

TUS INFO



- TuS-Seniorenweihnacht unter neuer Regie
- Gisela Becker wurde 90 Jahre
- Stimmungsvolle Weihnachtsfeier der Mittwochsturnerinnen
- 66 Sportabzeichen beim TuS Rambach im Jahr 2015
- Etwas verspätete Jahresfeier der Jungsenioren
- Edmund Schepp – 85 Jahre
- 80. Geburtstag Karl Wuschek
- Verregnete Nachtwanderung
- Hallo – TuS Rambach!
- Ordentl. Mitgliederversammlung des TuS Rambach
- 17. Skifreizeit in Saas-Grund
- RunUp 2016
- TuS Rambach auf dem Siegereppchen
- Einladung zum Erste-Hilfe-Kurs
- Sportabzeichen-Saison eröffnet
- Einladung zur Mitgliederversammlung der Abt. Turnen
- Einladung zum TuS-Familien-sportfest, am 19. Juni 2016 *mit Fahrdienst für unsere Seniorinnen und Senioren*

Liebe Sportfreunde,

ein relativ milder Winter ist zu Ende gegangen. Autofahrer und Hausbesitzer mag es gefreut haben, war doch wenig Schnee zu räumen und auch das Freikratzen der Auto-scheiben hielt sich in Grenzen.

Unsere Wintersportler im Verein dürften den Winter mit gemischten Gefühlen erlebt haben. Nicht alles, was man sich vorgenommen hatte, konnte realisiert werden und wer Ski fahren wollte musste schon hoch hinaus. Wir müssen einmal mehr zugeben, dass auch in unserer hochtechnisierten Zeit die Natur ein Faktor bleibt, den wir nicht einschätzen können.

Etwas Gutes hatten die milden Temperaturen aber doch, so konnte nämlich unsere TuS-Hütte fertiggestellt werden und sie erstrahlt nun wieder im neuen Glanz!

Die Mehrzweckhalle hat ihre neuen Isolierglas-Fenster und die Stadt hat Wort gehalten, dass diese, noch vor dem „175-jährigen Jubiläum“, eingebaut werden! Auch Sonnenrollos, nach der Straßenseite, sind montiert und sollen für mehr Wärme- und Lichtschutz sorgen.

Die Rollos hat die Stadt leider nicht finanziert, hier bedurfte es einer Gemeinschaftsaktion des TuS Rambach, zusammen mit dem Ortsbeirat und dem Vereinsring. Da die Zeit drängte, musste die Finanzierung relativ kurzfristig entschieden werden.

Da gilt unser Dank besonders unserer Ortsvorsteherin, Frau Erika Nissen, die sich dafür in vorbildlicher Weise eingesetzt hat, aber auch unserem Vereinsring-Vorsitzenden und Vorstandsmitglied des TuS Rambach, Herbert Zerbe.

Was uns nicht gefallen hat war, dass es einigen „Dumpfbacken“ wieder gelungen ist, in der Silvesternacht, die Scheibe des Schaukastens vor dem Sportplatz zu zerstören und den TuS Rambach, wegen der erforderlichen Reparatur, um mehr als 200 Euro ärmer zu machen. Die Dummheit stirbt halt nicht aus und man fragt sich, was solche Leute eigentlich im Hirn haben? Viel kann's nicht sein!

Vielleicht sollten sich diese Zeitgenossen lieber Samstags aktiv am Laufftreff beteiligen, denn wer sich da engagiert und nach einer Stunde ausgepumpt, aber zufrieden, ob der sportlichen Leistung, wieder auf dem Sportplatz einläuft, wird nicht auf solch dumme Gedanken kommen.

In diesem Sinne halten Sie alle die Augen offen nach denen, die uns durch Vandalismus in jeglicher Form, die Laune verderben wollen und bleiben Sie fit!

Ihr

Rolf Eckhardt (1. Vorsitzender)

Redaktionsschluss: 29. April 2016

Vi.S.d.P.: Rolf Eckhardt, Am Burgacker 4, 65207 Wiesbaden
Postanschrift: TuS Rambach, Rolf Eckhardt, Am Burgacker 4, 65207 Wiesbaden
Internetadresse: www.tus-rambach.de
Bankverbindung: Wiesbadener Volksbank • IBAN: DE97 5109 0000 0046 0529 00 • BIC: WIBADE5W

TuS-Seniorenweihnacht

unter neuer
Regie !

*Unsere neu
gewählte
Seniorenbeauftragte
Stephanie Kimpel*

Die Seniorenweihnachtsfeier ist schon viele Jahre Tradition in unserem Verein.

Fast 18 Jahre hatte Irmtraud Kohn das Amt der Seniorenbeauftragten inne und als solche hat sie, all die Jahre, diese Weihnachtsfeier geplant und gestaltet.

In diesem Jahr nun hat Stephanie Kimpel diese Funktion im Vorstand übernommen und erstmalig, als Verantwortliche, die Seniorenweihnachtsfeier durchgeführt.

Zahlreiche Seniorinnen und Senioren des TuS waren der Einladung ins Gasthaus „Waldlust“ gefolgt und Stephanie Kimpel konnte mit der großen Resonanz sehr zufrieden sein.

Sie begrüßte ihre Gäste mit dem schönen Gedicht „Die lustige Weihnacht“ von James Krüss und danach gab es Kaffee und Kuchen.



Auch der 1. Vorsitzende Rolf Eckhardt begrüßte die Seniorinnen und Senioren des TuS Rambach.



Zahlreiche Mitglieder waren der Einladung gefolgt.

Fleißige TuS-Frauen hatten eine große Auswahl an schönen Kuchen gebacken und bei duftendem Kaffee entstand ein gemütlicher Nachmittagsplausch.

Nach dem Kaffee nutzte Rolf Eckhardt die Gelegenheit Grußworte an die Gäste zu richten, dabei gab er einen kurzen Überblick über die Geschehnisse des vergangenen Vereinsjahres.

Für adventliche Stimmung sorgten dann Luisa Kimpel, die auf ihrer Querflöte musizierte sowie ihre Schwester Paula, die weihnachtliche Melodien auf dem Keyboard spielte.

Den musikalischen Abschluss machten Sarah Hinsken und Partner, die im Duett, sehr harmonisch, Weihnachtslieder auf der Klarinette darboten.



*Abteilungsleiter Turnen,
Jürgen Mauer, freute sich
offensichtlich auf den
Genuss des Kuchens!*



Paula Kimpel
am Keyboard



Luisa Kimpel
spielte Querflöte



Sarah Hinsken
und Partner,
als Klarinetten-Duo

Die Seniorinnen und Senioren des TuS spendeten herzlichen Applaus für die stimmungsvollen Beiträge.

