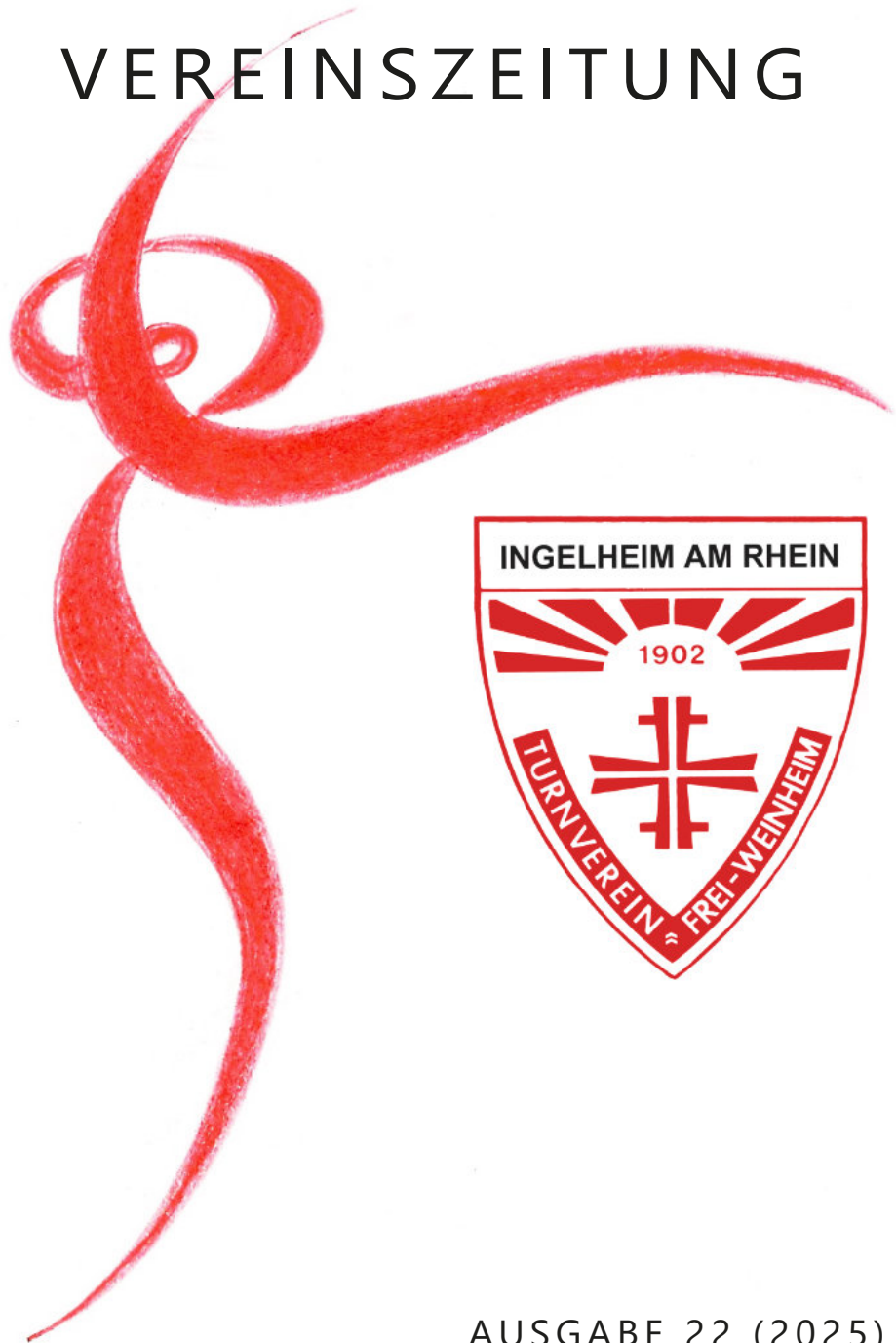


VEREINSZEITUNG



AUSGABE 22 (2025)

Inhaltsverzeichnis

Grußwort.....	3
Portrait Gisela Schoop	4
Mitgliederversammlung 2024	5
Geburtstage	5
Spendenübergabe, bestandene Prüfung und Vereins-T-Shirts	6
Kooperationsprojekt „AuF Leben – 1 Stunde Glück“	7
Senioren-gymnastik montags 15 – 16 Uhr	8
Fitnessgymnastik + Forever Young.....	9
Spielenachmittag im Paul-Gerhardt-Haus	9
Sport im Park	10
Impressionen vom Vereinsfest	12
Planwagenfahrt der Männersportgruppe	14
Neues aus der Volleyballgruppe	16
Lauftreff	17
Impressionen vom Ingelheimer Halbe	18
Blue Velvet Party	20
Die Mädchenfreizeit in der Emmerichshütte.....	22
Übungsplan TV Frei-Weinheim	24
Ergebnisse Wettkampfriege 2024	26
Teilnahme am Polderlauf & Boehringer Herbstlauf	28
Strong & Stretchy Kurs	29
Silvester Wanderung 31.12.2024 TV Frei-Weinheim	30
Pilates-Kurse dienstags, mittwochs und donnerstags.....	31
Die Weihnachtsfeier	32
Närrisches Kindertreiben im Verein 2025	34
Helau – Fastnacht 2025	36
Aus der Nachbarschaft – Das Fischerhaus, Termine	38
Mallorca – Urlaubsreise der Turnerfrauen 60plus.....	40
Ausflug der Turnerfrauen nach Regensburg	43
Ausmalbild von Eva Hagel	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. In dieser Ausgabe möchte ich mal zum sportlichen DU in meinem Vorwort wechseln.

*Ist es Dir auch aufgefallen? Wir sind **bunt** und damit meine ich nicht nur der Farbdruck unserer Vereinszeitung.*

*Sport ist mehr als nur Bewegung. Er ist Teamgeist, Energie, Emotion – und manchmal auch pure Gänsehaut. Egal ob auf dem (roten) Platz, in der Halle, oder draußen in der Natur der Rheinauen – im Sport zeigt sich, wie **bunt** und vielfältig unsere Welt ist. Jeder Mensch bringt seine eigene Geschichte mit, seine eigenen Stärken, seinen eigenen Stil. Und genau das macht es spannend.*

Vielleicht liebst Du auch den Nervenkitzel vor dem Wettkampf, vielleicht genießt Du einfach das Gefühl Dich frei zu bewegen. Ob Du alleine trainierst oder gemeinsam mit anderen – Du bist Teil von etwas Größerem. Dein Turnverein Frei-Weinheim lebt diese Vielfalt und verbindet, statt zu trennen.

Mehr zum Thema Nervenkitzel und Wettkampf kannst du ab der Seite 26ff lesen und die Wettkampfergebnisse unserer Turnerinnen bestaunen. Auch unser Volleyball-Team ist bald wieder auf dem Frühlingsturnier in Ober-Ingelheim oder beim Bettinger Open mit Spaß unterwegs und lebt das Motto ein Teil von etwas Größerem zu sein aus. Den passenden Beitrag hierzu findest du auf der Seite 16. Denn im Sport – genau wie im Leben – gewinnt nicht nur der oder die Schnellste. Es gewinnt, wer mit Herz dabei ist, daher möchte ich besonders den Beitrag auf Seite 7, unser neues Projekt „AuF Leben – Eine Stunde Glück“ hervorheben. Welches wir in Kooperation mit dem RhTB, dem Haus St. Martin und dem Seniorenbeirat und Seniorenbüro der Stadtverwaltung Ingelheim begleiten und realisieren. Das und vieles mehr erwartet DICH!

