Handball-Jahr 2023

Im Handballjahr 2023 kann die HSG wieder auf eine erfolgreiche, aber auch ereignisreiche Zeit zurückblicken. Neben dem alltäglichen Spielbetrieb standen zudem einige Jubiläen und Events an, die eine bunte Abwechslung in das laufende Tagesgeschäft brachten.

Aber immer schön der Reihe nach ...

Saison 2022/2023

Alle Jugendmannschaften konnten sich in ihrer jeweiligen Spielklasse behaupten und spielten in den meisten Fällen auch um die Meisterschaft mit. Leider hat es in dieser Saison bei keiner Jugend für das oberste Treppchen gereicht, aber die positive Entwicklung der Kids war über alle Jahrgänge beeindruckend zu sehen.

Die Aktivenmannschaften beendeten ihre Saison auch mit sehr guten Ergebnissen. Auch wenn es bei den Herrenmannschaften optisch gesehen nur für die Tabellenmitte gelangt hat, sind diese Ergebnisse sehr gut.

Bei den Herren 1 gab es zu Beginn der Saison einen radikalen Generationswechsel und der Trainer setzte überwiegend auf die Eigengewächse aus der Jugend. Die „alte Garde“ unterstützte hier punktuell und gab den „jungen Wilden“ die nötige Stabilität und Sicherheit.

Auch bei den Herren 2 war der mittlere Tabellenplatz ein Erfolg, wenn man bedenkt, dass man als Aufsteiger im ersten Jahr in dieser Klasse agierte.

Bei den Damen lief die Saison sogar noch besser. Nach erfolgreicher Hauptrunde gab es sogar die Möglichkeit für den direkten Wiederaufstieg. In zwei Relegationsspielen mussten sie sich letztlich dann aber doch knapp geschlagen geben.

Qualifikation 2023/2024

Für die Jugendmannschaften gingen nach Ostern die Qualifikationsspiele los. Nach nur kurzer Vorbereitung in den neuen Jahrgängen konnten am Ende trotzdem fast alle Mannschaften ihr Ziel erreichen. In der E- und D-Jugend qualifizierte man sich für die höchste Spielklassen. Auch in den anderen Mannschaften schaffte man den Sprung ins Bezirksoberhaus.

Eventsommer 2023

Der Terminkalender war prall gefüllt und ein Event jagte das nächste. Neben den beinahe schon traditionellen Weinstandterminen im Sommer und Winter standen noch zwei wichtige Jubiläen auf dem Terminkalender:

100 Jahre Handball in Bierstadt

Die Handballabteilung des TV Bierstadt ist im Jahre 1923 ins Leben gerufen worden und dieses Ereignis jährte sich nun zum 100. Mal. Und diese Tatsache war allemal ein Grund zu feiern. Am 12. Mai wurde deshalb zum geselligen Abend in der vereinseigenen Halle, Am Speiergarten, geladen. Eingeladen waren alle aktuellen und ehemaligen Vereinsmitglieder, die seit 1923 in der Abteilung Handball tätig waren,

egal in welcher Funktion. Das Ergebnis war einfach überwältigend. Zahlreiche sind dem Ruf gefolgt und nahmen teil an diesem einmaligen und unvergesslichen Abend. Von Jung bis Alt, egal ob Frauen oder Männer. Das Wiedersehen von einstigen Weggefährten und das Schwelgen in Erinnerungen war für alle Teilnehmer ein großartiges Erlebnis. Viele hatten sich so viel zu erzählen, dass ein Heimgehen überhaupt nicht zur Debatte stand. So wurden bis spät in die Nacht noch über gemeinsame Erlebnisse philosophiert und auf die schöne Zeit angestoßen.



25 Jahre Förderverein

Auch der Förderverein der Handballabteilung des TV Bierstadt feierte in diesem Jahr ein Jubiläum. Einst gegründet zur Unterstützung der Jugendarbeit in Bierstadt, besteht der Verein noch immer und ist so aktiv wie noch nie zuvor.

Natürlich verdient auch dieses Jubiläum seine Bühne und so gab es am 1. und 2. Juli ein entsprechendes Sommerfest auf dem Marktplatz an der ev. Kirche.

Ein Fest vor allem für die Kinder der Spielgemeinschaft und deren Familien. Neben der Versorgung des leiblichen Wohls gab es noch eine Hüpfburg für die Kleinsten und einen Promo-Stand unseres Ausrüsters „Sport Göttert“.

Zudem wurden an dem Sonntag noch für alle Spielgemeinschaftsmitglieder ein Jubiläumsshirt verschenkt, welches eigens für diesen Anlass kreiert wurde.

