

# VEREINSZEITUNG



AUSGABE 20 (2023)

# Hörssysteme **Jörg Rempe**

Filialen in  
Ihrer Nähe

**Mainz,  
Ingelheim,  
Nieder-Olm**



# Reha für das Gehör.

Stärken Sie mit unserem Renova Hörtraining Ihre eigenen Kompetenzen bei der Hörverarbeitung im Gehirn. Für ein besseres Hören und die maximale Nutzung Ihres Sprachverstehens.

[www.rempe.de](http://www.rempe.de) | [info@rempe.de](mailto:info@rempe.de)

## **Inhaltsverzeichnis**

Grußwort .....	4
Satzungsänderung .....	5
Mitgliederversammlung 2022 .....	6
„Gegen sexualisierte Gewalt im Sport“ – ein Projekt des TVFW .....	7
Scheck-Übergabe Haus St. Martin .....	8
Neumitglieder aufgepasst – Sportschecks verfügbar .....	8
Neue Übungsleiter .....	10
Infoveranstaltung der Nachbarschaftshilfe Ingelheim „Heinzelmännchen“ .....	11
Termine für den Spielenachmittag .....	11
Aus den Gruppen Walken, Fitness Gym 55 Plus/Forever Young, Stuhlgymnastik/Seniorengymnastik .....	12
Leichtathletik .....	13
Februar Bootcamp 2023 .....	14
Outdoor Fit mit Kid – neuer Kurs für Eltern und Babys erfolgreich gestartet .....	16
Strong & Stretchy Gruppe: Hula Hoop Tag Jungau .....	17
Impressionen vom Vereinsfest .....	18
Mädchenfreizeit in der Emmerichshütte 2022 .....	20
Mini-Meisterschaft 2023 in Mainz-Mombach .....	22
Meisterschaft 2022 in Worms .....	23
Übungsplan TV Frei-Weinheim .....	24
Aufbauriege Wettkampfturnen/Wettkampfergebnisse .....	26
Wettkampfriege Wettkampfsjahr 2022 .....	28
Impressionen Weihnachtsfeier und Fastnacht .....	30
Fastnacht 2023 .....	32
Fastnacht im Freitags-Kinderturnen .....	34
Traditionelles Heringessen/Termine .....	35
Walkinggruppe von Ute Gerber .....	36
Indoor, Outdoor und viel Spaß bei den Volleyballern .....	38
Reise nach Südtirol – Dolomiten .....	40
!!! Das Redaktionsteam sucht weiter nach Verstärkung !!! .....	44
Einladung zur Mitgliederversammlung 2023 .....	45
Der Vorstand/Impressum .....	46

Bitte beachten Sie auch die Anzeigen in diesem Heft und berücksichtigen Sie die Inserenten bei Ihren Einkäufen. Durch diese Anzeigen wird unsere Vereinszeitung etwa zur Hälfte finanziert.

*Liebe Mitglieder,*

*ein Jahr ist vergangen und wir freuen uns wieder, mit dieser neuen Ausgabe unserer Vereinszeitung, auf viele Aktivitäten zurück zu blicken und auch einige Neuigkeiten zu präsentieren.*



*Neben unseren jährlichen Aktionen wie Fastnachtsumzug, Mitgliederversammlung, Mädchenfreizeit Emmerichshütte, Ingelheimer Halbe, Polderlauf, Teilnahme an Turnwettkämpfen und Weihnachtsfeiern gibt es auch einige neue Berichte aus den Gruppen. Sei es das coole Bootcamp, der beschwingte Hula-Hoop Tag auf der Jungau oder die Ausflüge der Sportgruppen z.B. der Volleyballer.*

*Auf der Seite 7 können Sie mehr über unser neues Präventions- und Interventionskonzept zum Schutz vor sexualisierter Gewalt erfahren. Neben den bereits durchgeführten Maßnahmen möchten wir dieses wichtige Thema außerdem in unserer Vereinssatzung fest verankern. Daher möchte ich Sie herzlichst einladen, auf unserer diesjährigen Mitgliederversammlung am 14.06.2023 über die Satzungsänderung mit abzustimmen. Auf Seite 5 sind die Satzungsergänzungswünsche für Sie aufgeführt.*

*Über unseren Übungsleiternachwuchs berichten wir auf Seite 10. Ich möchte an dieser Stelle die Neuen im Team herzlich willkommen heißen!*

*Nutzen Sie die Gelegenheit, schauen auf den aktuellen Trainingsplan in der Mitte dieser Ausgabe, trennen Sie diesen heraus und heften ihn an Ihre Pinnwand als kleine persönliche Motivation.*

*Bleiben Sie mit uns fit, das Trainerteam freut sich auf Sie!*

*Nun wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Durchstöbern Ihrer Vereinszeitung,*

*mit sportlichen Grüßen,  
Ihre*

*Susanne Höge*

Liebe Mitglieder.

aufgrund der Teilnahmen am Präventionsprojekt „Wir Schauen hin- Keine Chance für sexualisierte Gewalt sollen die § 3 und § 27 wie folgt angepasst werden. (Änderungen sind kursiv und fett markiert). Alle anderen Paragraphen bleiben unverändert.:

**Antrag auf Satzungsänderung für die MV vom 14.06.2023**

**Satzung des TV 1902 Frei-Weinheim e.V.**

**§ 3 Vereinszweck**

1. Zweck des Vereins ist die Pflege und Förderung des Sports.
2. Dieser Zweck wird u.a. verwirklicht durch:
  - 2.1. Den Unterhalt eines regelmäßigen Turn-, Sport - und Übungsbetriebs auf Grundlage des Amateurgedankens zur aktiven sportlichen Betätigung seiner Mitglieder.
  - 2.2. Förderung der Spitzenleistung ebenso wie der Breitenarbeit, und zwar in allen Altersklassen.
  - 2.3. Den Unterhalt geselliger Kreise und Förderung geselliger Veranstaltungen ergänzend zum Übungsbetrieb.
  - 2.4. Den Bau und Unterhalt von Sportanlagen
3. Der Verein enthält sich der Unterstützung aller politischen, konfessionellen und rassistischen Tendenzen.

***4. Der Verein verurteilt jede Form von Diskriminierung wie sie z.B. im Allgemeinen Gleichbehandlungsgesetz formuliert ist und fördert die Gleichwürdigkeit und Gleichwertigkeit aller Mitglieder***

***5. Der Verein verurteilt jegliche Form körperlicher, seelischer oder sexualisierter Gewalt***

***6. Alle Menschen, egal welcher sexuellen und/oder geschlechtlichen Identität (LGBTQIA+) sind in unserem Verein willkommen.***

\*("LGBTQIA+" ist eine Abkürzung der englischen Wörter lesbian, gay, bisexual, transsexual/transgender, queer, Intersexual und Asexual. Es ist also eine Abkürzung für lesbische, schwule, bisexuelle, transsexuelle/Transgender-, queere, intersexuelle und asexuelle Menschen. Das Pluszeichen dient als Platzhalter für weitere Geschlechtsidentitäten.

**§ 27 Inkrafttreten der Satzung**

1. Vorstehende Satzung wurde von der Mitgliederversammlung am 14.06.2023 beschlossen und tritt mit dem Tage der Eintragung in das Vereinsregister in Kraft. Damit erlöschen gleichzeitig auch alle früheren Satzungen.
2. Die Vereinsorgane können schon nach dem Beschluss und vor Eintragung der Satzung auf deren Grundlage Beschlüsse fassen, die dann mit der Eintragung wirksam werden.

## Mitgliederversammlung 2022

(KU) Die Mitgliederversammlung begann wie üblich mit der Ehrung der Toten, bei der Erich Schäfer namentlich genannt wurde. Erich Schäfer war plötzlich im April gestorben. Er war lange bei der Freiwilligen Feuerwehr in Frei-Weinheim tätig gewesen und bis zuletzt ein langjähriger Teilnehmer in der Männersportgruppe, die von Günter Roos geleitet wird.

Viele Veranstaltungen mussten wegen Corona ausfallen, jedoch konnte die Mädchenfreizeit in der Emmerichshütte mit reduzierter Teilnehmerzahl durchgeführt werden.

Die Mitgliederzahl war im Jahr 2022 bis zur Mitgliederversammlung von 964 auf 1029 gestiegen.

Aufgrund der Einschränkungen durch Corona sind 2021 etliche Gruppen zu einem Hybridangebot mit Teilnahme vor Ort und per Video übergegangen. Die Gruppe von Eveline Breyer hat diese Möglichkeit beibehalten.