*Also los: Bleib neugierig, bleib in Bewegung – und bleib Du selbst. Denn so wird die Welt nicht nur sportlich, sondern auch richtig **bunt**.*

Ich wünsche jetzt viel Freude beim Lesen und Entdecken der Vereinszeitung, sowie beim Mitmachen bei unseren Bewegungsangeboten und hoffe, Dich auf unserer diesjährigen Mitgliederversammlung am Mittwoch den 11. Juni 2025 persönlich begrüßen zu dürfen.

Mit sportlichen Grüßen,
Deine

Susanne Hagee

Portrait

Gisela Schoop

In diesem Heft setzen wir die Vorstellung unserer Übungsleiter fort.

(GS) Hallo liebe Vereinsmitglieder,

ich heiße Gisela Schoop, bin Jahrgang 56 und lebe mit meinem Partner seit 3,5 Jahren in Gau-Algesheim.

Meine Yogaausbildung habe ich 2006 in Köln am „Institut für Yoga und Gesundheit“ absolviert. Der erfolgreiche Abschluss berechtigt mich, Yoga zu unterrichten.

Unterschiedliche Fortbildungen begleiten mich seit dieser Zeit regelmäßig.

Auf den Verein bin ich durch eine frühere Nachbarin aufmerksam geworden und über diesen Weg 2010 beim TV Frei-Weinheim „gelandet“, zunächst als Leiterin einer Yogagruppe von 2010 bis 2017. Bedingt durch meine damalige berufliche Situation, musste ich das Angebot bis 2022 unterbrechen. Ab diesem Zeitpunkt besteht das Angebot wieder unter dem Titel „Yoga kennt kein Alter“. Mit dem gleichen Titel existiert seit letztem Jahr auch ein zweiter Kurs.

Beruflich war ich über 30 Jahre als Suchttherapeutin in einer Beratungsstelle in Neuwied tätig und bin nun im Ruhestand.

Körperorientierte Fort- und Weiterbildungen waren für mich – auch im Laufe



meiner Berufsjahre – stets mein Steckenpferd. Yoga lernte ich vor langer Zeit bei unterschiedlichen YogalehrerInnen kennen und schätzen. Die positiven Erfahrungen führten zu meinem Entschluss der Yogaausbildung, auch um diese Kenntnisse an andere weiterzugeben und immer wieder dazulernen.

In Gau-Algesheim bin ich Mitglied in einem Chor, was teilweise einige Zeit in Anspruch nimmt, besonders wenn ein Konzert oder ein Auftritt ansteht. Singen ist gut für die Seele und bringt viel Spaß, auch beim anschließenden gemütlichen Beisammensein.

Mitgliederversammlung 2024

(KU) Die Mitgliederversammlung 2024 fand am 15.5. im Bürgerhaus statt. Insgesamt steht der Verein finanziell gut da, auch wenn 2023 die Ausgaben die Einnahmen in Höhe von 75.000 € um fast 11.000 € überstiegen, was aus den Rücklagen beglichen wurde.

Für den Bereich Sportbetrieb wurde Martha Manzano-Laudenbach wiedergewählt. Wiedergewählt wurden auch Carmen Löhr als stellvertretende Vorsit-

zende, sowie Michaela Ahrens-Rötzer und Sabrina Aurin als Beisitzerinnen. Ute Gerber wurde wieder Kassenprüferin. Sandra Gerhard kam als Kassenprüferin neu dazu.

Geehrt wurden 19 Mitglieder für 25 Jahre Vereinsmitgliedschaft sowie Elke Plep und Eveline Breyer für zwanzig Jahre Übungsleitertätigkeit. Eine seltene Ehreung erhielt Ute Gerber, die schon seit 50 Jahren Vereinsmitglied ist.



Geburtstage

Blumengrüße vom Turnverein an Ruth Guth – Ehrenmitglied des Vereins wird 95 Jahre alt.



Spendenübergabe



Die Einnahmen von 570 Euro vom Vereinsfest wurden an das Kids Development Center e.V. gespendet. Dieses wurde gegründet vom Familienvater unserer Übungsleiterin Trecia Iyabi, Jean Iyabi und ist ein Kinderhilfsprojekt, das Waisenkinder und Kinder aus armen Verhältnissen in Kamerun unterstützt.

Bestandene Prüfung

Glückwunsch an unsere Übungsleiterinnen zur bestandenen Kampfrichter Prüfung. Hinten 3. von links nach rechts Samira Lindner, Julia Galuszka, Annemarie Krauter und Trecia Iyabi.



Vereins-T-Shirts

T-Shirts können jederzeit ab sofort erworben werden und in der Turnhalle sowie im Bürgerhaus anprobiert werden (sie sind in verschiedenen Größen vorrätig).



Kooperationsprojekt „AuF Leben – 1 Stunde Glück“

(SH) In Kooperation mit dem Seniorenbüro der Stadt Ingelheim und dem RhTB starteten wir 2024 mit dem **Projekt AuF Leben – 1 Stunde Glück**.

Daher luden wir zur Auftakt-/ Kennlernveranstaltung im Mehrgenerationenhaus am 14.08.2024 ein. In der Zeit zwischen 14 – 17 Uhr fuhren die ausgebildeten Fahrerinnen und Fahrer die Interessierten für 15 Minuten mit der Rikscha und/oder mit dem Paralleltandem „Fun2Go“ eine Proberunde.

Das Angebot richtete sich an alle Seniorinnen und Senioren aus Ingelheim und aus dem Turnverein Frei-Weinheim, die nicht mehr so gut zu Fuß sind. Wir schenkten den Interessierten eine Stunde Glück und fuhren sie mit dem Paralleltandem zu ihrem gewünschten Ausflugsziel in der Umgebung.

Wir danken an dieser Stelle nochmals den Stadtteilkümmerern für Ihr Engagement als Fahrer, dem Haus St. Martin für die Leihgabe des Paralleltandems und den Maltesern für die Leihgabe der Rikscha.

Zukünftig möchten wir das Angebot immer ab dem Frühling einmal im Monat (und auf Anfrage ggü. dem Seniorenbüro Ingelheim 06132-8980419) durch ausgebildete ehrenamtliche Fahrerinnen und Fahrer aus dem Turnverein unterstützen. Falls Sie Interesse haben, ein Teil dieses Fahrerteams zu sein, melden Sie sich gerne bei Susanne Hagel unter info@tvfreiweinheim.de



Impressionen von der Infoveranstaltung am 14.08.2024

Senioren-gymnastik montags 15 – 16 Uhr

(AT) Mit zwei Neuzugängen über das Jahr 2024 und einem in 2025 ist unsere Gruppe wieder am Wachsen und hat jetzt insgesamt 16 Teilnehmer.