Bei zwei Tagen Sonnenschein wurde diese Veranstaltung zu einem gelungenen Event und alle Beteiligten hatten viel Spaß und Freude.

Saison 2023/2024

Das vergangene Handballjahr war über weite Strecken ein erfolgreiches. Natürlich gab es bei der einen oder anderen Mannschaft auch mal Rückschläge, die es zu verkraften galt. Aber in diesem Jahr gab es auch sehr viele positive Erlebnisse und wichtige Erkenntnisse, die zielführend für die weiteren Jahre sind.

In der E-Jugend, wie auch der C-Jugend, stand am Ende der Saison sogar jeweils ein Meistertitel zu Buche. Während die C-Jugend in einer packenden Saison über den direkten Vergleich die Meisterschaft erarbeitete, schaffte die E-Jugend eine perfekte Saison. Bei 14 Saisonspielen standen am Ende 14 Siege zu Buche.



Auch im Aktivenbereich sind die Weichen für die Zukunft gestellt. Erreichten die „jungen Wilden“ im vergangenen Jahr nach dem Umbruch noch einen sehr guten Platz im Mittelfeld, spielten sie in dieser Saison sehr lange um den Aufstieg mit. Auch wenn der Aufstieg mittlerweile vom Tisch ist, gibt es gute Chancen, am Ende einen starken 5. Platz einzufahren.

Bei den Herren 2 lief die Saison sehr durchwachsen. Eine Saison zum Vergessen, wie man so schön sagt. Trotzdem stehen die Chancen nach letzttlicher Formsteigerung sehr gut, den Klassenerhalt zu erreichen.

Auch die Damen konnten trotz guter Leistung nicht den Aufstieg erreichen. Ein sehr guter 3. Platz ist aber definitiv nicht zu unterschätzen.

Vorbereitung auf das Handball-Jahr 2024

Auch wenn die aktuelle Saison noch nicht ganz zu Ende ist, so ist die Planung für die kommende Spielrunde doch schon in vollem Gange. Im Jugendbereich stehen die neuen Jahrgänge und deren Trainer bereits fest. Auch die Vorbereitung auf die bevorstehenden Qualifikationen ist bereits geplant.

Ganz besonders stolz sind wir darauf, dass wir in der kommenden Saison 3 reine Mädchenmannschaften aufstellen können. Neben einer weiblichen B-Jugend kommen neu hinzu eine weibliche E- und D-Jugend. Ein erster, sehr wichtiger Schritt, um auch langfristig allen Mädchen, die bei der HSG BIK Wiesbaden Handball spielen wollen, ein entsprechendes Spielangebot bereitstellen zu können.

Die neuen Trainingszeiten (ab 02.04.2024) und Ansprechpartner sind wie folgt:

Minis (Jahrgang 2016 + jünger)

Montags	16:30 – 17:30 Uhr	Theodor-Flidner-Schule
Donnerstags	16:30 – 17:30 Uhr	Theodor-Flidner-Schule
Trainer:	Hannes Helmig, Dominik Zissel + Joscha Trayser	

Männliche E-Jugend (2014 + 2015)

Dienstags	17:45 – 19:00 Uhr	Theodor-Flidner-Schule
Freitags	16:30 – 18:00 Uhr	Theodor-Flidner-Schule
Trainer:	Constantin Eger + Raphael Ludwig	

Männliche D-Jugend (2012 + 2013)

Dienstags	18:30 – 20:00 Uhr	Theodor-Flidner-Schule
Donnerstags	17:00 – 18:30 Uhr	Theodor-Flidner-Schule
Trainer:	Pierre Trexler + Oskar Städtler	

Männliche C-Jugend (2010 + 2011)

Dienstags	18:00 – 19:30 Uhr	Fritz-Gansberg-Schule
Mittwochs	19:00 – 20:30 Uhr	Theodor-Flidner-Schule
Trainerin:	Isabel Mühlhaus	

Männliche B-Jugend (2008 + 2009)

Dienstags	19:30 – 21:00 Uhr	Theodor-Flidner-Schule
Freitags	19:30 – 21:00 Uhr	Theodor-Flidner-Schule
Trainer:	Sven Kluge	

Männliche A-Jugend (2006 + 2007)

Dienstags	19:30 – 21:00 Uhr	Theodor-Flidner-Schule
Freitags	19:30 – 21:00 Uhr	Theodor-Flidner-Schule
Trainer:	Daniele Ceriello	

Weibliche E-Jugend (2014 + 2015)

Mittwochs	17:30 – 19:00 Uhr	Theodor-Flidner-Schule
Freitags	18:00 – 19:30 Uhr	Theodor-Flidner-Schule
Trainer:	Sinja Quade, Alex Held + Wenke Siefert	

