

Jahresberichte 2024



www.turnverein-bierstadt.de

Inhaltsverzeichnis

	<u>Seite</u>
• Grußwort des 1. Vorsitzenden	1 - 2
• Bericht des Jugendwarts	2 - 3
• Berichte aus den Abteilungen	3 - 54
▪ Allgemeiner Bericht der Abteilung Turnen	3 - 4
- Eltern+Kind und Kinder 4-6 Jahre	5 - 9
- Mädchen 6-8 Jahre / Mädchen ab 8 Jahre	9 - 10
- Buben 5,5-8 Jahre / Buben ab 8 Jahre	11
- Wettkampforientiertes Turnen für Mädchen	12 - 13
- Tanzgruppen – Mädchen	14 - 16
- Rücken- und Bodyfitness	17
- Fitness- & Funktionstraining	18 - 20
- Bodystyling	21
- Step-Aerobic	21 - 22
- Gelenkschonendes, intensives Workout	22
- Pilates	23
- ZUMBA®-Fitness	23
- Gymnastik im Sitzen	24
- Fit & Relaxed	25
- Yoga für Seniorinnen und Senioren	26
- Meditation	27
- Frühaufsteher-Yoga	27 - 28
- Qi Gong	29 - 30
- Falun Gong – Entspannungsübungen chines. Art	30 - 32
- Fitness-Mix	32 - 33
- Beckenboden-Training	34 - 35
- Linedance	36 - 37
- Walking / Nordic Walking	38 - 40
- Fitness + Spiele – Senioren 70+	41
- Hallenfußball	41 - 42
- Senioren 50+ / Freizeitgruppe	42 - 45
▪ Abteilung Handball / HSG BIK Wiesbaden	46 - 48
▪ Abteilung Tischtennis	48 - 50
▪ Abteilung Wandern	50 - 54
• Mitgliederverwaltung	55 - 56
• Mitgliedsbeiträge / Beitragseinzug / Bankverbindung des TVB	57
• Angebote im TVB (tabellarische Form)	58 - 62
• Was tun bei Sportunfällen?	62
• Taunusstube: Kontakt + Öffnungszeiten / Impressum	63
• Notizen	64
• TVB-Terminkalender 2025	Einband letzte Seite innen
• Kontaktdaten: TVB-Vorstand, Geschäftsstelle / Taunusstube	Einband letzte Seite außen
• Hallenbelegungsplan, Turnhalle Am Speiergarten 32	Heftmitte

1. Vorsitzender

Liebe Mitglieder und Freunde des Turnvereins,

mit Erscheinen des Jahresberichtsheftes 2024 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 2024 beinhaltete eine Vielzahl an Aufgaben. Zusätzlich zum laufenden Geschäft wurden folgende Themen angegangen:

Durchführung von kleinen und mittleren Bauinstandhaltungen, wie z. B. Reparatur an den Regenrinnen der Turnhalle und Bau eines neuen größeren Tores für den Rasenplatz. In der Geschäftsstelle wurde eine neue Fritz-Box installiert, die nun wieder dem heutigen Stand der Technik entspricht. Auch die im Jahr 2023 begonnenen Umbauarbeiten an der Musikanlage gingen weiter. Hier wurde nun ein neues, speziell für den Sport gedachtes Head-Set gekauft und auch ein neues Stabmikrofon. Zwar gibt es immer mal wieder kleine technische Probleme an der Musikanlage, aber ich bin zuversichtlich, dass diese im Laufe dieses Jahres behoben werden können.

In der Gaststätte sind auch diverse Arbeiten durchgeführt worden. So wurden zum einen aus versicherungstechnischen Gründen eine Püfung aller elektrischen Anlagen veranlasst, zum anderen wurde der Boden der Kellerräume gefliest, da der alte Bodenbelag nicht mehr der Norm entsprach. Ein weiterer Punkt war die Erneuerung der Abdichtung der Fenster in der Gaststätte, durch die es nun keine Kältebrücke mehr geben sollte.

Auch wenn ich Ihnen hier noch viel mehr nennen könnte, so belasse ich es bei diesen Eckdaten und hoffe, Ihnen einen recht übersichtlichen Einblick über die Arbeit des Vorstands im Jahr 2024 gegeben zu haben.

Über das sportliche Geschehen im Jahr 2024 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 2024 stattgefunden haben. Zum einen wurde die traditionelle Faschingsparty nach alter Fassung durchgeführt. Im vergangenen Jahr wurde wieder 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. Dieses Jahr war die Witterung wieder besser, sodass alle Plätze auf unserem Rasenplatz besetzt waren. 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 2025 mit vielen großartigen Erlebnissen in und um unseren TVB.

In diesem Sinne verbleibe ich

Euer



Bericht des Jugendwarts

Das vergangene Jahr war erneut ein großer Erfolg für unsere jungen Vereinsmitglieder. Bei strahlendem Sommerwetter konnten wir unser traditionelles Sommerfest feiern, das wie gewohnt auf begeisterte Resonanz stieß. Zahlreiche Gäste erlebten einen Tag voller Freude, während die Kinder die vielfältigen Aktivitäten in vollen Zügen genossen.

Ein weiteres Highlight waren unsere beiden Adventsfeiern Anfang Dezember. Die kleinen und großen Teilnehmerinnen und Teilnehmer präsentierten mit Stolz, was sie in den vergangenen Jahren von unseren engagierten Trainern gelernt hatten.

Besonders freut es mich, jedes Mal in die Halle zu kommen und zu sehen, dass alle unsere Trainingsstunden – angefangen vom Eltern- und Kind-Turnen bis zum Turnen der Kinder ab 8 Jahre – gut besucht sind und die Turnerinnen und Turner mit Begeisterung dabei sind.

An dieser Stelle möchte ich unseren engagierten Trainern herzlich danken, die auch im vergangenen Jahr mit viel Herzblut das Kinder- und Jugendturnen unterstützt haben. Euer Einsatz ist ein wesentlicher Bestandteil unseres erfolgreichen Vereinslebens.

Wir freuen uns auf ein weiteres Jahr voller gemeinsamer Erlebnisse und sportlicher Erfolge!

Euer

Torge Hieke

torge.hie@gmail.com

Berichte aus den Abteilungen

Allgemeiner Bericht der Abteilung Turnen

Auch im Jahr 2024 gab es im Turn- und Sportbetrieb wieder Veränderungen, Neuerungen und besondere Ereignisse.

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

Zum Erwachsenenbereich

Im Jahr 2024 gab es 3 Übungsleiter-Wechsel. Diese waren im Einzelnen:

1. **Bernardo Juni** konnte von jetzt auf gleich ab Oktober 2024 die **YOGA-Stunde für Senioren** und die im Anschluss stattfindende **Meditationsstunde für Erwachsene** aus privaten bzw. beruflichen Gründen nicht mehr abhalten, was sehr bedauerlich war, denn vor allem die YOGA-Stunde wurde sehr gut angenommen. Wir konnten hier sogar einige neue Mitglieder verzeichnen. Wir danken Bernardo an dieser Stelle für seine fast 2-jährige Übungsleitertätigkeit. Nach einer 3-monatigen Pause konnten wir glücklicherweise mit der YOGA-Lehrerin Manuela Blackert eine Nachfolge finden. Am Dienstagvormittag, dem 07.01.2025, fand die erste YOGA-Stunde „YOGA 55+“ statt. Die Meditationsstunde haben wir ab Oktober 2024 aus dem Programm nehmen müssen.
2. **Regina Grützbach**, unsere Übungsleiterin für den **Walking-Treff am Dienstagnachmittag**, legte aus persönlichen Gründen zum Ende des Jahres ihr Amt nach 11 ½ Jahren nieder, was wir alle sehr bedauerten. Glücklicherweise haben sich zwei Damen aus dieser mittlerweile teilnehmerstarken Gruppe bereit erklärt, diese zu übernehmen: **Sabine Seulberger** und **Elke Dominik-Kaatz**. Ein ganz herzliches Dankeschön geht auch an Regina, die über das normale Maß hinaus ihre Gruppe betreute und viele besondere Events für ihre Gruppe durchführte.
3. Last but not least legte leider auch **Gerda Reuter**, die über 2 Jahrzehnte die Leitung der **Falun Gong-Stunde am Donnerstagvormittag** innehatte, ihr Amt zum Ende des Jahres nieder – hier aus gesundheitlichen Gründen. Auch Gerda hat ihre Gruppe über die vielen Jahre bestens betreut – auch mit Veranstaltungen außerhalb der Turnhalle. Unter ihrer Leitung ist die Gruppe teilnehmermäßig gewachsen. Auch hier hat sich glücklicherweise eine Teilnehmerin der Gruppe bereit erklärt, ab 2025 die Stunde im Sinne von Gerda weiterzuführen: Christiane Cibis. Auch hier bedanken wir uns noch einmal ganz herzlich bei Gerda für die vielen Jahre als Übungsleiterin!

Allen neuen Übungsleiterinnen wünsche ich, dass auch sie eine lange Zeit viel Spaß und Erfolg bei ihrer Übungsleitertätigkeit haben werden.

Zum Kinder- und Jugendbereich

Alle Kinder- und Jugendturnstunden sind weiterhin gut besucht. In vielen Stunden besteht Aufnahmestopp, vor allem im Kleinkinderbereich. Bei allen anderen Turnstunden ist nur eine bedingte Aufnahme von „externen“ Kindern möglich, denn es müssen immer einige Plätze freigehalten werden, damit „intern“ Kinder in die nächsthöhere Turngruppe wechseln können.