Helga Blundell kam am 13.02.23 neu in die Gruppe und Liselotte Steuber wollte sich abmelden, bzw. hatte das schon kommuniziert. Ich gab es damals an die Gruppe so weiter, woraufhin sich Helga sofort bereit erklärte, Liselotte mit in die Übungsstunde zu fahren. Diese Freundschaft und der Fahrservice halten bis heute an. Daher bedachten wir Ende 2024 Helga Blundell mit einem Geschenkgutschein von Ingelheim Aktiv und Grüßen aus unserem Garten!

Eine kleine Weihnachtsfeier hielten wir, wie inzwischen üblich, nach der letzten Übungsstunde des Jahres 2024. Bei Plätzchen und Weihnachtsliedern sowie einer mitgebrachten Weihnachtsgeschichte von Hildegard Köhler verging die Zeit wie im Flug.

Durch das spontane Angebot von Elke Keim, einen Kuchen für die Gruppe backen zu wollen, entstand die Idee, das



Helga Blundell bekommt ein Dankeschön für ehrenamtlichen Fahrdienst

mit Fastnacht zu verbinden. Wir machten daher am 10.02.25 daraus eine kleine Fastnachtsfeier nach der Übungsstunde. Elke bedachte uns letztendlich sogar mit zwei leckeren Kuchen.

Hildegard Köhler, Brigitte Betz und Erika Müller erfreuten uns mit ihren Vorträgen, da durfte natürlich der klassische Hausorden nicht fehlen, den ich erst den Rednern und zum Ende allen Teilnehmern überreichte.



(AT) Bei gutem Wetter sind die Senioren ein wenig früher vor Ort und nutzen die Zeit für einen kleinen Plausch und um frische Luft zu tanken.



Fitness Gymnastik donnerstags 9-10 Uhr Bürgerhaus Forever Young donnerstags 10-11 Uhr Bürgerhaus

(AT) Die Gruppen haben eine stabile Teilnehmerzahl und die Übungsstunden finden regelmäßig statt.

2024 und 2025 fand ein Neujahrsfrühstück für beide Gruppen in der Petersilie statt. Durch die Wahl im Februar wurde das Bürgerhaus am 20.02.25 geschlossen. Diesen Termin nutzten beide Gruppen, um das Café Rose (früher Bergmann) kennen zu lernen. Bei einem gemütlichen Kaffee am Morgen verging die Zeit wie im Flug.



Beide Gruppen in der Petersilie 2025

Spielnachmittag

(AT) Zum Spielnachmittag kommen konstant ca. 12-13 Teilnehmer.

Termine im zweiten Halbjahr 2025:

22.10.25 / 26.11.2025 / 28.01.26

Weitere Termine im neuen Jahr findet ihr

zeitnah in der Tagespresse, im Ingelheimer Kurier, im Seniorenprogramm-Heft der Stadt 1/26, als Flyer vor Ort oder im Bürgerhaus – Drahtregal am Eingang links (innen).

Sport im Park

(EB/KU) 2024 fand in Ingelheim zum ersten Mal die deutschlandweite Aktion „Sport im Park“ statt. In ihrem Rahmen haben viele Vereine Sport im Freien angeboten. Der TV Frei-Weinheim war auch dabei und so bot die Fitnessgruppe von Eveline Breyer regelmäßig mittwochs im Stadion Blumengarten einen Zirkel mit Geräten aus der SportBox an. Die Easy Step Gruppe von Carmen Löhr und Mar-

thas Pilatesgruppen waren in dieser Zeit auf der Jungau zu finden.

Die SportBox am Blumengarten war von der Stadt Ingelheim angeschafft worden und kann von jedem, egal ob Einzelperson, Familie oder Gruppe genutzt werden. Notwendig dazu ist, dass man sich die SportBox-App (<https://app.sportbox.de>) heruntergeladen hat und die SportBox für sich reserviert.



- Anzeige -

A **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 Selztal



Impressionen vom Vereinsfest



VEREINSFEST
06.07.2024





Planwagenfahrt der Männersportgruppe

(KU) Dieter Hellmich, der Senior der Männergruppe, die sich dienstags in der Brüder-Grimm-Turnhalle zum allgemeinen Training trifft, wurde 2023 80 Jahre alt. Da in diesem Jahr kein Termin für die Planwagenfahrt zur Geburtstagsfeier gefunden wurde, traf man sich im April 2024. Mit Planwagenfahrt von Frei-Weinheim bis in die Wingerte und anschließender Gartenparty wurde die Geburtstagsfeier zünftig nachgeholt.



Wer Lust hat bei uns mitzumachen ist herzlich willkommen!

Gymnastik und Ballspiele für Männer jeden Alters

Die TV Männer-Gymnastikgruppe bietet ein abwechslungsreiches Programm.

Dazu gehört ein Aufwärmprogramm in Form von Spielen, Lauf- und Bewegungsübungen. Danach werden abwechselnd Übungen mit Kleingeräten (Bälle, Stäbe, Reifen, Gummibänder, Medizinbälle u.v.m.) sowie Partner-Übungen oder Zirkeltraining durchgeführt. Den abschließenden Teil bilden jeweils kleine oder große vereinfachte Spielformen (Basketball, Fußball, u.a.)

in denen der Spaß am Spielen im Vordergrund steht.

Einfach mal reinschauen! - Einfach mal mitmachen!

Dienstags 19:30 – 21:30 Uhr

Übungsleiter: Günther Roos

Turnhalle der Brüder-Grimm-Schule

- 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

Neues aus der Volleyballgruppe

(BL) Demografischer Wandel? Einen Moment lang habe ich darüber nachgedacht, in diesem Beitrag einen Exkurs zu wagen, ob man irgendwann zu alt zum Volleyballspielen wird. Schaut man allerdings auf unsere Gruppenzusammensetzung, erweist sich der gepflegte Ballsport wohl eher als Jungbrunnen. So wies unser jüngster Neuzugang zarte 17 Lenze auf, demgegenüber knackte eine handvoll



Spieler/-innen bereits die 60 – und meistens sieht man es ihnen nicht mal an. Wer in jungen Jahren ordentlich zu spielen gelernt hat, der kann im Alter gelassen und zielsicher den Ball dort versenken, wo es den Gegner empfindlich trifft. Und weil wir trotz oder gerade wegen dieser bunten Mischung auch im vergangenen Jahr wieder ordentlich Gas gegeben haben, bleibt es in diesem Beitrag also letztlich doch wieder beim alten Thema: Spiel und Spaß mit und ohne Ball! Zweimal haben wir die Bundesligafrauen in Wiesbaden besucht, das lehrt uns Demut und ist trotzdem immer wieder schön anzuse-

hen. Über gefühlte unzählige Hallenschließungen jammern hilft nicht, also haben wir uns kurzerhand bei unseren Spielfreunden in Heidesheim zum Freundschaftsspiel eingeladen und selbige auch bei uns empfangen (Fazit: wir gewinnen Heimspiele und verlieren Auswärtsspiele – ganz wie die Profis). Trübsal über weitere Schließungen haben wir uns mit Bowling und einer sehr schönen Weinprobe in Gau-Algesheim vertrieben. Ordentlich geschwitzt haben wir auf zwei kleinen Turnieren in Laubenheim und beim TuS Ober-Ingelheim und auf unserem zweitägigen Sommerhighlight in Bettingen. Geruhsamer ging es auf unserem Sommerfest im September zu und auf unserer traditionellen Weihnachtswanderung kurz vor Weihnachten. Wenn die närrischen Tage hinter uns liegen, heißt es dann für uns wieder: volle Fahrt voraus. Das Frühlingsturnier in Ober-Ingelheim wartet auf uns und im Juni fahren wir zum dritten Mal zu den Bettinger Open, um als eine von 48 Mannschaften auf Rasen zu spielen. Wir freuen uns drauf!