Bei den Wahlen wurde Martha Manzano in ihrer Verantwortlichkeit für den Sportbetrieb bestätigt. Gleiches gilt für Carmen Lühr in dem Bereich Finanzen. Als neue Beisitzer wurden Sabrina Aurin und Michaela Ahrens-Rötzer gewählt. Ute Gerber ersetzt Jürgen Brückner als Kassenprüfer.

Aufgrund der guten Kassenlage werden wie bisher keine Kursbeiträge für Yoga und Pilates erhoben.



*vl. Adelheid Arnold 25 Jahre Mitgliedschaft, Gisela Hoffmann 25 Jahre, Vereinsvorsitzende Susanne Hagel, Sabine Klein 25 Jahre, Viktoria Klein 25 Jahre*



*Florian Topeters 25 Jahre*

## „Gegen sexualisierte Gewalt im Sport“ – ein Projekt des TVFW

(NZ/CK) Das Projekt des Sportbunds Rheinland-Pfalz „Gegen sexualisierte Gewalt im Sport“ steht bei uns im TVFW kurz vor dem Abschluss. Rückblickend konnten in den letzten drei Jahren viele Informationen über den Schutz der Kinder und die Prävention vor sexualisierter Gewalt aufgenommen und in den Vereinsalltag übernommen werden. Diese helfen uns dabei, sowohl aufklärerisch-präventiv als auch im Falle von sexualisierter Gewalt bzw. eines sexuellen Übergriffes optimal handeln zu können.

Die Pflichtbausteine, die innerhalb der Projektlaufzeit bearbeitet werden sollen, sowie weitere freiwillige Bausteine sind fertiggestellt und beim Sportbund Rheinhessen eingereicht.

Erstellen von Verhaltensregeln

Teilnahme an Schulung

Schulung der Übungsleiter\*innen

Dazu zählt die Teilnahme der Ansprechpartnerinnen Corinna Koch und Nadine Zerban an den Schulungsveranstaltungen des Sportbunds, die Erstellung von Verhaltensregeln, die im Vereinsalltag von allen ÜLs umgesetzt werden sollen und die Schulung der Übungsleiterinnen und Übungsleiter. Letztere war ein großer Erfolg und fast alle ÜLs konnten an einem der beiden Termine teilnehmen. Zusätzlich ist der Verein unter anderem dem Rahmenvertrag des örtlichen Jugendamts zum Thema Prävention im Bereich (sexualisierte) Gewalt beigetreten.



An der kommenden Mitgliederversammlung am 14.06.2023 wird dem Verein voraussichtlich die Auszeichnung zur erfolgreichen Teilnahme an dem Projekt vom Sportbund Rheinhessen überreicht. Zukünftig sind im Rahmen des Projekts Selbstverteidigungskurse für die Kinder und eine weitere Sensibilisierung sowie Aufklärung über das Thema im Rahmen der Ausbildung für Trainerinnen und Trainer geplant.

Wenn wir unsere Kinder im Verein stark machen, schützen wir sie über die Zeit im Sportverein hinaus und können so einen wertvollen gesellschaftlichen Beitrag leisten. Weitere Informationen und mögliche Anlaufstellen sind auf der Website des TVFWs zu finden. Für die Kontaktaufnahme wurde eine Emailadresse eingerichtet, an die sich jederzeit gewendet werden kann ([vertrauensperson@tvfreiweinheim.de](mailto:vertrauensperson@tvfreiweinheim.de)).



## **Scheck-Übergabe Haus St. Martin**

(KU) Die Einnahmen in Höhe von 561,50 €, die beim Vereinsfest und bei der Weihnachtsfeier 2022 erzielt wurden, übergaben Carmen Löhr mit Tochter Luna und Susanne Hagel an Daniel

Krudewig, Leiter des Hauses St. Martin. Diese Spende will das Haus St. Martin verwenden, um einen Streichelzoo einzurichten.



## **Neumitglieder aufgepasst – Sportschecks im Wert von 40 EUR verfügbar**

Sie wollen Mitglied werden in unserem Turnverein und für das 1. Jahr am Mitgliedsbeitrag sparen?

Dann informieren Sie sich hier!

Ab sofort gibt es zusätzlich eine weitere Fördermöglichkeit.

Weitere Infos, sowie den direkten Link zum Sportscheck finden Sie hier:

<https://foerderportal.dosb.de/gutscheinaktion/sportvereinsscheck/>



### **Für Familien gilt:**

Sie können pro E-Mail-Adresse bis zu 3 Sport-Vereins-Schecks bekommen.



**AUTOHAUS** *Senger* GmbH



Ingelheim, Konrad-Adenauer-Str. 44, Tel. (0 61 32) 79 100 – 0  
Ingelheim, Konrad-Adenauer-Str. 21, Tel. (0 61 32) 79 100 – 70

**www.senger.info**

Abschlepp-Notdienst Tel.: 0171-636 80 08

Ihr Partner für:

Neu- und Gebrauchtwagen · Finanzierung · Leasing Versicherung ·  
Wartung & Reparatur · Unfall-Instandsetzung · Lackierung · Ersatzteile  
und Zubehör · Kundendienst · Abschleppservice · Auto-Waschanlage · Euromobil-  
Mietwagen · Jahreswagenvermittlung ·  
Hol- und Bring-Service im Seltal



## Neue Übungsleiter

### Julia Galuszka

(KU) Die 17-jährige Schülerin Julia Galuszka hat 2022 den ÜL-Assistentinnen-Schein gemacht und ist Trainer-Assistentin in der Aufbauriege und der

Wettkampfriege 2. Sie turnt auch selbst in der Wettkampfriege. Ende dieses Jahres möchte sie sich weiterbilden und die C-Trainer-Ausbildung machen.

### Gisela Schoop

(KU) Gisela Schoop leitet seit Januar 2022 jeden Dienstag im Bürgerhaus die Gruppe "Yoga kennt kein Alter". Sie ist Jahrgang 1956 und hatte bereits von 2010-2017 eine Yogagruppe hier im Verein. Dann gab es beruflich bedingt eine Pause und nun besteht das Angebot seit über einem Jahr wieder. Ihre Yogaausbildung hat sie von 2006-2007 in Köln im Institut für Yoga & Gesundheit absolviert und mit 300 Ausbil-



ungsstunden und bestandener Prüfung, das Zertifikat erhalten, Yoga zu unterrichten. Danach hat sie an weiteren Fortbildungen u.a. Hormonyoga, Yin-Yoga und Yoga und Atmung bei Anna Trökes teilgenommen. Immer wieder ist sie auch über die Jahre Teilnehmerin in Yogakursen, z.B. bei Bernhard Fuchs in Bingen. Dadurch gibt es wieder neue Inspiration, die sie weitergeben kann.

### Thilo Rahn

(TR) Hallo, ich heiße Thilo Rahn und seit letztem Sommer unterstütze ich als Assistent das Freitags-Kinderturnen mit Carmen Löhr und ihrem Team, da dort auch meine Tochter mitturnt. Seit Anfang des Jahres organisiere ich auch den sonntäglichen TVFW-Lauftreff. Wir treffen uns um



### **Neues Übungsangebot: Lauftreff**

9 Uhr an der Jungau und passen Tempo und Länge flexibel an die Teilnehmer an. Neuzugänge sind herzlich willkommen! Im Allgemeinen würde ich mich als ambitionierten Breitensportler bezeichnen und ich verbringe bei Joggen, Klettern oder Wandern gerne Zeit draußen.

## **Infoveranstaltung der Nachbarschaftshilfe Ingelheim „Heinzelmännchen“**



(AT) Wir laden ein:

am: 19.06.2023

um: 16:00 Uhr

im: Bürgerhaus Frei-Weinheim  
1. Stock, Aufzug vorhanden

Der Verein informiert über:

- seine ehrenamtlichen Mitarbeiter und deren Qualifikation
- die verschiedenen kostenlosen Hilfsangebote

Der Verein möchte durch diese Veranstaltung, Bedenken und Vorurteile – diese Hilfe anzunehmen – ausräumen, indem vor Ort erste persönliche Kontakte geknüpft werden können.