Danach ergab sich so manch angeregtes Gespräch unter den Gästen und die ein oder andere alte Erinnerung wurde dabei wieder hervorgeholt.

Alles in allem ein sehr schöner Adventnachmittag, der von Stephanie Kimpel,

mit ihren Helferinnen, gut organisiert war. Damit hat sie die bisherige Tradition der Seniorenweihnacht im TuS sozusagen „nahtlos“ und stilsicher weitergeführt.

Dafür sagen wir ihr, an dieser Stelle, unseren herzlichen Dank!

Danken möchten wir auch für den Kaffee, den Gastwirt Andreas Hummel, für diese Feier gespendet hat.

WDR

Gisela Becker wurde 90 Jahre

Am 23. Dezember 2015 beging unser Ehrenmitglied, Frau Gisela Becker, ihren 90. Geburtstag.

Die Glückwünsche des TuS Rambach, als auch ein großer Blumenstrauß, wurden von unserem 1. Vorsitzenden Rolf Eckhardt und der neuen Seniorenbeauftragten des TuS Rambach, Steffi Kimpel überbracht.

Die Jubilarin empfing ihre zahlreichen Gratulanten interessiert und freudig. Manche alte Erinnerung kam dabei zur Sprache und wahrlich, Frau Becker kann aus einem reichen Fundus ihres langen Lebens erzählen.

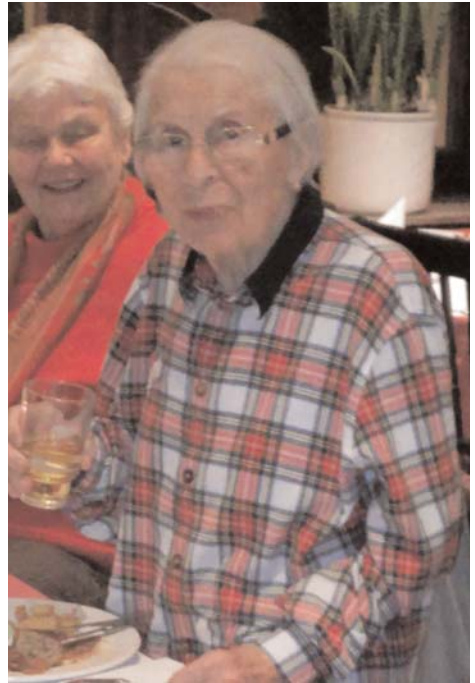
1925 erblickte sie, als Nesthäkchen der Familie Ludwig Streck, das Licht der Welt. Ihre Geschwister waren zwischen 12 und 18 Jahren älter als sie.

Schon früh galt ihr Interesse dem Sport. Gleich nach Kriegsende 1946, trat sie in den TuS Rambach ein.

Somit ist sie in diesem Jahr 70 Jahre Mitglied unseres Vereins – sicher ein seltenes Jubiläum!

Bereits 1974 fuhr sie zum ersten Deutschen Turnfest nach Stuttgart. In den folgenden Jahrzehnten besuchte sie fast alle Deutschen Turnfeste sowie Landes- und Gau-turnfeste. Dabei hat sie bestimmt an mehr als 100 Wettkämpfen teilgenommen.

Im Verein turnte sie als junge Frau an Pferd, Barren und Schwebebalken und war darin, nach Aussage ihrer Sportkameradinnen, sehr gut! In den späteren Jahren trieb sie Gymnastik, war dienstags in der Fitness-Stunde oder mittwochs beim Wandern. Kurzum, sie hielt sich körperlich fit, auch Dank einer guten Konstitution.



Selbstverständlich war ihr auch die Vereinsarbeit ein wichtiges Anliegen. Viele Jahre war sie stellvertretende Übungsleiterin sowie Beisitzerin der Abteilung Turnen. Vielfach war sie Kassenprüferin und lange Jahre Mitglied im Ältestenrat des Vereins. Ihren letzten Posten hat sie erst im März 2010 niedergelegt.

Nun, leider ist Frau Becker, auf Grund des Alters, in ihrer Bewegung doch zusehens eingeschränkt, wie sie mir, bei einem Telefonat, mitteilte. Aber sie folgt dem Weltgeschehen und dem was um sie herum vorgeht noch mit großer Aufmerksamkeit.

Wir wünschen der Jubilarin noch viele glückliche Jahre im Kreise ihrer Familie und Freunde.

WDR

Stimmungsvolle Weihnachtsfeier der *Mittwochs-Turnerinnen*

Alle freuten sich über die festlich gedeckte Tafel, die Walli Streck so schön dekoriert hatte.



Am 16. Dezember, zur Weihnachtsfeier der Mittwochs-Turnerinnen, pünktlich um 19.00 Uhr, saßen die Rambacher Turnerinnen, fein gemacht, in der TuS-Hütte auf dem Rambacher Sportplatz. Die große Tafel war auch in diesem Jahr wieder, von unserer Walli Streck, liebevoll eingedeckt und geschmückt.

Dieses Mal entschied Walli sich für „Tannengrün“ mit Engeln in allen Größen, dazwischen steckten kleine, rote Weihnachtssterne ihre Köpfe in die Höhe und Apfelsinen bildeten den Naturrahmen des schön gedeckten Tisches. Kerzen wurden angezündet und Irmtraud Kohn legte schöne, weihnachtliche Musik auf, dazu las

sie Geschichten. Dem schlossen sich noch einige Turnerinnen an und wir sangen natürlich auch Weihnachtslieder.

Dann war es an der Zeit sich genüsslich über das Buffet herzumachen, das wir Turnerinnen wieder, in eigener Herstellung, zusammengestellt hatten.

Lecker, lecker, was sich hier auf der Theke so zeigte; von Käsegebäck, über leckere Salate, Fingerfood, filigran hergestellt, bis zu Lachs in verschiedenen Variationen, konnte man hier alles kosten. So ließen wir es uns dann schmecken und tranken das ein oder andere Glas Wein dazu.

Erika Streck, die unsere Kasse verwaltet, bedankte sich, mit lieben Worten, bei unse-

ren Übungsleiterinnen Irmtraud Kohn und Helga Müller und überreichte ihnen zwei, wunderbar in weiß gehaltene, Blumen-gestecke, über die sich die Beiden sehr freuten. Dazu gehörten noch Gutscheine mit schönen Karten.

Christel Sulzbach überreichte dann, in unser aller Namen, ein in rot gehaltenes Blumen-gebilde, an Erika Streck und bedankte sich für ihre Mühe und die korrekte Kassen-führung.