Weibliche D-Jugend (2012 + 2013)

Mittwochs	17:30 – 19:00 Uhr	Theodor-Flidner-Schule
Freitags	18:00 – 19:30 Uhr	Theodor-Flidner-Schule
Trainer:	Matthias Kupfer	

Weibliche B-Jugend (2008 + 2009)

Mittwochs	19:00 – 20:30 Uhr	Theodor-Flidner-Schule
Donnerstags	18:30 – 20:00 Uhr	Theodor-Flidner-Schule
Trainer:	Lion Lynker + Jennifer Simon	

Aussichten für 2024

- **25.05.2024:** Sommerfest des Fördervereins auf dem Marktplatz der ev. Kirche
- **22.11.2024:** Glühweinstand des Fördervereins bei der kath. Kirche

Nähere Informationen zu den einzelnen Terminen werden jeweils kurz vorher veröffentlicht.

Zum Schluss bleibt mir nur noch uns allen ein abwechslungsreiches, erfolgreiches und vor allem gesundes Jahr 2024 zu wünschen.

Matthias Kupfer

Abteilungsleitung Handball, TV Bierstadt

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



Abteilung Tischtennis

Es ist an der Zeit, auf das vergangene Jahr 2023 zurückzuschauen. Nach knapp 10 Jahren an der Spitze unserer Abteilung hat Marius Müller entschieden, den Posten des Abteilungsleiters abzugeben und sich mehr dem privaten Leben zu widmen. Er bleibt unserer Abteilung weiterhin als aktiver Spieler und Mannschaftsführer der 2. Herrenmannschaft erhalten und steht mit seiner Erfahrung und Wissen an meiner Seite. An dieser Stelle ein großes Dankeschön für sein langjähriges Engagement.

Das Jahr 2023 war gefühlt das erste Jahr nach der Corona-Pandemie, in dem es keine Unterbrechungen oder zusätzliche Vorgaben im Tischtennis gab. Unsere beiden Mannschaften konnten wieder voll durchstarten und an allen Spielen recht erfolgreich teilnehmen.

Nach einer tollen Saison 2022/2023 landete unsere **1. Herrenmannschaft** auf dem 2. Tabellenplatz, welcher den Weg in die Relegation um die Bezirksliga bedeutete. Leider war gegen die Konkurrenz aus Naurod und Igstadt nichts auszurichten. Beide Spiele gingen jeweils mit 3:9 verloren. So spielt man weiterhin in der Bezirksklasse. Zum Ende der Vorrunde belegt die Mannschaft den 8. Platz bei 4 Siegen, 1 Unentschieden und 5 Niederlagen.

Die **2. Herrenmannschaft** konnte in der Saison 2022/2023 mit einer Bilanz von 5 Siegen, 3 Unentschieden und 10 Niederlagen noch gerade den Verbleib in der 1. Kreisklasse Wiesbaden sichern. Sie spielt jetzt schon die vierte Saison in dieser Spielklasse. Momentan belegen die Herren einen Platz im Mittelfeld. Dabei sind 3 Siege, 2 Unterschieden und 4 Niederlagen zu verbuchen. Bei etwas Glück ist sogar ein Sprung unter die besten drei zu schaffen.

Bedingt durch die lange Auszeit während der Pandemie haben einige Nachwuchsspieler die Lust an unserem schönen Sport verloren. Auch die höheren schulischen Anforderungen trugen dazu bei, dass einige Jugendliche keine Zeit mehr für den Sport haben. Das hat uns gezwungen, keine Nachwuchsmannschaft in den Wettkampfbetrieb zu schicken, da es zu wenige aktive Spieler gibt. Wir hoffen, im nächsten Jahr neue Kinder für Tischtennis begeistern zu können. Hierzu wollen wir eine Mini-Meisterschaft veranstalten, die sich an Schulkinder richtet, die noch keinem Verein angehören.

Zum Schluss noch ein herzliches DANKE an alle Mitglieder für ihre tollen Leistungen und ihr Engagement im letzten Jahr. Ich wünsche allen viele Erfolge und vor allem Gesundheit für die Zukunft.