Lauftreff

(DU) Sonntagmorgen, der Wecker klingelt. Es ist 7.30 h. Ich drücke den Snooze-Button. Drehe mich um. Keine Lust, aufzustehen. Habe den Fehler gemacht, mich gestern für den Lauftreff anzumelden. Muss also doch raus, so ein Mist. Was soll ich nur anziehen? Wie kalt ist es? Regnet es vielleicht in der nächsten Stunde? Alles schwierig, so früh am Morgen.

Eine halbe Stunde später. Wir laufen am Rhein entlang, bis auf den Specht ist es ganz still. Wie schön es hier ist! Jetzt bin ich ja doch froh, dass ich nicht liegen geblieben bin. Das Tempo lässt eine Unterhaltung noch zu, die, die sich heute fit fühlen, laufen einen Umweg, wer es gemütlicher möchte, kürzt ab. Zum Abschlussdehnen treffen wir uns alle wieder auf dem Parkplatz an der Jungau. Ich bin etwas außer Atem, aber stolz, so früh am Morgen schon aktiv gewesen zu sein. Nächsten Sonntag wieder!

Vielleicht hast du ja auch Lust, deinen Sonntagmorgen aktiv zu gestalten. Komm einfach vorbei! In der Regel starten wir um



8.00 h, je nach Bedürfnissen der Teilnehmer kann die Startzeit aber auch angepasst werden. Wer weiß, vielleicht meldest du dich nach ein paar Trainingseinheiten sogar für einen Lauf an? Ich kann aus eigener Erfahrung sagen, dass das die Motivation fürs Training ungemein steigert.

Im vergangenen Jahr haben unsere Mitglieder an einer Vielzahl von Veranstaltungen teilgenommen, u.a. waren wir beim Seppel-Kiefer-Lauf in Bad Kreuznach, beim Ingelheimer Halbe und beim Polderlauf vertreten.

Schon mal vormerken:

2027

feiern wir

**125
JAHRE**





Impressionen



Am 01.06.2025 sind wir wieder mit unserem Vereinsstand vor Ort, komm auch DU vorbei und mache beim Barfußpfad mit.





Unser TVFW Mitmachstand



Unsere jungen erfolgreichen Läufer:innen aus dem Verein



Unsere jungen erfolgreichen Läufer:innen aus dem Verein

Blue Velvet Party

(SH) Zum 3. Mal in Folge lud ich meine Turnerfrauen zu einem Abendessen mit Dresscode ein.

2022 waren wir ganz in weiß gekleidet, 2023 war das Motto „Lady in Red“ und 2024 folgten alle dem Thema Blue Velvet. Am letzten Mittwoch in den Sommerferien kamen die einen mit einem extra für den Abend gekauften blauen Hut, andere mit einem blauen Kleidungsstück und andere mit einem hübschen blauen Accessoire. Aber vor allem kamen alle mit viel Spaß!

In blauen Kleidern flanierte die Gruppe durch die Ludwigstraße, um anschließend auf der Terrasse das akzentuierte blaue Abendessen bis zum Sonnenuntergang zu genießen.

Ich freue mich schon auf den 13.08.2025. Welche Farbe fragt ihr euch wird es sein? Das wird hier noch nicht verraten





Autoteile
Augustin GmbH
Heinrich-Wieland-Str. 15
55218 Ingelheim am Rhein
Tel. 0 61 32 / 7 15 10

Die Mädchenfreizeit in der Emmerichshütte

(CL) 2024 fand die Freizeit vom 03. bis 05. Mai statt. Es nahmen 25 Mädchen und 5 Betreuerinnen teil.

Wie immer war die Aufregung und die Vorfreude vor Beginn groß. Und was hilft am besten, um diese Anspannung abzubauen? Natürlich BEWEGUNG. Also hieß es nach Zimmerbezug und Koffer auspacken die Gegend erkunden. Nach dem leckeren Abendbrot wurde das gemeinsame Spielen eingeläutet. Immer ein großer Spaß für alle, jung wie alt.

Nach einer kurzen Nacht und einem verschlafenen Morgen ging es um wach zu werden zum Windrad. Auch in diesem Jahr sind wir alle trockenen Fußes angekommen.

Selbstverständlich haben alle den Aufstieg gemeistert. Nach kurzer Rast ging es dann

auch wieder zurück. Stärkung muss ja dann schließlich sein.

Nachmittags stand die Waldolympiade auf dem Plan. Auch hier waren alle mit vollem Einsatz dabei.

Abends wurde zum Auspowern wieder eine Spielrunde eingeläutet.

Sonntags wurde es dann kreativ. Die Mädels durften sich ihren eigenen Haarschmuck aussuchen und mit bunten Steinen verschönern. Alle hatten großen Spaß dabei.

Leider mussten wir durch eine neue Regelung die Hütte etwas früher räumen, als in den Jahren davor. Dies hat aber, zum Glück, niemandem den Spaß geraubt.

Wie in jedem Jahr war es ein absolut tolles Wochenende!





**Nächste Fahrt vor
den Herbstferien vom
10.10. – 12.10.2025**



Übungsplan TV Frei-Weinheim

Uhrzeit	Art	Beschreibung	Übungsleiter	Ort
Montag				
08:30 – 09:45	Gem	Walking / Nordic-Walking	noch Ute Gerber Trainer/Trainerin gesucht	Jungau
09:45 – 11:00	Gem	Walking / Nordic-Walking Senioren 75+	noch Ute Gerber Trainer/Trainerin gesucht	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
18:00 – 19:15	Gem	Vinyasa Flow Yoga KURS*	Bettina Sobkowiak / Petra Kolfenbach	BH
19:00 – 20:00	Gem	Wirbelsäulengymnastik	Barbara Guhlmann	BGS
20:00 – 21:00	Gem	Wirbelsäulengymnastik	Barbara Guhlmann	BGS

