

# TUS INFO

- TuS-Kids beim Crosslauf durch den Biebricher Schlosspark
- Seniorenweihnachtfeier 2018 – „Volles Haus“ im Dezember
- Unsere Nachtwanderung – gemeinsam unterwegs
- Mit den Wintersportlern in der Rhön
- TuS-Sportabzeichen-Ehrung
- Ordentliche Mitgliederversammlung des TuS Rambach
- Die Dienstagabend-Übungsstunde
- **Das aktuelle Übungsstunden-Angebot 2019**
- Auf eine Tasse Kaffee oder Tee mit ... Wolfgang Dörr
- Unsere Kräuterwanderung
- Kindeswohl im Sport – Hingucken statt wegschauen!
- **Der TuS-Sportabzeichen-Tag – am 16.06. auf dem Sportplatz**
- **Die TuS-Jubi-Fete – am 17.08. auf dem Sportplatz**
- TuS-Wintersporter zum 20. Mal zur Skifreizeit in Saas-Grund
- Birgit und Rüdiger Streck zu Besuch in Kfar Saba/Israel
- **WISPO-25-Stunden-Lauf – Mitläufer/-innen gesucht!**





### Liebe TuS-Mitglieder,

auch wenn es etwas länger gedauert hat, im Januar war er dann endlich da – der erhsehnte Schnee für unseren Wintersport! Viel Glück hatten wir mit unserem Langlaufwochenende in der Rhön, traumhafte Schnee- und Wetterverhältnisse erwarteten uns. Auch die Skifreizeit in Saas-Grund war wieder ein voller Erfolg. Nachdem Katja und Michael Streck diese Veranstaltung zum zehnten Mal organisiert haben, möchten die beiden die Organisation gerne weitergeben. Wir bitten deshalb alle Interessierten, sich an die beiden zu wenden.

Die Vorbereitungen für unsere Veranstaltungen im Sommer und Herbst sind im vollen Gange. Statt dem Spiele- und Familienfest wird am 16. Juni 2019 ein Sportabzeichentag auf dem Sportplatz stattfinden. Wir freuen uns auf zahlreiche Teilnehmer und interessierte Zuschauer.

Im Herbst stehen dann einige weitere Veranstaltungen an. Unter anderem möchten wir dieses Jahr wieder mit drei Teams beim WISPO-25-Stunden-Lauf im Kurpark an den Start gehen. Auch hier suchen wir

noch Interessenten die sich an der Organisation beim „Fun-Team“ beteiligen möchten.

Von der Mitgliederversammlung gibt es auch einiges zu berichten. Thomas Petzold hat schon die Erstellung der letzten Heft-Ausgaben der „TuS-Info“ begleitet und nun auch offiziell, als Nachfolger für Wolfgang Dörr, diese Aufgabe übernommen. Daniela Ulmrich haben wir als Beisitzerin gewinnen können, die sich um das Thema „Kindeswohl im Sport“ kümmern wird. Gerne können sich Interessierte bei Daniela Ulmrich melden, sie wird Ihnen gerne weitere Informationen zukommen lassen. Darüber hinaus haben wir zwei neue Ehrenmitglieder im Verein, Birgit und Rüdiger Streck. Ohne die beiden würde vieles im Verein nicht funktionieren. Sie sind immer mit so viel Engagement dabei, haben immer ein offenes Ohr für Probleme der TuS-Mitglieder und begleiten zahlreiche sportliche Veranstaltungen. Die beiden haben es sich also wirklich verdient!

Birgit Streck ist übrigens seit über 24 Jahren Kassiererin im TuS Rambach und würde sich freuen, wenn ein Nachfolger oder eine Nachfolgerin in Sicht wäre.

Also wie immer hier mein Aufruf zu mehr Engagement im Verein, denn dann verteilt sich die Arbeit auf viele Schultern und macht so auch mehr Spaß.

Ich wünsche Ihnen einen guten Start in den Frühling und einen tollen Sommer.