Dawid Grabowski

- Abteilungsleiter Tischtennis -
☎ 0 176 – 72 87 40 75

Infos auch unter:
www.tt-bierstadt.de

Zur Halbzeit der Saison 2023/2024 belegten unsere Mannschaften folgende Plätze:

Herren I	Bezirksklasse Süd II	8. Platz
Herren II	1. Kreisklasse Wiesbaden	5. 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	Nachwuchs	Gottschalk
	19.00 – 22.00	Damen / Herren	
mittwochs	17.00 – 19.00	Damen / Herren	Wettkampftag Herren
	19.00 – 22.00	Damen / Herren	
freitags	17.00 – 19.00	Nachwuchs	Vogel
	19.00 – 22.00	Damen / Herren	
samstags	10.00 – 22.00	Trainings- und Ersatzspielzeit für alle Wettkämpfe	

Ansprechpartner	Telefon	
Abteilungsleiter:	Dawid Grabowski	0176-72874075
Stellv. Abteilungsleiter:	Peter Czichos	0611-54695 0176-26393807
Trainer Jugend:	Jens Gottschalk	0176-21904283
	Stephan Vogel	0170-6454477

Frühjahrswanderung vom 21. bis 23. April 2023

Diesmal hat sich eine 17-köpfige Gruppe auf den Weg nach Wolfstein in der Nordpfalz gemacht. Das erste Ziel: Lauterecken. Dort wanderten wir auf dem Pfälzer Höhenweg und zurück an der Glan rund 10 km bei wunderbarem Wetter. Am Brauhaus in Lauterecken gab es die verdienten Getränke! Übernachtet und gegessen wurde im Reckweilerhof. Hier waren wir für 2 Tage bestens versorgt. Die Samstagswanderung führte uns wieder über den Höhenweg – er machte seinem Namen alle Ehre – nach Wolfstein. Die Burgen Alt- und Neu-Wolfstein wurden erklettert. Nachdem die Eisdiele im Ort leider noch geschlossen hatte, ging es weiter hinauf über die Jugendherberge zum Dreimärker und wieder hinunter zum Hotel. Gut 15 km und 500 Höhenmeter sind es geworden, und wir waren froh, noch in der Sonne vor dem Hotel mit dem einen oder anderen Bierchen sitzen zu können. Beim sehr guten Abendessen kam dann der Wunsch auf, am nächsten Tag etwas kürzer zu laufen. So haben wir es auch gemacht. Nach dem direkten Aufstieg auf den Selberg haben wir die Rast an der Rutsweiler Hütte etwas länger und entspannter gemacht. Schnell waren wir wieder zurück am Parkplatz und alle traten nach 3 schönen Tagen die Heimfahrt an.



Frühjahrswanderung vom 21. bis 23. April 2023

Stehend v.l.n.r.:

Matthias Wichmann, Josy Metzler, Wolfgang Mergenthal, Klaus Schäfer, Uli Mergenthal, Josef und Gertrud Plössl, Matthias Bender, Gaby Bretschneider, Anne Daniel, Angelika Schäfer, Ricarda Klein, Bernd Schneider, Heidi Schmidt und Peter Czichos

Kniend v.l.n.r.:

Renate Bergmann und Lioba Czichos

Tageswanderung im Ländchen am 30. April 2023

Am Sonntag trafen sich bei strahlendem Sonnenschein 18 Wandersleut am Kerbeplatz in Bierstadt. Zunächst ging es durchs Feld Richtung Lindenthaler Hof. Von dort über kleine steile Wege weiter nach Hessloch mit Rast am dortigen Sportplatz. Weiter ging es Richtung Erbsenacker und durch den wunderbar grün werdenden Wald zur Auringer Mühle. Dort vorbei weiter am Wickerbach lang zur Einkehr, der Hockenberger Mühle. In gut gelaunter Runde bei bestem Essen und Trinken genossen wir die Gemeinschaft. Zurück ging es über Kloppenheim nach Bierstadt, wo einige den schönen Tag noch im Bierstadter Goldgarten ausklingen ließen.



Tageswanderung im Ländchen am 30. April 2023

Stehend v.l.n.r.:

Rolf Gunkler, Siegrid Felix, Elke Dauber, Matthias Wichmann, Anneliese Schuler, Heidi Schmidt, Kurt Klüh, Angelika Oelze, Angelika Baudys, Sabine Frankenbach, Bärbel Klüh, Jürgen Habel und Margot Hahmann

Kniend v.l.n.r.:

Karin und Willi Wittstock, Gaby Grothe und Renate Bergmann

Wanderwochenende des Vorstandes vom 7. bis 9. Juli 2023

Die Vorsitzenden des TVB, Tobias Strack und Ingmar Helmig, hatten die Idee – warum nicht mal ein Wanderwochenende für den Vorstand. Der Vorschlag Hotel Berghof in Berghausen wurde umgesetzt. Ein Teil traf sich bereits am Freitagmittag, um auf die 8 km Runde ins Hohlenfelstal zu laufen, natürlich mit doppelter Einkehr im Café Mos und in der Eisdiele La Dolce Vita in Hahnstätten. Abends saßen wir dann in gemütlicher Runde bestens versorgt im Hotel. Am Samstagmorgen waren wir dann zu acht beim guten Frühstück. Gestärkt ging es auf den 14 km langen Wanderweg durch den Einrich. Schweißtreibend war es. Aber bestens aus Tobis Rucksack mit der entsprechenden Stärkung versorgt, haben es alle geschafft. Die Rast blieb nicht ungenutzt, Themen zum Verein wurden gut diskutiert und besprochen. Der Abend klang dann zunächst im Hotel aus, bevor wir uns aufmachten, die Bornkerb – dieses Jahr in Berghausen – zu besuchen. Das war noch ein gelungener Abstecher mit Hachenburger Bier und guter Musik von der Band Discover! Beim Frühstück waren wir dann wieder fit und munter und alle kamen zum Ergebnis: Das muss wiederholt werden!



Wanderwochenende des Vorstandes vom 7. bis 9. Juli 2023

v.l.n.r.:

Tobias Strack, Stefan Häusele, Thomas Strack, Peter Czichos, Robert Grothe, Josy Metzler, Ingmar Helmig und Renate Bergmann

Herbstwanderung vom 8. bis 10. September 2023 im Odenwald

Diesmal trafen sich die Wanderer in Schannenberg im Odenwald. Nach 14 km Wanderstrecke durch das Moorgebiet des Ortes, dichten Mischwald und kleine Felsenmeere kamen wir wieder zurück zum Ort. Dort konnten wir im Odenwälder Hof einkehren. Auf der schattigen Terrasse genossen wir unsere kalten Getränke und den leckeren Kuchen und konnten uns von der Strecke und der Hitze erholen. Danach ging es in unser Quartier für 2 Nächte nach Winkel, einem Ortsteil von Lindenfels, ins Hotel Wiesengrund. Hier erlebten wir einen vergnügten Abend und trafen uns nach mehr oder weniger gut geschlafener Nacht zum Frühstück. Vom Hotel aus ging es auf den 12 km langen Erlebnisweg rund um Lindenfels, der wirklich seinen Namen zu Recht trägt. Die Entspannung in der Gemeinschaft am Abend im Hotel hatten wir uns verdient. Einige hatten in der Nacht das nächste Erlebnis. Ein Erdbeben gegen 3 Uhr nachts mit einer Stärke von 3 auf der Richterskala. Ganz unheimlich! Nach dem ausgiebigen Frühstück ging es nochmal nach Schannenberg zur letzten Wanderung. Anfangs über den Nibelungensteig, über die Mathildenuh, rund um den Krehberg und das Steinschloss führte uns der Rundweg. Wieder zurück im Ort ließen wir es uns nochmal auf der schattigen Terrasse im Odenwälder Hof gut gehen, um anschließend entspannt die Heimfahrt anzutreten. Es war bei bestem, allerdings schweißtreibendem Wetter ein rundum gelungenes Wochenende der Wandergruppe, die insgesamt 35 km bewältigt hat.



Herbstwanderung vom 8. bis 10. September 2023 im Odenwald

v.l.n.r.:

Otti Schneider, Elke Dauber, Angelika Schäfer, Heidi Schmidt, Margot Hahmann, Matthias Bender, Josy Metzler, Klaus Schäfer, Gerda Thiele, Matthias Wichmann, Rolf Gunkler, Klaus Schneider und Renate Bergmann

Winterwanderung vom 1. bis 3. Dezember 2023

Traditionsgemäß am 1. Adventswochenende trafen wir uns an der Thomashütte im Landkreis Darmstadt-Dieburg, um von dort 10 km durch den Wald zu stapfen. Hier war der Schnee schon weggeschmolzen und so ging es flott über gut ausgeschilderte Wege zurück zum Gasthaus. Leider war dort die Heizung ausgefallen und so haben wir uns recht schnell dazu entschlossen, ins 3 km entfernte Hotel Krone – unsere Unterkunft für 2 Nächte – weiterzufahren. Hier war es mollig warm geheizt und so haben wir uns gleich wieder zusammengesetzt und die Gemeinschaft genossen. Am Abend wurden wir mit sehr gutem Essen und Getränken verwöhnt. Am nächsten Morgen, gestärkt mit sehr gutem Frühstück, ging es direkt vom Hotel auf die 12 km lange Strecke nach Dieburg. Nach einem kleinen Umweg fanden wir die richtige Strecke, und es ging durch lichten Wald bei trockenem Wetter in die richtige Richtung. An einem See gab es die "Auszeit bei Maki" – da war die Einkehr ein MUSS. Aufgewärmt mit warmen Getränken ging es weiter und kurz darauf hatten wir Dieburg erreicht. Der Glückstalermarkt war überschaubar und so zogen einige ins Museum, andere ins Café und der Rest ins Vino am Markt. Zum frühen Abend waren wir in der Schmankerlburg zum Abendessen angemeldet und wurden auch hier bestens versorgt. Mit dem Zug ging es zurück ins Hotel und dort saßen wir noch in fröhlicher Runde zusammen. Am Sonntag schien uns dann die Sonne schon auf den Frühstückstisch. Wir machten uns mit den PKWs auf in Richtung Darmstadt und liefen dann vom Oberwaldhaus über das Jagdschloss Kranichstein und die Dianaburg einen 12 km langen Rundweg. Der Abschluss im Restaurant Oberwaldhaus beendete das schöne Wochenende.