Wir freuen uns, eine neue jugendliche Helferin beim Turnen der 4-6-Jährigen zu haben: **Carolin Mahr**. Sie turnt bei uns im Verein in der wettkampforientierten Gruppe und plant, an der nächsten Übungsleiter-Assistentenausbildung des TG Mitteltaunus teilzunehmen.

Ebenso freut es uns, dass unser Jugendwart und Übungsleiter **Torge Hieke** sich dazu entschlossen hat, die Ausbildung als „Trainer-C Wettkampf und Leistungssport Gerätturnen“ zu absolvieren. Wir können ihm bereits gratulieren. Am 15.02.2025 hat er die Ausbildung erfolgreich abgeschlossen: Herzlichen Glückwunsch, Torge!

In 2024 gab es wieder eine Vielzahl an Auftritten unserer beiden Mädchen-Tanzgruppen zu verzeichnen.

Im wettkampforientierten Turnen für Mädchen wird weiterhin fleißig trainiert.

Zu den Veranstaltungen

Der Kinder-Fasching am Rosenmontag 2024 war wieder gut besucht – kleine und auch große Närrinnen und Narren hatten ihren Spaß.

In 2024 veranstaltete die Abteilung Turnen wieder zwei erfolgreiche Flohmärkte in der vereinseigenen Turnhalle – am 16. März und am 28. September.

Auch unser Sommerfest am 29. Juni 2024 war wieder gut besucht.

Am 7. und 8. Dezember 2024 fanden 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 „Fröhliche Weihnachtszeit“ ihr Bestes gaben.

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 2024 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 Gerätelandschaften 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 Kleingeräte 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.

Am Sonntag, dem 08.12.2024, fand wieder die beliebte Adventsfeier für unsere jüngsten Turnerinnen und Turner statt. Das Motto dieser Feier war „Fröhliche Weihnachtszeit“. In den Wochen zuvor hatte man fleißig in den Stunden dafür geübt. Die Kinder der Montagsgruppe stellten kleine Schneeflocken dar. Sie tanzten gemeinsam mit ihren Eltern und ließen es zum Schluss kräftig schneien. Die Kinder der Mittwochsgruppe waren kleine Schneemänner. Sie turnten und balancierten mit ihren Eltern auf der Bühne.

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 15 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 im wöchentlichen Wechsel Skadi Großer und Mandy Clodius - zwei Mütter, deren Kinder in dieser Turnstunde turnen. Am Mittwochnachmittag helfen Angelika Baudys, in der Regel Hannah Eberle und ab und an die eine oder andere Mutter eines Turnerkindes. Seit neuestem unterstützt uns Carolin Mahr, eine jugendliche Turnerin aus der Leistungsriege.

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.

Am Sonntag, dem 08.12.2024, fand die beliebte Adventsfeier für unsere jüngsten Turnerinnen und Turner statt. Das Motto dieser Feier war „Fröhliche Weihnachtszeit“. In den Wochen zuvor hatte man fleißig in den Stunden dafür geübt. Die Kinder der Montagsgruppe waren kleine Sterne und zeigten auf den Turnbänken ihr Können – auch Vorwärtsrollen wurden dargeboten. Die Kinder der Mittwochsgruppe waren kleine Fliegenpilze. Auch sie zeigten ihr Können auf und an den Turnbänken. Die älteren Kinder beider Turngruppen rundeten als Nikoläuse das Programm mit einer flotten Trampolin-Darbietung ab. Vorwärts- und Rückwärtsrollen mit Hilfe von den blauen Turnkeilen wurden ebenso gezeigt. Die Kinder ernteten großen Applaus vom Publikum.

Ute Webb

☎ (06 11) 50 00 189

-Geschäftsstelle des TVB-



**Die Eltern- und Kind-Turngruppe am Montagnachmittag
Auftritt an der Adventsfeier am 08.12.2024 als Schneeflöckchen**



**Die Eltern- und Kind-Turngruppe am Mittwochnachmittag
Auftritt an der Adventsfeier am 08.12.2024 als Schneemänner**



**Die Turngruppe der 4-6-Jährigen am Montagnachmittag
Auftritt an der Adventsfeier am 08.12.2024 als Sterne**



**Die Turngruppe der 4-6-Jährigen am Mittwochnachmittag
Auftritt an der Adventsfeier am 08.12.2024 als Fliegenpilze**



**Die älteren Kinder beider 4-6-Jährigen-Gruppen
Auftritt an der Adventsfeier am 08.12.2024 als Nikoläuse**

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 (Ute Webb) 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.

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 Übungsleiter-Assistenten Torge Hieke und Lina Mai 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

Manchmal brauchen wir schon gute Nerven, wenn am Freitagnachmittag 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 wünschen wir uns, dass die Jungs wieder mit so viel Begeisterung und Freude bei uns 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 Gerätturnen 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

Wettkampforientiertes Turnen für 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 18 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 Gruppe immer auf der Suche nach turnbegeisterten Mädchen im Alter ab 6-8 Jahren, die wettkampforientiert 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.

Nach einer längeren Wettkampfpause traten unsere Turnerinnen am Sonntag, dem 26. Mai 2024, beim Gau-Mannschaftswettkampf in Taunusstein-Hahn wieder an. Die Turnerinnen nahmen an zwei verschiedenen Wettkämpfen teil und konnten erfreuliche Erfolge verbuchen.

Unsere älteren Turnerinnen erreichten dank ihrer konstant guten Leistungen einen zufriedenstellenden zweiten Platz (von drei Mannschaften).

Unsere jüngeren Turnerinnen sicherten sich einen verdienten dritten Platz (von sechs Mannschaften).

In meiner Trainertätigkeit werde ich von den beiden Übungsleiterinnen Ingrid Steiger und Silja Hieke, von unserem Übungsleiter-Assistent Torge Hieke und unserer Helferin Eva Reiningger unterstützt.

Für das Jahr 2025 wünschen wir uns wieder erfolgreiche Wettkämpfe und natürlich verletzungsfreie Trainingsstunden.

Euer

Tobias Strack

TobiStrack@web.de

Gau-Mannschaftswettkampf am 26.05.2024 in Taunusstein-Hahn



**Unsere älteren
Leistungsturnerinnen
auf dem Siegereppchen
Nr. 2**

**v.l.n.r.:
Marlene, Zoé, Luise
und Amalia**



Die jüngeren Leistungsturnerinnen

**v.l.n.r.: Ruby, Laura, Stella, Lia und Carolin
hinten stehend: Louiza**

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. 11-13 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 2024 waren die Mädchen beider Tanzgruppen wieder eifrig beim Tanztraining dabei. Das Einstudierte konnte wieder einem breiten Publikum präsentiert werden.

Die **Auftritte in 2024** waren:

- 28.01. Kindermaskenball des CVB in der „Bären-Halle“ in Bierstadt
- 07.02. Seniorenkreis ev. Kirche
- 12.02. TVB-Kinder-Fasching
- 15.06. „Tag der Sportvereine“ des Sportkreises Wiesbaden, Schlossplatz
- 29.06. Interkulturelles Sommerfest der Stadt Wiesbaden, Schlossplatz
und TVB-Sommerfest
- 05.10. „Tag der Vereine“ der IG Bierstadt
- 17.11. „Turnen-Tanzen-Show“ des TG Main-Taunus, Bad Soden-Altenhain
- 05.12. GWW Weihnachtsessen für Bedürftige (nur „Crazy Girls“)
- 07.12. 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.

Mädchen im Alter zwischen ca. 9 und 13 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



**Die „Crazy Girls“
beim „Tag der Sportvereine“ des Sportkreises Wiesbaden am 15.06.2024**



**Die „Dancing Girls“
beim „Tag der Sportvereine“ des Sportkreises Wiesbaden am 15.06.2024**



**Die „Crazy Girls“ (vorne) und die „Dancing Girls“ (hinten)
beim Interkulturellen Sommerfest der Stadt Wiesbaden
am 29.06.2024**



**Der Westerntanz „Texas“ der „Crazy Girls“ mit „Mums“
bei der „Turnen-Tanzen-Show“ des TG Main-Taunus am 17.11.2024
in Bad Soden-Altenhain**

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 2024 war diese Stunde erneut gut besucht. Vielen Dank auch an Alexandra Donner, die mich – wenn es nötig war – 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

Fitness- & Funktionstraining – Herren ab 16 Jahre

Dienstag 19.30 bis 20.30 Tobias Strack

Rückblick 2024, Vereinsleben und Geselligkeit:

Auch im Jahr 2024 konnten wir als Dienstags-Sportgruppen 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 „Tanusstube“ durchgeführt.

Weitere Aktivitäten der Gruppen waren:



Rasenplatzaktion am 16. März 2024, bei der die Gruppen zusammen mit Freiwilligen den Rasenplatz des TVB für die Mitglieder zurechtmachen



**Wanderung nach Wiesbaden
mit anschließendem Besuch des Wiesbadener Weinfestes
am 13. August 2024**



**Herbstwanderung
Bierstadt – Erbenheim – Igstadt – Kloppenheim
und danach gemeinsames Abendessen in der „Taususstube“
am 28. September 2024**



**Wanderung nach Wiesbaden
mit anschließendem Besuch des Wiesbadener Weihnachtsmarktes
am 3. Dezember 2024**



Weihnachtsfeier in der Taunushalle am 17. Dezember 2024

Die Fitnessstunde selbst:

Seit Sommer 2016 besteht nun die TVB-Herren-Fitnessgruppe. Seit 2019 leite ich die Fitness- & Funktionstrainingsstunde für Frauen und Männer. Wir machen einmal wöchentlich zu den vorgenannten Zeiten zusammen Sport. Jeder versucht dabei, 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, immer ein gemischtes und vielfältiges 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 2025

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 2024. 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. Manchmal trainieren wir auch nur mit unserem eigenen Körpergewicht.