Ihr Horst Viertler

1. Vorsitzender TuS Rambach

Redaktionsschluss: 5. April 2019

V.i.S.d.P.: Horst Viertler, Aarstaße 40, 65195 Wiesbaden  
Postanschrift: TuS Rambach, Horst Viertler, Aarstaße 40, 65195 Wiesbaden  
Internetadresse: [www.tus-rambach.de](http://www.tus-rambach.de)  
Bankverbindung: Wiesbadener Volksbank • IBAN: DE975109 0000 0046 0529 00 • BIC: WIBADE5W

## TuS-Kids beim Crosslauf durch den Biebricher Schlosspark

Bei tollem Wetter gingen drei Kinder des TuS Rambach, am 17. November 2018, an den Start des 27. Crosslaufs des TV Waldstraße im Biebricher Schlosspark. Alexander und Christopher (beide Altersgruppe M9) starteten über die 1.050 Meter Crossrunde und Theresa (Altersgruppe W6) über die 850 Meter Sprint-Parcoursrunde. Aus dem gesamten Rhein-Main-Gebiet waren über 100 Kinder zu diesem schnellen Rennen angereist.

Zuerst ging Theresa auf die abwechslungsreiche Strecke über Wiesen, Wege und durch den Mosburggraben. Sie landete mit einer Zeit von 4 Minuten und 33 Sekunden als Dritte auf dem Siegertreppchen und freute sich über die Urkunde und den selbstgenähten Loop-Schal. Sie war bisher erst zweimal beim „RuK-Lauf“ in Rambach auf der für ihre Altersklasse 500 Meter langen Strecke gelaufen. Ein Unterschied von 350 Meter, den man schon merkt.

Im Lauf der Jungs gingen 22 Läufer an den Start rund um den Mosburgweiher. Eine

gute Startposition war für Christopher von Vorteil, als der Pulk der Läufer losschoss, und so erreichte er am Ende einen tollen vierten Platz. Alexander kam etwas schlechter vom Start weg, arbeitete sich aber ehrgeizig Platz für Platz nach vorne. Am Ende mußte er sich nur einem Jungen der LG Eintracht Frankfurt um zwei Sekunden geschlagen geben. Das bedeutete aber auch, dass er der schnellste Junge seiner Klasse aus dem Kreis Wiesbaden war. Seine Qualität im Endspurt hatte er ja schon beim „RuK-Lauf“ unter Beweis gestellt. Wir freuen uns also gemeinsam mit ihm über den Kreismeistertitel in den Reihen des TuS Rambach.

Für die drei Kinder war es eine tolle Erfahrung, an diesem Rennen teilzunehmen. Unterstützung kam auch vom extra angereisten Teamkollegen Moritz, der leider krankheitsbedingt nicht starten konnte. Alle Kinder feuerten sich gegenseitig an und lernten, dass es bei Wettkämpfen nicht nur um Leistung und Ergebnisse geht. **JH**



*Zahlreiche Kinder waren mit Ehrgeiz und Spaß auf und neben der Strecke dabei!*

## Seniorenweihnachtsfeier 2018 – Dicke rote Kerzen, Tannenzweigenduft ...

... und ein Hauch von Heimlichkeiten, liegt jetzt in der Luft!

So stand es auf der Einladung des TuS Rambach zur diesjährigen „TuS-Seniorenweihnachtsfeier“ – und viele, viele kamen!

Steffi Kimpel, „Seniorenbeauftragte“ unseres Vereins, hatte wieder alle Senioren und Seniorinnen des TuS in die Gaststätte „Haus Waldlust“ eingeladen und freute sich über die große Resonanz und ein „volles Haus“ an diesem Nachmittag des 13. Dezember 2018.

Außerdem erwähnte er, dass in 2019 einige besondere Jubiläen innerhalb der Abteilungen Wintersport und Turnen des TuS Rambach anstehen: 25 Jahre Lauffest, der 60. Lauf „Rund um den Kellerskopf“, der 10. Start eines Kinderteams des TuS Rambach beim WISPO-25-Stunden-Lauf und die 20. Skifreizeit der Abteilung Wintersport.