Dienstag				
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	Krabbeltturnen	Elke Plep	BGS
17:00 – 19:30	Mäd	Wettkampfriege 1	Maicke 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/Susanne Hagel	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	Kleinkindturnen (3 Jahre – Schuleintritt)	Elke Plep und Team	BGS
17:00 – 18:30	Gem	allg. Kinderturnen (1. – 4. Klasse)	Astrid Klos, Sara 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 Mixed0@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 Allerkleinsten (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	Maike Sattler-Klöss, Annemarie Krauter, Jule Bauer 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	Thomas Hagel	Jungau
09:15 – 10:15	Gem	Babys in Bewegung KURS**	Elke Plep	BH
09:45 – 11:00	Gem	Walking / Nordic-Walking Senioren 75+	Thomas Hagel	Jungau
15:30 – 16:15	Gem	Bewegung auf Musik 1 (2 ¾ – 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	Kleinkindturnen (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

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

Sonntag				
08:30 – 09:30	Gem	Lauftreff (laufen@tvfreiweinheim.de)	Thilo Rahn	Jungau
11:00 – 12:30	Gem	Freizeit - Badminton Jugend (Ü14) + Erwachsene	Martin Wick, Thomas Hagel	BGS

Beiträge				
	Aufnahmegebühr	Jahresbeitrag	Der aktuelle Übungsplan: 	
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 2026
Kombipreis (Pilates und Yoga)	24,00 € pro Quartal, ausgesetzt für Mitglieder bis Juni 2026

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.tvfreiweinheim.de).

Ergebnisse Wettkampfriege 2024

Mini-Meisterschaft 02.03.24

W3 Jahrgang 2017

- 4. Platz: Scarlet Hofmann
- 12. Platz: Emma Bouyahi

Wettkampf Jahrgang 2018

- 9. Platz: Kayla Garritsen
- 18. Platz: Johanna Börger
- 22. Platz: Hai Yap
- 23. Platz: Lena Brodmann
- 28. Platz: Malia Karlegger

Einzel- Meisterschaften 17.03.24

AK 7

- 2. Platz: Linda Gerhard
- 3. Platz: Ava van der Lippe

P Stuten

Jahrgang offen:

- 1. Platz: Emily Klos
- 3. Platz: Mia Klöss

WK 304:

- 2. Platz: Elisa Gerhardt

WK 305:

- 1. Platz: Emma Dietrich

WK 306:

- 1. Platz: Julia Boczek

WK 307:

- 8. Platz: Lara Vester
- 9. Platz: Mia Eich
- 15. Platz: Emilia Tews
- 20. Platz: Maria Nguyen

WK 308:

- 11. Platz: Maja. Peters,
- 21. Platz: Helena Köster
- 22. Platz: Haylie Edelmänn
- 28. Platz: Amely Schweikhardt
- 31. Platz: Cosima Krähmer

Rheinhausen Meisterschaften 06.04.24

WK 301:

- 7. Platz: Emily Klos
- 10. Platz: Mia Klöss

WK 304:

- 5. Platz: Elisa Gerhard

WK 107a AK Jahrgang 2016:

- 3. Platz: Linda Gerhard

Mannschaft Wettkampf 22.09.24

- 2. Platz: Emilia Tews, Emilia Boczek, Sina Fetzer, Lara Vester, Linda Gerhard, Ava van der Lippe und Mia Eich mit Qualifikation

WK 306 ohne Qualifikation:

Haylie Edelmänn, Helena Köster, Maria Nguyen, Maja Peters, Amely Schweikardt und Romy Fetzer

WK 307 AK 9 :

Johanna Börger, Emma Dietz, Lena Brodmann, Kayla Garritsen, Scarlet Hofmann und Malia Karlegger

Rheinhausen Meisterschaften 06.10.24

- 7. Platz: Mia Eich, Sina Fetzer, Linda Gerhard, Emilia Tews und Emilia Boczek.



Deutsche Meisterschaften in Frankfurt am Main



Wir waren am 06.10.2024 mit unseren Mädels bei den Rheinhessen Meisterschaften in Monsheim. Die Mädels haben den 7. Platz von 8 Mannschaften belegt, v.l. Linda Gerhard, Emilia Tewes, Mia Eich, Emilia Boczek, Sina Fetzter.

Teilnahme am Polderlauf & Boehringer Herbstlauf



Fotos: Polderlaufgalerie



Teilnahme am „Boehringer Herbstlauf“

Strong & Stretchy Kurs

(CK) Unser wöchentlicher „Strong & Stretchy“ Kurs hat sich zu einem festen Bestandteil unseres Vereinslebens entwickelt. Die Gruppe ist nicht nur zahlenmäßig gewachsen, sondern auch in ihrer Dynamik und ihrem Zusammenhalt. Nach Silvester 2023 haben wir gemeinsam Müll gesammelt und damit ein Zeichen für Umweltbewusstsein gesetzt. Diese Aktion hat uns auch gezeigt, wie wichtig gemeinsames Engagement ist.

Unser Training umfasst eine Vielzahl von Aktivitäten, die sowohl körperliche Fitness mit Eigengewichtstraining als auch mentale Stärke fördern. Vom 200 m Sprint-Training bis hin zu Ruhe- und Selbstfürsorgeübungen bieten wir ein breites Spektrum an. Besonders schön war auch zum Jahresende eine besonders ruhige Stunde: Mit Journaling (eine Art Tagebuchschreiben) bei Kerzenschein, bei denen wir unsere Wünsche und Ziele festhalten, sowie die Gesichtsmasken, die für Entspannung sorgen. Auch nach dem Kurs tauschen wir uns aus und teilen, wer wo Muskelkater hat – ein Zeichen dafür, wie intensiv und effektiv unser Training ist.

Eine Themenstunde beschäftigt sich mit dem ganz bewussten Atmen und das Körpergefühl zu stärken, was in allen Lebenslagen anwendbar ist (beispielsweise bei Ko-Regulation). Durch gezielte Atemübungen und theoretische Einheiten zur Anatomie lernen wir, unseren Körper besser zu verstehen und zu nutzen. Unsere blauen, großen Faszienrollen, Kettle Bells und das Handstand-Training sind

bei den Teilnehmern besonders beliebt. Springseil nicht ganz, aber wurde auch viel verwendet – wir haben damit die Kraft-Ausdauer steigern können. Diese Geräte und diverse Übungen (Breakdance, Planke, Mountainclimbers oder Squat) helfen uns, unsere Flexibilität und Kraft zu verbessern.

Auch unsere Silvester-Wanderung auf den Westerberg, die für alle Gruppen offen war, wurde sehr gut angenommen. Diese Wanderung hat uns einen schönen Jahresabschluss beschert. Die fröhliche und offene Atmosphäre hat gezeigt, wie viel Spaß es macht, gemeinsam Neues zu entdecken.

Ein besonderer Dank geht an Susanne Hagel und Eveline Breyer, die freundlicherweise als Vertretungstrainerinnen eingesprungen sind. Ihre Übungen kamen super an und haben den Kurs bereichert. Unsere Gruppe ist sehr fröhlich und offen für Neues. Jeder bringt seine eigenen Ideen und Wünsche ein, was unseren Kurs so besonders macht. Wir freuen uns auf viele weitere gemeinsame Stunden und darauf, weiterhin zusammen zu wachsen und zu lernen.

Herzlichen Dank an alle Teilnehmer für ihr Engagement und ihre positive Energie!