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

Die Step-Combo-Stunden biete ich nach wie vor in Hybridform an, d. h. man kann ganz klassisch zum Training in unsere Turnhalle kommen – ebenso kann man online via ZOOM von zu Hause aus an der Stunde teilnehmen.

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

Seit zwei Jahren gibt es nun dieses Workout, das von unseren Mitgliedern sehr gut angenommen wird.

Zum Stundeninhalt:

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

Klassisches Cardio-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 Cardio-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 vorbeischaun und mitmachen!

Frank Recktenwald

frank.tvb-trainer@outlook.com

Pilates – Frauen und Männer

Donnerstag 19.00 bis 20.00 Anette Maiberger

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

Montag 20.00 bis 21.00 Aileen Fliegner **als KURS !!!**

Im Laufe des Jahres 2024 hat sich herausgestellt, dass die Montagstermine besser angenommen werden als die am Freitagabend. Die folgenden Kurse bestanden somit nur noch aus Montagsterminen.

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 Fliegner

Gymnastik im Sitzen – Frauen und Männer

Montag 10.00 bis 11.00 Gaby Grothe

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

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

Auch Menschen mit Bewegungseinschränkungen können gerne teilnehmen.

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



Die Frauengruppe „Fit und Relaxed“ am 09.07.2024

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.

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

Aus privaten bzw. beruflichen Gründen konnte ich ab Oktober 2024 diese gut angenommene Yoga-Stunde für Senioren, die ich seit November 2022 geleitet habe, leider nicht mehr weiterführen, was ich sehr bedauert habe.

Bernardo Juni

bernardojunimelle@gmail.com

Weiterführung von Yoga ab 07.01.2025 unter neuer Leitung:

**„Y O G A 55+“ dienstags von 10.15 Uhr bis 11.15 Uhr
unter der Leitung von Yoga-Lehrerin Manuela Blackert**

Ich lade Sie / Euch hiermit ein, mit mir die wunderbare Kombination von Iyengar- und Vinyasayoga zu erfahren. Im Iyengaryoga liegt der Fokus auf der korrekten Ausrichtung der Asanas und im Vinyasayoga verbinden wir die Haltungen mit fließenden Übergängen. Was werden Sie / werdet Ihr Neues spüren? Ein vorher nicht gekanntes Gefühl der völligen Entspannung, Ruhe und Gelassenheit, aber auch mehr Beweglichkeit und Kraft.

Bitte mitbringen: Warmen Pullover, Socken, evtl. eine Decke und – soweit vorhanden – Yogaklotz, eigene Matte.

Ich freue mich auf Sie / Euch!

Manuela Blackert

☎ 0 15 11 – 0 74 82 87

Meditation für Erwachsene

Dienstag 11.30 bis 12.30 Bernardo Juni

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.

Aus privaten bzw. beruflichen Gründen konnte ich ab Oktober 2024 diese Meditationsstunde, die ich seit Ende Februar 2024 geleitet habe, leider nicht mehr weiterführen, was ich sehr bedauert habe.

Bernardo Juni

bernardojunimelle@gmail.com

Diese Stunde wurde ab Oktober 2024 aus unserem Programm genommen.

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 nur für Männer angedacht, aber bald darauf wurde dieses Angebot auch für Frauen geöffnet. Mittlerweile hat sich dieses Kursformat zu einem festen Bestandteil des Sportprogramms der Abteilung Turnen entwickelt.

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 2024 fanden 4 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.

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 2024 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 Energiefluss im Körper zu steuern.

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 beiträgt.

- **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 Wohlfühl.

Jürgen Matten

☎ (06 11) 1 81 74 85



Für eine ausführliche Qi Gong-Beschreibung:



Kostenlose Übungsvideos unter: www.tao-gong.de



Die Qi Gong-Gruppe am Mittwochmorgen

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

Donnerstag 9.00 bis 10.00 Gerda Reuter

In diesem Jahr fällt es mir besonders schwer, meinen Jahresbericht zu schreiben. Nach über 22 Jahren und nachdem ich nun auch schon über 80 Jahre alt bin, habe ich mich im Herbst 2024 entschlossen, die Leitung von Falun Gong zum Ende des Jahres abzugeben. Ich hatte das große Glück, dass Chris Cibis Interesse an der Weiterführung der Übungsstunde hatte. Sie hat die Gruppe offiziell am 03.01.2025 mit großem Zuspruch übernommen. Gerade diese Übungsstunde ist sehr geeignet für ältere Menschen, denn die Übungen sind altersgerecht und entspannend. Der Zusammenhalt der Gruppe macht sie so besonders und wird daher gerne angenommen.

Sehr gefreut habe ich mich, dass der TVB in Vertretung von Ute mich ehrte. Die Gruppe selbst hat mir einen wunderschönen Abschied gestaltet mit viel Anerkennung und Herzenswärme. Ich sage ja auch: Ich bin doch nicht weg, ich sitze jetzt unter euch und bin dankbar für die schöne Zeit.

Auch möchte ich es nicht versäumen, mich bei Ute zu bedanken. Sie hatte in den vielen Jahren immer ein offenes Ohr – ihre Freundlichkeit macht sie besonders wertvoll. Ein großer Dank gilt auch Jonny, der uns jeden Donnerstag die Stühle vom Keller hochholt, damit wir gut und sicher unsere Übungen im Sitzen ausführen können.

Ich wünsche Chris noch viele schöne Stunden – ich weiß, dass sie die Gruppe in meinem Sinne weiterführt.

Gerda Reuter

☎ (06 11) 50 75 86



Letzte Stunde / Ausstand von Gerda Reuter am 19.12.2024

Ich möchte mich hiermit gerne vorstellen:

Mein Name ist Christiane (Chris) Cibis. Ich bin 2014 nach Bierstadt gezogen und seit 2019 Mitglied beim TVB. Ich freue mich, die Falun Gong-Gruppe von Gerda ab 2025 weiterzuführen zu dürfen, und hoffe auf regen Zulauf.

In diesem Sinne wünsche ich uns allen ein erfolgreiches schönes Turnerjahr.

Eure

Chris

☎ (06 11) 9 40 68 20



„Abschiedsessen“ am 03.01.2025 in der „Taurusstube“

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, die die Gelenke, Sehnen und Bänder schont. Trotzdem können die Übungen auch mal herausfordernd sein, wobei sich alle Bewegungen individuell anpassen lassen und dies auch unbedingt genutzt werden soll!

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 sonst wenig Gelegenheit haben.

Ich freue mich auf alle, die sich mit Freude bewegen wollen!

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.

Beckenboden-Training 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 Wahrnehmungsübungen mit und ohne Handgeräte. Wir üben am Boden, auf dem Hocker, im Stehen oder Gehen. Ebenso 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!

Die Kurstermine werden über den TVB-Newsletter oder als Aushang bekanntgegeben. Auf unserer TVB-Homepage www.turnverein-bierstadt.de sind sie unter „Aktuelles“ ebenso zu finden.

Lydia Snethlage

und

Christiane Schäfer

☎ (06 11) 50 99 98



Bebo-Kurse 2025

Folgende Bebo-Kurse stehen bereits fest:

- 1.) **Freitag um 10:15 Uhr vom 10.01. bis 21.02.2025:**
6 Treffen: 10.01., 17.01., 24.01., 31.01., 14.02., 21.02.2025
NICHT am 07.02.2025!
Kursleiterin: Christiane Schäfer
12 Euro für Mitglieder, **30 Euro** für Nicht-Mitglieder
Anmeldung bei Christiane Schäfer
per Mail: schaefer.ch@web.de oder ☎ (06 11) 50 99 98

- 2.) **Montag um 8:45 Uhr vom 24.02. bis 31.03.2025:**
5 Treffen: 24.02., 10.03., 17.03., 24.03., 31.03.2025
NICHT am 03.03.2025!
Kursleiterin: Lydia Snethlage
10 Euro für Mitglieder, **25 Euro** für Nicht-Mitglieder
Anmeldung in der TVB-Geschäftsstelle
per Mail: TV1881bierstadt@t-online.de oder ☎ (06 11) 50 00 189

- 3.) **Freitag um 10:15 Uhr vom 09.05. bis 20.06.2025:**
6 Treffen: 09.05., 16.05., 23.05., 06.06., 13.06., 20.06.2025
NICHT am 30.05.2025!
Kursleiterin: Christiane Schäfer
12 Euro für Mitglieder, **30 Euro** für Nicht-Mitglieder
Anmeldung bei Christiane Schäfer
per Mail: schaefer.ch@web.de oder ☎ (06 11) 50 99 98

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



Linedance – Frauen und Männer jeden Alters

Samstag 9.30 bis 11.30

Barbara Haberkorn

vierzehntägig

Linedance wird in Reihen und Linien nebeneinander und hintereinander getanzt. Jeder tanzt für sich allein, aber gleichzeitig in der Gruppe zu choreografierten Tänzen. Das Tempo fasst eine Spannweite von ruhig fließend bis fetzig schnell, und die einmal erlernten Schritte wiederholen sich in Schrittkombinationen vielfältiger Tänze.

Die Musik, zu der wir tanzen, reicht von Countrymusik, der Musik des klassischen Linedance mit Titeln wie „Achy Breaky Heart“ oder „Hit the Road Jack“ bis zu anderen Musikrichtungen: Rhythmen aus dem Gesellschaftstanz, lateinamerikanischen Rhythmen (Mambo, Cha Cha oder Rumba) bis zu Popmusik und Evergreens.