Um diese Jubiläen zu feiern, lädt der TuS Rambach am 17. August 2019 zu einem Sommerfest ein. Näheres dazu wird noch rechtzeitig bekanntgegeben.



*Der Vorsitzende begrüßt die Gäste der Seniorenweihnachtsfeier*



*Begrüßung mit Gedicht von Steffi Kimpel*

Vorsitzender Horst Viertler begrüßte alle Mitglieder und Gäste und gab einen kurzen Überblick über das abgelaufene Vereinsjahr sowie eine Vorausschau auf das kommende Jahr 2019. Hier verwies er besonders auf den Sportabzeichentag, der für den 16. Juni 2019 geplant ist.

Nach diesem offiziellen Teil und einer weihnachtlichen Begrüßung mit einem Gedicht durch Steffi Kimpel wurde die Kaffeetafel eröffnet. Dank der fleißigen „Bäckerinnen“, die Steffi bei ihrer Arbeit unterstützten, konnten alle aus einem reichhaltigen Kuchensortiment auswählen.



*„Volles Haus“ bei der  
Seniorenweihnachtfeier*

Nach dem Kaffeetrinken wurde es weihnachtlich. Paula Kimpel (Keyboard), Luisa Kimpel (Querflöte) und Sarah Hinsken (Klarinette) spielten im Wechsel altbekannte Weihnachtslieder. Ein vorbereitetes Liedblatt lud auch die „Textunsicheren“ zum Mitsingen ein. Nach ihrem musikalischen Vortrag wurden die jugendlichen Musikantinnen mit einem kleinen Präsent und reichlich Applaus des Publikums verabschiedet.

Danach konnte nach Herzenslust geplaudert (auf hessisch „geschwätzt“) werden. Bei einem guten Glas Wein oder einem Bier wurde die Gelegenheit dazu auch gut genutzt, bis sich die Gästeschar dann in den frühen Abendstunden langsam auflöste.



*Luisa Kimpel spielt ein Weihnachtslied  
auf der Querflöte*



*Ein herzliches Dankschön  
von Steffi Kimpel an die drei  
jugendlichen Musikantinnen!*

In diesem Jahr wurde erstmals von unserer Seite ein Fahrdienst für die Senioren und Seniorinnen zum Gasthaus „Haus Waldlust“ und zur Heimfahrt angeboten, der auch gerne angenommen wurde. Jürgen Mauer und Fred Hottenbacher hatten diesen Part dankenswerter Weise übernommen, Thomas Petzold hätte im Falle großer Nachfrage auch noch zur Verfügung gestanden.

Nun sei der lieben Steffi und den „Bäckerinnen“, aber auch den jungen Musikerinnen sowie den Helferinnen und Helfern, die diese Veranstaltung so schön gestaltet und möglich gemacht haben, an dieser Stelle besonders gedankt!

Besonders danken wir auch dem Gastwirt der „Waldlust“, Andreas Hummel, für den gespendeten Kaffee!  
**WDR**



*Zufriedene Gesichter  
auch am Tisch von Anni Gilles*



*Die Tische waren gut  
mit Kuchen eingedeckt*

## Unsere Nachtwanderung – Kinder und Jugendliche gemeinsam durch den Wald

Bei trockner und kalter Witterung war unsere diesjährige Nachtwanderung am 8. Februar wieder sehr gut besucht. Insgesamt 45 Teilnehmer und Teilnehmerinnen, mehr als die Hälfte Kinder und Jugendliche, haben sich nach der Begrüßung und der Bekanntgabe der wichtigsten Sicherheitsinformationen durch den Abteilungsleiter und Organisator Jürgen Mauer auf den Weg gemacht, um durch den teilweise sehr matschigen und dunklen Rambacher Wald zu spazieren.



*Jürgen Mauer bei der Begrüßung vor dem Start der Nachtwanderung*

Es herrschte perfekter Neumond und es war wirklich sehr finster, nur die Taschenlampen und Fackeln boten etwas Licht. Unterwegs mussten sogar einige umgestürzte Bäume überwunden werden. Ein Teil der Gruppe nutzte dann noch einige der neuen Geräte des Rambacher Trimm-Pfads und absolvierte dort erste Übungen. Dass dabei alles unfallfrei verlief, dafür sorgten in bewährter Form wieder mal die Jungs der Jugendfeuerwehr Rambach, die routiniert die Nachtwanderer begleiteten.