## **Termine für den Spielenachmittag mit dem TV Frei-Weinheim im Paul-Gerhard-Haus**

**Schon mal vormerken:**

04.10.23

15.11.23

06.12.23

jeweils  
15 bis 17 h

**2024:**

03.01.24

07.02.24

06.03.24

03.04.24

15.05.24

(AT) Hierfür könnte das Betreuerteam Verstärkung gebrauchen. Durch die zusätzlichen Termine, aber auch krankheits- und urlaubsbedingt werden noch mindestens zwei Helfer benötigt. Nach Einweisung können vertrauensvolle Aufgaben wie z. B. Küche und Schließdienst selbstständig übernommen werden.



Das Betreuerteam sucht Verstärkung.  
Bitte melden bei Annette Topeters oder  
einfach mittwochs vorbeikommen.

## ***Walken für trainierte Sportler***

(KU) Wer sich in den morgendlichen Walkinggruppen unseres Vereins unterfordert fühlt, kann gerne donnerstags walken kommen, da sind wir etwas flotter unterwegs. Laut Plan treffen wir uns um 17:00 Uhr. Wir sind jedoch eine überschaubare Anzahl und sprechen uns auch

gerne in Abhängigkeit von Wetter und privaten Terminen ab. Wer dazu kommen will, wird daher gebeten sich entweder telefonisch unter (06132)86818 oder per E-Mail unter Klaus.Urgast@t-online.de mit mir in Verbindung zu setzen.

## ***Fitness Gym 55 Plus/Forever Young***

(AT/AK) Die Gruppe „Fitnessgymnastik 55 plus“ trainiert immer donnerstags von 9 – 10 Uhr unter der Leitung von Annette Topeters im Bürgerhaus. Sie besteht zur Zeit aus 7 Teilnehmerinnen. Darunter ist ein Neuzugang zu verzeichnen. Somit besteht noch Kapazität und es sind noch Plätze frei, gerne auch für Männer.

Die Gruppe „Fit forever 50 plus“ wird ebenfalls von Annette Topeters trainiert und trifft sich immer donnerstags von 10 – 11 Uhr im Bürgerhaus. Sie besteht aktuell aus 11 Teilnehmerinnen, darunter ein Neuzugang. Somit gibt es auch in dieser Gruppe noch Kapazitäten, es sind noch Plätze frei, gerne auch für Männer.

## ***Stuhlgymnastik/Seniorengymnastik***

(AT/AK) Die Gruppe „Seniorengymnastik“ trainiert immer montags von 15:30 – 16:30 Uhr unter der Leitung von Annette Topeters im Bürgerhaus.

Zu dieser Übungsstunde kamen bisher regelmäßig sechs Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Ab Februar ist eine erfreuliche Entwicklung festzustellen, denn es gesellten sich vier weitere Teilnehmerinnen dazu. Diese liegen altersmäßig auch nicht ausschließlich im hohen Bereich, sodass man sagen kann, die Gruppe hat sich doch etwas verjüngt.

Als großer positiver Punkt ist zu erwähnen, dass eine Neueinsteigerin sich dazu

bereit erklärt hat, weitere Interessierte mit zur Übungsstunde zu bringen.

So hat eine Rollator-Teilnehmerin, die sich zum Jahreswechsel angemeldet hat, aber kein Auto mehr fahren kann, die Chance, weiter die Gruppe zu besuchen.

Das ist natürlich ein Erfolg!

Des Weiteren konnte sich aufgrund eines Wiedereinsteigers und eines Neuzugangs auch der Männeranteil in dieser Gruppe von einem Teilnehmer auf drei erhöhen. Somit besteht die Gruppe momentan aus 13 Personen.

Weitere TN sind herzlich eingeladen und willkommen!

## Leichtathletik

(CO) Auf Grund einiger Nachfragen haben wir beschlossen das Angebot nach den Sommerferien für Kinder ab der ersten Klasse zu öffnen. Inzwischen treffen sich jeweils donnerstags von 17.00 – 18.30 Uhr ca. 20 Kinder zum Leichtathletiktraining.

Im Winter haben wir überwiegend in der Halle trainiert. Mit vielen Spielen zu den Bereichen Koordination, Ausdauer und Kraft kamen alle zum Schwitzen. Inzwischen sind wir meistens wieder draußen auf dem roten Platz hinter der Turnhal-

le anzutreffen. Doch haben wir jederzeit kurzfristig die Möglichkeit in die Halle zu wechseln. Jetzt steht auch verstärkt das Disziplintraining im Vordergrund, wobei auch die anderen Schwerpunkte nicht zu kurz kommen. Um allen Altersgruppen und Leistungsfähigkeiten der Kinder gerecht zu werden, teilen wir in diesem Rahmen die Gruppen, nach einem gemeinsamen Aufwärmen, entsprechend auf. Zum Abschluss der Stunde gibt es dann meist ein Spiel mit der gesamten Gruppe, bei dem alle mit Spaß und Eifer dabei sind.



## Februar Bootcamp 2023



(CK) Sechs Stunden Quälerei im Stadion im Blumengarten bei sehr kalten Temperaturen. Da fragt man sich erstmal, wer macht so etwas freiwillig? Aber ja, tatsächlich gab es einige Menschen, die das Programm freiwillig mitgemacht haben, so oft, so schwer und so hoch es eben ging. Der Auftakt am Freitag mit Trainerunterstützung von Arno und Verena, mit denen ich meine Trainerausbildung gemacht hatte. Verena bietet Kurse in Gensingen an, Arno in Gumbsheim. So gab es eine intensive Betreuung und stetige Korrekturen, ein Anfeuern bei schwierigen Übungen und ähnliches, es gab kein Entkommen. Es ging darum, einfach alles zu geben. Diverse Übungen mit Kettle Bells, dem großen schweren Rope, Medizinbällen, die Tribüne rauf und runter rennen und Seilspringen, von allem genügend Aus-

wahl und für jeden eine Übung, die er oder sie gut konnte und andere, die einen sehr gefordert haben.

Die Duschen im Stadion waren schön warm und danach ging es ins Vereinsheim lecker Abendessen! Einige aus der Gruppe kannten sich von früher oder waren Nachbarn wie sich herausstellte, und so war es ein tolles Wiedersehen für die Sportlerinnen und Sportler.

Der erste Tag war geschafft, hat richtig Spaß gemacht und hätte auch gut hier enden können. Aber weit gefehlt, es geht ja noch 2 Tage weiter ...

Samstag habe ich mich schon etwas aus dem Bett gequält und der Tag war dann auch etwas weniger intensiv und startete mit einem läuferischen Warm-up – wir hatten ja das ganze Stadion für uns.



An diesem Tag haben wir in zwei Kleingruppen trainiert, geleitet von Verena und Corinna. Die Gruppe war schon etwas geschrunpft, aber wir hielten uns wacker und freuten uns wieder auf die heiÙe Dusche im gepflegten Stadion.

Sonntag war mein Papa Gerhard unser Fahrradtour-Guide und nach einem Warm-Up und gegenseitigem Rad-Check, bei dem an Julianes Bike auch noch Schrauben nachgezogen werden mussten, ging es auch schon los auf die 31 km lange Strecke nach Bingen und zurùck.

Auf dem Hinweg radelten wir an Rehen vorbei am Rhein entlang zum Rhein-Nahe-Eck und zurùck dann über Ockenheim durchs Feld. Es war sehr, sehr kalt und wir haben nach der Rückkehr im Stadion auch alle froh und erleichtert den Heimweg angetreten.

Vielen Dank und meinen Respekt an die Teilnehmenden des 1. Bootcamps: Susan-

ne D., Susanne K., Juliane, Frauke, Nina, Jürgen, Mathias, Christine, Judith, Markus, Sabine, Corina und Verena.

Das März-Bootcamp konnte ich auf Grund einer Lungenentzündung nicht anbieten, was sehr schade war, weil viele Trainerinnen und Trainer vom TV Frei-Weinheim gerne mitgemacht hätten und jetzt an dem neuen Termin ggf. nicht teilnehmen können.

Ich hatte mich schon so sehr darauf gefreut Elke zu scheuchen, nachdem wir unsere knapp 10 kg schweren Babys freitags so schön in der Gegend am ausgestreckten Arm wiegen sollten – das wäre nur fair gewesen.

Das nächste Bootcamp findet vom 12.–14. Mai 2023 statt: Freitag von 16–18 Uhr, Samstag und Sonntag jeweils von 10–12 Uhr.



## **Outdoor Fit mit Kid – neuer Kurs für Eltern und Babys erfolgreich gestartet**

(CK) Seit Februar 2023 gibt es beim TV Frei-Weinheim einen Kurs für Mamas, Papas und deren Nachwuchs, der in Trage oder Kinderwagen mitgemacht werden kann. Wie der Name schon verrät, ist es ein Kurs, der an der frischen Luft am Fuße des Westerberges stattfindet.