Linedance fordert uns auf verschiedenen Ebenen: Es trainiert die Konzentration, das Gedächtnis, die Beweglichkeit und ermöglicht Kontakte mit anderen, denen es auch Freude macht, sich zur Musik miteinander zu bewegen.

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

Auch in diesem Jahr wurde das Angebot gut angenommen, und wir freuen uns, dass wieder einige neue tanzbegeisterte Frauen mit uns tanzen nach dem Motto:

„Rhythm in our feet and music in our soul“

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

Termine 2025

1. Halbjahr: 29.03. – 12.04. – 26.04. – 10.05. – 24.05. – 31.05. – 21.06.

2. Halbjahr: 05.07. – PAUSE – 30.08. – 06.09. – 11.10. – 18.10. – 08.11. – 22.11. – 13.12.

Die Termine unserer Treffen hängen auch an unserer Turnhalle Am Speiergarten aus. Sie können auch auf unserer Homepage www.turnverein-bierstadt.de unter „Aktuelles“ nachgelesen werden.

Barbara Haberkorn

☎ (06 11) 2 38 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

2024 war ein sehr intensives Nordic-Walking-Jahr, in dem die Gruppe bis auf den 2. Januar (wegen starkem Regen) jeden Dienstag ihre Runden gedreht hat.

Das Walken ist für jedes Alter ideal, nutzt der Alltagsmotorik, stärkt das Immunsystem, verbessert die Atmung und ist ein wunderbares Herz-Kreislauf-Training an der frischen Luft.

Unsere Gruppe ist zu einer unternehmungslustigen Gemeinschaft zusammengewachsen und für gesellige Events immer zu haben. Deshalb dürfen auch Walkingtouren mit Einkehrschwung nicht fehlen.

In 2024 hatten wir folgende gesellige Erlebnisse:

- am 13.02. Faschingswalken mit Einkehr im „Partykeller“ bei Grützbachs
- am 28.05. Walken mit Einkehr im „Poseidon“ in Kloppenheim
- am 13.08. Traditionswalken zur Rheingauer Weinwoche nach Wiesbaden
- am 27.08. Eis-Erfrischung auf „Balkonien“ bei Grützbachs
- am 03.12. Nikolauswalken mit Zwischenstopp und Umtrunk auf dem Gelände am Wartturm, wo Wolfram wieder für den Versorgungsstand gesorgt hat. Nach einem Glüh-Spritz mit Knabbereien ging es fröhlich weiter zu unserem – der Gruppe unbekanntem – „Endziel“. Unser Ausklang fand im Weinbistro „Old Vineyard“ in Wiesbaden statt, was sehr gut ankam.
- am 17.12. Letzte Tour des Jahres mit anschließendem Überraschungsumtrunk bei Margrit

Im Laufe des Jahres habe ich mich allerdings schweren Herzens dazu entschieden, aus persönlichen Gründen mein Amt als Übungsleiterin nach 11 ½ Jahren zum Ende des Jahres abzugeben. Glücklicherweise haben sich zwei Damen aus unserer Runde bereit erklärt, die Gruppe zu übernehmen. Dafür bin ich **Elke Dominik-Kaatz** und **Sabine Seulberger** sehr dankbar. Als Teilnehmerin werde ich, so gut ich kann, weiterhin dabei sein.

Zum Abschluss möchte ich noch einmal danke sagen für die tollen Überraschungen anlässlich meines Ausstandes an Ute Webb im Namen des Vorstandes sowie meiner Gruppe beim „Ausklang“ im Weinbistro.

Regina Grützbach

☎ (06 11) 50 71 36

Ansprechpartnerinnen / Übungsleiterinnen ab 2025:

Sabine Seulberger ☎ 0 176 – 78 99 61 81
Elke Dominik-Kaatz ☎ (06 11) 50 11 33



**Der Walking-Treff am Dienstagnachmittag
beim „Nikolauswalken“ am 03.12.2024**

Im Uhrzeigersinn:

Lothar Endner, Renate Sandel, Peter Jödicke, Wolf-Rüdiger Kehl, Regina Grützbach,
Gabriele Zöller, Angelika Pausch, Irmi Marschall, Christine Meudt, Elke Dominik-
Kaatz, Sabine Seulberger, Heidi Humpf

Es fehlen auf dem Foto: Ingrid Tischler und Uli Amelung

Walking-Treff am Sonntagmorgen – Frauen und Männer

Sonntag 9.15 bis ca. 10.15 Margit Cappello

Treffpunkt: Parkplatz der Theodor-Fliedner-Schule in Bierstadt

Von unserer Sonntags-Walkinggruppe ist nur noch ein kleines Häufchen übrig geblieben. Einige Läuferinnen und Läufer sind in den letzten Jahren vor allem aus gesundheitlichen und altersbedingten Gründen ausgeschieden.

Deshalb freuen wir uns umso mehr, dass zwei neue Walker zu unserer Gruppe gestoßen sind.

Wir treffen uns jeden Sonntag um 9.15 Uhr an der Theodor-Fliedner-Schule in Bierstadt und am 1. Sonntag im Monat an der Altenwohnanlage im Wolfsfeld.

Wir walken ca. 1 Stunde durch die Felder Richtung Erbenheim bzw. Richtung Kloppenheim.

Dieses Jahr besuchten wir den Bierstadter Weihnachtsmarkt und gingen anschließend ins „La Piazzetta“.

Nordic Walking ist für verschiedene Alters- und Personengruppen geeignet. Dabei wird der Ober- und Unterkörper gleichzeitig trainiert und trägt zur ganzheitlichen Gesundheit des Sportlers bei. Nordic Walking kann zu jeder Jahreszeit ausgeübt werden und ist außerdem eine kostengünstige Sportart.

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



Die Sonntags-Walker/innen am 12.01.2025

V.l.n.r.:

Hilde Möller, Inge Zartner, Jürgen Matten, Renate Bermann, Helga Reich und Marina Beckert

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



**Gemütliches Beisammensein der Donnerstags-Fußballgruppe
in der Gaststätte „Zum grünen Wald“ in Wi.-Heßloch am 03.01.2025**

V.l.n.r.:

Florian Welkerling, Benedikt Müller, Dirk Burkhardt, Christoph Elsen, Berto Dominguez, Kurt Schimek, Dominik Zissel, Matthias Weckermann, Rüdiger Spruch, Thorsten Maiberger und Heiko Löh

Hallenfußball – Männer

Donnerstag 20.00 bis 22.00 Kurt Schimek

Donnerstags abends treffen wir uns zum Hallenfußball.

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 der gemischten Gruppen sind gut besucht.

Am Anfang der Stunde findet eine Aufwärmphase mit schwungvoller Musik statt. Danach kommen unterschiedliche Übungen, die Gleichgewicht, Beweglichkeit, Kraft oder Ausdauer trainieren sollen. Die Reaktionsfähigkeit und Koordination werden ebenfalls gefördert. Unterschiedliche Muskelgruppen werden durch die Übungen gestärkt.

Am Ende der Stunde gibt es noch eine kurze Entspannungsphase auf dem Boden. Um die Stunden abwechslungsreich zu gestalten, werden unterschiedliche Kleingeräte genutzt, wie z. B. Hanteln, Pezzibälle, Balance Pads, etc.

Gaby Grothe

☎ (06 11) 37 64 54



Die Mittwochsgruppe der Senioren 50+



Die Donnerstagsgruppe der Senioren 50+

Rückschau 2024 und Vorschau 2025

Auch im vergangenen Jahr 2024 war die TVB Freizeitgruppe wieder zu verschiedenen Zielen unterwegs.

Im Juli schlossen sich einige Teilnehmer der TVB Freizeitgruppe einer angebotenen Busreise nach Imst an. Die Hotelunterkunft im Tiroler Stil erfüllte alle unsere Erwartungen bestens.

Unser 1. Tag begann mit einer Besichtigung der Kirche in Imst, die sich neben der Hotelanlage befand. Danach folgte eine Panoramafahrt durch Imst und Umgebung mit dem Besuch eines bekannten Outdoorzentrums. Dort konnte man seinen Aktivitäten in einer großen Wasserrutsche oder beim Klettern am Seil in schwindelnder Höhe nachgehen. Auch die folgenden Tage waren ereignisreich.

Auf dem Achensee, dem größten See Tirols, erlebten wir eine Schiffsfahrt bis Pertisau. Im Ötztal erreichten wir die Mautstation vom Timmelsjoch auf 2.170 m und hatten einen herrlichen Blick auf die Tiroler Bergwelt. In Innsbruck war vor allem das „Goldene Dach“ zu bewundern und die Altstadt. Die Bergwelt am Arlberg hielt für uns das kleine Bergdorf Zug / Lech bereit. Aber auch die Bergwelt von Imst wurde besucht oder erwandert. So fuhren wir mit der Alpjoch-Bahn auf 2.050 m und hatten einen Rundumblick auf die ganzen Berge vor uns. Auch eine Fahrt mit der Bimmelbahn „Bummelbär“ von Imst nach Nassereith ließen wir uns nicht entgehen.

Ebenfalls im Juli trafen wir uns schon traditionell zum geselligen Abend in den Taunusstuben.

Im September fuhren wir in den Hessenpark und ließen uns die Geschichte des hessischen Dorflebens der letzten Jahrhunderte zeigen.

Im Oktober besuchten wir den Palmengarten. Dort erhielten wir während einer Führung durch das Tropicarium viele detaillierte Informationen zu den einzelnen Pflanzen.

Zum Jahresabschluss im Dezember rundete dann der Besuch des Weihnachtsmarkts der Nationen in Rüdesheim unsere Ausflüge ab.