Nun wurde der große Jutesack herumge-reicht, in dem sich die Päckchen für die Turnerinnen befanden. Dieses Ritual ist in den letzten 30 Jahre immer das Gleiche.

Zwei Damen teilten die Geschenke aus und da – plötzlich ein Poltern und Rumpeln an der Tür – wir schauten und staunten, denn ein Nikolaus kam zur Tür herein. In der Hand trug er einen Nikolaussack und er stellte, vor jeder Turnerin, einen glitzernden Beutel auf den Tisch. Im Nikolauskostüm steckte Herbert Zerbe, den wir allerdings nicht gleich erkannten. Unsere Turn-

schwester Walli Streck hatte ihn angeheu-ert, damit er uns diese Gaben überreichen konnte.

Wir waren überrascht, als wir in die ver-schieden farbigen Beutel schauten. Walli hatte doch tatsächlich, für jede ihrer Turnschwestern, einen Schal gestrickt und zwar in den Farben weiß und braun!

Sogleich legten wir uns diese „wollenen Kunstwerke“ um den Hals und schossen ein Gruppenfoto.

Vom Sommer bis in den Dezember strickte Walli an diesen Schals (ich spreche von fast 30 Stück) und für einen Schal brauchte sie etwa 4 Stunden, wie sie uns erzählte. Das ist Liebe!!!

Wir verabschiedeten den braven Nikolaus, packten die Päckchen weiter aus und lie-ßen es uns an diesem Abend noch sehr gut gehen. Für mich ist diese alljährliche Weihnachtsfeier wirklich immer etwas ganz Besonderes!

Ein „Danke“ allen, die dazu beigetragen haben!
L.M.



66 Sportabzeichen

beim TuS Rambach im Jahr 2015

Traditionell kamen die Sportabzeichenabsolventen des TuS Rambach, zu einer Feierstunde, im Gasthaus „Waldlust“ zusammen um, aus den Händen von Konrad Schnurr und Anke Loh, ihre Urkunden für das Deutsche Sportabzeichen in Empfang zu nehmen.

40 Kinder und Jugendliche sowie 26 Erwachsene hatten es, meist zum wiederholten Mal, geschafft, die Bedingungen zu erfüllen! Einige Teilnehmer erhielten besondere Auszeichnungen.

Für ihr 5. Sportabzeichen

Kerstin Ackermann, Margit Nesselberger, Barbara Künstler, Alexandra Andreaä und Karl Christ

Für ihr 10. Sportabzeichen

Kerstin Schmidt

Mit „beachtlichen“ 79 Jahren waren Karl Wuschek und Konrad Schnurr die ältesten Teilnehmer. Beide bekamen ihr „Goldenes Sportabzeichen“ zum 29. Mal überreicht!

Nachfolgend die geehrten Sportabzeichenabsolventen im Einzelnen:

KINDER und JUGENDLICHE

Bronze

Maria Künstler (6), Simon Buchwaldt (5), Laura Ackermann (5), Sophie Uhr (3), Caroline Rüster (2), Marie-Thérèse Otto (1)



Die erwachsenen Teilnehmer nach der Auszeichnung

Silber

Nele Streck (9), Emma Hildebrandt (5), Henry Ackermann (5), Julian Hinsken (5), Maja Buchwaldt (5), Johanna Giebertmann (4), Luisa Kimpel (4), Sarah Hinsken (3), Georg Hildebrandt (3), Sophie Klode (2), Sophia Dietrich (2), Moritz Schmidt (2), Peter Buchwaldt (2), Ann-Christine Otto (2), Coralie Sassenrath (2), Tim Haberland (1), Valentin Sassenrath (1), Anna Bartosch (1), Finja Sudheimer (1)

Gold

Pia Keutmann (7), Mika Streck (6), Paula Kimpel (5), Luke Andreaä (5), Kara Streck (5), Lilith Hannen (4), Hugo Stirn (3), Alina Gille (3), Anna Lubotta (2), Noah Sommer (2), Jakob Giebertmann (2), Alexander Kreis (2), Elliot Stirn (2), Ben Sudheimer (1), Nikola Lösing (1)

ERWACHSENE

Silber

Stephanie Kimpel (3), Jürgen Mauer (3), Paul Loh (3), Dennis Lüttkopf (2), Marcel Kimpel (2)

Gold

Karl Wuschek (29), Konrad Schnurr (29), Irmtraud Kohn (27), Karlheinz Porsch (23), Anke Loh (21), Rolf Eckhardt (14), Dr. Nicole Otto-Porsch (13), Petra Sulzbach (12), Kerstin Schmidt (10), Martina Stück (9), Helga Müller (9), Birgit Streck (8), Kerstin Ackermann (5), Margit Nesselberger (5), Alexandra Andreaä (5), Karl Christ (5), Barbara Künstler (5), Anne Roquelet-Stirn (3), Reiner Hohl (3), Wolfgang Schulz (3), Katharina Streck (3)

A. L.



Die fröhlichen Kinder und Jugendlichen präsentieren stolz ihre Urkunden mit ihrer Übungsleiterin Anke Loh

Etwas verspätete Jahresfeier der *Jungsenioren*

Bernd Schmitt – seit 15 Jahre Übungsleiter der Truppe

Ja, die „TuS-Jungsenioren“ – wir sind eine tolle Truppe!

Zugegeben – wir sind ein wenig „in die Jahre“ gekommen und der Eine oder Andere könnte durchaus als „Seniorenturner“ durchgehen, aber wir sehen unseren Namen eher „traditionell“!

bereits 15 Jahre unser Übungsleiter ist! „Hut ab“ vor unserem Bernd – dass er es so lange mit uns ausgehalten hat!

Bernd hat immer wieder neue Ideen und versucht uns „alte Knaben“ neu zu motivieren und damit fit zu halten. Dabei hoffen wir, dass er uns in dieser Funktion noch

Die „Jungsenioren“, mit ihren Frauen, in gemütlicher Runde.



Unsere Jahresabschlussfeier hatten wir kurzerhand ins neue Jahr verlegt. Denn, wie das so ist, jeder hat vor den Festtagen des alten Jahres seinen Stress.

Also trafen wir uns, mit unseren Ehefrauen, am 20. Februar, im Gasthaus „Waldlust“, zu einem gemütlichen Beisammensein.

Ganz nebenbei war uns (gerade noch rechtzeitig) aufgefallen, dass Bernd Schmitt

viele Jahre leiten wird – *gelle, lieber Bernd!*

Bei unserer Jahresabschlussfeier haben wir seine Arbeit natürlich entsprechend gewürdigt.