Auf dem Weg machen wir verschiedene Kräftigungsübungen, die besonders Schultern, Rücken, seitliche Bauchmuskeln, die Beine und den Po herausfordern. Gerade, wenn man ein Baby hat und man es viel trägt, dann tut es gut, Ausgleichsbewegungen zu machen, dabei Gleichgesinnte zu treffen und auch wieder etwas in die alte Form von vor der

Schwangerschaft zurückzufinden.

Dabei sind wir kreativ und nutzen Geräte und Gegenstände des Alltags (Schranken, Bänke, Geländer etc.) und des Trimm-dich-Pfades der Stadt Ingelheim. Der Kurs findet insgesamt 15 Mal von Februar bis zu den Sommerferien statt. Manche Teilnehmerinnen und Teilnehmer können so einen Vorgeschmack auf Vereinssport bekommen und dann in die bestehenden Kurse des Vereins wechseln. Die Gruppe ist sehr freundlich und genießt bisher immer exzellentes Wetter, wenn auch etwas frisch am Anfang (wir haben auch schon bei 2°C gespottelt).



### **Interesse?**

Montags von 10-11 Uhr  
Treffpunkt: Bahnshranke  
Ingelheim-West  
Anmeldung:  
info@tvfreiweinheim.de  
oder 015771261693  
(Corinna Koch)





**Strong & Stretchy Gruppe.  
Hula Hoop Tag Jungau**



- Anzeige -

**SALON WEINERT**  
Der Friseur für die ganze Familie  
Matthias Grünewald Straße 6  
55218 Ingelheim  
Tel.: 06132. 8 44 11  
Öffnungszeiten: Dienstag - Freitag  
9.00 - 18.00 Uhr  
Samstag  
9.00 - 14.00 Uhr

The advertisement features a close-up, black and white photograph of hairdressing tools, including a pair of scissors and a comb, set against a dark background. The text is overlaid on the right side of the image.

## Impressionen vom Vereinsfest



**VEREINSFEST**

WANN  
02. Juli 2022  
14:00 – 17:00 Uhr

WO  
Brüder-Gymnastikhalle  
& Außengelände

Bitte bringen Sie  
Grüner und  
Rosa Pullover!





## ***Mädchenfreizeit in der Emmerichshütte 2022***

(CL) Diese begann im letzten Jahr mal ganz anders.

Nachdem von jeder Teilnehmerin ein Corona-Test notwendig war, musste Susanne schweren Herzens nach dem Ausladen ihrer Emmerichshütte-Utensilien wieder den Heimweg antreten, denn ihr Test war leider positiv.

Für uns Betreuerinnen war das im ersten Moment eine ungewohnte Situation. Emmerichshütte ohne Susanne? Eigentlich undenkbar.

Aber wir alle haben das Beste daraus gemacht und hatten natürlich unseren Spaß, ganz besonders die Mädels.

Nach dem Zimmerbezug und dem Kofferauspacken, hieß es endlich austoben und Gegend erkunden, bevor das Abendessen begann.

Natürlich durften danach die Gemeinschaftsspiele nicht fehlen, bevor es für alle ins Bett ging.

Das ganze Wochenende hat es das Wetter sehr gut mit uns gemeint, somit konnten wir am Samstag trockenen Fußes die Wanderung zum Windrad antreten.

Wie gewöhnlich ging der Abstieg schneller als der Aufstieg.

Zur Belohnung wartete dann aber auch schon das Mittagessen auf alle.



Sonntags wurde es kreativ. Alle konnten nach Herzenslust basteln. Sicherlich zieren die selbstgebastelten Windlichter noch heute einige Regale oder Fensterbänke zu Hause. Eine tolle Erinnerung an die Mädchenfreizeit 2022!

In diesem Zusammenhang möchte ich mich gerne für das uns entgegengebrachte Vertrauen bedanken. Auch für uns Betreuerinnen ist es immer wieder eine große Freude mit den Mädchen diesen Wochenendausflug zu durchzuführen. Herzlichen Dank dafür.



## Mini-Meisterschaft 2023 in Mainz-Mombach

(MAR) Unsere jüngsten Turnerinnen starteten ihren ersten Wettkampf bei der diesjährigen Mini-Meisterschaft in Mainz-Mombach.

Bei einem sehr starken Teilnehmerfeld konnten die Mädchen sich sehr gut behaupten.

Im Jahrgang 2016 erturnte Haylie den 18. Platz, Cosima den 31. Platz und Helena wurde 33.

Im Jahrgang 2017 konnten Scarlet und Lena einen Platz unter den besten 10

Turnerinnen ihres Jahrgangs erturnen und wurden 6. und 10. Emma B. erreichte im gleichen Jahrgang einen guten 13. Platz.

Im jüngsten Jahrgang 2018 ging vom TV Frei-Weinheim nur eine Turnerin an den Start. Hier erturnte sich Emma Sophie R. einen Platz auf dem Treppchen und wurde 2.

Herzlichen Glückwunsch an alle Turnerinnen für einen gelungen ersten Wettkampf.



*V.l.n.r. Emma B., Scarlet und Lena*



*V.l.n.r. Helena, Haylie und Cosima*



*2. Platz für Emma Sophie R.*

## Meisterschaft 2022 in Worms

(TI) Im Mai 2022 war die Wettkampfriege 2 mit drei Trainerinnen auf dem Kinderturnfest in Worms. Mit insgesamt acht Turnerinnen waren wir von Samstag auf Sonntag auf dem Sportfest und durften in einer Schule übernachten. Samstags konnten verschiedene Sportprogramme

ausgeübt werden und die Mädels turnten einen Wettkampf. Abends konnten die Kinder zu Musik im Freien tanzen. Am Sonntag morgen reisten wir nach einer Turnshow und der Siegerehrung wieder ab.



v.l.n.r. Linda, Clara, Nieke, Mia, Elisa, Noemi, Sina und Julia



# Übungsplan TV Frei-Weinheim

Uhrzeit	Art	Beschreibung	Übungsleiter	Ort
<b>Montag</b>				
08:30–09:45	Gem	Walking / Nordic-Walking	Ute Gerber	Jungau
09:45–11:00	Gem	Walking / Nordic-Walking Senioren 75+	Ute Gerber	Jungau
10:00–11:00	Gem	Outdoor fit – mit KID <b>KURS*</b>	Corinna Koch	Ingelheim-West
10:00–11:30	Gem	Yoga am Morgen <b>KURS*</b>	Susanne Heisig / Petra Kolfenbach	BH
15:30–16:30	Gem	Seniorengymnastik	Annette Topeters	BH
16:00–17:00	Gem	Eltern-Kind-Turnen <b>KURS</b>	Elke Plep	BGS
17:00–19:00	Mäd	Wettkampfriege 2	Annemarie Krauter, Trecia Iyabi und Team	BGS
19:00–20:00	Gem	Wirbelsäulengymnastik	Barbara Guhlmann	BGS
19:15–20:30	Gem	Vinyasa Flow Yoga <b>KURS*</b>	Bettina Sobkowiak / Petra Kolfenbach	BH
20:00–21:00	Gem	Wirbelsäulengymnastik	Barbara Guhlmann	BGS
<b>Dienstag</b>				
10:00–11:30	Gem	Yoga kennt kein Alter	Gisela Schoop	BH
16:00–17:00	Gem	Bewegung auf Musik (ca. 1,5 bis 3 Jahre)	Elke Plep	BGS
17:00–19:00	Mäd	Wettkampfriege 1	Maika Sattler-Klöss, Michaela Ahrens-Rötzer Annemarie Krauter und Team	BGS
18:00–19:00	Gem	Wirbelsäulengymnastik	Barbara Guhlmann	BH
18:00–19:00	Gem	Pilates 1 <b>KURS*</b>	Martha Manzano-Laudenbach	BH
18:00–19:00	Gem	<b>STRONG &amp; Stretchy</b>	Susanne Hagel/Corinna Koch	BH
19:00–20:00	Gem	Fitnessstrends – BauchBeinePo	Martha Manzano-Laudenbach	BH
19:00–20:00	Gem	Funktionsgymnastik	Agnes von Trentini	BH
19:30–21:30	Jun	Gymnastik und Ballspiele für Männer	Günter Roos	BGS
<b>Mittwoch</b>				
09:00–10:00	Gem	Pilates 60+ <b>KURS*</b>	Martha Manzano-Laudenbach	BH
16:00–17:00	Gem	Kleinkinderturnen (3 Jahre – Schuleintritt)	Elke Plep und Team	BGS
17:00–18:30	Gem	allg. Kinderturnen (1.–4. Klasse)	Astrid Klos, Viola Schaurer und Team	BGS
18:00–19:00	Gem	Pilates Balance <b>KURS*</b>	Martha Manzano-Laudenbach	BH
18:30–20:00	Jun	Hallenfußball	Florian Topeters	BGS
19:00–20:00	Gem	Easy-Step <b>KURS*</b>	Carmen Löhr	BH
20:00–21:15	Mäd	Fitness 60 Plus – die Turnerfrauen	Susanne Hagel	BGS
20:00–21:30	Mäd	Funktionsgymnastik für Frauen	Eveline Breyer/Hanna Reitz	BGS
* Begrenzte Teilnehmerzahl – Teilnahme bitte mit dem jeweiligen Übungsleiter absprechen.				
** Bitte Rücksprache mit dem jeweiligen Übungsleiter.				
*** im Sommer Beachvolleyball möglich, Anfrage über <a href="mailto:Mixed@der-ball-ist-rund.net">Mixed@der-ball-ist-rund.net</a>				
<b>KURS</b> Auch als Kurs möglich (ohne Mitgliedschaft), siehe auch „Kursangebote im TVFW“, auf der Homepage				
Gem	Gemischte Gruppe			
BGS	Turnhalle der Brüder-Grimm-Schule			
Jun	Jungen/Männer Gruppe			
BH	Bürgerhaus Frei-Weinheim			
Mäd	Mädchen/Frauen Gruppe			
Jungau	Treffpunkt Parkplatz Jungau oder Ruderhaus			

