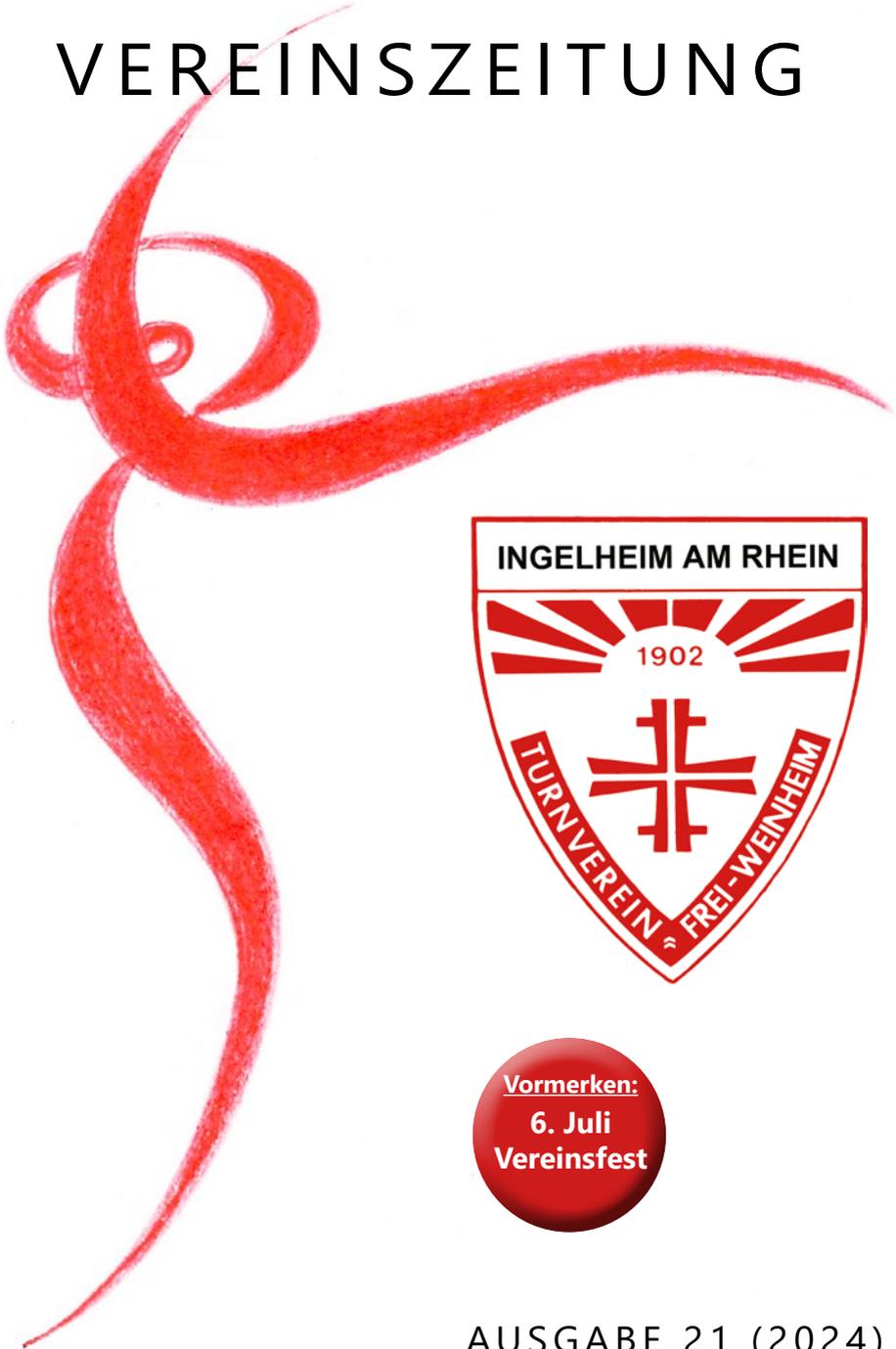


VEREINSZEITUNG



Vormerken:
6. Juli
Vereinsfest

AUSGABE 21 (2024)

Hörsysteme **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 | info@rempe.de

Inhaltsverzeichnis

Grußwort	4
Portrait Agnes von Trentini	5
Mitgliederversammlung 2023	6
Neue Übungsleiterinnen/Infoveranstaltung der Nachbarschaftshilfe	
Ingelheim „Heinzelmännchen“	7
Elsbeth Müller wird mit „kleinem König“ ausgezeichnet	8
Fitness Gymnastik-Gruppe ist begeistert von neuer Ausstattung	10
Trainingsanzüge und Shirts	11
Strong & Stretchy	12
Spielenachmittag im Paul-Gerhard-Haus	14
Gemeinsames Frühstück der Donnerstags-Gruppen	15
Stuhlgymnastik 60 plus	16
Ausflug der Männersportgruppe/Lauftreff	17
1. BeActive Night mit Sarah Rose	18
Neues von den Volleyballern	20
Impressionen vom Ingelheimer Halben	22
Übungsplan TV Frei-Weinheim	24
Mannschaftswettkampf 08.10.2023	26
Wettkampf Aufbauriege in Mainz-Bretzenheim	27
Wettkampfriegen 1+2 in Bingen	28
Walking-Gruppe von Ute Gerber	29
Die Weihnachtsfeier	30
Kinderfastnacht im Turnverein	32
Helau – Fastnacht 2024	34
Fitness-Gruppe besucht Damen der Moschee	36
Mittwochs-Turnerfrauen auf Tour/Termine	38
Leichtathletik-Gruppe	39
Uckermark – Eine Busreise der Turnerfrauen 60plus im Jahr 2023	40
Mitgliederstatistik im Verein/Hinweis Vereinsfest	44
Einladung zur Mitgliederversammlung	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,



herzlich willkommen zur neusten Ausgabe Ihrer Vereinszeitung!

Freuen Sie sich mit mir auf einen abwechslungsreichen Jahresrückblick und passend zur #BeActive Initiative, möchte Ihr TVFW-Übungsleiterteam Sie auch im Jahr 2024 für das Vereinsprogramm begeistern.

Aktiv sein, sich für Neues interessieren und inspiriert werden, zu all dem möchte Ihr Turnverein Sie weiterhin motivieren. Stöbern Sie in Ihrer Vereinszeitung, lesen Sie die Berichte zu den tollen gemeinsamen Aktivitäten und auch die interessanten Portraits unserer langjährigen, sowie neuen Übungsleiter und Übungsleiterinnen.

Eine besonders außergewöhnliche Aktion war die #BeActiveNight, in der wir im Rahmen der Europäischen Woche des Sports, die Trendsportarten Dance Yoga und Pound erleben konnten. Den Beitrag hierzu finden Sie ab Seite 18. Das und vieles mehr erwartet Sie.

Als kleine persönliche Motivation, nutzen Sie den #BeActive-Spirit und schauen auf den aktuellen Trainingsplan in der Mitte dieser Ausgabe, heften Sie diesen an Ihre Pinnwand oder scannen den QR-Code gleich hier ab. Eine interessante Stunde gefunden? Informieren Sie sich ggf. vorab über den Inhalt und kommen dann vorbei. Das Übungsleiterteam freut sich auf Sie!