Allen Helfern der Freizeitgruppe gilt mein herzlicher Dank. Besonders Rosemarie Ritzel, die mir immer mit Rat und Tat bei der Bearbeitung der Veranstaltungen für die Freizeitgruppe zur Seite stand.

Das neue Jahr 2025 werden wir langsamer angehen und haben zu einem monatlichen Stammtisch eingeladen.

Für die Freizeitgruppe

Brigitte Settgast

☎ (06 11) 84 45 62



Die Freizeitgruppe im Hessenpark am 12. September 2024



Die Freizeitgruppe im Palmengarten am 22. Oktober 2024

HSG BIK Wiesbaden – Rückblick auf das Handball-Jahr 2024

Im Handballjahr 2024 kann die HSG erneut auf eine erfolgreiche, aber auch ereignisreiche Zeit zurückblicken. Neben dem alltäglichen Spielbetrieb standen wieder einige Events an, die eine bunte Abwechslung in das laufende Tagesgeschäft brachten.

Saison 2023/2024

Alle Jugendmannschaften konnten sich in ihrer jeweiligen Spielklasse behaupten und spielten in den meisten Fällen auch um die Meisterschaft mit. Bei der männlichen E-Jugend sowie der männlichen C-Jugend hat es sogar bis ganz nach oben aufs Treppchen gereicht. Beide Mannschaften wurden Meister in ihrer Spielklasse.

Die Saison der Aktivenmannschaften war durchwachsen. Sowohl die Herren 1 wie auch die Herren 2 starteten gut in die Saison, konnten die Leistung aber nicht über die gesamte Spielzeit aufrechterhalten. Somit gab es hier in beiden Fällen lediglich Plätze im Mittelfeld zum Saisonende. Auch die Damen hatten keine leichte Saison, was allerdings auch auf einen sehr dünnen Kader zurückzuführen war.

Saison 2024/2025

Für die Aktivenmannschaften ist die Saison noch in vollem Gange, jedoch zeichnet sich jetzt schon ab, dass alle ihre aktuellen Klassen halten werden. Die Damen haben mit einem Aufstieg in die nächsthöhere Klasse geliebäugelt, konnten sich im entscheidenden Spitzenspiel jedoch nicht durchsetzen.

Die Herren 1 werden die Saison aller Voraussicht nach im oberen Tabellendrittel abschließen. Die Herren 2 hingegen beenden die Saison im Tabellenkeller. Hier sei aber erwähnt, dass es in diesem Jahr keinen Absteiger geben wird und die Mannschaft sich zudem in einem Umbruch befindet. Wegweisend werden die kommende Vorbereitung sowie die ersten Spiele in der neuen Saison sein.

Die Jugendmannschaften hingegen haben ihre Saison bereits beendet. Zwar wird es in diesem Jahr keinen Meistertitel zum Feiern geben, dennoch stehen viele gute Ergebnisse zu Buche und auch einige Achtungserfolge. Es ist erneut eine gute bis sehr gute Entwicklung zu sehen und auch für die Zukunft sind wir hier prima aufgestellt.

Die HSG BIK Wiesbaden und die TG Kastel gehen einen gemeinsamen Weg

Für die kommende Saison wird es eine Kooperation zwischen der HSG BIK Wiesbaden und der TG Kastel geben. Diese wird sich auf den weiblichen Jugendbereich, genauer gesagt auf die weibliche E-Jugend, D-Jugend und C-Jugend beschränken. Ziel dieser Spielgemeinschaft wird sein, den Mädchenbereich dauerhaft zu stärken und allen Mädchen ein Spielangebot bieten zu können.

In der Vergangenheit haben beide Vereine vor allem in den älteren Spielklassen, wie B-Jugend und A-Jugend, immer wieder Probleme gehabt, spielfähige Mannschaften zu stellen.

Aus diesem Grund gab es bereits in der vergangenen Saison Gespräche und wegweisende Ideen für eine zukünftige Kooperation, welche nun zum Ziel gebracht wurden.

Für beide Vereine ist dies eine Win-win-Situation, von der nicht nur die Jugend profitieren wird, sondern langfristig auch die beiden Damenabteilungen.

Im ersten Jahr werden wir mit einer weiblichen E-Jugend, zwei weiblichen D-Jugend und zwei weiblichen C-Jugend Mannschaften an den Start gehen.

Alle Mannschaften bekommen mindestens einen Trainer der BIK wie auch der TG Kastel. Auch das Training und die Heimspiele werden im Wechsel mal in Bierstadt und mal in Kastel stattfinden.

Wir sind positiv gestimmt, dass dies eine langfristige Erfolgsgeschichte werden kann, und sind gespannt auf das erste gemeinsame Jahr.

Trainingszeiten

Auf Grund der neuen Kooperation mit der TG Kastel standen die neuen Trainingszeiten sowie Ansprechpartner zum Redaktionsschluss noch nicht final fest. Diese können aber gerne bei Matthias Kupfer (per E-Mail: matthias.kupfer@bik-handball.de oder mobil unter: 0 15 14 – 6 14 49 56) angefragt werden.

Minis (Jahrgang 2017 + jünger)

Männliche E-Jugend (2015 + 2016)

Männliche D-Jugend (2013 + 2014)

Männliche C-Jugend (2011 + 2012)

Männliche B-Jugend (2009 + 2010)

Männliche A-Jugend (2007 + 2008)

Weibliche E-Jugend (2015 + 2016)

Weibliche D-Jugend (2013 + 2014)

Weibliche C-Jugend (2011 + 2012)

Aussichten für 2025

- **25.04.2025:** Weinstand des Fördervereins bei der kath. Kirche
- **24.05.2025:** Sommerfest des Fördervereins an der Theodor-Fliebler-Schule
- **07.11.2025:** 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 2025 zu wünschen.

Matthias Kupfer

Abteilungsleitung Handball, TV Bierstadt



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

Abteilung Tischtennis

Nun ist das Jahr 2024 zu Ende und wir werfen einen Blick darauf. Aus persönlichen Gründen, nach nur einem Jahr im Amt des Abteilungsleiters, hat Dawid Grabowski beschlossen, die Funktion nicht mehr auszuüben. Somit fanden nach Ende der Rückrunde der Saison 2023/2024 Neuwahlen statt. Nach nur einem Jahr Auszeit übernimmt wieder Marius Müller das Ruder. Für das Engagement während seiner Amtszeit bedanken wir uns bei Dawid Grabowski, der weiterhin als aktives Mitglied unserer Abteilung erhalten bleibt. Ab der Saison 2024/2025 wird ab der 2. Bundesliga mit 4er-Mannschaften gespielt. Aus diesem Grund haben wir uns entschieden, eine dritte Herrenmannschaft zu stellen, um allen aktiven Mitgliedern die Möglichkeit zu geben, an Wettkämpfen teilzunehmen. Für die Saison 2025/2026 denken wir über eine weitere Mannschaft nach. Nach sehr vielen Jahren mit unserem Jugendtrainer, Stephan Vogel, haben wir beschlossen, neuen Wind in die Halle zu bringen und haben mit unserem neuen Mitglied, Oleg Bilousov, einen würdigen Nachfolger in unseren Reihen, der bereits seit vielen Jahren Kindertraining in der Ukraine geführt hat. An dieser Stelle auch ein großes Dankeschön an Stephan Vogel für seine langjährige Arbeit mit unserem Nachwuchs. Er bleibt uns als Spitzenspieler der 1. Herrenmannschaft erhalten. Dem neuen Trainer wünschen wir viele Erfolge mit unserem Nachwuchs.

Nach einer sehr starken Rückrunde – beste Bilanz der ganzen Liga! – konnte unsere **1. Herrenmannschaft** auf den 4. Platz klettern, was ein toller Erfolg für die Truppe war. In der Vorrunde der laufenden Spielzeit konnte man nur im letzten Spiel auf unsere Nummer 1, Stephan Vogel, zurückgreifen, der krankheitsbedingt ausgefallen war. Wir hoffen, dass er weiterhin gesund bleibt und uns in den kommenden Spielen wichtige Punkte beisteuern wird. Zur Halbzeit der Saison belegt die Mannschaft den 7. Platz mit einer Bilanz von 3 Siegen, 2 Unentschieden und 5 Niederlagen. Der Klassenerhalt wird keine einfache Angelegenheit, da in vielen anderen Vereinen die Spieler aus höheren Spielklassen nach unten rutschen mussten.

Die **2. Mannschaft** konnte in der Saison 2023/2024 mit einer Bilanz von 6 Siegen, 4 Unentschieden und 8 Niederlagen einen sicheren 6. Platz in der 1. Kreisklasse Wiesbaden landen. Vor der Saison 2024/2025 wurde die Mannschaft neu formiert, da bedingt durch die bundesweite Umstellung auf 4er-Mannschaften zwei Spieler

aus der ersten Mannschaft nach unten mussten. Nach der Vorrunde belegen die Herren den 4. Platz bei 5 Siegen und 4 Niederlagen. Der Klassenerhalt ist nicht in Gefahr und bei ein wenig Glück ist noch ein Sprung unter die besten drei möglich.

Die neue **3. Herrenmannschaft** musste leider in der untersten Spielklasse, der 3. Kreisklasse, starten. Nach der Vorrunde belegen die Herren den 4. Platz mit 5 Siegen, 1 Unentschieden und 3 Niederlagen. Das Ziel ist der Aufstieg, auch wenn noch viele Punkte geholt werden müssen. Alle glauben fest daran.

Unsere **Kinder und Jugendlichen** trainieren fleißig unter der Aufsicht des neuen Trainers. Der Wunsch ist, mindestens eine Mannschaft ab der Saison 2025/2026 zu einem Ligabetrieb zu melden. Unsere Trainer sind mit den Fortschritten zufrieden und sind zuversichtlich.