## Zum Herausnehmen und Aufhängen

Uhrzeit	Art	Beschreibung	Übungsleiter	Ort
<b>Donnerstag</b>				
09:00–10:00	Gem	Fitnessgymnastik 55 Plus	Annette Topeters	BH
10:00–11:00	Gem	Fit forever 50 Plus	Annette Topeters	BH
16:00–17:00	Gem	Krabbelturnen	Elke Plep	BGS
17:00–18:00	Gem	Walking / Nordic-Walking**	Ansprechpartner: Klaus Urgast	Jungau
17:00–18:30	Gem	Grundlagen der Leichtathletik	Corina Ott + Assistenz	BGS
18:00–20:00	Mäd	Wettkampfriege 1	Maike Sattler-Klöss, Annemarie Krauter, Michaela Ahrens-Rötzer und Team	BGS
18:00–19:00	Gem	Pilates <b>KURS*</b>	Martha Manzano-Laudenbach	BH
<b>Freitag</b>				
08:30–09:30	Gem	Wirbelsäulengymnastik	Barbara Guhlmann	BH
08:30–09:45	Gem	Walking / Nordic-Walking	Ute Gerber	Jungau
09:15–10:15	Gem	Babys in Bewegung <b>KURS**</b>	Elke Plep	BH
09:45–11:00	Gem	Walking / Nordic-Walking Senioren 75+	Ute Gerber	Jungau
10:30–11:30	Gem	Babys in Bewegung <b>KURS**</b>	Elke Plep	BH
15:30–16:15	Gem	Bewegung auf Musik 1 ( 2¾ – 4 Jahre)	Susanne Hagel, Jacqueline Plep	BGS
16:00–17:00	Gem	Eltern-Kind-Turnen <b>KURS</b>	Carmen Löhr und Team	BGS
16:15–17:00	Gem	Bewegung auf Musik 2 (5 Jahre – Schuleintritt)	Susanne Hagel, Jacqueline Plep	BGS
17:00–18:00	Gem	Bewegung auf Musik 3 (1.–4. Klasse)	Susanne Hagel	BGS
17:00–18:00	Gem	Kleinkinderturnen (3Jahre – Schuleintritt)	Carmen Löhr und Team	BGS
18:00–20:00	Gem	Mixed Volleyball *** (Mixed@der-ball-ist-rund.net)	Birgit Langner	BGS
<b>Samstag</b>				
10:00–12:00	Mäd	Wettkampfriegen 1 + 2 (nach Bedarf)	alle	BGS
<b>Sonntag</b>				
09:00–10:00	Gem	Lauftreff (laufen@tvfreiwheim.de)	Thilo Rahn	Jungau
10:00–11:00	Gem	Freizeit - Badminton Jugend Ü12	Martin Wick, Thomas Hagel	BGS
11:00–12:30	Gem	Freizeit - Badminton*	Thomas Hagel	BGS
<b>Beiträge</b>				
		<b>Aufnahmegebühr</b>	<b>Jahresbeitrag</b>	
Kinder und Jugendliche (bis 21 Jahre)	10,00 €	60,00 €		
Erwachsene (ab 21 Jahre)	10,00 €	72,00 €		
Passive	10,00 €	24,00 €		
Familien (ab 2. Person)	20,00 €	114,00 €		
<b>Zusätzliche Kursbeiträge für Mitglieder:</b>				
je Pilateskurs	24,00 € pro Jahr, ausgesetzt für Mitglieder bis Juni 2024			
Pilates und Yoga Erw.	24,00 € pro Quartal, ausgesetzt für Mitglieder bis Juni 2024			

## Kontakt

Bei Fragen zum Übungsangebot stehen Ihnen die Übungsleiter zu den jeweiligen Zeiten, sowie die Sportliche Leiterin des TV (Martha Manzano-Laudenbach, marthastritter@t-online.de), gerne zur Verfügung. Ausführliche Informationen sowie **aktuelle Änderungen** finden Sie auf unseren Internetseiten ([www.tvfreiwheim.de](http://www.tvfreiwheim.de)).

## ***Aufbauriege Wettkampfturnen***

(MAR) Unsere neue Aufbauriege weiblich besteht aus 8 Turnerinnen der Jahrgänge 2016-2018. Die Mädchen trainieren zweimal in der Woche in der Turnhalle der Brüder-Grimm-Schule unter der Leitung der C-Trainerinnen Annemarie Krauter und Trecia Iyabi. Unterstützt werden sie von den Übungsleiterassistentinnen Julia Galuszka und Samira Linder.

Neben dem Aufbau der Grundlagen Körperspannung, Kraft und Beweglichkeit erlernen die Mädchen erste Elemente an den vier Geräten: Sprung, Reck/Stufenbarren, Schwebebalken und Boden.

Ziel ist es ebenfalls die ersten Elemente wie bspw. Handstand, Rad, Rolle vor-

wärts und rückwärts am Boden; Felgaufschwung, Felgumschwung und Felgunterschwung am Reck und erste Sprünge, Drehungen sowie Halteelemente am Schwebebalken in kleinen Übungsverbindungen einzuüben, um sie dann an Einstiegswettkämpfen zu präsentieren.

Neben den körperlichen Voraussetzungen, welche die Mädchen mitbringen sollten, ist außerdem ein hohes Maß an Leistungsbereitschaft sowie soziales Miteinander erforderlich.

Anfang März turnten sieben Mädchen unserer Aufbauriege bereits ihren ersten Wettkampf mit großem Erfolg.



# Wettkampfergebnisse

## **Rheinhesenmeisterschaften Einzel 2022**

### 2007 und jünger:

- 3. Platz: Samira Linder
- 10. Platz: Mia Klöss

### 2013 und jünger:

- 8. Platz: Elisa Gerhard

## **Rheinland-Pfalz Meisterschaften Einzel 2022**

### 2007 und jünger:

- 9. Platz: Samira Linder

## **Kinderturnfest Worms 2022**

### 2015 und jünger:

- 18. Platz: Linda Gerhard

### 2013 und jünger:

- 10. Platz: Elisa Gerhard
- 25. Platz: Noemi Jimenez Cerdas
- 65 Platz: Mia Eich
- 68. Platz: Nieke Henkel
- 87. Platz: Sina Fetzter

### 2011 und jünger:

- 37. Platz: Julia Boczek
- 91. Platz: Klara Diesing

## **Regionalmeisterschaften Mannschaft 2022**

### Jahrgangsoffen:

- 2. Platz: Trecia Iyabi, Emily Klos, Vanessa Ott, Julia Galuszka, Samira Linder, Mia Klöss

### 2012 und jünger:

- 3. Platz: Emilia Boczek, Mia Eich, Sina Fetzter, Linda Gerhard, Elisa Gerhard, Noemi Jimenez Cerdas

Julia Boczek erturnte mit der Mannschaft des TV Bingen den 1. Platz im Jahrgang 2009 und jünger.