Viel Spaß nun beim Durchstöbern Ihrer Vereinszeitung und ich hoffe, Sie auf unserer diesjährigen Mitgliederversammlung am 15.05.2024 persönlich begrüßen zu dürfen.

*Mit sportlichen Grüßen,
Ihre*

Susanna Hagee



Portrait

Agnes von Trentini

Nach einer Pause setzen wir in diesem Heft die Vorstellung unserer Übungsleiter fort.

(AvT / AK) Unsere Übungsleiterin Agnes von Trentini ist 73 Jahre alt und wohnt in Ingelheim-West.

Sie war Lehrerin an der BBS Bad Kreuznach und ist seit 2014 Pensionärin. Ihren Übungsleiter-Schein machte sie beim Rheinheisschen Turnerbund (RhTB) vor ca. 30 Jahren und war seitdem zeitweise bei der TUS Ober-Ingelheim sowie beim TV 1902 Frei-Weinheim tätig. Seit vielen Jahren allerdings widmet sie sich ausschließlich unserem Verein.

Anlässlich des 100-jährigen Bestehens des Vereins im Jahre 2002 entwarf sie die Grafik, die für die Jubiläumsschrift, die Einladungskarten und T-Shirts Verwendung fand, sowie für die Vereinszeitung.



Seit fast 15 Jahren leitet Agnes den Kurs Funktionsgymnastik, dienstagsabends von 19 - 20 Uhr im Bürgerhaus.

Ein ganz großes Dankeschön für ihren langjährigen Einsatz in unserem Verein!!!



Mitgliederversammlung 2023

(KU) 2023 fand die Mitgliederversammlung am 14.6. im Bürgerhaus Frei-Weinheim statt. Hier eine Kurzfassung:

Wahlen:

Susanne Hagel wurde von den anwesenden Mitgliedern zur 1. Vorsitzenden wiedergewählt.

Nach 20 Jahren Vorstandsarbeit möchte sich Elsbeth Müller zurückziehen und wurde verabschiedet. Für das Amt Marketing & Öffentlichkeitsarbeit wurde Elke Plep gewählt.

Auch Gisela Kloes-Lohbeck möchte nach langer Vorstandsarbeit kürzer treten. Als Beisitzer wurden Corinna Koch und Thilo Rahn gewählt.

Susanne Diesig löst Karin Weber als neue Kassenprüferin ab.

Ehrungen:

Elke Plep wurde für 20jährige Vereinsmitgliedschaft mit Ehrenurkunde und Blumenstrauß ausgezeichnet.

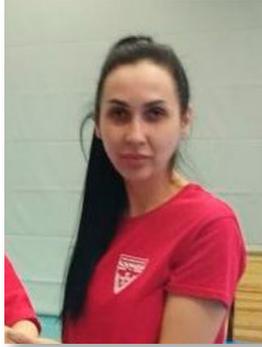
Corinna Koch, Nadine Zerban und Jule Bauer hatten im Dezember und Januar Workshops für das Projekt „Keine Chance für sexualisierte Gewalt“ mit Frau Siemon von der Sportjugend Rheinhessen organisiert. Frau Siemon überreichte dem Verein die Plakette „Engagiert im Kinderschutz“ und erhielt als Dank für ihre Unterstützung einen Blumenstrauß.



Neue Übungsleiterinnen

Yevheniia Verbytska

(YV) Hallo, ich heiße Yevheniia Verbytska und unterstütze seit Januar 2024 als Assistentin das Freitags-Kinderturnen mit Carmen Löhr und ihrem Team, da dort auch mein Sohn Mark mitturnt. Meine Heimat ist die Ukraine. Seit 2022 wohnen wir in Ingelheim am Rhein.



Ich arbeite als Betreuerin für die Ganztagschule der Brüder-Grimm-Schule. Ich liebe Sport sehr und als Kind habe ich davon geträumt mit Kindern zu arbeiten und jetzt ist mein Traum wahr geworden.

Jacqueline Ribeiro

(JR) Hallo, mein Name ist Jacqueline Ribeiro. Ich liebe Kinder und Familie, bin verheiratet und habe eine wunderschöne Tochter. Ich mag Handarbeit und den Umgang mit Menschen und Tieren und unterstütze Elke Plep und ihr Team beim Kleinkinderturnen,



mittwochs von 16 bis 17 Uhr. Ich komme aus Brasilien und lebe hier seit zwei Jahren. Ich bin gelernte Apothekerin, und besuche den Integrationskurs im WBZ, spreche Englisch und ein wenig Deutsch.

Infoveranstaltung der Nachbarschaftshilfe Ingelheim „Heinzelmännchen“

(AT) Beim Infoabend der Heinzelmännchen stellten Herr Bernd Ader und Frau Lordan den Verein mit seinen Hilfsangeboten vor.

Weitere Mitglieder waren zur persönlichen Beratung und Info auch vor Ort.

Leider gab es nur 10 Zuhörer aus der Gruppe Stuhlgymnastik und keine weiteren vereinsinternen Interessenten.



Infoveranstaltung war leider nur spärlich besucht

Elsbeth Müller wird mit „kleinem König“ ausgezeichnet

(EB) Der Neujahrsempfang der Stadt Ingelheim heißt „Karlsempfang“. Anlässlich des „Karlsempfangs“ werden jedes Jahr Ingelheimerinnen und Ingelheimer ausgezeichnet, die sich besonders ehrenamtlich engagieren. Sie erhalten das Kunstwerk „Der Kleine König“.

Auf der letzten Mitgliederversammlung des Turnvereins kündigte Elsbeth Müller an, sich so langsam aus ihrer Tätigkeit im Vorstand und Verein zurück ziehen zu wollen. Beste Zeit, sie für diese Auszeichnung vorzuschlagen. Und deshalb fiel die Wahl der Stadt auf unsere Elsbeth: Über 30 Jahre lang tätig im Sportverein TV 1902 Frei-Weinheim – sei es als Übungsleiterin im Kleinkindturnen, Mädchenturnen und sogar Wettkampfturnen. 26 Jahre hat sie die Mädchenfreizeit auf der Emmerichshütte betreut. Sie sagte

auch nie „nein“, wenn es um zusätzliche Aufgaben, wie Vorstandsarbeit, ging.

Unter dem Beisein der Vorsitzenden Susanne Hagel, Schatzmeisterin Carmen Löhr, Elsbeths Tochter Ines Pfahl sowie Sportdezernentin und Bürgermeisterin Eveline Breyer überreichte ihr Oberbürgermeister Ralf Claus nach einer würdigen Ansprache den kleinen König. „Ich bin eine Person, die sich im Hintergrund sieht. Ich bin auch nicht die Einzige, die sich engagiert, sondern das ganze Team“, betonte Elsbeth Müller in ihrer Dankesansprache. „Die Auszeichnung gilt für alle, die sich unserem Verein, dem Turnverein Frei-Weinheim verschrieben haben.“



Foto: Stadt Ingelheim

Fitness Gymnastik-Gruppe ist begeistert von neuer Ausstattung

(EB) „Es war ein bisschen wie Weihnachten und Ostern zusammen“, berichten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Mittwochsgruppe „Fitness Gymnastik“ unter der Leitung von Übungsleiterin Eveline Breyer. Gemeinsam durften sie zum ersten Mal die zahlreichen neuen Geräte, die der Vorstand angeschafft hatte, ausprobieren. Ein Zirkel auf dem neusten Stand der Fitnessbranche: Kettlebells (Kugelhanteln) in allen Ausführungen, Pilates Bar, Fitness-HulaHupp-Reifen, Trainingsseil Battle Rope sowie zahlreiche weitere kleine Trainingsgeräte.