*Ein Teil der Gruppe an einem der neuen Trimm-Dich-Geräte*

Nach der gut 90-minütigen Wanderung, teilweise auch querfeldein, konnten sich dann alle Teilnehmer und Teilnehmerinnen beim obligatorischen Kinderpunsch und heißen Würstchen am Lagerfeuer aufwärmen und erholen. Zurückbehaltene Zweige von Weihnachtsbäumen sorgten hier für eine heimelige Stimmung.



*Die Kinder und Jugendlichen bei der Schlussrast am Lagerfeuer*

Herzlichen Dank an Elke, Fred, Herbert, Renate, Steffie und Luisa für die tatkräftige Unterstützung, und ganz besonders dem Team der Jugendfeuerwehr Rambach, das uns wieder sicher durch den Wald begleitete. Es war wieder eine tolle Nachtwanderung, und am Ende waren alle müde und freuten sich sicherlich schon auf die Wanderung im nächsten Jahr.

## Mit den Wintersportlern in der Rhön – unser „Biathlon“-Wochenende

### Ein Erfahrungsbericht von Janet Heine

„Schön, dass du mitfährst zum Langlaufwochenende!“ sprach mich Rüdiger Streck bei der Sportabzeichenverleihung in der Waldlust an. Zu was hatte ich mich da durch die Anzeige im TuS-Heftchen nur animieren lassen? Langlaufski hatte ich bisher nur im Fernsehen und beim Vorbeifahren an Sperrmüllhaufen gesehen. Aber die Vorstellung, durch weiße Landschaften zu gleiten und die Ruhe zu genießen, fesselte mich schon seit längerer Zeit. Ich outete mich sofort als absoluter Anfänger. „Wenn die Schuhgröße passt, kannst du die Ausrüstung unserer Tochter haben und eine kurze Einweisung können wir dir auch geben“, war seine Reaktion. Wow – so geht Wintersport im TuS.

Am 15. Januar ging es los – nach der Ankunft am Freitagabend im Rhönhaus in Mosbach bei Gersfeld konnten wir uns beim gemeinsamen Abendessen am Mitbring-Buffer stärken. Am Samstagmorgen ging es auf die Loipe. Das Wetter war hervorragend. Die kurze Einweisung entpuppte sich als mehrstündiger Intensivkurs. Links, rechts, links, rechts, den Stock auf Höhe des gegenüberliegenden Fußes einsetzen, Oberkörper nach vorne, fester Abdruck, gleiten. Soweit die Theorie. Die Praxis konnte ich gut umsetzen – bis auf das Gleiten. Sehr viel Kraft musste ich aufbringen um mich langsam (!) von der Stelle zu bewegen. Aufmunternde Zurufe der vorbeifahrenden Vereinskameraden, „Das sieht ja schon super aus!“, brachten kurzzeitig einen kleinen Energieschub.



Ein paar ruhige Minuten zur Entspannung gehören auch dazu!

Dann folgte die Mittagspause in der Hütte. Die Nachmittagseinheit ließ ich aus. Ich fühlte mich schwer wie ein Stein. Für mich ging der Kurs erst am Sonntagmorgen weiter. Aha, nach ein paar Übungen ohne Stöcke merkte ich, bei welcher Belastung die Schuppen unter dem Ski griffen und ich mich nach vorne schieben konnte.

Endlich. Gleiten – so geht das beim Wintersport im TuS!



Klappt doch schon gut mit dem Gleiten!