Winterwanderung vom 1. bis 3. Dezember 2023

v.l.n.r.:

Gerda Thiele, Margot Hahmann, Jürgen Habel, Anneliese Schuler, Anne Daniel, Ricarda Klein, Matthias Wichmann, Rolf Gunkler, Elke Dauber, Renate Bergmann und Bernd Schneider

Renate Bergmann

☎ 0 177 – 7 23 77 75

Mitgliederverwaltung 2023

Mitgliederbewegung im Jahr 2023

	Mitglieder ab 19 J. m + w	Mitglieder bis 18 J. männlich	Mitglieder bis 18 J. weiblich	Gesamt
Stand am 01.01.2023	786	202	253	1241
Zugänge 2023	91	54	58	203
Abgänge 2023	50	50	52	152
Stand am 31.12.2023	827	206	259	1292

In 2023 konnten wir somit einen **Mitgliederzuwachs** in Höhe von **51 Mitgliedern** verzeichnen.

Verstorbene Mitglieder in 2023:

- ehem. 2. Vorsitzender u. Mitglied **Helmut Marschall**
- Ehrenmitglied **Wolfgang Merget**
- ehem. Vorstandsmitglied u. Mitglied **Heinz-Peter Riedel**
- Ehrenmitglied **Lieselotte Holzhäuser**
- Mitglied **Heinz Lehnhart**
- Ehrenmitglied **Anni Siercks**

Mitgliederstand zum 31.12.2023

Dies sind die Mitgliederzahlen für die Bestandserhebung für das Jahr 2024 (Meldung an den Landessportbund Hessen).

GESAMTVEREIN

Altersgruppe	männlich	weiblich	Gesamt
Von 0 bis 6 Jahre	64	99	163
Von 7 bis 14 Jahre	99	128	227
Von 15 bis 18 Jahre	43	32	75
Von 19 bis 26 Jahre	32	20	52
Von 27 bis 40 Jahre	40	76	116
Von 41 bis 60 Jahre	101	188	289
Ab 61 Jahre	111	259	370
Summe:	490	802	1292

TURNEN

Altersgruppe	männlich	weiblich	Gesamt
Von 0 bis 6 Jahre	62	99	161
Von 7 bis 14 Jahre	51	109	160
Von 15 bis 18 Jahre	9	24	33
Von 19 bis 26 Jahre	5	18	23
Von 27 bis 40 Jahre	26	69	95
Von 41 bis 60 Jahre	74	184	258
Ab 61 Jahre	94	256	350
Summe:	321	759	1080

HANDBALL

Altersgruppe	männlich	weiblich	Gesamt
Von 0 bis 6 Jahre	2	1	3
Von 7 bis 14 Jahre	49	22	71
Von 15 bis 18 Jahre	29	8	37
Von 19 bis 26 Jahre	26	2	28
Von 27 bis 40 Jahre	9	7	16
Von 41 bis 60 Jahre	12	2	14
Ab 61 Jahre	8	2	10
Summe:	135	44	179

TISCHTENNIS

Altersgruppe	männlich	weiblich	Gesamt
Von 0 bis 6 Jahre	0	0	0
Von 7 bis 14 Jahre	5	1	6
Von 15 bis 18 Jahre	5	0	5
Von 19 bis 26 Jahre	1	0	1
Von 27 bis 40 Jahre	5	0	5
Von 41 bis 60 Jahre	15	2	17
Ab 61 Jahre	9	1	10
Summe:	40	4	44

Anmerkung:

Die Mitgliederzahlen unserer drei 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

Besondere Geburtstage in 2023

Unser ältestes Mitglied

Renate Becker

und auch Ehrenmitglied konnte am 7. März 2023 bei guter Gesundheit ihren

100. (!) Geburtstag

im Kreise ihrer Familie und Freunde feiern.