Mehr als eine Stunde Zirkel-Training auf individuellem Niveau ist dadurch möglich.

Mit den neuen Geräten kann so durch die Übungsleiter ein Angebot gestaltet werden, das nicht nur interessant ist und Spaß macht sondern, auch alle Muskelgruppen des Körpers in Form eines funktionalen Trainings anspricht.

Nicht auf den Bildern zu sehen, aber trotzdem jetzt schon sehr beliebt, sind die sogenannten Fitness-Karten, die auch besorgt wurden. Egal ob Body Weight, Bauch-Beine-Po oder Rückentraining, mit den Karten können die Gruppen des Turnvereins abwechslungsreiche und effektive Trainingseinheiten gemeinsam gestalten. Die Mittwochs-Fitness-Gruppe sagt herzlichen Dank an den Vorstand!

Fotos: Hanna Reitz



Trainingsanzüge und Shirts

Auch in diesem Jahr bietet sich die Möglichkeit, hochwertige und optisch ansprechende Trainingsanzüge oder einzelne Hosen/Jacken, T-Shirts aus fair gehandelter Baumwolle, sowie Funktionsshirts zu bestellen. Weitere Details zu den Größen, Preisen etc. und ein Bestellformular findet Ihr hier:



Zu den Anzügen



Druck auf der Rückseite möglich



Zu den T-Shirts



Vom TVFW subventionierte Vereins-T-Shirts: Kindergröße 10 €, Erwachsene 15 €, Polo 18 €, Restbestand Erwachsene 20 €
Wir freuen uns auf eure Bestellungen.



Strong & Stretchy

(CK) Die Gruppe trainiert dienstags von 18 bis 19 Uhr im Bürgerhaus und wird im Wechsel von Susanne Hagel und Corinna Koch geleitet.

Wie bisher auch gibt es Trendsportarten, HITT, Zirkeltraining, Tanzen, Eigengewichtstraining, Partnerübungen, Koordinationsherausforderungen und so weiter. Besonders beliebte Equipments sind aktuell Kettle Bells und die blauen Soft Pads. Keine Stunde ist wie die andere und es werden alle Körperregionen angesprochen und trainiert.

Die Gruppe ist geschrumpft auf circa 4 regelmäßige Teilnehmende und einige sind zurück in Marthas Gruppen abgewandert. Also haben wir Platz und Möglichkeiten für neue interessierte Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Also kommt gerne vor-

bei, ihr braucht außer Sportkleidung und Wasser kein Zusatzequipment.

Als weitere Aktionen neben dem Training haben wir in Kooperation mit dem Ingelheimer Bauhof an einem Termin Müll eingesammelt, der nach Silvester in der Gemarkung liegen geblieben war.

Im Sommer möchten wir gern die Sportbox im Stadion im Blumengarten ausprobieren.

Gasttrainerin Nina hat am 20.2.2024 eine halbe Stunde Yoga gemacht, was bei allen sehr gut ankam.

Auch unsere Weihnachtsfeier mit buntem Buffet war sehr schön. Dort haben wir im Anschluss noch Codenames gespielt und die kreativen Wortfindungen von unseren Teilnehmerinnen bewundert.



- Anzeige -

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



Spielenachmittag im Paul-Gerhard-Haus

(AT) Der Spielenachmittag ist eine Gemeinschaftsveranstaltung der Gustav-Adolf-Kirchengemeinde und des TV Frei-Weinheim.

Bevor gespielt wird, gibt es erst einmal Kaffee und Kuchen.

Grundsätzlich sind es zwischen 10 und 15 Teilnehmer, unter denen viele regelmäßige Spieler sind. Am 6.3. kamen sogar 20 Leute zum Spielen.

Gespielt wird Rommee, Kniffel, Rummy Kub, Fang den Hut und vieles mehr. Eine Grundausstattung an Spielen ist vorhanden, es können auch gerne Lieblingsspiele mitgebracht werden.

Nach dem letzten Spieleabend im Jahr 2023 wurde Frau Lohmann ein Präsent überreicht, als Dank dafür, dass wir kostenlos das Paul-Gerhard-Haus nutzen dürfen.

Nach den Terminen 06.03., 03.04. und 15.05.2024 ist Sommerpause und ab Oktober geht es weiter. Die Herbsttermine stehen noch nicht fest. BITTE diese zeitnah der Presse entnehmen. Wir werben dann im Ingelheimer Kurier und legen Flyer in Geschäften von Frei-Weinheim aus. Plakate mit Terminen hängen an der Litfass-Säule im Bürgerhaus und im Schaukasten vor dem Paul-Gerhard-Haus.

Gespielt wird zu den genannten Terminen, mittwochs 15-17 Uhr.

Das Organisationsteam sucht noch helfende Hände.

Weitere Spielbegeisterte sind herzlich Willkommen.



Gemeinsames Frühstück der Donnerstags-Gruppen

(AT) Am 05.01.24 gab es ein gemeinsames Frühstück der Donnerstags-Gruppen Fitnessgymnastik 55 Plus und Fit forever Plus in der Petersilie, da das Bürgerhaus noch geschlossen hatte.

Fitnessgymnastik 55 Plus ist eine gemischte Gruppe die sich von 9-10 Uhr donnerstags im Bürgerhaus trifft. Seit Jahresbeginn 2024 gab es einen Neuzugang.

Insgesamt sind es 7 Teilnehmer, die regelmäßig kommen. Neueinsteiger sind jederzeit willkommen.

Fit forever Plus ist eine Gruppe nur für Frauen. Trainiert wird donnerstags von 10-11 Uhr im Bürgerhaus. Es gibt 4 Neueinsteiger seit Jahresbeginn. Insgesamt sind es 13 Teilnehmer.



- 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

Stuhlgymnastik 60 plus

(AT) Die Stuhlgymnastik 60 Plus trifft sich montags von 15-16 Uhr im Bürgerhaus.

Die Bilder stammen von der letzten Übungsstunde 2023. Im Anschluss gab es ein gemütliches weihnachtliches Zusammensein bei Plätzchen, Kaffee und Kuchen.

In den Übungsstunden wird versucht alle zu integrieren.

Ein Jeder übt in seinem Leistungsbereich. Körperlich eingeschränkte Personen laden wir ausdrücklich zum Schnuppern ein!

Diejenigen, die nicht zur letzten Übungsstunde kommen konnten, bekamen ebenso wie die Fußballgruppe einen Nikolaus.



Ausflug der Männersportgruppe

(KU) Es müssen nicht immer Gymnastik und Spiele sein. Die Männersportgruppe, die sich jeden Dienstag um 19:30 h in der Turnhalle der Brüder-Grimm-Schule trifft, kann auch anders.

So fand im Mai 2023 statt eines Trainings eine Radtour nach Bingen statt.