## **Rheinhesenmeisterschaften-Mannschaft 2022**

### Jahrgangsoffen:

- 6. Platz: Trecia Iyabi, Emily Klos, Vanessa Ott, Julia Galuszka, Samira Linder, Mia Klöss

## **Mini-Meisterschaften 2023**

### Jahrgang 2018:

- 2. Platz: Emma Sophie Rötzer

### Jahrgang 2017:

- 6. Platz: Scarlet Hofmann
- 10. Platz: Lena Brodmann
- 13. Platz: Emma Bouyahi

### Jahrgang 2018:

- 18. Platz: Haylie Edelmann
- 31. Platz: Cosima Krähler
- 32. Platz: Helena Köster



Rheinhesenmeisterschaften – Einzel  
v.l.n.r. Samira , Elisa und Mia



Rheinhesenmeisterschaften – Mannschaft  
v.l.n.r. Emily, Julia, Samira, Mia, Vanessa und Trecia

## Wettkampfriege Wettkampjahr 2022

(MAR) Bei den Rheinhessenmeisterschaften, die im April 2022 in Heidesheim stattfanden, konnten sich drei unserer Turnerinnen für die diesjährige Rheinhessenmeisterschaft in Bodenheim qualifizieren.

Für Elisa G. und Mia K. war es die erste Teilnahme an einer Rheinhessenmeisterschaft. Beide absolvierten ihren Wettkampf sehr souverän und belegten am Ende Platz 8 und 10.

Samira L. turnte in ihrer Altersklasse ebenfalls einen sehr guten Wettkampf. Für sie reichte es am Ende für einen Platz auf dem Podest. Sie wurde 3. und qualifizierte sich für die Rheinland-Pfalz Meisterschaften, die vier Wochen später ebenfalls in Bo-

denheim stattfanden. Damit gelang es seit langem mal wieder einer Turnerin, unseren Verein auf Landesebene zu vertreten. Samira erturnte am Ende einen guten neunten Platz.

An den Regionalmeisterschaften der Mannschaften in Stackeden-Elsheim waren wir Ende September nur mit zwei Mannschaften vertreten. Hier mussten wir leider große Einschnitte durch Corona in Kauf nehmen.

Die Mannschaft mit Emilia B., Elisa G., Linda G., Noemi C., Sina F. und Mia E. erturnte im Jahrgang 2012 und jünger den dritten Platz. Hier sei zu erwähnen, dass alle Mädchen unseres Vereins den Jahrgängen 2013 und jünger angehören und gegen



RLP Meisterschaft Einzel  
Samira Linder



ältere Turnerinnen der anderen Vereine antreten mussten. Dennoch konnten Sie gut mithalten.

Unsere älteren Turnerinnen gingen im jahrgangsoffenen Wettkampf der P-Stufen an der Start. Trecia I., Vanessa O., Julia G., Samira L., Emily K., und Mia K. erturnten einen guten 2. Platz hinter der Mannschaft von Heidesheim und qualifizierten sich somit für die Rheinhessenmeisterschaft im Oktober in Monsheim. Bei einem sehr starken Teilnehmerfeld konnten sie dort am Ende einen guten 6. Platz erturnen. Ein großer Dank gilt allen Trainern, Assistenten und Kampfrichtern, die es den Mädchen ermöglichen, drei Mal in der Woche zu trainieren und sie auf den Wettkämpfen zu begleiten.





**Die Weihnachtsfeier**





Fastnacht in  
den Gruppen



## Fastnacht 2023

(MSK) Nach zwei Jahren Pandemie und keiner Fastnacht hieß es dieses Jahr endlich wieder Helau in Hallen und auf den Straßen. Im Januar fragte Susanne: „Wer ist dabei, wollen wir beim Umzug wieder mitlaufen?“. Es fanden sich sehr schnell 16 Leute, die mitlaufen wollten. Unter dem Thema „TVFW Into the Space“ gingen wir als Aliens und Astronauten mit. Mit viel Spaß und guter Laune waren wir erst in Frei-Weinheim unterwegs. Im Anschluss gab es dann bei Susanne leckere Kreppel und Fleischwurst sowie Spundekäs und Käse-Häppchen zu essen. Hier war auch Susannes Frauengruppe anwesend, mit der die Fastnacht-Laufgruppe vom Verein erst in Gang gekommen ist und die zum Teil altersbedingt nicht mehr mitlaufen kann oder will. Am Sonntag folgte dann der Umzug in Ober-Ingelheim, auch hier meinte es das Wetter gut mit uns und wir sind trocken durchgekommen. Den Abschluss krönte der

Umzug in Gau-Algesheim, der am Fastnachtdienstag stattfand. Bei Sonnenschein tanzten wir durch die Straßen. Der Lohn war hier, dass unsere Gruppe als beste Laufgruppe nominiert wurde und wir somit erster wurden. Nach dem Umzug ging es dann auch noch zum gemütlichen Ausklang in ein Restaurant, wo wir zusammen etwas gegessen haben. Auch hier waren wieder Susannes ältere Frauen mit dabei. Am Samstagabend wurde eine kleine Gruppe von uns beim Preis-maskenball als drittbeste Gruppe ausgezeichnet. Wir wurden an allen drei Tagen tatkräftig von Carmen und Sabrinas Kindern beim Verteilen unseres Wurfmaterials unterstützt. Die Vorbereitungen für Fastnacht 2024 laufen schon. Vielleicht hat ja der Eine oder Andere Lust bekommen, nächstes Jahr mitzulaufen. Ich freue mich schon darauf, wenn es nächstes Jahr wieder heißt: „Helau“!





## ***Fastnacht im Freitags-Kinderturnen***

(CL) Am 10.02.2023 hieß es ‚H E L A U‘ aus der Kaiserpfalz-Realschule.

Im Eltern-Kind-Turnen tummelten sich viele Prinzessinnen, Feen, Indianer und etliche wilde Tiere, um sich bei der Spiel- und Spaßstunde ordentlich auszutoben. In der Stunde danach kamen die Kinder ebenfalls auf ihre Kosten. Nach einer erfolgreichen Polonaise durfte auch hier richtig getobt werden. Nach einem kleinen gemeinsamen Spiel mit dem Schwungtuch folgten natürlich noch die Fastnachts-Bonbons.



## ***Traditionelles Heringessen konnte wieder stattfinden***

(EB) Seit mehr als 10 Jahren trifft sich die Mittwochs-Fitness-Gymnastik-Gruppe zum Heringessen am Aschermittwoch. Aufgrund der Corona-Pandemie mussten sich die Teilnehmer zuletzt digital treffen. Umso mehr freute es alle, dass sie sich dieses Jahr in gewohnter Weise wieder bei der Sportlerin Susanne Engel zu Hause treffen durften. Den wahr-

scheinlich besten Heringssalat von Ingelheim macht Susanne und kocht dazu in vorzüglicher Art und Weise leckere Kartoffeln, so dass diese gemütliche Tradition bestimmt noch eine ganze Weile bestehen wird. Übungsleiterin Eveline Breyer dankte ihr gemeinsam mit allen Sportlerinnen und Sportlern und freut sich auf noch viele gemeinsame Abende.



### ***Termine***

-  14. Juni, 19:30 h – Mitgliederversammlung
-  19. Juni, 16 h – Infoveranstaltung der Nachbarschaftshilfe Ingelheim „Heinzelmännchen“
-  23. bis 25. Juni – Mädchenfreizeit Emmerichshütte
-  02. Dezember – Kinderweihnachtsfeier
-  am ersten Mittwoch im Monat Spielenachmittag (siehe Seite 11)

**Juni 2023**  
Einzug der  
Mitgliedsbeiträge

## *Walkinggruppe von Ute Gerber*

(UG/KU) Auch 2022 trafen sich die Walkinggruppen von Ute Gerber außerhalb der Übungsstunden.