Ute Webb, Leiterin der Geschäftsstelle, gratulierte ihr im Namen des Vorstandes des TV Bierstadt recht herzlich und wünschte ihr für die kommende Lebenszeit weiterhin Gesundheit und noch viele schöne Erlebnisse, auch im Turnverein.



Nachrufe 2023

Wir trauern um unser verdienstvolles Mitglied

Helmut Marschall

der am 30. Januar 2023 im Alter von 64 Jahren plötzlich und unerwartet verstorben ist.

Er war 29 Jahre Mitglied des Turnvereins. In der Handballabteilung war er viele Jahre ein begeisterter Spieler. Im Jahr 1998 gründete er mit weiteren Handballern den Förderverein Handball. Ganz besondere Verdienste erwarb er sich von 2002 bis 2004 als zweiter Vorsitzender. Beim 125-jährigen Jubiläum im Jahr 2006 brachte er sich über das normale Maß hinaus ehrenamtlich ein.

Wir werden sein Andenken in Ehren bewahren.

Wir trauern ebenso um unser Mitglied

Heinz-Peter Riedel

der am 15. Juni 2023 im Alter von 64 Jahren nach schwerer Krankheit verstorben ist. Er war von 2016 bis 2019 Gerätewart und unterstützte in dieser Zeit engagiert den Vorstand auch bei Instandhaltungs- und Reparaturarbeiten das Anwesen des TVB betreffend.

Wir werden sein Andenken in Ehren bewahren.

Mitgliedsbeiträge / Beitragseinzug

Unsere Mitgliedsbeiträge sind wie folgt (seit 01.07.2023):

- **Einzelmitgliedschaft:**
€ 54,00 / halbes Jahr (= € 9,00 / Monat)
Dieser Beitrag gilt für Erwachsene sowie für Kinder und Jugendliche.
- **Mitgliedschaft eines 2. Mitgliedes einer Familie:**
€ 54,00 / halbes Jahr (= € 9,00 / Monat)
Dieser Beitrag gilt für Erwachsene sowie für Kinder und Jugendliche.
- **Mitgliedschaft eines 3. Mitgliedes einer Familie:**
€ 27,00 / halbes Jahr (= € 4,50 / 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 und TV1881Bierstadt@t-online.de

Homepage: www.turnverein-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.

Vielen Dank.

Angebote im Turnverein 1881 Bierstadt

Stand: 17. April 2024

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	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 / Gaby Grothe	☎ 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 - 18.30	Silja Hieke Tobias Strack	Mail: hiesito@gmail.com Mail: TobiStrack@web.de
--------	---------------	------------------------------	--

Mädchen Turnen ab 8 Jahre

Freitag	18.00 - 19.30	Silja Hieke Tobias Strack	Mail: hiesito@gmail.com Mail: TobiStrack@web.de
---------	---------------	------------------------------	--

Buben Turnen ca. 5,5 bis 8 Jahre

Freitag	14.30 - 16.00	Torge Hieke	Mail: torge.hie@gmail.com
---------	---------------	-------------	------------------------------

Buben Turnen ab 8 Jahre

Mittwoch	17.00 - 19.00	Ingrid Steiger Tobias Strack	☎ 50 96 71 Mail: TobiStrack@web.de
----------	---------------	---------------------------------	--

Leistungsriege Mädchen – alle Altersstufen

Dienstag	17.00 - 18.30	Tobias Strack	Mail: TobiStrack@web.de
Freitag	16.00 - 18.00	Tobias Strack	Mail: TobiStrack@web.de

Tanzgruppe – Mädchen

"Crazy Girls" ca. 9 bis 10 Jahre

Donnerstag 15.00 - 16.30 Elke D'Addario ☎ 9 57 01 83

"Dancing Girls" ca. 11 bis 12 Jahre

Donnerstag 16.30 - 18.00 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

Angebote für Männer

Fitness- & Funktionstraining – für Herren ab 16 Jahre

Dienstag 19.30 - 20.30 Tobias Strack
Mail: TobiStrack@web.de

Fitness + Spiele – für Senioren 70+

Dienstag 20.30 - 22.00 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!

Montag 8.45 - 10.00 Lydia Snethlage ☎ 50 00 189
-Geschäftsstelle TVB-
Freitag 10.15 - 11.15 Christiane Schäfer ☎ 50 99 98
in Hybridform*

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

Gymnastik im Sitzen

Montag 10.00 - 11.00 Gaby Grothe ☎ 37 64 54

YOGA – für Seniorinnen und Senioren

Dienstag 10.15 - 11.15 Bernardo Juni
Mail: bernardojunimelle@gmail.com

Meditation

Dienstag 11.30 - 12.30 Bernardo Juni
Mail: bernardojunimelle@gmail.com

Frühaufsteher-YOGA – für Erwachsene - Achtung: Kursangebot!