Übrigens führt Bernd Schmitt über die Teilnahme an den Übungsstunden genau Buch und so war es interessant zu hören, dass Wolfgang Schulz im vergangenen Jahr

derjenige war, der die meisten Jungsenioren-Übungsstunden besucht hatte!

Und siehe da, unser Sportkamerad Fred Hottenbacher, die „Geheimwaffe“ des TuS Rambach (*Motto: Wenn nichts mehr geht kommt Fred!*) hatte doch tatsächlich, auf die vergangenen 15 Jahre gesehen, mit immerhin 550 Teilnahmen, die meisten Übungsstunden der Jungsenioren besucht, *Glückwunsch lieber Fred!*

An dieser Stelle möchte ich gerne ein wenig Eigenwerbung für uns machen.

Es wäre schön, wenn sich uns noch ein paar „Altersgenossen“ (jenseits der 40) anschließen würden. Das könnte auch, auf Dauer, zum Erhalt unserer Truppe beitragen.

Es geht bei uns harmonisch und lustig zu. Streit ist dabei ein Fremdwort für uns!

Wir machen in der Regel eine halbe Stunde Gymnastik- und Aufwärmtraining. Danach spielen wir „traditionell“ Prellball! Wer will geht abschließend mit zum Schoppen!



Wolfgang Dörr überreichte ein Weinpräsent und einen Gutschein, als kleines „Dankeschön“ an Übungsleiter Bernd Schmitt.

Ach ja, beinahe hätte ich's noch vergessen, berühmt ist auch der sogenannte „Freitagswitz“ unseres Sportkameraden und 1. Vorsitzenden, Rolf Eckhardt!

Und überhaupt – gelacht wird bei uns gerne und viel!

Es grüßt Sie herzlich *Ihr WDR*



*Die „Jungsenioren“ des TuS Rambach:
vorne v.l.n.r.: Reiner Hohl, Herbert Schulz, Jochen Sulzbach, Fred Hottenbacher
hinten v.l.n.r.: Herbert Zerbe, Bernd Schmitt, Wolfgang Dörr, Jürgen Mauer,
Rolf Eckhardt und Wolfgang Schulz (es fehlten H. Schlepper u. E. Nesselberger)*

Edmund Schepp – 85 Jahre



*Edmund Schepp – wie man ihn kennt!
Hier beim RuK-Lauf 2008.*

Hört man den Namen Edmund Schepp (geb. 1931), bringt man ihn unwillkürlich mit „Laufen“ in Verbindung. Aber das war nicht immer so, denn Edmund Schepp begann erst mit etwa 40 Jahren, als Ausgleich zu seiner Tätigkeit als Versicherungsagent, auch an Laufwettbewerben teilzunehmen.

Nach Rambach kam er über die „Laufgruppe Stück“, die als eine Privatinitiative von Hans Stück gegründet wurde und sonntags im Rambacher Wald aktiv war.

Da die Läufer dieser Gruppe auch an Wettkämpfen teilnehmen wollten, meldeten sich viele von ihnen im TuS Rambach an. Darunter auch Edmund Schepp, der dann auch später die Leitung der Lauf-

gruppe im TuS übernahm und sie viele Jahre mit großem Erfolg betreute. So leitete er die Trainingsmaßnahmen, übernahm die Meldung zu Wettkämpfen, organisierte die Fahrten dorthin und kümmerte sich um alles was sonst noch dazugehörte.

Er selbst lief, aufgrund seines intensiven Trainingsprogrammes und seiner dem Sport konsequent angepassten Lebensweise, von Erfolg zu Erfolg.

Im Jahr 2007 krönte er seine Erfolge, 76-jährig, mit „2 Europameistertiteln“ über 10 km Straße sowie im Halbmarathon, in der Klasse M75. Zahlreiche Deutsche und Hessische Titel sowie sonstige Top-Platzierungen, bei Veranstaltungen im ganzen Bundesgebiet, konnte er in seiner sehr

erfolgreichen Seniorenkarriere für sich verbuchen.

Sein Ausdauerprogramm umfasste Bergläufe, die Mittel- und Langstrecken bis hin zu Marathonläufen. Diese Aktivitäten führte er, bewundernswerter Weise, bis ins hohe Alter aus.

Aufgrund seiner vielfältigen Wettkampfteilnahmen vertrat er den TuS Rambach weit über die Grenzen Wiesbadens hinaus und war immer ein „positives Aushängeschild“ für uns!

Im Jahr 2009 war Edmund Schepp, im Alter von 78 Jahren, beispielweise noch bei folgenden Wettkämpfen erfolgreich:

im März

**DM Crossmeisterschaften 5,1 km
3. Platz als Ältester in 26:04**

im April

**DM Halbmarathon 21,1 km
1. Platz, ältester Teilnehmer in 1:44:29**

im Mai

**Wolfskehlen 10 km
1. Platz in 46:50**

**Aschaffener Citylauf 7,9 km
1. Platz in 36:51**

im Juli

**Wallauer Mittsommerlauf 10 km
1. Platz, ältester Teilnehmer in 47:25**

im Oktober

**Rund um den Kellerskopf 21 km
1. Platz, ältester Teilnehmer in 1:45:41**

Für seine Erfolge wurden ihm diverse Ehrungen zuteil, so war er jahrelang ein „Stammgast“ bei der Sportlerehrung der Landeshauptstadt Wiesbaden.

Zu seinem 85sten Geburtstag, im Januar 2016, übermittelte ihm Rüdiger Streck die Glückwünsche unseres Vereins.

Edmund versucht noch immer, einmal die Woche, seine Laufschuhe für ein kleines Läuferchen zu schnüren. Die Gesundheit würde zwar noch mehr erlauben, die familiären Lebensumstände lassen dies derzeit aber nicht zu.

Wir wünschen Edmund, für die Zukunft, weiterhin „einen guten Lauf“! *M. S.*

Fahrdienst zum Sportfest

*Liebe Seniorinnen und Senioren
des TuS Rambach!*

Viele unserer älteren Mitglieder sind oftmals nicht mehr in der Lage den Sportplatz in Rambach zu Fuß zu erreichen, zumindest aber ist es für einige eine große körperliche Anstrengung!

Damit Sie, liebe Seniorinnen und Senioren, das Geschehen, am TuS-Sportfest, von der Tribüne aus verfolgen und so an unserer Familienver-

anstaltung teilnehmen können, haben wir an diesem Tag einen Fahrdienst für Sie eingerichtet!