Übungsstunden: Dienstags 18 – 19 Uhr
im Bürgerhaus Frei-Weinheim

Silvester Wanderung 31.12.2024 TV Frei-Weinheim

(CK) Das Jahresende sportlich und voller Zuversicht mit einer Wanderung zum Bismarckturm zu starten, das war eine superschöne Aktion, die die verschiedenen Gruppen durchmischt und zusammengebracht hat.

Die Natur zeigte sich im schönsten Glitzer mit Raureif und grau-weißem Farbenspiel, eine richtige Winterlandschaft, die mit guter Luft dazu verleitet, stets in Bewegung zu bleiben.

Es gab einen abwechslungsreichen Untergrund aus Beton, Wiesen aber auch steinig-felsige Wege. Darum waren wir teilweise froh um die mitgebrachten Wanderstöcke und hatten uns gegensei-

tig eingehakt und gemeinsam den Aufstieg und Abstieg unfallfrei gemeistert.

Wir haben uns in Ingelheim-West am Bahnübergang getroffen und es gab freundlicherweise auch Kekse und Obst sowie Tee, was dann an verschiedenen Stellen mit allen geteilt und genossen wurde.

Zu den Zahlen: 5,87 km und 133 Höhenmeter in 1h 29 min, was in meinem Fall circa 491kcal bedeutet hatte.

Mit 11 wanderlustigen Menschen, am Gipfel und auf dem Rückweg sogar 13, war die einhellige Meinung, das wiederholen wir 2025.



Pilates-Kurse dienstags, mittwochs und donnerstags

(MML) Ich (Martha Manzano-Laudenbach) leite Pilates-Kurse dienstags, mittwochs und donnerstags von 18:00-19:00 Uhr, sowie Pilates 60 plus mittwochs von 8:30-9:30 Uhr.

Neben den bekannten Pilates-Übungen zur Stärkung der Körpermitte habe ich mich im letzten Jahr auf die Faszien konzentriert, was bei den Gruppen sehr gut ankam. Die Übungen stärken die tiefen Muskelschichten durch Vibrationen, kleine Sprünge und Federn. Außerdem biete ich dienstags von 19:00 bis 20:00 Uhr den BBP-Kurs an. Hier wird vor allem der Kreislauf angeregt und die Muskulatur

durch verschiedene Übungen gestärkt und gedehnt. In den Sommerferien, wenn das Gemeindezentrum geschlossen ist, trainieren wir draußen auf der Jungau. Es war sehr entspannend für Körper und Geist, die frische Luft am Rhein einzuatmen. Im November haben wir uns bei mir zu Hause getroffen. Jeder brachte leckere Snacks mit. Es war ein gelungener Abend.

Im Dezember feierten wir unser Weihnachtsessen im Gemeindezentrum mit der Pilatesgruppe 60 plus.

Das Jahr 25 verspricht, ein Jahr voller Energie zu werden.





Die Weihnachtsfeier





Weihnachtsfeier Turnerfrauen



Weihnachtsfeierfrühstück Walkinggruppe mit Thomas Hagel

Närrisches Kindertreiben im Verein 2025

(CL) Susanne Hagel hat in diesem Jahr das närrische Treiben mit ihrer „Bewegung auf Musik“ Gruppe 1 und 2 gestartet. Am 14. Februar hieß es im Bürgerhaus freudig Helau, mit einer lustigen Polonaise durch alle Räume.

In der Turnhalle ging es dann ab dem 17. Februar närrisch bei Elke Plep mit dem Eltern-Kind-Turnen weiter. Die Halle war mit 34 Kindern reich gefüllt. Bei Spiel, Musik und Spaß kamen alle auf ihre Kosten.

Mittwochs ging es mit ca. 50 Kindern der Kleinkindergruppe ebenso bunt und lustig weiter. Dieses Jahr haben sich die Mittwochs- und Freitagsgruppe zu einer großen Runde zusammengetan. Gleich

im Anschluss feierten und tanzten die Gruppen Allgemeines Kinderturnen 1. bis 4. Klasse, sowie Kindertanzen (BaM3) zusammen. Hier tanzten und spielten etwa 40 Kinder durch die Halle. Zum Schluss warfen die Übungsleiterinnen Bonbons von der Empore für alle.

Den Abschluss machte Carmen Löhr mit ihrer Eltern-Kind-Gruppe am Donnerstag. Dieses Jahr wurde nicht der Ort in eine andere Halle verlegt, sondern der Tag war ein anderer. Das Angebot wurde sehr gut angenommen. Etwa 18 Kinder tobten durch die halbe Halle und hatten ihren Spaß.





Helau – Fastnacht 2025

(MSK) Auch in diesem Jahr hieß es wieder Anfang März auf den Straßen Ingelheims Helau. Mitten unter ihnen war auch unser Turnverein mit 18 Leuten vertreten. Bei Sonnenschein und guter Laune gingen wir dieses Jahr unter dem Motto „Im Turnverein, da blüht das Leben, ein Jungbrunnen für wirklich jeden!“ als Mohnblumen, die umringt von Bienen, Schmetterlingen und Gärtnern waren, mit. Den Beginn machte am Samstag der Umzug in Frei-Weinheim und am Sonntag folgte dann der Umzug in Ober-Ingelheim. Den Abschluss machte am Dienstag Gau-Algesheim, wo wir in abgespeckter Form teilnahmen. Leider wurde der Umzug in Gau-Algesheim auch wegen zu wenig Teilnehmern gekürzt, was aber der Freude, mit der wir mitliefen, nichts abtat. Nach den Umzügen haben wir den Tag beim gemütlichen Beisammensein ausklingen lassen. Auch in die-

sem Jahr hat Thomas mit Eva passend zum Thema einen Wagen gestaltet. Dieses Jahr haben wir es sogar geschafft, in der Allgemeinen Zeitung mit unserem Kostüm erwähnt zu werden. Auch im nächsten Jahr haben wir wieder vor mitzulaufen. Als was wird wohl eine Überraschung sein.

Auch du möchtest mal beim Umzug dabei sein, in eine närrische Rolle schlüpfen, die Emotionen, die Euphorie als Fußgruppe miterleben?

Dann melde dich bei uns, wir freuen uns auf Dich! info@tvfreiweinheim.de oder direkt Susanne Hagel, Elke Plep oder Carmen Löhr.

Ob jung oder alt, ob groß oder klein jeder ist willkommen. Kurzer Hinweis: Kleinkinder dürfen nur in Begleitung mit einem Erziehungsberechtigten mitlaufen.





Wer mag nächstes Jahr mitlaufen??



Aus der Nachbarschaft – Das Fischerhaus



(AP/SW) Die Ehrenamtlichen des Heimatmuseums „Fischerhaus“ **benötigen dringend** interessierte Mitgestalter aller Altersgruppen, die weiterhin die Öffnung des Hauses, u.a. für Schulklassen, sicherstellen. Der Aufwand ist nicht groß - das Ergebnis ist für die Besucher ein **echtes Highlight!**

Wir treffen uns in der Regel nur einmal im Monat für ca. 2-3 Stunden.