Mittwoch in Hybridform*	6.30 - 8.00	Angela Apel	☎ 50 00 189 -Geschäftsstelle TVB-
----------------------------	-------------	-------------	--------------------------------------

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

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 in Hybridform*	8.45 - 9.50	Christiane Schäfer	☎ 50 99 98
---------------------------	-------------	--------------------	------------

Linedance

Samstag	9.30 - 11.30	Barbara Haberkorn	☎ 2 38 49 42
---------	--------------	-------------------	--------------

Infos zu den einzelnen Treffen werden rechtzeitig bekannt gegeben. Bitte auf entsprechende Aushänge achten bzw. auf Eintragungen auf unserer Homepage unter „Aktuelles“.

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 in Hybridform*	10.00 - 11.15	Ute Webb	☎ 50 00 189 -Geschäftsstelle TVB-
---------------------------	---------------	----------	--------------------------------------

Nachmittags / abends

Rücken- und Bodyfitness

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

Walking / Nordic Walking

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

Treffpunkt: Eingang Turnhalle Am Speiergarten 32 in Bierstadt

Fitness- & Funktionstraining

Dienstag 18.30 - 19.30 Tobias Strack Mail: TobiStrack@web.de

Bodystyling

Mittwoch 19.00 - 19.55 Ute Webb ☎ 50 00 189
in Hybridform* -Geschäftsstelle TVB-

Step-Combo (Fortgeschrittene)

Mittwoch 20.00 - 21.15 Ute Webb ☎ 50 00 189
in Hybridform* -Geschäftsstelle TVB-

Gelenkschonendes, intensives Workout

Donnerstag 18.00 - 19.00 Frank Recktenwald Mail: frank.tvb-trainer@outlook.de

Pilates

Donnerstag 19.00 - 20.00 Anette Maiberger ☎ 9 57 04 55
Mail: pilatesanette@gmail.com

ZUMBA®-Fitness - Achtung: Kursangebot!

Freitag bzw. 19.30 - 20.30 Aileen GRIESE ☎ 50 00 189
Montag 20.00 - 21.00 -Geschäftsstelle TVB-

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

Erläuterungen:

*** in Hybridform:** Dies bedeutet, diese Stunden finden in Präsenz in unserer Turnhalle statt, es kann aber auch online via ZOOM von zu Hause aus trainiert werden. Hierzu benötigt der Teilnehmer einen Link mit Zugangsdaten, der über den jeweiligen Übungsleiter bzw. über die Geschäftsstelle angefordert werden kann.

Abteilung Handball

Die genauen Trainingszeiten der einzelnen Mannschaften der HSG BIK Wiesbaden können bei Matthias Kupfer, Abteilungsleiter Handball des TV Bierstadt, erfragt werden. Trainingszeiten der Kinder und Jugendlichen (ab 02.04.2024) siehe Seite 47

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

Ansprechpartner: Matthias Kupfer ☎ 0 15 14 / 6 14 49 56
Mail: matthias.kupfer@bik-handball.de

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	Nachwuchs Damen / Herren	Gottschalk
mittwochs	17.00 – 19.00 19.00 – 22.00	Damen / Herren Damen / Herren	Wettkampftag Herren
freitags	17.00 – 19.00 19.00 – 22.00	Nachwuchs Damen / Herren	Vogel
samstags	10.00 – 22.00	Trainings- und Ersatzspielzeit für alle Wettkämpfe	

Ansprechpartner	Telefon		
Abteilungsleiter:	Dawid Grabowski		0176-72874075
Stellv. Abteilungsleiter:	Peter Czichos	0611-54695	0176-26393807
Trainer Jugend:	Jens Gottschalk Stephan Vogel		0176-21904283 0170-6454477

Abteilung Wandern

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

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.



Öffnungszeiten

Montag:	Ruhetag
Dienstag – Samstag:	17:00 – 23:00 Uhr Küche bis 21.00 Uhr
Sonntag:	17:00 – 21:00 Uhr Küche bis 20.00 Uhr
<u>Mittagstisch</u>	
Freitag <u>und</u> Sonntag:	11:30 – 14:00 Uhr

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, Geschäftsstelle
Druck:	CD Color, Birgidstr. 5, 65191 Wiesbaden
Ausgabe:	26. April 2024
Auflage:	200