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

Marius Müller

- Abteilungsleiter Tischtennis -
☎ 0 163 – 7 84 97 88

Infos auch unter:
www.tt-bierstadt.de

Zur Halbzeit der Saison 2024/2025 belegten unsere Mannschaften folgende Plätze:

Herren I	Bezirksklasse Süd I	7. Platz
Herren II	1. Kreisklasse Wiesbaden	4. Platz
Herren III	3. Kreisklasse Wiesbaden Gr. 2	4. Platz

<u>Ansprechpartner</u>		<u>Telefon</u>	
Abteilungsleiter:	Marius Müller	0611-56579775	0163-7849788
Stellv. Abteilungsleiter:	Peter Czichos	0611-54695	0176-26393807
Trainer Jugend:	Jens Gottschalk Oleg Bilousov		0176-21904283

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

Abteilung Wandern

Frühjahrswanderung vom 19. bis 21. April 2024

12 Wanderer trafen sich nach kurzer Anfahrt am Freitag, dem 19.04.2024, in Nentershausen, kurz hinter Limburg. Von dort machten wir uns auf die rd. 13 km lange Wanderung über den Schwedensteg und die Bergmann Runde. Nein, sie ist nicht nach der Wanderführerin benannt, sondern nach den Bergleuten. Es nieselte leicht und so mussten wir gut verpackt durch den frühlingsfrischen Wald laufen. Wir waren die Einzigen, die sich bei dem Wetter rausgetraut hatten – bis auf den flotten Jägersmann Lukas P. aus E., der uns leider kein kühles Bier in seiner Hütte anbieten konnte. Erst als wir wieder an den PKWs ankamen, schüttete es wie aus Eimern. Wir fuhren zur Studentenmühle, dort waren wir für 2 Nächte sehr gut untergebracht. Aber zunächst der obligatorische Treff für fast alle nach dem Einchecken auf einen Kaffee oder ein Bierchen. Das gemeinsame Abendessen verbrachten wir dann in froher Runde im Hotel. Am nächsten Morgen, gut gestärkt mit dem ausgezeichneten Frühstück, liefen wir den Rundweg im Gelbachtal, eine der „Wäller“ Touren. Auch diese 10 km wurden gut geschafft und 6 noch nicht müde Wanderer erstürmten noch den Bornkasten und wurden mit Sonnenschein und herrlicher Aussicht belohnt. Wieder saßen wir am Abend im Hotel mit gutem Essen und Getränken versorgt zusammen. Nach kalter Nacht wurde es am Morgen nach dem Frühstück ungemütlich. Ein heftiger Schneeschauer kam herunter und so sind wir nur noch zu 10t nach Reckenthal gefahren, um von dort die Skulpturenwegrunde zu erwandern. Der Einstieg war nicht so leicht zu finden, aber nach kurzer Feldumrundung, mit Schneegestöber, haben wir gemeinsam den richtigen Weg gefunden. Der Schirm konnte dann auch immer wieder zugeklappt werden und so konnten wir die 45 Holzskulpturen am Weg bestaunen. Zwischendrin erwartete uns der Landgasthof Wirzenborner Lizz zur Einkehr und das war nochmal richtig urig. Bei bestem Mittagstisch und für einige auch noch selbstgebackenen Kuchen ließen wir es uns gut schmecken. Von dort hatten wir noch 2,5 km bis zu den PKWs, mit denen wir dann froh gelaunt wieder heimfuhren.



Frühjahrswanderung vom 19. bis 21. April 2024

Stehend v.l.n.r.:

Renate Bergmann, Barbara Haberkorn, Gerda Thiele, Jürgen Habel, Anneliese Schuler, Anne Daniel, Matthias Bender, Rolf Gunkler und Josy Metzler

Sitzend v.l.n.r.:

Margot Hahmann, Elke Dauber und Heidi Schmidt

Herbstwanderung vom 11. bis 13. Oktober 2024 in der Südwestpfalz

Am Freitag, dem 11.10.2024, starteten diesmal nur 7 Wanderer in Bierstadt, um ins Wanderwochenende zu fahren. Kurzfristig hatte es leider 4 Absagen gegeben. Wir verabredeten uns direkt am Hotel Zum Schwan in Waldfishbach-Burgalben, in dem wir für 2 Tage und Nächte bestens versorgt wurden. Los ging es auf die Fischerfelsentour, rd. 10 km bergauf und bergab. Zunächst erklommen wir den Galgenfelsen, einer der vielen Sandsteinfelsformationen rund um den Ort. Es war kühl, aber trocken und so konnten wir entspannt den Weg laufen. Mit Hilfe einer kleinen Karte für diesen Weg, GPS und Komoot konnten wir den richtigen Weg finden und erreichten als Endpunkt das Café Erdbeerbärmche (übersetzt Erdbeerboden). Wir stärkten uns mit leckerem selbstgebackenem Kuchen, Kaffee

und Bierchen. Abends im Hotel konnten wir die sehr gute Küche ausprobieren, die regionalen Weine und Schnäpse und Bitburger Bier. Am nächsten Morgen nach ausgiebigem Frühstück ging es los auf die Galgenfelstour mit Hüttenrast über im Nachhinein gefühlte 19 km. Viele Wege durchkreuzten den Wald, so dass wir auch diesmal nur mit vereinten Kräften und Unterlagen auf den richtigen Weg fanden. Das Wetter ließ uns auch heute nicht im Stich. Der Abend klang dann – nur noch zu 5t – im Hotel aus. In der Nacht kam ein starker Regen, aber am nächsten Morgen schien nach aufgelöstem Nebel die Sonne. Nach kurzer Fahrt Richtung Clausensee schnürten wir nochmal die Wanderschuhe und machten uns auf die besondere Tour über die Heidelburg – eine sehr große beeindruckende Sandsteinformation –, die Wolfsschlucht und zum Herbstfest am Clausensee, das immer am 2. Oktoberwochenende stattfindet. Diese 10 km lange Tour war sehr ereignisreich und diesmal waren die Wege sehr gut zu finden. So konnten wir im Sonnenschein am See unsere verdiente Rast einlegen, bevor es zurück zu den Autos und dann wieder nach Bierstadt ging. Es war ein gelungenes Wochenende mit guter Stimmung, vielen Höhepunkten und einem tollen Hotel!



Herbstwanderung vom 11. bis 13. Oktober 2024

V.l.n.r.:

Joseph und Gertrud Plößl, Matthias Wichmann, Angelika und Klaus Schäfer, Gerda Thiele und Renate Bergmann

Winterwanderung am 1. Adventswochenende 2024 im südhessischen Hochtaunuskreis

Traditionsgemäß am 1. Adventswochenende veranstaltete die Wandergruppe ihre Winterwanderung.

Am Freitag trafen sich 9 fröhliche Wanderer in Usingen-Merzhausen, um zunächst die Erdfunkstelle dort zu umlaufen. Weiter ging es durch Felder und Mischwald mit nur leichten Auf- und Ab- auf die insgesamt 15 km lange Strecke. Immer wieder konnten wir den Blick auf den Feldberg und die schöne Umgebung genießen. Etliche laut rufende Kranichgruppen konnten wir zu diesem doch späten Zeitpunkt bei ihrem Flug in den Süden hören und sehen. Wieder am Parkplatz angekommen fuhren wir zu unserem Hotel in Eschbach, wo wir das Abendessen in gemütlicher Runde genießen konnten. Am Samstag waren der blaue Himmel und die Sonne mit uns. Nach dem Frühstück ging es zu den Eschbacher Klippen. Wir standen staunend vor den bis zu 12 m hohen bizarren steil aufragenden Felsen aus Quarzgestein. Von dort ging der ausgeschilderte Rundweg zunächst durch Mischwald, durch den Ortsteil Wernborn nach Usingen. Der Weihnachtsmarkt war unser Ziel. Zunächst wurde aber das Schlosscafé aufgesucht. Mit warmen Getränken und leckerem Kuchen haben wir uns aufgewärmt. Die 60 Stände des Weihnachtsmarktes haben wir anschließend erkundet, den Glühwein probiert und über den „Hasenweg“ hatten wir nach insgesamt 15 km unser Hotel in Eschbach erreicht. Es wurde ein gemütlicher Abend dort. Am nächsten Morgen ging es auf die Rundtour um den Hattsteiner Weiher. Es war nur eine kurze Fahrt mit gepackten Autos zum Parkplatz. Am Beginn ging es wieder über ein anderes Stück des „Hasenwegs“, dann über schöne Waldwege zu den Quarzitefelsen Hirschsteinlai. Hier erwarteten uns überraschend zwei geschmückte Weihnachtsbäume mitten im Wald und gebastelte weihnachtliche Glücksbringer mit einem Zauberwurm, der die Sorgen „auffressen“ soll. Heute war der Nebel unser ständiger Begleiter, der mit der Zeit immer dichter wurde. Zur Mittagszeit waren wir dann zur Einkehr am Hattsteiner Weiher. Von dort ging es gestärkt zu den Autos und nach insgesamt 10 Kilometern war auch die letzte Rundwanderung geschafft. Die 3 Tage begleitete uns eine gute Stimmung, trockene, aber kalte „gute Luft“ und so konnten wir entspannt die Rückfahrt im Nebel nach Wiesbaden antreten.