Von dort ging es weiter nach Budesheim, wo in einem Weingut eingekehrt und sich kräftig gestärkt wurde.



Lauftreff

(TR/DU) Sonntags morgens trifft sich jetzt seit über einem Jahr eine kleine aber motivierte Gruppe zum gemeinsamen Lauftraining. Je nach Jahreszeit fangen wir mit unserer Runde zwischen 8.00h und 9.00h an und sind 30 - 45min unterwegs. Wer möchte, läuft einen Umweg oder nimmt eine Abkürzung, sodass sich jeder so viel fordern kann, wie er oder sie möchte. Über neue Gesichter freuen wir uns, wer Lust hat, dazu zu kommen, meldet sich gerne bei Thilo Rahn (laufen@tvfreiweinheim.de).



(Foto: Uli Ding)

1. BeActive Night mit Sarah Rose

(CK) Erstmals beteiligten wir uns bei der europäischen Woche des Sports. Es geht uns um nichts geringeres, als ein Zeichen zu setzen für ein aktiveres und gesünderes Europa!

Diese Woche findet jedes Jahr vom 23.-30. September statt und es sind über 40 Länder mit über 1.000 Angeboten dabei. Unter #BeActive oder www.beactive-deutschland.de kann man vieles dazu im Internet nachlesen. Gegründet wurde die Initiative 2015 und koordiniert wird sie in Deutschland

vom Deutschen Turner Bund. 2023 war also bereits das 9. Mal! Es geht um unsere Prinzipien: Alle sind bei dieser Woche des Sports willkommen und können Menschen in Bewegung bringen. Es beteiligen sich Vereine, Studios, Organisationen, Verbände, Unternehmen, Kom-

munen, Schulen etc.

Von 17 bis 19 Uhr wurden am 14. Oktober von Sarah Rose zwei Trendsportarten in der Brüder Grimm Turnhalle für alle Interessierten ohne Anmeldung angeboten, Dance Yoga und Pound – unterschiedlicher hätte es nicht sein können. Beim Pound wird mit einer Art Schlagzeugstöcken auf wilde und laute Musik auf den Boden geschlagen - eben wie auf ein Schlagzeug und Dance Yoga (DaYo), wie tanzen-des Yoga mit Choreo auf ein

gediegenes Deutschpop Lied „Ungeschminkt“ von Johannes Oerding. Das fantastische Orgateam bot Riegel, Obst, Getränke und Matten an und die Halle bebte. Viele Eindrücke bekommt ihr auch auf unserer Instagram Seite @tvfw1902.

#BEACTIVE
EUROPÄISCHE WOCHE DES SPORTS



Übungsleiterinnen, die an der BeActive night teilgenommen haben



Wir müssen auch zugeben, wir waren sehr aufgeregt, da wir gar nicht abschätzen konnten, wie viele Menschen sich an dem Event beteiligen würden. Schlussendlich können wir sehr stolz darauf sein, denn unsere Veranstaltung war eine der teilnehmerstärksten von den in Deutschland organisierten Events. Herzlichen Glückwunsch und ein **dickes**

DANKE an alle, die daran mitgewirkt haben. Bei Vorbereitung, Durchführung, Werbung oder Teilnahme, es war eine ganz tolle Atmosphäre und viele, auch nicht Vereinsmitglieder, haben teilgenommen und alles hoch gelobt. Man spürte es ganz deutlich: Sport verbindet. Und das ist ein sehr schönes Gefühl.



SAVE the DATE
die nächste Europäische
Woche des Sports ist vom
23.09. – 30.09.2024



Neues von den Volleyballern

(BL) Des einen Freud, des anderen Leid – die Fastnachtszeit ist vorbei und wir können endlich wieder das tun, was wir am liebsten machen: Volleyball spielen in unserer eigenen Halle! So schön die närrische Zeit auch sein mag, für Hallennutzer stehen in diesen Wochen die Zeichen alle Jahre wieder auf Sturm: ständig gilt es zu improvisieren, zu koordinieren und zu motivieren. In diesem Jahr sollte die Halle der Pestalozzi Schule Abhilfe schaffen, was sich allerdings aufgrund von Doppelbelegungen (wer legt sich bitte freiwillig mit Kampfsportlern an?) und Markierungsproblemen (unser Spielfeld verschwand zu einem Drittel unter dem Vorhang zur Nachbarhalle) schwierig gestaltete. Getröstet haben wir uns mit

einer Runde Bowling und einem erfolgreichen Gastbesuch in der Präsident-Mohr-Schule. Ein großer Dank geht an den Vorstand, der uns mit offenen Ohren und Engelsgeduld tatkräftig über diese schwierige Zeit hinweggeholfen hat!

Was brachte das Jahr sonst noch bei den umtriebigen Mixed-Volleyballern? Highlight des Jahres '23 war der Besuch des Freiluft-Turniers in Bettingen. Erwähnt sei, dass die meisten von uns die jugendliche Altersgrenze geringfügig überschritten haben und so hielt sich vereinzelt die Begeisterung zum Zelten mit Isomatte und zum Besuch von Sanitäreinrichtungen Marke „Dixi“ zunächst in Grenzen. Erleichtert wurde die Entscheidung zur



Teilnahme allerdings durch die Aussicht, mit 48 Mannschaften für drei Tage gepflegten Ballsport zu betreiben und die Abendstunden in gemütlicher Runde bei Grill und Kaltgetränk am Main-Ufer ausklingen zu lassen. So hat das Wochenende uns dann letztlich auch genau das gebracht, was es versprochen hat: „Saumäßig viel Spaß“! Wir hatten tolle Spiele bei sommerlichen Temperaturen, zum Abkühlen und Wachwerden hüpfte man kurzerhand aus dem Zelt in den Main und die Abendstunden verbrachten wir in bester Partylaune auf dem Festplatz. Zum Abschluss versäumten wir es nicht, die Pack- und Proviantliste für fehlendes, sinniges oder sinnentleertes Material zu überarbeiten, denn wir waren uns ziem-

lich schnell einig: Bettingen ´24: „Wir kommen wieder“!

Den Rest des Jahres haben wir aktiv und gut gelaunt gemeinsam verbracht mit Unternehmungen wie: dem Freundschaftsspiel in Heidesheim (Fortsetzung folgt), dem Besuch der Wiesbadener Bundesliga-Frauen und der Weihnachtswanderung mit Picknick rund um den Westerberg. Aktiv geht es auch in den nächsten Monaten weiter. Es warten bereits drei Turniere in Ingelheim, Laubenheim und Bettingen auf unsere Teilnahme.