Wir würden uns freuen, wenn Sie trotz aller gesundheitlichen und altersbedingten Erschwernisse, den Weg zum Sportplatz finden würden.

Falls Sie von unserem Fahrdienst Gebrauch machen wollen, melden Sie sich bis Mittwoch, den 15. Juni, bei Jürgen Mauer, unter der Tel.-Nr. 54 73 00.

80. Geburtstag von Karl Wuschek

Anlässlich des 80. Geburtstages unseres langjährigen Übungsleiters der „Senioren“ im TuS Rambach, Karl Wuschek, überbrachten Jürgen Mauer (Abt.-Leiter Turnen), gemeinsam mit Konrad Schnurr, die Glückwünsche des TuS Rambach. Sie überreichten ihm ein Weinpräsent sowie ein „Geburtstagsgedicht“.

Für Jürgen Mauer war die Gratulation eine besondere Freude, denn Karl Wuschek war einer seiner ersten ausbildenden Sachbearbeiter bei der Stadtverwaltung 1968/1969! Karl Wuschek ist immer noch aktiv im TuS und leitet die Boule-Gruppe der Senioren,

außerdem absolviert er immer noch die Sportabzeichenprüfungen mit Erfolg.

Zu den Gratulanten an seinem Ehrentag, zählten auch die Ortsvorsteherin Erika Nissen sowie Herr Nikolaos Stavridis, (Leiter der Ortsverwaltung Wiesbaden-Bierstadt) der in Vertretung des Oberbürgermeisters gratulierte.

Jürgen Mauer nahm die Gelegenheit wahr und überreichte Herrn Stavridis ein Jubiläumsglas des TuS Rambach und machte ihn dabei auf die Aktivitäten des TuS, als mitgliederstärkstem Verein in Rambach, aufmerksam. Dabei wurde auch die TuS-Info erwähnt und er bat darum, zukünftig auch ein paar Exemplare in der Ortsverwaltung Sonnenberg auszulegen. Dem Wunsch kommen wir gerne nach. WDR



*Karl Wuschek mit Gattin und die Gratulanten
Konrad Schnurr, Erika Nissen und Nikolaos Stavridis*

Verregnete Nachtwanderung



Alles war am 4. März wieder gut vorbereitet, eine Wegstrecke, auch für Buggys geeignet, ausgesucht – nur der Kontakt nach ganz oben hat diesmal nicht richtig geklappt. Wieder einmal fing es, kurz vor einer geplanten TuS-Veranstaltung, an zu regnen.

Trotzdem trafen sich drei Elternteile mit insgesamt fünf Kindern und Jugendlichen zur Nachtwanderung. Die musste dann aber, wegen des „Dauerregens“, auf einer verkürzten Strecke abgelaufen werden.

Passieren konnte eigentlich nichts, denn mit acht Jungs half die Jugendfeuerwehr Rambach mit, beim reibungslosen Ablauf. An das Anzünden der Fackeln war leider ebenso wenig zu denken, wie an das Anzünden des obligatorischen Lagerfeuers, sodass die Abschlussrast diesmal in der TuS-Hütte stattfinden musste. Dies alles tat aber der guten Stimmung der Nachtwanderer keinen Abbruch.

Dank auch an Stephanie Kimpel und Fred Hottenbacher sowie an meine Frau Elke, für die Begleitung und Verköstigung der Teilnehmer.

Evtl. werden wir, bei „hoffentlich“ besserem Wetter, eine Tageswanderung für diesen Personenkreis anbieten oder im Herbst noch mal einen Nachtwanderungsversuch starten.

J. M.



Hallo - TuS Rambach!



Ich möchte mich Ihnen als neue Übungsleiterin vorstellen!

Mein Name ist Gaby Kusch, ich wohne in Sonnenberg, bin verheiratet und habe drei Kinder im Alter von 25, 22 und 15 Jahren.

Meine turnerische Laufbahn begann im Vorschulalter und ich bin bis heute in verschiedenen Bereichen sportlich aktiv.

Seit vielen Jahren habe ich im kreativen, privaten und sportlichen Bereich mit Kindern aller Altersklassen zu tun.

Seit Februar 2016 leite ich dienstags die Kinderturnstunden der 5–6 und 4–5-jährigen Mädchen und Jungen von Katharina Streck. Ich bin seit über 18 Jahren in diesem Bereich tätig und freue mich sehr, diese Gruppen betreuen zu können.

Ein herzliches Dankeschön, an dieser Stelle, an Katharina Streck, für die vertrauensvolle Übergabe ihrer kleinen Turner/-innen an mich und für meine Einarbeitung.

Die Gruppe der 4–5-jährigen ist schon gut gefüllt, bei den 5–6-jährigen könnten gern noch ein paar Kinder dazu kommen!

Bei der ein oder anderen Vertretungsstunde habe ich jetzt auch schon ein paar Jungs und Mädchen kennen gelernt und bin voller Zuversicht auf eine gute Zusammenarbeit mit den Kids.

Die Inhalte meiner Turnstunden:

- Kennenlernen der festen Regeln in der Turnstunde
- Wiederholung eingespielter Rituale (Begrüßung, evtl. Geburtstagswunschspiel, Spiele zur Erwärmung, Schlusslied oder Spiel)
- Kindgerechte Funktionsgymnastik
- Übungslandschaften, Bewegungsgeschichten, Fantasiereisen,
- Kreativität im Turnen mit Alltagsmaterialien
- Entspannung, Massage

Die Kinder erlernen dadurch auf spielerische Art:

- Körperhaltung
 - Muskelspannung
 - Sprung-, Stütz und Haltekraft
 - Rollbewegungen
- und werden außerdem in den folgenden Bereichen gestärkt:

Sozialer Bereich

- Rücksichtnahme
- Durchsetzungsvermögen
- Gemeinschaftssinn
- Toleranz
- Aufmerksamkeit
- Konfliktbewältigung
- Regeln einhalten



Aufmerksam „bei der Sache“ sind die 4–5 jährigen Jungs und Mädchen, wenn Gaby Kusch mit ihnen Gymnastik übt.