Renate Bergmann

 0 177 – 7 23 77 75



Winterwanderung am 1. Adventswochenende 2024

Stehend v.l.n.r.:

Josy Metzler, Margot Hahmann, Uli Mergenthal, Renate Bergmann, Inge Zartner,
Peter Czichos, Wolfgang Mergenthal und Matthias Bender

Am Boden sitzend:

Lioba Czichos, die auch das Foto gemacht hat

Mitgliederverwaltung 2024

Mitgliederbewegung im Jahr 2024

	Mitglieder ab 19 J. m + w	Mitglieder bis 18 J. männlich	Mitglieder bis 18 J. weiblich	Gesamt
Stand am 01.01.2024	827	206	259	1292
Zugänge 2024	91	57	53	201
Abgänge 2024	60	48	51	159
Stand am 31.12.2024	858	215	261	1334

In 2024 konnten wir somit einen **Mitgliederzuwachs** in Höhe von **42 Mitgliedern** verzeichnen.

Verstorbene Mitglieder in 2024:

- Ehrenmitglied **Walter Mayer**
- Mitglied **Marie-Luise Welck**
- Ehrenmitglied **Uwe Mechelke**
- Ehrenmitglied **Hermann Hüllenhütter**
- Mitglied **Gretel Mildenberger**

Mitgliederstand zum 31.12.2024

Dies sind die Mitgliederzahlen für die Bestandserhebung für das Jahr 2025 (Meldung an den Landessportbund Hessen).

GESAMTVEREIN

Altersgruppe	männlich	weiblich	Gesamt
Von 0 bis 6 Jahre	67	88	155
Von 7 bis 14 Jahre	111	143	254
Von 15 bis 18 Jahre	37	30	67
Von 19 bis 26 Jahre	29	22	51
Von 27 bis 40 Jahre	43	81	124
Von 41 bis 60 Jahre	103	191	294
Ab 61 Jahre	115	274	389
Summe:	505	829	1334

TURNEN

Altersgruppe	männlich	weiblich	Gesamt
Von 0 bis 6 Jahre	66	88	154
Von 7 bis 14 Jahre	58	128	186
Von 15 bis 18 Jahre	8	19	27
Von 19 bis 26 Jahre	5	20	25
Von 27 bis 40 Jahre	19	75	94
Von 41 bis 60 Jahre	77	189	266
Ab 61 Jahre	101	271	372
Summe:	334	790	1124

HANDBALL

Altersgruppe	männlich	weiblich	Gesamt
Von 0 bis 6 Jahre	3	1	4
Von 7 bis 14 Jahre	49	23	72
Von 15 bis 18 Jahre	24	11	35
Von 19 bis 26 Jahre	23	2	25
Von 27 bis 40 Jahre	15	6	21
Von 41 bis 60 Jahre	12	1	13
Ab 61 Jahre	8	2	10
Summe:	134	46	180

TISCHTENNIS

Altersgruppe	männlich	weiblich	Gesamt
Von 0 bis 6 Jahre	0	0	0
Von 7 bis 14 Jahre	13	1	14
Von 15 bis 18 Jahre	5	0	5
Von 19 bis 26 Jahre	1	0	1
Von 27 bis 40 Jahre	10	0	10
Von 41 bis 60 Jahre	14	1	15
Ab 61 Jahre	6	1	7
Summe:	49	3	52

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

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: 21. März 2025

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 6 bis 8 Jahre – Grundlagen des Gerätturnens

Montag	17.00 - 18.30	Silja Hieke Tobias Strack	Mail: hiesito@gmail.com Mail: TobiStrack@web.de
--------	---------------	------------------------------	--

Mädchen ab 8 Jahre – Grundlagen und fortführende Elemente des Gerätturnens

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

Buben ca. 5,5 bis 8 Jahre – Grundlagen des Gerätturnens

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

Buben ab 8 Jahre – Grundlagen und fortführende Elemente des Gerätturnens

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

Wettkampforientiertes Turnen für 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 13 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 55+

Dienstag 10.15 - 11.15 Manuela Blackert ☎ 01511-0748287

Frühaufsteher-YOGA – für Erwachsene - Achtung: Kursangebot!

Mittwoch 6.30 - 8.00 Angela Apel ☎ 50 00 189
in Hybridform* -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 Christiane Cibis ☎ 9 40 68 20

Fitness-Mix

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

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

Nachmittags / abends

Rücken- und Bodyfitness

Montag 18.45 - 19.45 Heike Könenkamp ☎ 9 50 50 69

ZUMBA®-Fitness - Achtung: Kursangebot!

Montag 20.00 - 21.00 Aileen Fliegner ☎ 50 00 189
Geschäftsstelle TVB

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

Walking / Nordic Walking

Dienstag Sommerzeit: Sabine Seulberger ☎ 0176-78996181
17.00 - ca. 18.15 Elke Dominik-Kaatz ☎ 50 11 33
Winterzeit:
16.00 - ca. 17.15

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.com

Pilates

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

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.

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

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

Tag	Uhrzeit	Mannschaft	Trainer
dienstags	17.00 – 19.00 19.00 – 22.00	Nachwuchs Damen / Herren	Bilousov / Gottschalk Wettkampftag Herren
mittwochs	17.00 – 19.00 19.00 – 22.00	Damen / Herren Damen / Herren	
freitags	17.00 – 19.00 19.00 – 22.00	Nachwuchs Damen / Herren	Bilousov Wettkampftag Herren
samstags	10.00 – 22.00	Trainings- und Ersatzspielzeit für alle Wettkämpfe	

Ansprechpartner	Telefon
Abteilungsleiter: Marius Müller	0611-56579775 0163-7849788
Stellv. Abteilungsleiter: Peter Czichos	0611-54695 0176-26393807
Trainer Jugend: Jens Gottschalk Oleg Bilousov	0176-21904283

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:	28. März 2025
Auflage:	250