## Soweit zum Langlaufteil des „Biathlon“-Wochenendes; weiter mit dem „Schießen“:

- **Erster Schuss – die Kosten:**  
10 Euro pro Nacht und Person, private Anreise mit dem PKW → **Volltreffer**
- **Zweiter Schuss – das Essen:**  
Selbstgebackenes Brot von Nicole und Thorsten, Pasta-Bolognese und Gemüse-Chili von Martina und Alfons, allmorgendlicher Obstsalat von Horst und viele weitere mitgebrachte Bestandteile einer reichhaltig gedeckten Tafel → **Volltreffer**
- **Dritter Schuss – die Stimmung:**  
Stets freundschaftlich direkt, ausgelassen bis manchmal albern, und das mit keinem bis mäßigem Alkoholkonsum → **Volltreffer**
- **Vierter Schuss – der Sport:**  
Ganzkörpermuskelerkater → **Volltreffer**
- **Fünfter Schuss – die Erwartung:**  
In allen Bereichen übertroffen → **Volltreffer**

**Mein Fazit: Nächstes Jahr bin ich wieder am Start. So geht das im TuS!**



*Super-Truppe – super Stimmung!*

## Ehrung der Sportabzeichen-Absolventen aus 2018 beim TuS Rambach

Anlässlich einer kleinen Feierstunde am 31. Januar in der bis auf den letzten Platz besetzten Gaststätte „Haus Waldlust“ haben unser 1. Vorsitzender Horst Viertler und der Sportabzeichenwart Jürgen Mauer, in Anwesenheit der Sportstadträtin Helga Tomaschki-Fritz und der Ortsvorsteherin Erika Nissen, die 92 Sportlerinnen und Sportler des TuS ausgezeichnet, die im Jahr 2018 das Sportabzeichen, im Rahmen der TuS-Übungsstunden, absolviert hatten (einige waren an diesem Tag allerdings wegen Krankheit und aus anderen Gründen verhindert). Ganz besonders erfreulich war, dass auch der Vorstand und die Übungsleiter/-innen erneut sehr stark beim Sportabzeichen vertreten waren.

Theresa Heine war die jüngste Absolventin, Konny Schnurr ist der älteste Absolvent mit nunmehr 32 Sportabzeichen. Irmtraud Kohn bekam für das 30. Sportabzeichen eine bicolore Anstecknadel. Außerdem haben auch 7 Jugendliche der Rambacher Jugendfeuerwehr das Sportabzeichen absolviert und insgesamt 16 Familien am entsprechenden Wettbewerb des Landessportbunds teilgenommen.



Mit Begeisterung dabei – die TuS-Ki's

Jürgen Mauer dankte in seiner Einleitung auch der Adolf-Reichwein-Schule, wo Prüfer des TuS die Sportabzeichen-Abnahme unterstützt haben und die somit auch für den TuS gezählt werden konnten. Dadurch konnte nahezu die Zahl aus 2017 erreicht werden, alles in allem wurden 123 Sportabzeichen-Abnahmen für den TuS Rambach registriert. Außerdem wies er darauf hin, dass nunmehr für die Kinder und Jugendlichen, neben den bewährten Kräften Pia Keutmann und Moritz Schmidt, mit Janet Heine auch eine Leichtathletik-Trainerin zur Verfügung steht, damit die Trainingsvorbereitungen noch gezielter ablaufen können.

Außerdem wies Jürgen Mauer auf den geplanten „Sportabzeichen-Tag“ beim TuS Rambach, am Sonntag, den 16. Juni hin, an dem für die ganze Familie die Sportabzeichen-Abnahme möglich sein wird.

Nach den Grußworten der Stadträtin, die in Vertretung des erkrankten Oberbürgermeisters zur Feier gekommen war und der Ortsvorsteherin erfolgte die Urkunden- und Abzeichenübergabe.

Die Wiesbadener Volksbank hatte für die Ehrungen bei den Kindern wieder Gummibärchen und Schlüsselanhänger spendiert, die sich großer Beliebtheit erfreuten.

Danach gab es noch ein gemeinsames Abendessen, so dass alle gut gestärkt das neue Sportabzeichenjahr beginnen können.

Also: Auf ein Neues in 2019. Wir streben 100 vereinsinterne Sportabzeichen an! **JÜM**

## **Sportabzeichen 2019**

Und wie heißt es immer so schön: **NACH** dem Sportabzeichen ist **VOR** dem Sportabzeichen.