Kognitiver Bereich

- Wahrnehmung
- Materialerfahrung
- Raumerfahrung
- Erfahrung der physikalischen Gesetze
- Rhythmusförderung
- Gefahr einschätzen
- Wortschatzerweiterung

Motorischer Bereich

- Körpererfahrung
- Koordination
- Ausdauer
- Geschicklichkeit
- Feinmotorik / Fingerfertigkeit

Emotionaler Bereich

- Selbstvertrauen
- Ängste abbauen
- Verlieren können
- Spaß haben
- Aggressionen abbauen
- Erlebnisse verarbeiten

Sollten Sie Fragen und Anregungen haben, erreichen Sie mich unter folgender Mailadresse:

[***gaby.kusch65@googlemail.com***](mailto:gaby.kusch65@googlemail.com)

Auf eine gute Zusammenarbeit freut sich mit sportlichen Grüßen

Ihre Gaby Kusch



Ordentliche Mitgliederversammlung des TuS Rambach

Immerhin 45 Mitglieder konnte Rolf Eckhardt, am Abend der ordentlichen Mitgliederversammlung, im „Haus Waldlust“ begrüßen.

In einer Schweigeminute gedachte man stehend, den im vergangenen Jahr verstorbenen Mitgliedern Valentin Hörr und Peter Lüttkopf.

Rolf Eckhardt berichtete über die Vorstands-, Satzungsänderungs- und Vereinssitzungen.

Er teilte mit, dass die Außensanierung der TuS-Hütte abgeschlossen wurde und der Austausch der Fenster in der Mehrzweckhalle sowie der Einbau der Sonnenschutz-Rollläden endlich erfolgt ist.



Anlässlich des 50-jährigen Jubiläums der Rambacher Kerbegesellschaft sind die Abteilungen Turnen und Wintersport beim Festumzug mitgelaufen.

Kassiererin Birgit Streck präsentierte das Rechnungsergebnis 2015 und das stabile Vereinsvermögen. Die Kassenprüferinnen waren mit der Kassenführung sehr zufrieden und so konnten die anwesenden Mitglieder den Vorstand entlasten.

Nahtlos weiter ging es mit der Präsentation von Mitgliedswart Christoph Hinsken, er teilte freudig mit, dass der Bestand in 2015 auf 737 Mitglieder, Tendenz steigend, angestiegen ist.

Anschließend berichtete der Abteilungsleiter Turnen, Jürgen Mauer, über die rege Teilnahme an der Kräuter-, Wald- und Nachtwanderung.

Die Leichtathleten nahmen erfolgreich an Wettkämpfen in der Umgebung und am Hessischen Landesturnfest in Gießen teil.

Eine zusätzliche Übungsstunde „Rückenfitness“, am Freitagvormittag, wird von Michaela Giebertmann angeboten.

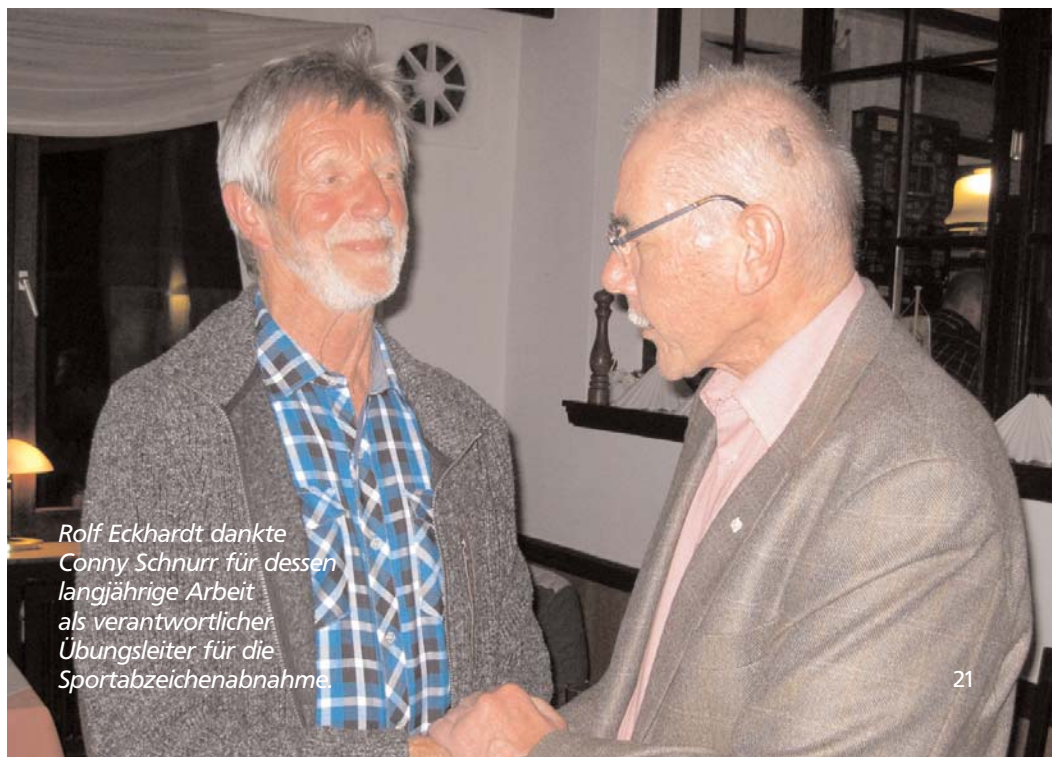
66 Sportabzeichen konnten an 46 Kinder und Jugendliche sowie an 20 Erwachsene verliehen werden.

Als neue Übungsleiterin begrüßte er Gaby Kusch, die einige Kinderübungsstunden übernimmt.

Mit großen Dank wurde Konrad Schnurr von seiner Übungsleitertätigkeit „Sportabzeichenabnahme“ verabschiedet. Jürgen Mauer wird diese Aufgabe zukünftig übernehmen.

Einen abschließenden Rückblick über die Aktivitäten der Abteilung Wintersport, gab deren stellvertretender Abteilungsleiter, Peter Daube von Mach.

Im vergangenen Jahr wurden Veranstaltungen wie, Skifreizeit in Saas-Grund, RunUp (Eröffnung der Laufsaison), Weinwanderung, der Lauf „Rund um den



Rolf Eckhardt dankte Conny Schnurr für dessen langjährige Arbeit als verantwortlicher Übungsleiter für die Sportabzeichenabnahme.

Rolf Eckhardt bei der Ehrung der „50-Jährigen“!
Armin Giebertmann (Bild links, oben),
Rita Keutmann (rechts oben), Hildegard Zerbe
(links unten) und Erhard Wintermeyer
rechts unten)





*Ehrung den „25-Jährigen“! Linda Becker (o. links), Betina Seibold (o. rechts)
Wolfgang Bouchain (u. links) und Petra Sulzbach (u. rechts)*

Kellerskopf“ (mit Halbmarathon) organisiert. Ein Kinder- und ein Fun-Team gingen beim 25-Stunden-Lauf im Wiesbadener Kurpark an den Start.