NOTIZEN

Hallenbelegung		TV 1881 Bierstadt e. V. - Turnhalle Am Speiergarten 32 in 65191 Wiesbaden				
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
		6.30 - 8.00 Uhr: YOGA für Erwachsene Kurs!* <i>Start ab 14.05. (bis 02.07.2025)</i> <i>in Hybridform</i> ÜL: Angela Apel Tel.: 50 00 189 (Ge.stelle)				
8.45 - 10.00 Uhr: Beckenboden-Training Kurs!* <i>Start ab 24.02. (bis 31.03.2025)</i> Frauen + Männer ÜL: Lydia Snethlage Tel.: 50 00 189 (Ge.st.) / <i>in Hybridf.</i>	9.00 - 10.00 Uhr: Fit und Relaxed Frauen jeden Alters ÜL: Nahid Weißbach Tel.: 24 09 56 35	8.30 - 9.30 Uhr: Qi Gong präventive fernöstl. Gymnastik Frauen + Männer ÜL: Jürgen Matten Tel.: 1 81 74 85	9.00 - 10.00 Uhr: Falun Gong Entspannungsübungen chinesis. Art Frauen + Männer ÜL: Christiane Cibis, Tel.: 940 68 20	8.45 - 9.50 Uhr: Fitness-Mix Frauen + Männer in Hybridform ÜL: Christiane Schäfer Tel.: 50 99 98	9.00 - 18.00 Uhr: Zur besonderen Verwendung Ansprechpartnerin: Ute Webb, Geschäftsstelle Tel.: 50 00 189	9.15 - ca. 10.15 Uhr: Walking Frauen + Männer Treff: Parkplatz Fließerschule ÜL: Margit Cappello Tel.: 50 24 01
10.00 - 11.00 Uhr: Gymnastik im Sitzen Frauen + Männer ÜL: Gaby Grothe Tel.: 37 64 54	10.15 - 11.15 Uhr: YOGA 55+ ÜL: Manuela Blackert Tel.: 0 15 11 - 0 74 82 87	9.45 - 10.45 Uhr: Senioren 50+ Einlass um 9.30 Uhr ÜL: Gaby Grothe Tel.: 37 64 54	10.15 - 11.15 Uhr: Senioren 50+ Einlass um 10.00 Uhr ÜL: Gaby Grothe Tel.: 37 64 54	10.15 - 11.15 Uhr: Beckenboden-Training Kurs!* <i>Start ab 09.05. (bis 20.06.2025)</i> Frauen + Männer ÜL: Christiane Schäfer Tel.: 50 99 98 / <i>in Hybridform</i>		10.00 - 11.15 Uhr Step-Combo in Hybridform als Herz-Kreislauf-Training Frauen + Männer (Fortgeschr.) ÜL: Ute Webb Tel.: 50 00 189 (Ge.stelle)
11.30 - 12.30 Uhr: KITA "Fit For Family Care"					9.30 - 11.30 Uhr: LINEDANCE für Erwachsene Termine 1. Hj. 2025: 29.03., 12.04., 26.04., 10.05., 24.05., 31.05., 21.06. <i>Teilnahme nur nach Voranmeldung bei B. Haberkorn! (zzgl. TN-Gebühr)</i> ÜL: Barbara Haberkorn, Tel.: 2 38 49 42	
					Zur besonderen Verwendung	
15.00 - 15.50 Uhr: Kinder-Turnen ca. 4 - 6 Jahre <i>Aktuell Aufnahmestopp!!!</i> ÜL: Ute Webb Tel.: 50 00 189 (Ge.stelle)	17.00 - ca. 18.15 Uhr **: Walking / Nordic Walking Frauen + Männer Treff: Turnhalle Am Speiergarten 32 ÜL: Sabine Seuberger Tel.: 0 176 - 78 99 61 81 ÜL: Elke Dominik-Kaatz Tel.: 50 11 33	15.00 - 15.50 Uhr: Kinder-Turnen ca. 4 - 6 Jahre <i>Aktuell Aufnahmestopp!!!</i> ÜL: Ute Webb Tel.: 50 00 189 (Ge.stelle)	15.00 - 16.30 Uhr: Tanzgruppe "Crazy Girls" Mädchen ca. 9 - 10 Jahre	14.30 - 16.00 Uhr: Grundlagen des Gerätturnens Buben ca. 5,5 - 8 Jahre ÜL: Torge Hieke Mail: torge.hie@gmail.com 16.00 - 18.00 Uhr: Wettkampforientiertes Turnen Mädchen - alle Altersstufen - Aktuell Aufnahmestopp!!!	Ansprechpartnerin: Ute Webb, Geschäftsstelle Tel.: 50 00 189	
16.00 - 16.50 Uhr: Eltern + Kind 1,5 - 4 Jahre <i>Aktuell Aufnahmestopp!!!</i> ÜL: Ute Webb Tel.: 50 00 189 (Ge.stelle)		16.00 - 16.50 Uhr: Eltern + Kind 1,5 - 4 Jahre <i>Aktuell Aufnahmestopp!!!</i> ÜL: Ute Webb / Gaby Grothe Tel.: 50 00 189 (Ge.stelle)	16.30 - 18.00 Uhr: Tanzgruppe "Dancing Girls" Mädchen ca. 11 - 13 Jahre ÜL: Elke D'Addario Tel.: 9 57 01 83			
17.00 - 18.30 Uhr: Grundlagen des Gerätturnens Mädchen 6 - 8 Jahre ÜL: Silja Hieke <i>Aktuell Aufn.stopp!</i> Mail: hiesito@gmail.com ÜL: T. Strack, Mail: TobiStrack@web.de	17.00 - 18.30 Uhr: Wettkampforientiertes Turnen Mädchen - alle Altersstufen - Aktuell Aufnahmestopp!!! ÜL: Tobias Strack Mail: TobiStrack@web.de	17.00 - 19.00 Uhr: Grundlagen und fortführende Elemente des Gerätturnens Buben ab 8 Jahre ÜL: Ingrid Steiger Tel.: 50 96 71 ÜL: Tobias Strack Mail: TobiStrack@web.de	18.00 - 19.00 Uhr: Gelenkschonendes, intensives Workout Frauen + Männer ÜL: Frank Recktenwald Mail: frank.tvb-trainer@outlook.com	18.00 - 19.30 Uhr: Grundlagen und fortführende Elemente des Gerätturnens Mädchen ab 8 Jahre ÜL: Silja Hieke <i>Aktuell Aufn.stopp!</i> Mail: hiesito@gmail.com ÜL: T. Strack, Mail: TobiStrack@web.de		Der Hallenbelegungsplan ist in der Geschäftsstelle erhältlich oder bei jedem Übungsleiter. Er kann auch von unserer Homepage www.turnverein-bierstadt.de heruntergeladen werden. Öffnungs- / Sprechzeiten der Geschäftsstelle: montags 10 - 12 Uhr donnerstags 16 - 18 Uhr Tel.: 50 00 189 Fax: 20 47 886 E-Mail: info@tv-bierstadt.de und TV1881Bierstadt@t-online.de
18.45 - 19.45 Uhr: Rücken- und Bodyfitness Frauen + Männer ÜL: Heike Könenkamp Tel.: 9 50 50 69	18.30 - 19.30 Uhr: Fitness- & Funktionstraining Frauen + Männer ÜL: Tobias Strack Mail: TobiStrack@web.de	19.00 - 19.55 Uhr: Bodystyling Frauen + Männer in Hybridform ÜL: Ute Webb Tel.: 50 00 189 (Ge.stelle)	19.00 - 20.00 Uhr: Pilates Frauen + Männer ÜL: Anette Maiberger Tel.: 9 57 04 55 Mail: pilatesanette@gmail.com			
20.00 - 21.00 Uhr: ZUMBA® - Fitness Kurs!* Frauen+Männer <i>Ein Einstieg ist jederzeit möglich!</i> <i>Start ab 07.04. (bis 30.06.2025)</i> ÜL: ZUMBA-Trainerin Aileen Fliegner Tel.: 50 00 189 (Ge.stelle)	19.30 - 20.30 Uhr: Fitness- & Funktionstraining Männer ab 16 Jahre ÜL: Tobias Strack Mail: TobiStrack@web.de	20.00 - 21.15 Uhr: Step-Combo in Hybridform als Herz-Kreislauf-Training Frauen + Männer (Fortgeschr.) ÜL: Ute Webb Tel.: 50 00 189 (Ge.stelle)	20.00 - 22.00 Uhr: Hallenfußball Männer ÜL: Kurt Schimek Tel.: 50 31 48			
	20.30 - 22.00 Uhr: Fitness + Spiele Senioren 70+ ÜL: Heinz Schmelich Tel.: 50 04 07				= qualifiziertes gesundheitsförderliches Bewegungsangebot	

* Die jeweils aktuellen Kurstermine sind auf der Homepage des TV Bierstadt nachzulesen.
Sie werden auch per Aushang in der Turnhalle bekannt gegeben.
Eine Teilnahme ist nur nach Voranmeldung möglich! Für diese Kurse wird eine zusätzliche Gebühr erhoben.
** Sommerzeit (16.00 - ca. 17.15 Uhr; Winterzeit; im Dez. u. Jan. ab 15.30 Uhr)

Stand: 22. März 2025
Anmerkung: Änderungen sind mit dem Vorstand abzustimmen.

Terminkalender 2025**VORSTANDSSITZUNGEN / JAHRESHAUPTVERSAMMLUNG:**

Freitag,	31. Januar	20:00 Uhr	Taunusstube
Freitag,	21. Februar	20:00 Uhr	Taunusstube
Freitag,	21. März	20:00 Uhr	Taunusstube

Freitag,	28. März	JHV	20:00 Uhr	Taunushalle
-----------------	-----------------	------------	------------------	--------------------

Freitag,	25. April	20:00 Uhr	Taunusstube
Freitag,	23. Mai	20:00 Uhr	Taunusstube
Freitag,	27. Juni	20:00 Uhr	Taunusstube
Freitag,	22. August	20:00 Uhr	Taunusstube
Freitag,	26. September	20:00 Uhr	Taunusstube
Freitag,	24. Oktober	20:00 Uhr	Taunusstube
Freitag,	28. November	20:00 Uhr	Taunusstube
Freitag,	19. Dezember	20:00 Uhr	Taunusstube

VERANSTALTUNGEN:

1. Hallenflohmarkt	Samstag, 22. Februar 2025	Taunushalle
Faschingsparty	Samstag, 1. März 2025	Taunushalle
Kinder-Fasching	Rosenmontag, 3. März 2025	Taunushalle
2. Hallenflohmarkt	Samstag, 25. Oktober 2025	Taunushalle

ÄNDERUNGEN VORBEHALTEN !**DER VORSTAND****Stand:**

29.11.2024

Der Vorstand des Turnvereins 1881 Bierstadt e. V.

Stand: 22. März 2025

1. Vorsitzender	Tobias Strack	☎ 0 15 75 / 4 96 20 41 Anfragen zu Turn- u. Fitness- stunden ausschließlich an: TobiStrack@web.de
2. Vorsitzender	Ingmar Helmig	☎ 0 15 11 / 2 75 55 13
Kassierer	Kurt Schimek	☎ 50 31 48
Schriftführer	Stefan Häusele	☎ 0 174 / 2 02 84 62
Geschäftsstelle	Ute Webb	☎ 50 00 189 Mail: ute.webb@ turnverein-bierstadt.de
Gerätewart	z. Zt. nicht besetzt	
Unfallsachbearbeiter	Klaus Schneider	☎ 50 77 75 und ☎ 0 162 / 8 66 55 33
Abteilung Turnen	Ute Webb	☎ 50 00 189 (Geschäftsstelle des TVB)
Abteilung Handball	Matthias Kupfer	☎ 0 15 14 / 6 14 49 56
Abteilung Tischtennis	Marius Müller	☎ 56 57 97 75 und ☎ 0 163 / 7 84 97 88
Abteilung Wandern	Renate Bergmann	☎ 0 177 / 7 23 77 75
Jugendwart	Torge Hieke	☎ 0 176 / 62 55 65 14 Anfragen zu Turnstunden ausschließlich an: torge.hie@gmail.com
Jugendwart Abt. Turnen	Torge Hieke	☎ 0 176 / 62 55 65 14
Jugendwart Abt. Handball / HSG BIK	Matthias Kupfer	☎ 0 15 14 / 6 14 49 56
Jugendwart Abt. Tischtennis	z. Zt. nicht besetzt	
Beisitzerin	Josephyn Metzler	☎ 9 59 07 45
Beisitzerin	Margrit Reinemer	☎ 50 37 45
Beisitzer	Peter Czichos	☎ 5 46 95
Beisitzer	Robert Grothe	☎ 37 64 54
Beisitzer	Thomas Strack	☎ 50 78 79
Ehrenvorstandsvorsitzender	Bernd Schneider	☎ 0 170 / 91 19 440
Ehrenschriftführer	Dieter Kreß	☎ 50 28 46

Anschrift und Kontakt

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

65191 Wiesbaden

Tel.: (06 11) 50 00 189

Fax: (06 11) 20 47 886

Öffnungs- / Sprechzeiten der Geschäftsstelle:
montags 10-12 Uhr und donnerstags 16-18 Uhr

Homepage: www.turnverein-bierstadt.de

E-Mail: info@tv-bierstadt.de und
TV1881Bierstadt@t-online.de

Restaurant „Taususstube“

Tel.: (06 11) 44 75 17 40

Homepage: <https://restaurant-taususstube.de>

Öffnungszeiten: siehe Seite 63