Auch im Jahre 2019 wollen wir als TuS Rambach wieder ein großartiges Ergebnis abliefern, und dazu brauchen wir **EUCH**.

Jeden Donnerstag, bis einschließlich in den Herbstferien, also bis zum 11. Oktober, steht unser Sportabzeichen-Team, zwischen 16 und 17 Uhr, auf dem Sportplatz bereit und wartet auf euch.

Unser Team ist jetzt auch durch Janet Heine verstärkt. Janet ist ausgebildete Übungsleiterin für Kinder-Leichtathletik und wird sich hier um den Aufbau einer kleinen Leichtathletikgruppe bemühen, die den TuS Rambach dann auch bei diversen Wettkämpfen vertreten kann.

Wer also Interesse hat, seine leichtathletischen Fähigkeiten auszubauen, zu verbessern oder gar erst aufzubauen, ist dann, gleich welchen Alters, bei uns auf dem Sportplatz richtig!

Wir würden uns auch freuen, wenn einige der Eltern unserer Sportabzeichen-Kids auch mal selbst zum Mittrainieren und Absolvieren des Sportabzeichens auf den Sportplatz kommen würden, denn im Jahre 2019 ist wieder ein Familienwettbewerb ausgeschrieben, bei dem einige Preise gewonnen werden können.

Aus den vergangenen Jahren wissen wir, dass bei einigen der Termin am Donnerstag nicht klappt, aber wir können jederzeit Sondertermine anbieten, wenn Einzelne oder Familien sich für das Sportabzeichen interessieren. Wendet euch einfach per Telefon an Jürgen Mauer (T 0611-547300) und wir vereinbaren einen separaten Treffpunkt (allerdings immer unter Beachtung der Nutzung des Sportplatzes durch die anderen Vereine).

Für das Radfahren haben wir eine schöne, verkehrssarme Strecke im Bereich Bierstadt/Igstadt/Erbenheim ausfindig gemacht.

Das Schwimmen kann, in Verbindung mit dem TV Amöneburg, immer montags, ab 20 Uhr, im Hallenbad Kostheim geübt und abgenommen werden.

Also, worauf noch warten? Wir freuen uns auf euch!

## Ordentliche Mitgliederversammlung des TuS Rambach

Am 21. März 2019 konnte Horst Viertler, sehr erfreut über eine größere Teilnahme, als in den vergangenen Jahren, 46 Mitglieder zur „Ordentlichen Mitgliederversammlung“ in der Gaststätte „Haus Waldlust“ begrüßen.



Zu Ehren der verstorbenen Mitglieder Myrthe Wiesenborn, Eberhard Kurth, Edwin Schiesser, Gisela Becker, Werner Schneider, Heinz Steinle und Ralf Uhl erhoben sich die Anwesenden zu einer Schweigeminute von den Plätzen.

Horst Viertler berichtete kurz über sport- und gesellschaftliche Vereinsaktivitäten und die Einführung eines Arbeitskreises, der sich mit den Vorgaben der DSGVO befasst. Er bedankte sich bei seinem Vorstand, den Abteilungsvorständen, den Übungsleitern und Übungsleiterinnen sowie bei allen Organisatoren und Helfern der verschiedenen Veranstaltungen.

Mit einem Präsent bedankte er sich auch noch einmal extra bei den Verteilern der „TuS-Info“, die schon seit vielen Jahren zuverlässig die Informationen rund um den Verein in gedruckter Form zu den TuS-Mitgliedern bringen.



Jürgen Mauer, Abteilungsleiter Turnen, informierte mit anschaulichem Bildmaterial über den laufenden Übungsbetrieb, der Teilnahme an diversen leichtathletischen Wettkämpfen, der Nacht- und Gemarkungswanderung, dem Sport- und Familienfest und der Seniorenweihnachtsfeier. Besondere Erwähnung fand die Verleihung eines Pokals der Stadt Wiesbaden für den 1. Platz im Sportabzeichen-Ranking für Vereine von 501 bis 1.000 Mitgliedern. 92 Sportabzeichen wurden für 2018 an die TuS-Mitglieder verliehen.