Rolf Eckhardt überreichte für 50 Jahre Mitgliedschaft Urkunden und Präsente an Armin Giebertmann, Rita Keutmann, Bernadette Knillmann, Erhard Wintermeyer und Hildegard Zerbe.

Für 25 Jahre Mitgliedschaft wurden Urkunden an Linda Becker, Wolfgang Bouchain,

Franziska Noltemeyer, Betina Seibold und Petra Sulzbach verliehen.

Horst Viertler wurde in seinem Amt, als 2. Vorsitzender, bestätigt.

In nur 4 Sitzungen wurde eine neue Satzung erarbeitet, die einstimmig von den anwesenden Mitgliedern angenommen wurde.

Nach Genehmigung des Haushaltsplanes 2016, durch die Mitglieder, wurde die Sitzung um 21.50 Uhr geschlossen. P.S.

17. Skifreizeit Saas-Grund

Gerne kommen wir der Bitte nach, an dieser Stelle unsere Eindrücke als Neulinge zu schildern.

Wir hatten uns also entschlossen, an der Skifreizeit des TuS teilzunehmen, nachdem wir schon viel Gutes gehört und gelesen hatten.

Ein kurzer Moment der Reue kam auf, als die Mail kam: „Abfahrt am Samstag, dem 26. März 2016, 5.00 Uhr (bitte 15 Minuten vorher erscheinen)“!

Sofern dieses Detail aus den bisherigen Berichten zu entnehmen war, hatten wir das wohl erfolgreich verdrängt!



Die Teilnehmer auf einen Blick

Aber das frühe Aufstehen lohnte sich, denn ohne Probleme erreichten wir, gegen 14.00 Uhr, Saas-Grund. So blieb genug Zeit zum Auspacken, Ski mieten, Umgebung erkunden und Einkaufen.

Wir konnten gleich feststellen, dass die Fahrt den Namen „Familien-Skifreizeit“ ehrlich verdient, denn das Teilnehmeralter reichte von 5 bis (fast) 80. Die Gruppe war offen und hilfsbereit, sowohl für die Kinder, als auch für uns Erwachsene, war es kein Problem Anschluss zu finden, von den „alten Hasen“ gab es wertvolle Tipps.

Es fand sich denn auch eine nette Gruppe von Skifahrern, mit denen wir die Pisten eroberten. Apropos Pisten: Wir hatten super Schnee, Sonne satt und auch abseits der Pisten konnte man gut fahren. Am zweiten Tag gab es sogar 10 cm Neuschnee. Herz, was willst du mehr? Die für den letzten Tag zwischenzeitlich prognostizierten 120 cm Neuschnee blieben dann aber, zum Glück, an der anderen Seite der Berge hän-

gen. Das wäre vielleicht doch zu viel des Guten gewesen!

Besonders beeindruckend war die Landschaft. Nicht nur das Panorama der Gipfel ringsum, vor strahlend blauem Himmel – gerne genossen von der Couch der Weissmieshütte aus – bei einem guten Nachmittagskaffee. Vor allem der Weissmiesgletscher, der sich auch während unserer Skiwoche veränderte, war faszinierend.

Die Piste verlief quasi durch den Gletscher hindurch, so dass man zwischen mehreren Metern hohen Eisblöcken durchfuhr, einfach phantastisch! Der Genuss wurde abgerundet durch die extrem leeren Pisten, so etwas haben wir bislang in keinem Skiurlaub erlebt.

Das Hotel bot gute und reichliche Verpflegung. Das „Hüftgold“, das sich bei diesen Bedingungen, trotz Skifahrens, ansammeln konnte, lässt sich wohl nur mit anderen TuS-Aktivitäten erfolgreich bekämpfen.



Die Kinder hatten mit dem „Toberaum“ ein Refugium, die Erwachsenen fanden sich abends gerne zu einem Glas Wein oder einem Bier und netten Gesprächen im Gemeinschaftsraum ein.

Hier fand dann auch gegen Ende der schnell vergangenen Woche die Siegerehrung der Kinder statt, die ein Skirennen der anderen Art absolviert hatten. Sieger war, wer zwischen zwei Läufen die geringste Zeitdifferenz aufzuweisen hatte. Das

sorgte für echte Spannung und erstaunliche Ergebnisse. Jeder erhielt eine Urkunde und eine Medaille, so dass am Ende alle strahlen konnten.

Den launigen Abschluss bildete eine, von den Skibetreuern inszenierte „Gerichtsverhandlung“, die – von Dominik Hardt, unter Einsatz einer „Spülbürste“, souverän geleitet – ungeahnte Verwicklungen innerhalb der Gruppe aufdeckte und manche Lachträne hervorbrachte.

Ein besonderer Dank gilt Katja und Michael Streck, die die gesamte Reise prima organisiert haben und immer als Ansprechpartner zur Verfügung standen. Weiterhin natürlich den Skibetreuern Katharina, Sina, Jonas und Dominik. Sie haben bei allen Kindern nicht nur die Technik vorgebracht, sondern gleichzeitig auch dafür gesorgt, dass sie riesigen Spaß hatten. Zum Abschluss gab es für alle Kinder sogar noch Chicken Nuggets und Pommies vom TuS.

Vielen Dank dafür!

*Marko und Ilona Frey
mit Janina, Nadja und Malte*



TuS RunUp 2016



Der Samstag (23. April) begann mit typischem Aprilwetter – immer wieder Regenschauer und ziemlich kühl.

Doch pünktlich gegen 16.00 Uhr, zum Beginn des RunUps, kam die Sonne raus und fast 50 Läufer, Nordic Walker und Rennmäuse fanden sich auf dem Sportplatz ein.

Detlef Kretschmar, vom befreundeten Verein LC Olympia Wiesbaden, überraschte bei der Aufwärmgymnastik für alle Gruppen mit einigen neuen Übungen.

Im Anschluss gingen die 11 Nordic Walker auf ihre Runde durch den Wald – die Rennmäuse und Läufer, darunter auch ein paar Neuzugänge, bezogen ihr „Klassenzimmer“ auf dem Sportplatz, um sich von Detlef das „Lauf-ABC“ näherbringen zu lassen.

Er erklärte die korrekte Laufhaltung von Kopf über Schulter, Rumpf und Hüfte bis zu den Füßen und ließ diese einen jeden, mittels geeigneter Lauf-Koordinationsübungen, selbst „erspüren“.





Detlef ermunterte, diese Übungen immerwieder einmal in den Trainingsalltag einzubauen, um sich selbst hin und wieder kritisch beim Laufen zu beobachten und die Laufhaltung im Bedarfsfall zu korrigieren.