Impressionen





Übungsplan TV Frei-Weinheim

Uhrzeit	Art	Beschreibung	Übungsleiter	Ort
Montag				
08:30–09:45	Gem	Walking / Nordic-Walking	Ute Gerber	Jungau
09:45–11:00	Gem	Walking / Nordic-Walking Senioren 75+	Ute Gerber	Jungau
10:00–11:30	Gem	Yoga am Morgen KURS*	Petra Kolfenbach	BH
15:00–16:00	Gem	Seniorengymnastik	Annette Topeters	BH
16:00–17:00	Gem	Eltern-Kind-Turnen KURS	Elke Plep	BGS
17:00–18:30	Mäd	Aufbauriege	Annemarie Krauter, Julia Galuszka	BGS
17:00–19:00	Mäd	Wettkampfriege 2	Emily Klos, Astrid Klos und Samira Lindner	BGS
19:00–20:00	Gem	Wirbelsäulengymnastik	Barbara Guhlmann	BGS
19:15–20:30	Gem	Vinyasa Flow Yoga KURS*	Bettina Sobkowiak / Petra Kolfenbach	BH
20:00–21:00	Gem	Wirbelsäulengymnastik	Barbara Guhlmann	BGS

Dienstag

NEU	10:00–11:30	Gem	Yoga kennt kein Alter	Gisela Schoop	BH
	14:00–15:30	Gem	Yoga kennt kein Alter	Gisela Schoop	BH
	16:00–17:00	Gem	Krabbelturnen	Elke Plep	BGS
	17:00–19:00	Mäd	Wettkampfriege 1	Maike Sattler-Klöss, Annemarie Krauter und Trecia Iyabi	BGS
	18:00–19:00	Gem	Wirbelsäulengymnastik	Barbara Guhlmann	BH
	18:00–19:00	Gem	Pilates 1 KURS*	Martha Manzano-Laudenbach	BH
	18:00–19:00	Gem	STRONG & Stretchy	Corinna Koch	BH
	19:00–20:00	Gem	Fitnessrends – 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

Mittwoch

	08:30–09:30	Gem	Pilates 60+ KURS*	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 KURS*	Martha Manzano-Laudenbach	BH
	18:30–20:00	Jun	Hallenfußball	Florian Topeters	BGS
	19:00–20:00	Gem	Easy-Step KURS*	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 Mixed@der-ball-ist-rund.net

KURS 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
Donnerstag				
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	Walking / Nordic-Walking**	Ansprechpartner: Klaus Urgast	Jungau
16:00–17:00	Gem	Bewegung auf Musik für die Aller kleinsten (ca. 1 bis 3 Jahre)	Elke Plep	BGS
16:00–18:00	Mäd	Aufbauwettkampfriege	Annemarie Krauter, Julia Galuszka und Trecia Iyabi	BGS
17:00–18:30	Gem	Grundlagen der Leichtathletik	Corina Ott + Assistenz	BGS
18:00–20:00	Mäd	Wettkampfriege 1	Maika Sattler-Klöss, Trecia Iyabi und Nadine Zerban	BGS
18:00–19:00	Gem	Pilates KURS*	Martha Manzano-Laudenbach	BH

Freitag				
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 KURS**	Elke Plep	BH
09:45–11:00	Gem	Walking / Nordic-Walking Senioren 75+	Ute Gerber	Jungau
15:30–16:15	Gem	Bewegung auf Musik 1 (2¼ – 4 Jahre)	Susanne Hagel, Jacqueline Plep	BGS
16:00–17:00	Gem	Eltern-Kind-Turnen KURS	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
20:00–22:00	Gem	Offenes Turntraining Ü 12	Ansprechpartnerin: Emily Klos	BGS

NEU

Samstag				
10:00–12:00	Mäd	Wettkampfriegen 1 + 2, Aufbauwettkampfriege	Trainer-Team Turnen	BGS

Sonntag				
08:30–09:30	Gem	Lauftreff (laufen@tvfreiwheim.de)	Thilo Rahn	Jungau
10:00–11:00	Gem	Freizeit - Badminton Jugend Ü13	Martin Wick, Thomas Hagel	BGS
11:00–12:30	Gem	Freizeit - Badminton*	Thomas Hagel	BGS

Beiträge		
	Aufnahmegebühr	Jahresbeitrag
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 €

Zusätzliche Kursbeiträge für Mitglieder:

je Pilateskurs	24,00 € pro Jahr, ausgesetzt für Mitglieder bis Juni 2024
Kombipreis (Pilates und Yoga)	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).

Mannschaftswettkampf 08.10.2023

(EK / AK) Bei den Mannschafts-Meisterschaften, die am 08.10.2023 in Stackeden-Elsheim stattfanden, gingen 4 Mannschaften unseres Vereins an den Start. In den unterschiedlichen Wettkampfklassen erturten die verschiedenen Mann-

schaften einen 1. und 7. Platz sowie einen 3. und 4. Platz.

Herzlichen Glückwunsch für die starke Leistung!



Hintere Reihe von links: Lara, Elisa, Maja, Mia, Cosima, Helena, Linda, Emilia T., Haylie, Ava, Emilia B.
Vordere Reihe von links: Eva, Emily, Julia B., Julia G., Emma, Mia K., Sina



Wettkampf Aufbauriege in Mainz-Bretzenheim

(TI) Am 2.3.2024 waren wir mit der Aufbauriege bei den Minimeisterschaften in Mainz-Bretzenheim. Sieben unserer Mädels gingen in der Altersgruppe 2017 an den Start, für viele war es der erste Wettkampf. Unter 35 Turnerinnen konnten wir zwei Platzierungen unter den Top 10 erreichen und auch mit den restlichen Plätzen sind wir sehr zufrieden. Im Jahrgang 2018 startete Emma, die ebenfalls in unserer Aufbauriege trainiert, für Ober Ingelheim und erreichte den 2. Platz unter 40 Turnerinnen.

Weiter Platzierungen:

- 4. Scarlett
- 9. Kayla
- 12. Emma B.
- 18. Johanna
- 22. Brianna
- 23. Lena
- 28. Malia



Malia, Kayla, Brianna, Scarlet, Lena, Emma B. , Johanna (von links nach rechts) Emma R. (vorne)

Wettkampfriegen 1+2 in Bingen

(TI) Am Sonntag den 17.3.2024, waren wir mit den Wettkampfriegen 1+2 bei den Gau-Einzel Meisterschaften in Bingen. Im 1. Durchgang gingen insgesamt 11 unserer Turnerinnen an den Start. In den Jahrgängen 2010 und älter und 2012 und älter erreichten Emma und Julia jeweils den

1. Platz. Im zweiten Durchgang schafften es alle unsere Turnerinnen auf das Treppchen und konnten sich somit für die Rheinhesen-Meisterschaften qualifizieren. Im letzten Durchgang gingen zwei unserer Turnerinnen an den Start und erreichten den 2. und 3. Platz.



Walking-Gruppe von Ute Gerber

(UG / AK) Montags und freitags findet das Walking-Training unter der Leitung von Ute Gerber statt. Die erste Gruppe trifft sich an den Tagen jeweils um 8.30 Uhr an der Jungau. Trainiert wird bis 9.45 Uhr. Die zweite Gruppe ist im Anschluss von 9.45 – 11 Uhr dran.

In der ersten Gruppe machen 15 Walker im Alter von 65 – 80 Jahren mit. Die Teilnehmer sind noch recht flott unterwegs.

In der zweiten Gruppe sind es ca. 10 Teilnehmende im Alter von 70 – 85 Jahren. Sie laufen etwas langsamer, sind aber rege im Gespräch miteinander.

Im letzten Jahr kamen zwei neue Walker dazu.

Ute Gerber hat viel Freude mit ihrer ganz tollen Gruppe!