Hierbei werden Haushaltsarbeiten und kleinere Reparaturen im FH erledigt und ein „Kaffeekränzchen“ beschließt meist einen schönen gemeinsamen Nachmittag. Wenn Ihr Interesse habt, mit uns aktiv Kultur zu erhalten, hinterlasst uns Eure Kontaktdaten und wir melden uns sehr gerne bei Euch zurück.

Kontakt:

Fischerhaus-Frei-Weinheim@gmx.net
Tel. AB 06132 – 897116

Die liebevoll mit zeittypischen Möbeln ausgestatteten Räume erzählen die Geschichte des von außen so unscheinbaren Gebäudes armer Leute, in der **Schubertstraße 5, Frei-Weinheim**. Lasst Euch von der Atmosphäre des Hauses und dessen Einrichtung, die im Stil von 1850, 1900 und 1950 gestaltet wurde, begeistern.

Helfer gesucht!
Ehrenamt – bei uns eigentlich keine „große“ Sache, aber es fehlt der Nachwuchs!

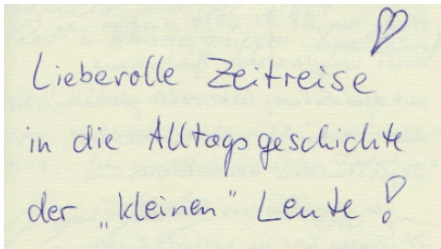


unser Betriebsausflug führte uns diesmal ins Fischerhaus direkt um die Ecke.

Vielen Dank für die anschaulichen Einblicke ins letzte und vorletzte Jahrhundert.

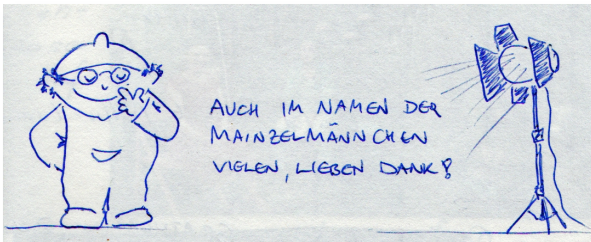
Auszüge aus dem Gästebuch des „Fischer“-hauses:...

**...„Es waren und sind viele Kindheits-
Erinnerungen mit diesem sehr schön
restaurierten Haus verbunden“...**



**...„Ein Kleinod - Kulturgeschichte
vortrefflich inszeniert.“...**

Das Haus war auch schon Filmkulisse:...



Termine

Juni 2025
Einzug der
Mitgliedsbeiträge

- | | |
|----------------------------|--|
| 1.6. | Ingelheimer Halbe & Fest der Vereine |
| 11.6. | 19:30 Uhr Mitgliederversammlung im Bürgerhaus |
| 10.10.-12.10. | Mädchenfreizeit Emmerichshütte für
TVFW-Mädchen ab 1. Klasse bis 14 Jahre |
| 22.10./ 26.11./
28.1.26 | Spielenachmittag im Paul-Gerhardt-Haus |
| 6.12. | Weihnachtsfeier |

Mallorca – Urlaubsreise der Turnerfrauen 60plus

(RS) Die Reise vom 04.10. bis 08.10.2024 war von unserer lieben HEIDI sehr gut geplant, durchdacht, organisiert und in allen Kleinigkeiten vollzogen → sehr zu unserer Zufriedenheit! Wir waren eine kleine überschaubare Gruppe von 10 Personen.

Nachts um 2 Uhr stand das Taxi vor der Tür und brachte uns zum Flughafen. Der Flug war „spannend“ und doch angenehm, mit einer Tasse Kaffee.

In PALMA de MALLORCA am Flughafen angekommen, wurden wir mit dem bestellten Sammeltaxi in unser Hotel MORLANS GARTEN in PAGUERA gefahren. In diesem Hotel haben wir uns wohl gefühlt. Wir haben gemütliche Abende im Garten, im Foyer und an der Hotelbar verbracht. Auf der Dachterrasse haben wir

eine Oase der Ruhe und Entspannung vorgefunden.

Dies war auch sehr nötig, denn unser Tages-Programm war sehr sportlich durchgetaktet.

Wir konnten alles mit dem Bus erreichen und haben Ausflüge in die nahe Umgebung und in die fernen Berge unternommen. Aber Busfahren war Glückssache: Die Busse waren sehr voll, so dass wir entscheiden mussten, ob wir getrennt weiterfahren oder zusammen auf den nächsten Bus warten.

Schließlich haben wir aber die vorgesehenen Ziele doch stets erreicht.

Da waren die schönen Städte: die Hauptstadt PALMA mit der großartigen und einmaligen Kathedrale, die Stadt PORT de ANDRATX und SANT ELM.

In VALLDEMOSSA hat sich gerne der be-



rühmte FREDERIC CHOPIN (1810-1849) aufgehallen. Weiter hat uns der Weg in den Norden, in die Berge geführt: Die spannende Bahnrundfahrt durch die schöne Landschaft hat uns SELVA, ESTEL-LENS und SOLLER gezeigt. Weiter hat uns die Stadt PORTO CAMP mit ihrem besonderen Charme bezaubert. Traumhafte Ausblicke auf blauen Himmel, türkisfarbenes Meer und die grünen Berge mit den verschlafenen Dörfern. Sehr schöne Bilder haben sich vor unseren Augen präsentiert. Der Markt von SINEN hat uns ebenfalls sehr beeindruckt. Er wird „Der Zauber des Nordens“ genannt. Bewundert haben wir die Busfahrer, die uns über die Pässe, Serpentina, enge Straßen und Gassen - oftmals dem Abgrund ganz nah – trotzdem sicher und selbstbewusst durch die „Gefahrenzone“ gebracht haben. Die Tage vergingen wie im Flug. Der Rückflug hat sich etwas verzögert, weil ein Gewitter über die Alpen zog.



Während des Fluges gab es daher einige Turbulenzen, die wir aber auch gut überstanden haben.

Fazit: Unsere Reise nach MALLORCA war sehr schön und erlebnisreich.

Liebe Heidi, vielen, vielen Dank für deinen Einsatz und deine Begleitung!

Wir freuen uns schon auf ein nächstes Mal!



Ausflug Turnerfrauen nach Regensburg

(SH) Vom 06.09. bis 08.09.2024 sind wir, krankheitsbedingt nur mit einem Teil der Gruppe, mit dem Zug nach Regensburg gefahren.

Nach einer abenteuerlustigen Anfahrt kamen wir mit einer eigens verschuldeten Verspätung in Regensburg am Nachmittag an. Wieso wir verspätet ankamen? Ausnahmsweise war nicht die Bahn daran schuld – nein, wir waren es selbst! Wir hatten vor lauter angeregter Unterhaltung das Aussteigen vergessen und mussten dann bis zur nächsten Haltestelle weiterfahren. Nach einem kurzen Aufenthalt in Plattling konnten wir nach Regensburg zurückfahren.

Selbstverständlich trübte das nicht unsere gute Stimmung. Einige wären sogar am Liebsten spontan bis nach Wien gefahren, aber wir hatten ja Regensburg bereits mit Hotel und tollem Ausflugsprogramm gebucht.