Einen abschließenden Rückblick über das Vereinsgeschehen gab Rüdiger Streck, Abteilungsleiter Wintersport. Im vergangenen Jahr wurden wieder eine Skifreizeit nach Saas-Grund, die RunUp-Veranstaltung, die TuS-Weinwanderung und ein Langlaufwochenende in der Rhön angeboten. Außerdem gingen ein Kinder- und ein

Fun-Team erfolgreich beim 25-Stunden-Lauf im Wiesbadener Kurpark an den Start. Besondere Erwähnung fand auch der „RuK-Lauf“, an dem auch 18 Läufer und Läuferinnen aus Wiesbadens Partnerstadt Kfar Saba teilgenommen hatten.

Birgit Streck informierte als Kassiererin über das Rechnungsergebnis für 2018, das stabile Vereinsvermögen und das Budget für 2019. Alexandra Hinsken, Petra Klode und Carolin Zerbe waren als Kassenprüferinnen mit der Kassenführung sehr zufrieden und so konnten die anwesenden Mitglieder den Vorstand formell entlasten. Christoph Hinsken konnte als Mitgliedswart verkünden, dass sich der Mitgliederbestand nur geringfügig um 5 auf 755 Mitglieder verringert hat.

Horst Viertler überreichte Sarah Greusel, Margit Nesselberger und Katharina Streck für 25 Jahre Mitgliedschaft jeweils eine Urkunde mit Ehrennadel. Für 50 Jahre Mitgliedschaft erhielten Stephanie Engelhardt, Hans Menges und Irmgard Schiesser jeweils die Ehrennadel mit Silberkranz sowie eine Urkunde mit Präsent.

Birgit und Rüdiger Streck wurden auf Grund ihrer Verdienste für den Verein, ihrer Vorstandsarbeit sowie ihrer langjährigen Mitgliedschaft zu Ehrenmitgliedern ernannt.



*Horst Viertler (Mitte) mit den beiden neuen Ehrenmitgliedern Birgit Streck (rechts) und Rüdiger Streck (links)*

Die anwesenden Mitglieder bestätigten Horst Viertler, Birgit Streck, Petra Sulzbach, Christoph Hinsken, Stephanie Kimpel, Thomas Petzold und Herbert Zerbe in ihren Vorstandsämtern.



*Der neue Vorstand*

Wolfgang Dörr wurde aus dem Vorstand verabschiedet; für den frei gewordenen Beisitzer-Posten konnte Daniela Ulmrich-Kopp gewonnen werden. Die Ämter des Jugendwarts bzw. der Jugendwartin und des Zeugwarts bzw. der Zeugwartin konnten leider nicht besetzt werden.



*Horst Viertler (links) und Steffi Kimpel (rechts) bedanken sich im Namen des Vorstands bei Wolfgang Dörr (Mitte)*

Nach der Genehmigung des Budgets 2019 durch die anwesenden Mitglieder wurde die Sitzung um kurz nach 22 Uhr durch den Vorsitzenden Horst Viertler beendet. **PS**

## Die Ehrungen der langjährigen Mitglieder auf der Mitgliederversammlung

Für 50 Jahre Mitgliedschaft im  
TuS Rambach wurden geehrt:

- Irmgard Schiesser
- Stephanie Engelhardt
- Hans Menges

Für 25 Jahre Mitgliedschaft im  
TuS Rambach wurden geehrt:

- Sarah Greusel
- Margit Nesselberger
- Katharina Streck



*Irmgard Schiesser mit Horst Viertler*



*Sarah Greusel mit Horst Viertler*



*Stephanie Engelhardt mit Horst Viertler*



*Margit Nesselberger mit Horst Viertler*



*Hans Menges mit Horst Viertler*

## Die Dienstagabend-Übungsstunde – mit Rüdiger Streck fit in den Feierabend

### Ein Erfahrungsbericht von einem Teilnehmer der Dienstagabend-Übungsstunde

Es ist wieder soweit – Dienstagabend kurz vor 19 Uhr gilt es mal wieder, den inneren „Schweinehund“ zu überwinden.