Folgende Aktivitäten fanden im letzten Jahr statt:

- 04.06.2023: Teilnahme am „Ingelheimer Halbe“
- 08.09.2023: Teilnahme am „Boehringer Herbstlauf“ mit 17 Walkern; älteste Teilnehmerin war Helga Hecker mit 81 Jahren
- 27.09.2023: Besuch des Museums in Groß-Winternheim, anschließend Treffen auf dem Rotweinfest mit 17 Walkern
- 11.12.2023: Weihnachtsfrühstück im Bürgerhaus mit einem reichlich gedeckten Tisch mit Speisen der Teilnehmer



Teilnahme am „Boehringer Herbstlauf“



Die Weihnachtsfeier





Kinderfastnacht im Turnverein

(CL) In allen Kinderturngruppen ging es närrisch her dieses Jahr. Egal ob Kleinkinder oder Schulkinder, alle durften ordentlich feiern.

Den Anfang hat das Eltern-Kind-Turnen montags in der Brüder-Grimm-Halle gemacht. Dort hatten etwa 35 Kinder mit ihren Eltern die Fastnachts-Rakete gezündet. Die Polonaise zog weiter und fand sich dann Mittwoch, 07.02.24, in der Halle wieder. Während beim Kleinkinderturnen etwa 45 Tiere, Feen und Superhelden/innen ordentlich HELAU riefen, wurde die Stunde danach beim Schulkinder-Turnen

richtig voll. Circa 60 strahlende Kinderaugen tanzten und tobten in der gesamten Halle.

Den Abschluss bildeten das Eltern-Kind- und Kleinkinder-Turnen am Freitag, 09.02.24. Diese Gruppen wurden in diesem Jahr in die Halle der Pestalozzi-Schule verlegt. Dort feierten in der ersten Stunde 23, in der Stunde danach 10 Närrinnen und Narren.

Zum Ende jeder Stunde gab es natürlich die heiß ersehnten Bonbons und Naschereien, die an Fastnacht nicht fehlen dürfen.





Schulturnen 1.-4. Klasse Fasnacht 2024

Helau – Fastnacht 2024

(MSK) Auch dieses Jahr hieß es ab dem 10.02.24 wieder Helau auf den Gassen von Ingelheim. Es ging für uns am 10.2. mit dem Umzug in Frei Weinheim los, bei dem wir bei schönem Wetter sehr viel Spaß hatten. Unser Thema dieses Jahr war „Der Ingelheimer Wald ruft“, wobei wir alle entweder als Waldtiere oder Jäger verkleidet waren und sogar ein Windrad dabei hatten. Große Aufmerksamkeit bekamen unsere zwei Wagen, die wir dieses Jahr dabei hatten. Der eine Wagen zeigte einen Wald, der von Thilo Rahn gestaltet wurde, der andere Wagen zeigte die Emmerichshütte, die von Thomas Hagedel mit seinem 3D Drucker erstellt wurde. Wir waren mit 22 Leuten unterwegs, wobei uns auch wieder viele Kinder und

Jugendliche unterstützt haben. Nachdem wir den Umzug in Frei-Weinheim hinter uns hatten, ging es wie jedes Jahr wieder zu Susanne zum Kreppel Café. Weiter ging es am Sonntag in Ober-Ingelheim, wo der Wettergott es auch wieder gut mit uns meinte und die Sonne mit unseren strahlenden Gesichtern um die Wette schien und es erst am Ende zu regnen begann. Den Abschluss machte wie jedes Jahr der Umzug in Gau-Algesheim. Leider konnten wir dieses Jahr keinen Sieg einfahren, aber das macht nichts, da wir auch so viel Spaß hatten. Nachdem wir in Gau-Algesheim fertig waren, ließen wir die diesjährige Fastnacht gemütlich im Schlemmer House ausklingen.





Fitness-Gruppe besucht Damen der Moschee

(EB) Angeregt durch den neuen Leitfaden „Wie Integration durch Sport gelingen kann“, der jüngst vom „Attilas Fight Club e.V.“ in Kooperation mit dem Beirat für Migration und Integration (BMI) der Stadt Ingelheim veröffentlicht wurde, besuchte die Mittwochs-Fitness-Gruppe des TVFW die Damengruppe der Moschee in Ingelheim. Ziel des Besuchs war es, die Bewegungsmöglichkeiten in Ingelheimer Sportvereinen vorzustellen.

Ingelheimer Sportvereine. Wie der Einstieg gelingt, welche Sportarten angeboten werden und vor allem, dass es wenige Voraussetzungen zur Teilnahme gibt. „Seit vielen Jahren erleben wir Übungsleiter, dass es oft Missverständnisse sind, warum Zugezogene aus anderen Kulturen gar nicht erst ein Vereinsangebot besuchen. Duschen zu müssen, besondere Kleidung tragen zu müssen, sind oft Vorurteile, warum es gar nicht erst zum Aus-

probieren kommt“, berichtet Breyer. „Deshalb haben wir gemeinsam den Versuch gemacht und die Damen besucht. Auch hier kam zum Beispiel die Vorstellung zum Ausdruck, in einem Turnverein wird nur geturnt und man darf nur teilnehmen, wenn man Handstand und Rad kann. Ich hoffe, wir



Foto: Susanne Engel

Nach einem kurzen Kennenlernen und Austausch unter den Frauen, machten sie gemeinsam Sport. Dabei brachte Übungsleiterin Eveline Breyer nach einer Aufwärmphase die Teilnehmerinnen mit Hilfe von Muskelaufbauübungen auf und am ganz normalen Stuhl zum Schwitzen. Die Damen der Moschee wiederum luden zum Tee, Gebäck und traditionellem Tanz ein. Zum Schluss wurde gedehnt und sich unterhalten. Dabei vermittelten die Fitness-Damen des TVFW die Angebote der

konnten gemeinsam vermitteln, dass es einfach nur um Freude an der Bewegung geht.“

Eveline Breyer dankte ihrer Gruppe, dass sie mitgekommen sind. Wenige Moschee-Frauen haben nach dem Besuch Angebote getestet. Alle zogen aber auch das Fazit, dass es noch ein bisschen Beziehungsarbeit benötigt, bis es zur Selbstverständlichkeit wird, Angebote der Sportvereine auszuprobieren und langfristig zu nutzen.

Leitfaden „Wie Integration durch Sport gelingen kann“

In dem 16-seitigen Dokument sind Ideen und Hilfestellungen gebündelt, die Sportvereine dabei unterstützen sollen, neue Mitglieder erfolgreich anzusprechen und langfristig zu integrieren. Der Leitfaden zeigt Wege und Strategien auf, wie Grundsätze wie Akzeptanz, Offenheit und kulturelle

Vielfalt im Vereinsalltag gelebt werden können. Der Fokus liegt dabei auf Geflüchteten und Menschen aus migrantischen Communities, jedoch können die Tipps und Hinweise auch das Miteinander im Verein generell stärken. (mehr erfahren: 06132 782-321 oder integration@ingelheim.de)



Grafik: Stadt Ingelheim

- Anzeige -

Autoteile Augustin GmbH



Tel.: 06132-71510

Fax: 06132-715129

Heinrich-Wieland-Straße 15

55218 Ingelheim

www.autoteile-augustin.de

Mittwochs-Turnerfrauen auf Tour



(SH) Passend zum geplanten Highlight unseres Musical-Ausflugs führen wir mit roten Kleidern im Gepäck am 31.08.2023 morgens mit dem Zug nach Köln.