Im Anschluss trafen sich alle Teilnehmer des RunUps in der frisch gereinigten und wohltemperierten TuS-Hütte bei Kaffee, selbst gebackenem Kuchen und Herzhaftem und staunten über eindrucksvolle

Fotos von einer Skihochtour in der Silvretta-Region, an der Rüdiger und Michael Streck, im März diesen Jahres, teilgenommen hatten.

Der Laufftreff, mit der Nordic-Walking-Gruppe und den Rennmäusen, trifft sich jeden Samstag um 16.00 Uhr am Sportplatz.

Neu- und Wiedereinsteiger sind in allen Gruppen jederzeit willkommen! S.B.

Skihohtour Silvretta - Piz Buin

17. – 20. März 2016
Michael und Rüdiger Streck



Rüdiger Streck zeigte herrliche Fotos von seiner Silvretta-Skitour mit seinem Bruder Michael.

TuS Rambach auf dem Siegertreppchen

Klein aber oho! Ein kleines Team von zwei Teilnehmern des TuS Rambach startete am Sonntag, dem 24. April 2016, zur Mittagszeit, zu den „Leichtathletischen Hallenwettkämpfen“ in der Wettiner Halle / Berufsschulzentrum Wiesbaden.

Die Meldungen in den Kategorien Jugend und Erwachsene waren so überschaubar, dass man kurzerhand eine Gesamtrieme, in der Altersspanne 12 bis 80 Jahre, bildete. Alle zusammen starteten mit Kugelstoßen, je nach Altersklasse 3, 4, 5 oder 6 kg. Anschließend trennten sich die Junioren von den Senioren. Die Jüngeren starteten in der Hallen-Sprintdistanz über 50 m und die Senioren widmeten sich dem Vollball.

Im Anschluss musste nur noch die dritte Disziplin, der Weitsprung/Standweitsprung, absolviert werden.

Eine kurze Pause nach den Wettkämpfen wurde mit Kaffee und Kuchen überbrückt, bis es zur Siegerehrung kommen konnte.

Paula Kimpel und Konrad Schnurr belegten, in ihren jeweiligen Altersklassen, den ersten Platz!

Beide sind stolz auf ihren ersten, erfolgreich absolvierten, Wettkampf in der neuen Saison 2016.

Jürgen Mauer begleitete das TuS-Team gewohnt gelassen und organisiert als Wettkampfrichter. S.K.



*Auf dem Weg zum Piz Buin
– einfach wunderbar!*

Einladung

ERSTE HILFE KURS

Sonntag, 18. 9. 2016
8.30 bis 17.00 Uhr
in der TuS-Hütte



*Einer der es wissen sollte!
Aber auch unser 1. Vorsitzender, als „alter
DRK-Mann“ und ehemaliger Sanitäter, muss
sich immer auf dem neuesten Stand halten –
hier beim „Kampf mit dem Dummy“!*

Im Frühjahr 2014 hatten wir, insbesondere für unsere Übungsleiter/-innen, einen Erste-Hilfe-Fortbildungskurs durchgeführt.

Da u. a. von der zuständigen Berufsgenossenschaft empfohlen wird, das Erste-Hilfe-Wissen regelmäßig, optimal alle 2 Jahre, aufzufrischen, wollen wir im diesem Jahr erneut eine Erste-Hilfe-Fortbildung anbieten.

Dieser Fortbildungskurs dauert, nach den neuen Vorgaben der Unfallversicherungsträger, nunmehr 9 Unterrichtseinheiten

und kann somit an einem Tag absolviert werden. Selbstverständlich können an dieser Erste-Hilfe-Fortbildung, außer den Übungsleitern/-leiterinnen, auch andere Interessenten aus dem Verein teilnehmen, um ihr Wissen um die Erste Hilfe aufzufrischen.

**Weitere Infos sowie
Anmeldung zum Kurs bei:**

Jürgen Mauer
unter Tel. 54 73 00 oder
per Mail: juergen.mauer@tus-rambach.de.

Die Sportabzeichen-Saison ist eröffnet

Interessenten können jeden Donnerstag, zwischen 16.00 und 17.30 Uhr, sowohl zum Training, als auch zur Leistungsabnahme für das Sportabzeichen, auf den Sportplatz kommen.

Leider hält sich der derzeitige Zuspruch bei den erwachsenen Sportabzeichen-Absol-

venten in Grenzen. Es wäre schön wenn sich noch einige Interessenten finden würden.

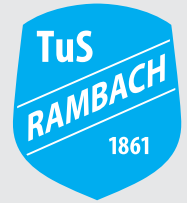
Wem donnerstags die Teilnahme nicht möglich ist, kann mit Jürgen Mauer gerne einen anderen Termin, zwecks Abnahme der Leistungen, vereinbaren – Tel. 54 73 00.

EINLADUNG

150 Jahre 1861–2011

Mitgliederversammlung Abteilung Turnen

Donnerstag, 9. Juni 2016, 19.30 Uhr
in der TuS-Hütte auf dem Waldsportplatz



*Verpönt
bewegen*

Tagesordnung

1. Begrüßung und Eröffnung der Sitzung durch den Abteilungsleiter Jürgen Mauer
2. Genehmigung des Protokolls der letzten Versammlung, Kopien werden vorher verteilt
3. Bericht des Abteilungsleiters
4. WAHLEN:
 - a) Wahl des/der Abteilungsleiters/-leiterin
 - b) Wahl eines/r Schriftführers/-in
Da die Schriftführerin im vergangenen Jahr per Nachwahl gewählt wurde, ist die turnusgemäße Wahl erforderlich
 - c) Wahl von mindestens 3 Beisitzern/-rinnen
5. Planungen für 2016/2017
6. Verschiedenes

Bitte richten Sie Anträge, die in der Mitgliederversammlung besprochen werden sollen, bis zum 27. Mai 2016, an den Abteilungsleiter Turnen, Jürgen Mauer, Schäfergasse 5, 65207 Wiesbaden oder per Mail an: juergen.mauer@tus-rambach.de.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Wiesbaden-Rambach, im April 2016

Jürgen Mauer
(Abteilungsleiter)

FAMILIEN SPORT FEST



Vereint
bewegen



*Von 10-15 Uhr bieten wir
unseren Senioren und
Seniorinnen Informationen
über Sportgeräte und
Gymnastik im Alter!*



Sonntag · 19. Juni 2016 · 10.00 Uhr
Sportplatz Wiesbaden-Rambach

*Für unsere älteren Besucher haben wir an diesem
Tag einen Fahrservice eingerichtet!* (Näheres s. Seite 15)