*So unternahm die zweite Walkinggruppe einen Ausflug zum Scharlachberg in Bingen mit gemeinsamem Essen.*

*Wie jedes Jahr nahm die Gruppe als Vertretung des TV Frei-Weinheim am 3.10. am Polderlauf teil.*



*Beide Walkinggruppen trafen sich, statt auf der Kerb, bei Ute Gerber im Hof zu Lewerklees und Sauerkraut.*



*Glückwunsch an unsere Delegation der Nordic Walkerinnen am Ingelheimer Halbe 2022 (v.l. Mathilde Rahn, Siglinde Röttig, Gerlinde Barnekow)*

- Anzeige -

*Autoteile*  *Augustin* Gründet

Tel.: 06132-71510

Fax: 06132-715129

Heinrich-Wieland-Straße 15

55218 Ingelheim

[www.autoteile-augustin.de](http://www.autoteile-augustin.de)

## ***Indoor, Outdoor und viel Spaß bei den Volleyballern***

(BL) Gefühlt haben die Volleyballer in den letzten Monaten vieles von dem nachgeholt, was coronabedingt auf der Strecke geblieben war. Endlich wieder regelmäßig den Ball über's Netz prügeln, zusammen Radfahren oder Wandern und als Sahnehäubchen den Ausklang beim Winzer oder auf dem Weihnachtsmarkt genießen – gemeinsam macht einfach alles mehr Spaß! Weil die Turniere in der Region noch etwas schleppend anlaufen, haben wir im Januar kurzerhand selbst die Ärmel hochgekrempelt und uns Gäste eingeladen. So fand eine befreundete Mannschaft mit 12 Spielerinnen und Spielern aus Wiesbaden den Weg auf die richtige Rheinseite und wir haben gemeinsam ein tolles Mini-Turnier gefeiert. Auch die Theorie kam in den vergangenen Monaten nicht zu kurz und so haben wir von der Besuchertribüne aus den Pro-

fis bei der Ball-Arbeit zugeschaut. Zum wiederholten Male sind wir zum Bundesliga-Spiel der Frauen des VC Wiesbaden angereist und im Februar haben wir dann den Weg nach Mannheim angetreten. Hier genossen wir unter atemberaubender Fan-Atmosphäre in der SAP Arena die Pokalfinals Spiele der Frauen (Schwerin gewann den Pokal gegen Potsdam) und der Herren (Berlin war stärker als Düren). Insgesamt freut sich die Mixed-Volleyball-Gruppe des TV Frei-Weinheim über eine solide Mannschaftsbesetzung mit zahlreichen Neuzugängen und einem ausgewogenen Verhältnis von Sportsgeist und Unternehmungslust. Am Horizont zeichnet sich dann auch schon das nächste Highlight ab: Im Juni fahren wir als eine von 48 Mannschaften zum zweitägigen Open Air Turnier nach Bettingen!



JAN SEIFFERT STEUERBERATER  
DIPLOM-BETRIEBSWIRT [FH]



## MODERN, NACHHALTIG & FAIR

- STEUER- UND UNTERNEHMENSBERATUNG 
- UNTERNEHMENSPLANUNG UND TAX COMPLIANCE 
- GMBH & CO. KG-BERATUNG 
- ÄRZTEBERATUNG 
- VEREINSBERATUNG 
- EXISTENZGRÜNDUNG 

JAN SEIFFERT | STEUERBERATER  
STRESEMANNSTR. 3 | 55218 INGELHEIM AM RHEIN  
T 06132 449755 | F 06132 449756  
STEUERBERATER@JAN-SEIFFERT.DE

WWW.INGELHEIMER-STEUERBERATER.DE

## **Reise nach Südtirol – Dolomiten „UNESCO WELTKULTURERBE“**

(RS) Neues Jahr, neue Reiseplanung für die Reise der Turnerfrauen 60 plus unter der Leitung unserer Susanne Hagel. Der gute Vorschlag von Heidi Bergmann nach Südtirol zu fahren, hat uns sofort gefallen. Schnell stand auch der Termin fest: Über Pfingsten von Freitag, den 03.06. bis Mittwoch, den 07.06.2022. Unsere Heidi hat die Organisation übernommen und alle Formalitäten hervorragend erledigt. Großen(s) Dank(e) an dieser Stelle.

### **Tag 1:**

Nun, es war soweit, der Bus kam in Mainz pünktlich an. Jetzt konnte die Fahrt ins Trentiner Land, mit dem Plan über den Gotthard Pass zu fahren, losgehen. Nach zwei Stunden Fahrt bekam der Busfahrer allerdings die Nachricht: „widrige Umstände am Gotthard“. Also Route ändern

und 100 km zurückfahren, um die Trasse in Richtung Brenner Pass zu nehmen. Die Weiterfahrt verlief reibungslos. Wir erfreuten uns an dem Anblick der wunderschönen, vorbeiziehenden Landschaft, die sich in ihrer ganzen Pracht ausbreitete, wie von einem Maler gezeichnet. Immer wieder neu, wie Postkartenbilder, haben sich die Felsformationen und die atemberaubenden Kolosse hoch in den blauen Himmel erstreckt. Dazwischen haben uns grüne Gebirgswiesen und malerische Dörfer verzaubert. Die Natur – so gewaltig, übermächtig – wie klein ist der Mensch vor dieser Kulisse.

Mit Verspätung sind wir in unserem HOTEL DAINO angekommen. Abendessen als Belohnung – oder?

Wir haben ganz schnell festgestellt: „Überessen“ konnte man sich nicht. Da-



für hat die Hotelführung schon gesorgt. Dies galt auch für unser Frühstück. Unsere Heidi hat es auf den Punkt gebracht: „Überschaubar“.

Eine Randbemerkung sei erlaubt: Es kommt nicht so oft vor, dass im Hotel der Kaffee kollektiv nicht genießbar war! Na gut, Cappuccino kostete extra.

## TAG 2:

Die Sonne schien. Die Reise führte uns von DRO über ARCO bis zum nördlichen Gardasee in die Städte RIVA DEL GARDA mit der schönen Kirche „Santa Maria Assunta“ weiter nach MALCESINE, am Fuße des Monte Baldo, und weiter zur Burg

Bardolino, direkt am See. Wer „La Dolce Vita“ erleben will, ist in Bardolino richtig. Etwas im Hinterland erstreckt sich das Rotweingebiet Valpolicella.

Von Malcesine haben wir eine schöne Schifffahrt nach LIMONE – der Zitronenstadt – unternommen. Limone, eine der schönsten Orte am Gardasee mit mediterranem Klima. Schon J. W. von Goethe hatte anno 1786 die Stadt und die schönen Wanderwege für sich entdeckt. Er schrieb über diese Gegend: „Es ist ein Land, wo die Zitronen blühen.“ Den berühmten Limoncello-Likör muss man probiert haben.



### Tag 3:

Auch am dritten Tag hatten wir Bilderbuch-Wetter mit strahlendem Sonnenschein. Unsere Fahrt führte uns in die Kurstadt MERAN, an dem Fluss PASSER liegend. Berühmt ist das Schloss „Trauttmansdorff“ durch die Kaiserin Sissi von Österreich. Der Park und Liebes-Garten und Sissis Kaffee werden hier traditionell hochgehalten. Nächste Station war die Hauptstadt Südtirols – BOZEN – mit den 100.000 Einwohnern. Eine Stadt mit vielen alten Traditionshäusern sowie die berühmten Lauben und die schönen Geschäfte. Mitten auf dem Marktplatz steht ein Denkmal mit der Skulptur des Dichters „Walter von der Vogelweide“ (1170-1230). Bekannt ist auch die Ötzi-Kammer im archäologischen Museum und der Gebirgszug „Rosengarten“. Zum Abschluss des Tages gab es auf dem Weingut J. Brigl eine Weinkellerbesichtigung mit Weinprobe und Verkaufsstand. Die Gegend nennt man die „Südtiroler-Weinstraße“.

### Tag 4:

An diesem Tag ging es hoch hinauf auf den 2.240m hohen SELLPASS mit dem Blick ins Grödnertal. Sehr spannend war die Fahrt mit dem Bus in die luftige, schwindelerregende Höhe über 27 sehr enge Kurven dieser Serpentine. Wir schauten tief in den Abgrund. So mancher im Bus wechselte seinen geliebten Fensterplatz. Das Pordojoch und die Marmolada bleiben auch in Erinnerung. In dieser Gegend, in einer Pasticceria Reinhard, haben wir etwas für uns Neues; entdeckt: einen CAFÈ CORETTO. Spitze! Nach dieser interessanten Pause ha-

ben wir St. Ulrich angesteuert. Es ist der Hauptort des Grödnertals und die Geburtsstadt des Bergsteigers und Schauspieler Luis Trenker. Eine bronzenen Statue (oder Büste) erinnert an den Erzähler aus seiner Heimat. So weit so gut. Leider blieb eine Frage unbeantwortet im Raum stehen.