Nachdem wir das Hotelzimmer bezogen hatten, ging es dann direkt weiter zur Stadtrundfahrt mit der Bimmelbahn, sowie zum gemütlichen Stadtrundgang. Natürlich besichtigten wir den Dom St. Peter, waren auf der Steinernen Brücke beim Bruckmandl, an der historischen Wurstkuchl an der Donau und im Garten von Schloss Thurn und Taxis.

Viele schöne Sonnenstunden verbrachten wir mit unseren blauen Hüten in Regensburg und sind am nächsten Tag zur mehrstündigen Strudelschiffahrt auf der Donau zum Donaudurchbruch und zum Kloster Weltenburg gefahren. Mit vielen schönen Eindrücken im Gepäck ging es dann sonntags wieder zurück nach Ingelheim.

Es war wieder ein erlebnisreiches und kurzweiliges Wochenende für uns alle.



JAN SEIFFERT STEUERBERATER
DIPLOM-BETRIEBSWIRT [FH]



MODERN, NACHHALTIG & FAIR

STEUER- UND UNTERNEHMENSBERATUNG



UNTERNEHMENSPLANUNG UND TAX COMPLIANCE



GMBH & CO. KG-BERATUNG



ÄRZTEBERATUNG



VEREINSBERATUNG



EXISTENZGRÜNDUNG



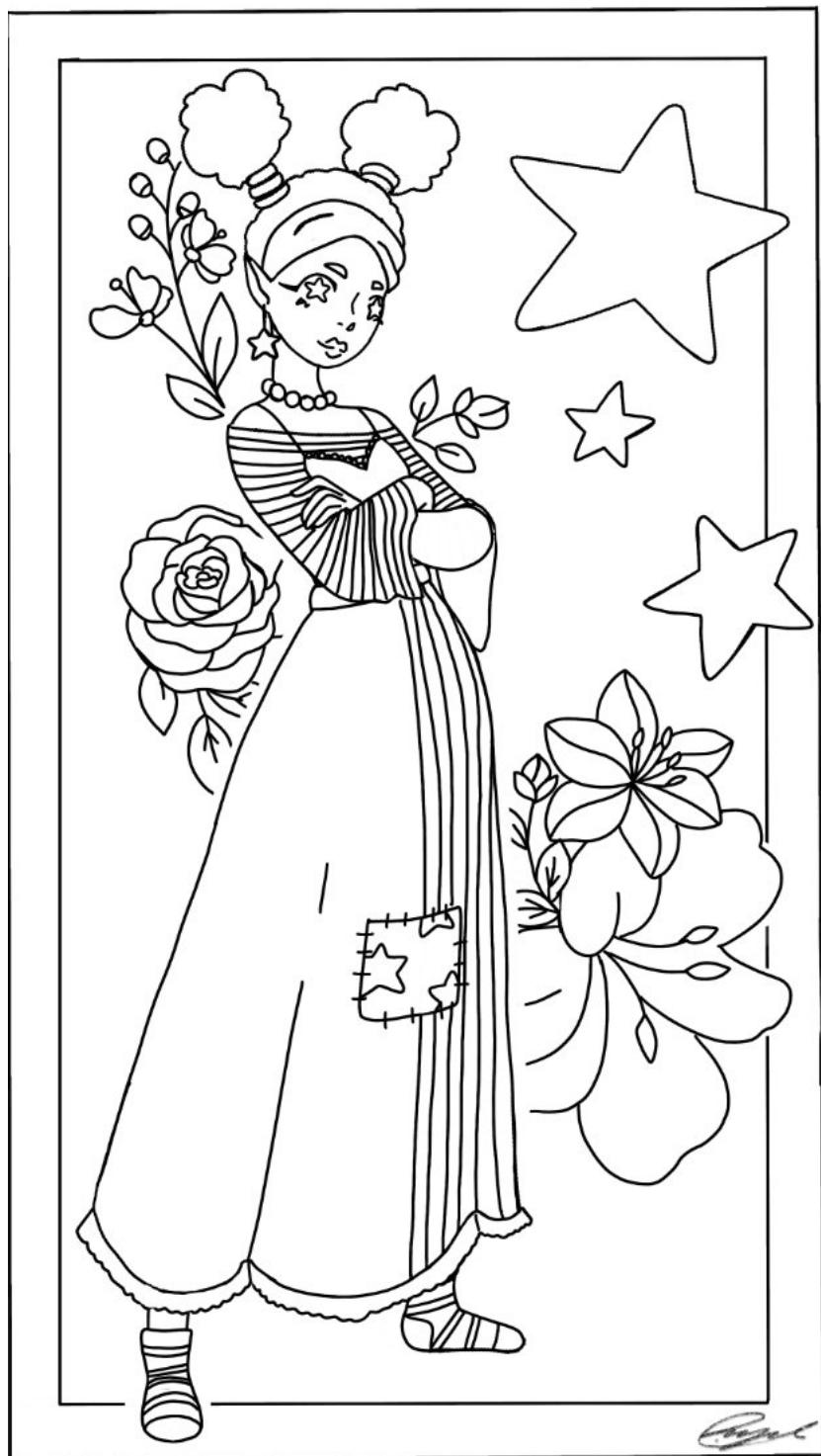
JAN SEIFFERT | STEUERBERATER

STRESEMANSTR. 3 | 55218 INGELHEIM AM RHEIN

T 06132 449755 | F 06132 449756

STEUERBERATER@JAN-SEIFFERT.DE

WWW.INGELHEIMER-STEUERBERATER.DE



Ausmalbild von Eva Hagel

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(in)
 - 8.4. Seniorenberater(in)
 - 8.5. Kassenprüfer(in)
9. Ehrungen
10. Anträge
11. Verschiedenes

Anträge zur Mitgliederversammlung sind bis spätestens 26.05.2025 schriftlich an den Turnverein 1902 Frei-Weinheim e.V., Postfach 1520, 55208 Ingelheim, einzureichen.

Terminverschiebungen entnehmen Sie bitte der Presse, unserer Homepage oder dem Schaukasten (BGS-Halle).

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-

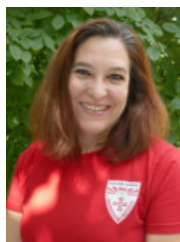
mitglieder finden Sie auch auf unserer Internet-Seite (www.tvfreiweinheim.de) unter der Rubrik ‚Vorstand‘:



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



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



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



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

Impressum

Beiträge:

Eveline Breyer (EB)
Susanne Hagel (SH)
Corinna Koch (CK)
Birgit Langner (BL)
Carmen Löhr (CL)
Martha Manzano-Laudenbach (MML)
Maike Sattler-Klöss (MSK)
Anne Prätisch, Sabine Wehr (AP/SW)
Gisela Schoop (GS)
Roswita Seiffert (RS)
Anette Topeters (AT)

Dagmar Urgast (DU)

Klaus Urgast (KU)

Herausgeber: TV 1902 Frei-Weinheim e.V.

Titelbildgrafik: Margit Jerchel

V.i.S.d.P.: Susanne Hagel

Auflage: 800 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