Gemäß eines der Kölschen Grundgesetze „Et kütt wie et kütt“ kamen wir nach einem unvorhergesehenen Stopp auf der Zugstrecke vor Bingen zwar verspätet aber trotzdem bestens gelaunt in Köln an.

Direkt nach dem Check-In im **Hotel Breslauer Hof** spazierten wir zur Anlegestelle am Rhein, bestaunten an der **Hohenzollernbrücke** die tausenden **Liebesschlösser** und starteten unseren ersten Programmpunkt: die **Panorama-Sightseeing**



Schiffstour. Die einstündige Schifffahrt entlang des Konrad-Adenauer-Ufers und vorbei an den zahlreichen Sehenswürdigkeiten, wie dem Kölner Dom, dem Kranhäusern, dem Sport & Olympia Museum und dem Schokoladenmuseum, wurde zu einem kurzweiligen Erlebnis.



Anschließend schlenderten wir an der Promenade entlang zu **Peters Brauhaus** in der Innenstadt und stärkten uns dort beim Mittagstisch.

Bald schon ging es weiter zum dritten Programmpunkt: zum **Farina Duftmuseum**. Die gebuchte kostümierte Führung

Termine

-  3.5.-5.5.: Mädchenfreizeit Emmerichshütte für TVFW-Mädchen ab 1. Klasse bis 14 Jahre
-  15.5.: Spielenachmittag im Paul-Gerhard-Haus
-  15.5.: 19:30 Uhr Mitgliederversammlung im Bürgerhaus
-  16.6.: Turnfest in Wöllstein
-  23.6.: Turnfest in Worms
-  6.7.: **Vereinsfest** an der Brüder-Grimm-Schule

Juni 2024
Einzug der
Mitgliedsbeiträge

hat uns in die 300 Jahre alte Duftgeschichte entführt und mit einem Flakon des „Farina 1709 Original Eau de Cologne“ in der Hand in die Gegenwart wieder zurück entlassen. Duftend ging es dann zurück zum Hotel.

Nach einer kurzen Ruhepause im Hotel, hieß es „très chic“ machen für den Hauptprogrammunkt: das **Musical MOULIN ROUGE!**

Die außergewöhnlichen Kulissen, die geradezu explosive Bühnenshow, sowie die abwechslungsreichen Lieder haben uns die leidenschaftliche/verzweifelte Liebe



von Christian und Satine um 1899 in Paris miterleben und mitfühlen lassen. Es war ein berauschernd und spektakulärer Abend, den wir im Anschluss gemütlich haben ausklingen lassen.



Am nächsten Morgen ging es spontan, aufgrund des Regenwetters, mit der E-Bimmelbahn kreuz und quer durch die Kölner Innenstadt und im Anschluss zum Aufwärmen ins alteingesessene Café Reichard. Mit seinen feinen Kuchen und tollen Kaffeespezialitäten rundeten wir den schönen Kölner-Musical-Ausflug ab und fuhren am Nachmittag wieder zurück nach Ingelheim.

Leichtathletik-Gruppe

(CO) Gemeinsam auspowern, schwitzen und Spaß haben. Dafür treffen sich immer donnerstags von 17.00-18.30 Uhr ca. 20 - 25 Kinder zwischen 6 und 14 Jahren. Die Stunde startet meist mit einem Fangspiel, wobei alle richtig in Schwung kommen. Danach folgen unterschiedliche Einheiten zur Koordination, Kräftigung, Geschicklichkeit, usw. Großer Beliebtheit

erfreuen sich viele verschiedene Hinderisparcours, die mit großer Begeisterung überwunden werden. Auch die verschiedenen Disziplinen der Kinderleichtathletik werden auf unterschiedliche Weise ins Training eingebaut.

So sind auch im letzten Jahr fünf Kinder beim Ingelheimer Halbe über 600 m bzw. 2000 m an den Start gegangen.

Uckermark – Eine Busreise der Turnerfrauen 60plus im Jahr 2023

(RS) Ursprünglich sollte es nach Holland gehen, aber die geplante Fahrt ist leider geplatzt.

Somit wurde dann spontan umgebucht. Neues Ziel: Uckermark mit den Städten Berlin und Stettin vom 19.06. bis 23.06.2023.

Eine kleine Gruppe von 8 Personen war entschlossen, diese Reise anzutreten. Wir haben unsere Susanne und all die anderen, die aus unterschiedlichen Gründen nicht mitfahren konnten, sehr vermisst! Es hat das gewisse Etwas gefehlt.

Unsere fleißige Heidi hat wieder alles in die Wege geleitet, damit wir fünf unbeschwerte Tage erleben durften.

Am Montag ging es um 6 Uhr morgens in Bingen los. Die Plätze waren reserviert. Wir hatten bestes Wetter. Die Fahrt in

den Nord-Osten Deutschlands war sehr lang. Es gab viele Pausen für den Busfahrer, die wir natürlich auch gern genutzt haben, um uns die Füße zu vertreten, Kaffee zu trinken und uns Leckereien zu gönnen. Auf der Weiterfahrt konnten wir die Wartburg hoch oben über Eisenach sehen und an Weimar vorbei die Gedenkstätte Buchenwald. Danach erstreckten sich vor unseren Augen endlose Wiesen und Wälder. Dies wirkte alles etwas eintönig. Eine Abwechslung in der Landschaft brachten riesige Flächen mit rot blühendem Klatschmohn und Kornblumen in blau. Da hat man schon gerne hingeschaut. Wir erreichten Brandenburg und waren endlich in der Uckermark mit dem Ziel der berühmten Stadt TEMPLIN angekommen. In der Nähe am Lübbesee zeigte sich unser Seehotel Templin in sei-



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

ner Größe und ganz bunten Pracht. Auf manche wirkte es wie ein Betonkoloss, aber die schöne Fassaden-Malerei konnte gut ablenken. Der Künstler „Michael Fischer“ schaffte hier ein interessantes Kunstwerk. Vor dem Abendessen konnten wir noch einen Spaziergang durch den Park bis zum See unternehmen. Den Abend verbrachten wir in einer gemütlichen Runde auf der Terrasse. Am nächsten Tag bereisten wir die Uckermark mit den Lavendel-Feldern und der Stadt Templin, die Perle Uckermarks, wie sie genannt wird. Hier ist Angela Merkel aufgewachsen und zur Schule gegangen. Sie lebt heute noch privat hier im Häuschen der Eltern, aber die Zäune rundherum werden von Mal zu Mal höher. Prenzlau, auch ein schönes Städtchen im Norden der Region, mit seinen 9.000 Einwohnern, einem großen Schloss, einer einladenden Innenstadt und bekannt für seine Imkerei.



Erwähnenswert ist das Kloster Chorin, erbaut 1273-1334 am Amtsee. Total interessant war das Alte und Neue Schiffshebewerk „Niederfinow“, erbaut 1927-1934 und es ist das Bindeglied der Wasserstraße ODER-HAVEL-ELBE.