Es ging darum, in St. Ulrich oder in Kastelruth einen kurzen Aufenthalt zu machen. Die Reiseleiterin schaffte es jedoch mit langen Reden und dem simplen Wort „BASTA“, die Stimmung im Bus kippen zu lassen. So wurden wir für den Rest der Reise keine Freunde mehr.

### Tag 5:

HEIMREISE – Italien ade, an Innsbruck vorbei und dann ein Zwischenstopp – Zugspitze. Der höchste Berg Deutschlands mit 2.962 m ganz nah und die Raststätte vor uns auch: Cappuccino und Brezel geht immer. Auch die Heimreise dauerte Stunden. Für Abwechslung sorgte unsere Susanne (schlau wie sie ist). Sie machte mit uns am Parkplatz Übungen, damit wir vom langen Sitzen nicht völlig einrosteten. Es hat nicht nur uns gut getan, sondern auch anderen, die vorbei gingen und mitmachten. Wir hatten Spaß und waren dankbar für die Auflockerung. Nach der Ankunft in Mainz wurden Sammeltaxen organisiert. Eine schöne Fahrt ging viel zu schnell zu Ende.

FAZIT: Es war eine gelungene Reise, wunderbare Gemeinschaft und Zusammenhalt. Eine neue Fahrt kann kommen!



## !!! Das Redaktionsteam sucht weiter nach Verstärkung !!!

(AK) Liebe Vereinsmitglieder!

Auch in dieser Ausgabe starten wir wieder einen Aufruf nach Verstärkung für unser Team.

Wir treffen uns in der Zeit von Januar bis April ca. einmal pro Monat, um alles Wichtige zu besprechen und die Aufgaben zu verteilen. Vieles wird auch zwischendurch per Mailkontakt geklärt. Wer sich nicht als Teammitglied verpflichten möchte, aber trotzdem seine Unterstützung anbieten kann, darf auch gerne einzelne Aufgaben, wie Artikel schreiben, Korrekturlesen, die Hefte etikettieren oder austragen, übernehmen. Durch gute Organisation und Planung ist die Arbeit nicht stressig, denn jeder kann seiner privaten Zeit entsprechend, die Aufgaben erledigen.

In diesem Jahr fanden unsere Treffen online und auch in Präsenz statt. Wir haben bei unserer ehrenamtlichen Tätigkeit in lockerer Atmosphäre (gerne bei einem guten Glas Wein) gemeinsam viel Spaß.

Wer hätte Lust, sich unserem Team anzuschließen und mit uns gemeinsam die Vereinszeitung zu gestalten und weiterzuentwickeln?

### **Also gebt euch einen Ruck und meldet euch**

Das Redaktionsteam wird sich über Verstärkung freuen!

Frauke Grimm  
Andrea Kopka  
Klaus Urgast  
Gernot van Brügge



# Einladung zur Mitgliederversammlung

## Bürgerhaus Frei-Weinheim

### Tagesordnung:

1. Begrüßung und Feststellung der Beschlussfähigkeit
2. Tätigkeitsbericht des Vorstandes
3. Berichte der Übungsleiter
4. Kassenbericht
5. Bericht der Kassenprüfer
6. Aussprache zu den Berichten
7. Entlastung des Vorstandes
8. Neuwahlen
  - 8.1. erste(r) Vorsitzende(r)
  - 8.2. stellvertretende(r) Vorsitzende(r) Bereich Marketing und Öffentlichkeitsarbeit
  - 8.3. Beisitzer
  - 8.4. Seniorenberater(in)
  - 8.5. Kassenprüfer
9. Satzungsänderung für die Zertifizierung des Projektes „Gegen sexualisierte Gewalt“
10. Ehrungen
11. Anträge
12. Verschiedenes

Anträge zur Mitgliederversammlung sind bis spätestens 01.06.2023 schriftlich an den Turnverein 1902 Frei-Weinheim e.V., Postfach 1520, 55208 Ingelheim, einzureichen.

Terminverschiebungen entnehmen Sie bitte der Presse, unserer Homepage oder diesem Schaukasten.

mit sportlichen Grüßen

Der Vorstand des TV 1902 Frei-Weinheim e.V.



## Der Vorstand

Nachfolgend sind die Mitglieder des geschäftsführenden Vorstandes aufgeführt. Die Angaben sowie weitere Vorstands-

mitglieder finden Sie auch auf unserer Internet-Seite ([www.tvfreiweenheim.de](http://www.tvfreiweenheim.de)) unter der Rubrik ‚Vorstand‘:



**1. Vorsitzende**  
**Susanne Hagel**  
[susanne.hagel@tvfreiweenheim.de](mailto:susanne.hagel@tvfreiweenheim.de)



**Leitung Sportbetrieb**  
**Martha Manzano-Laudenbach**  
[marthastritter@t-online.de](mailto:marthastritter@t-online.de)



**Leitung Bereich**  
**Finanzen & Verwaltung**  
**Carmen Löhr**  
[carmen.ioehr@tvfreiweenheim.de](mailto:carmen.ioehr@tvfreiweenheim.de)



**Leitung Marketing &**  
**Öffentlichkeitsarbeit**  
**Elsbeth Müller**  
[elsbeth.mueller@tvfreiweenheim.de](mailto:elsbeth.mueller@tvfreiweenheim.de)

## Impressum

### Beiträge:

Michaela Ahrens-Rötzer (MAR)  
Eveline Breyer (EB)  
Ute Gerber (UG)  
Susanne Hagel (SH)  
Trecia Iyabi (TI)  
Emily Klos (EK)  
Corinna Koch (CK)  
Andrea Kopka (AK)  
Birgit Langner (BL)  
Carmen Löhr (CL)  
Corina Ott (CO)  
Thilo Rahn (TR)  
Maike Sattler-Klöss (MSK)  
Gisela Schoop (GS)

Roswita Seiffert (RS)  
Anette Topeters (AT)  
Klaus Urgast (KU)  
Nadine Zerban (NZ)

Herausgeber: TV 1902 Frei-Weenheim e.V.  
Titelbildgrafik: Margit Jerchel  
V.i.S.d.P.: Susanne Hagel  
Auflage: 700 Hefte

Druck:  
Eckoldt GmbH & Co. KG  
Bahnhofstraße 106  
Ingelheim

Layout: Frauke Grimm

# HOLZW<sub>ERK</sub>

Böden | Türen | Möbel



„Wir machen das richtig!“ – HOLZW<sub>ERK</sub> ist nicht einfach nur eine neue Firma, HOLZW<sub>ERK</sub> ist Ausdruck einer Spezialisierung auf Böden, Türen und Möbel aus Holz. „Wir wollten unseren Kunden eine Lösung aus einer Hand anbieten. Einfach DIE Schreinerei sein für komplett alles, was beim Innenausbau anfällt“, sagt Schreinermeister Matthias Rumpf.



Große Ausstellung  
auf 180 qm Fläche!

**HOLZ-WERK GmbH & Co. KG**  
Rheinstraße 198 | 55218 Ingelheim  
T 06132 711614-90 | [info@holz-werk.eu](mailto:info@holz-werk.eu)  
[www.holz-werk.eu](http://www.holz-werk.eu)

# N. Pittner

Fenster und Türen GmbH

Ihr Partner für Neubau und Altbausanierung



Wir informieren und beraten Sie gerne in allen Produktthemen, die wir vertreiben, wie Fenster, Haustüren, Rollläden oder Markisen. Einbruchschutz gegen Einbruchdiebstahl wird bei uns großgeschrieben! Sprechen Sie uns an, wir realisieren Ihnen Ihre persönlichen Bedürfnisse, damit Sie sich zu Hause rundum wohlfühlen.

- Fenster und Haustüren
- Innentüren
- Nachrüstung
- Rollläden und Jalousien
- Markisen und Vordächer
- Antriebe und Steuerungen
- Insektenschutz
- Reparatur und Wartung
- Fachmontage

**PaX** partner

**N. Pittner Fenster und Türen GmbH**  
Rheinstraße 198 | 55218 Ingelheim  
T 711614-0 | [info@pittner-fenster.de](mailto:info@pittner-fenster.de)  
[www.pittner-fenster.de](http://www.pittner-fenster.de)

- Anzeige -

# Carolus Apotheke

Apotheker Dr. Christian Becker e.K.  
info@carolus-apotheke-ingelheim.de  
Rheinstraße 47, Ingelheim-West  
Tel.: 06132 982370



www.apotheke-ingelheim.de

*Umsorgt bleibt das Leben besser im Fluss*