Am dritten Tag ging es in die Metropole und Hauptstadt BERLIN.

Die Stadtrundfahrt führte uns über City-Ost, Check Point Charly, der Straße „Unter den Linden“ zur Museums-Insel. Man sagt dazu auch die „Schatzkammer“ der Stadt, die auch zum Weltkulturerbe erklärt worden ist. Wir fuhren zum Potsdamer Platz, sowie dem Stadtteil Köpenick (man denkt sofort an den Film „Der Hauptmann von Köpenick“ mit Heinz Rühmann). Weiter ging die Fahrt durch das Regierungsviertel und an den Gedenksteinen vorbei. Zu Fuß konnten wir uns in der Mitte Berlins, in der Nähe des Fernsehturms und des Roten Rathauses aufhalten. Wir besuchten das HUMBOLDT FORUM, das an die Brüder Wilhelm und Alexander Humboldt, geboren in den 1760er Jahren, erinnert.

An dieser Stelle eine kleine Randbemerkung: Alexander von Humboldt besuchte als 20-jähriger Student mit seinen Kommilitonen am 14.10.1789 Nieder-Ingelheim und schaute sich die Ruinen der





Kaiserpfalz an. (Diese Info stammte aus dem Ingelheimer Wochenblatt.)

Das FORUM ist seit 2020 eine Nachbildung des ursprünglichen Schlosses an diesem Platz, welches 1950 zerstört wurde. Ab 1976 stand dort der „Palast der Republik“. Auch dieser Palast ist heute Geschichte.

Am nächsten Tag ging die Reise in Richtung Polen nach Stettin an der Oder. Stettin ist eine alte Hansestadt, deren Geschichte bis ins 8. Jahrhundert reicht. Nach der gemeinsamen Stadtrundfahrt hatten wir Zeit zur freien Verfügung. Während die meisten damit beschäftigt waren, in einem großen Kaufhaus die Wechselstube zu finden, hatte sich unsere Heidi auf den Weg in das Hochhaus am Platz gemacht, mit der schön-

ten Aussicht auf die Stadt und dem Café 22 in der obersten Etage. Sie wurde Gast einer Jubiläumsfeier und bekam ihren Kaffee mit Torte geschenkt. Wir haben später nicht schlecht gestaunt. Heidi hat wieder einmal alles richtig gemacht!

Ein Stadtrundgang mit nettem Reisebegleiter gehörte auch noch zum Programm.

Am fünften Tag war schon die Heimreise. Es waren schöne Tage, das Wetter war uns hold und es war rundum eine gelungene Reise.

Wir freuen uns schon auf eine neue Fahrt, hoffentlich dann wieder mit einer größeren Beteiligung!

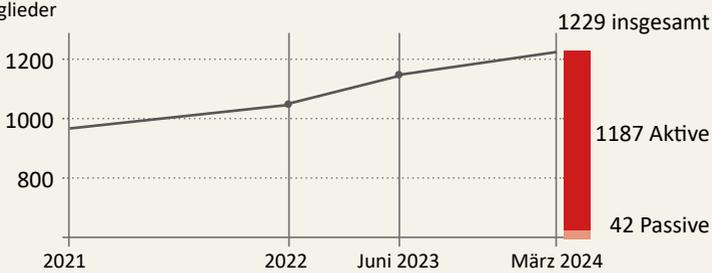
P.S. Die Krönung kam später. Heidi hat uns privat eingeladen. Wir wurden mit Köstlichkeiten verwöhnt und mit einem Film über unsere Reise überrascht. Es war sehr nett anzuschauen und es kamen viele schöne Erinnerungen an die gemeinsamen Erlebnisse zurück.

Liebe Hidi, an dieser Stelle ein Dankeschön für alles!

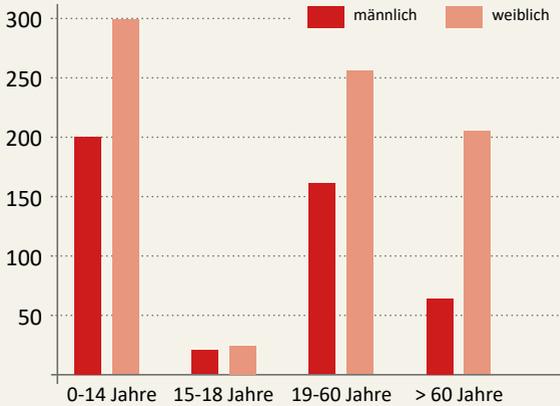


Mitgliederstatistik im Verein

Mitglieder



Mitglieder



Stand: 13.3.2024

VEREINSFEST



WANN

6. JULI 2024, 14-17 UHR

WO

BRÜDER-GRIMM-TURNHALLE
& AUSSENGELÄNDE

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. stellvertretende(r) Vorsitzende(r) Bereich Finanzen und Verwaltung
 - 8.2. stellvertretende(r) Vorsitzende(r) Bereich Sportbetrieb
 - 8.3. Beisitzer
 - 8.4. Kassenprüfer
9. Ehrungen
10. Anträge
11. Verschiedenes

Anträge zur Mitgliederversammlung sind bis spätestens 30.04.2024 schriftlich an den Turnverein 1902 Frei-Weinheim e.V., Postfach 1520, 55208 Ingelheim, einzureichen.

Hiermit möchten wir Sie recht herzlich zu unserer Mitgliederversammlung einladen.

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) unter der Rubrik ‚Vorstand‘:



1. Vorsitzende
Susanne Hagel
susanne.hagel@tvfreiweenheim.de



Leitung Sportbetrieb
Martha Manzano-Laudenbach
marthastritter@t-online.de



Leitung Bereich
Finanzen & Verwaltung
Carmen Löhr
carmen.loehr@tvfreiweenheim.de



Leitung Marketing &
Öffentlichkeitsarbeit
Elke Plep
elke.plep@tvfreiweenheim.de

Impressum

Beiträge:

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)
Jacqueline Ribeiro (JR)
Maike Sattler-Klöss (MSK)
Roswita Seiffert (RS)

Anette Topeters (AT)
Dagmar Urgast (DU)
Klaus Urgast (KU)
Yevheniia Verbytska (YV)
Agnes von Trentini (AvT)

Herausgeber: TV 1902 Frei-Weenheim e.V.
Titelbildgrafik: Margit Jerchel
V.i.S.d.P.: Susanne Hagel
Auflage: 730 Hefte

Druck:
Eckoldt GmbH & Co. KG
Bahnhofstraße 106
Ingelheim

Layout: Frauke Grimm

NA, ALTES HAUS? NEUE FENSTER GEFÄLLIG?

IHR KOMPETENTER PARTNER FÜR
NEUBAU UND ALTBAUSANIERUNG

Gerne auch über
WhatsApp Business
Tel: 0176-22092101



- FENSTER UND HAUSTÜREN
- ROLLLÄDEN UND JALOUSIEN
- MARKISEN UND VORDÄCHER
- ANTRIEBE UND STEUERUNGEN
- INSEKTENSCHUTZ
- NACHRÜSTUNG
- REPARATUR UND WARTUNG
- FACHMONTAGE

M.
Pittner

Fenster und Türen GmbH



INGELHEIM AM RHEIN
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