Wollte ich nicht noch ganz dringend etwas Wichtiges erledigen? Gibt es nicht ein ganz wichtiges Sportereignis im Fernsehen? Oder wäre es heute nicht besser, mal ganz gemütlich auf der Couch zu Hause zu entspannen?

Aber dann setzt sich glücklicherweise doch die Einsicht durch, dass sich meine persönliche Fitness ohne regelmäßigen Sport wohl eher im freien Fall befände.

Wie sagte es mein Mit-Turner Karl Christ mal so passend und mit einem verschmitzen Lächeln: „Besser wird’s nicht mehr – aber wenigstens verlangsamen wir so den körperlichen Verfall etwas!“.



*Eine gut gelaunte Trainingsgruppe der Abteilung Wintersport*

Also besser mal raus aus dem Bürosessel (oder auch runter vom heimischen Sofa), schnell zu Hause die Sporttasche gepackt, nochmal kurz den Nachbarn zum Mitkommen animiert und dann flott hoch in die Rambacher Mehrzweckhalle.

Dort erwartet uns Rüdiger Streck als Übungsleiter, um mit den Teilnehmern der Übungsstunde für rund 75 Minuten ein abwechslungsreichen Trainingsprogramm durchzuführen. Eine Runde Volleyball zum Aufwärmen, Lauf- und Streckübungen zum Dehnen, Zirkel-training für die Muskelaktivierung sowie Konditionsverbesserung und/oder ein (Basket-)Ball-Spielchen zum Abschluss.

Oder auch mal ein paar ganz andere, für mich ungewohnte Übungen, die mich oft erst ein paar Tage später staunen lassen, wo man in meinem Alter noch überall Muskelkater verspüren kann.

Trotzdem (oder gerade deswegen) – nach der Übungsstunde bin ich regelmäßig froh, den inneren „Schweinehund“ wie so oft besiegt zu haben!

Und freue mich dann auf die obligatorische „sportanalytische Nachbesprechung“ bei einem isotonischen Kaltgetränk in geselliger Runde im „Hirschen“!

Wer auch Lust und Zeit hat, mal wieder etwas für seine persönliche Fitness zu tun (oder überhaupt erst damit fangen will), ist herzlich eingeladen, an einem Dienstag (außerhalb der Ferienzeiten) ab 19:15 Uhr in der Rambacher Mehrzweckhalle vorbeizuschauen und mitzumachen.

# Das aktuelle Übungsstunden-Angebot 2019

Tag	Angebot	Uhrzeit	Zielgruppe	Übungsgruppenleiter	Ort
Mo.	Kinderturnen	14:45 bis 16:15	Kinder 6-8 Jahre	Gaby Kusch	Mehrweckhalle Rambach
Mo.	Eltern-Kind-Turnen	16:15 bis 17:15	Eltern/Kind ab ca. 2 Jahre	Birgit Streck	Mehrweckhalle Rambach
Mo.	Turnen für Mädchen / Sportspiele	17:30 bis 19:00	Mädchen 9-13 Jahre	Birgit Streck	Mehrweckhalle Rambach
Mo.	Tanzgruppe	19:00 bis 20:00	Jugendliche ab 12 Jahren	<b>z. Z. ausgesetzt</b>	Mehrweckhalle Rambach
Mo.	Aerobic und Gymnastik	20:00 bis 21:00	Damen / Herren ab 18 Jahre	A. Clemenz, L. Mohr	Mehrweckhalle Rambach
Mo.	Tanzgruppe „mondays@nine“	21:00 bis 22:00	Damen / Herren ab 18 Jahre	Kerstin Schmidt & Petra Klode	Mehrweckhalle Rambach
Di.	Kinderturnen	15:00 bis 16:00	Kinder 5-6 Jahre	Gaby Kusch/ Katharina Streck	Mehrweckhalle Rambach
Di.	Kinderturnen	16:00 bis 17:00	Kinder 4-5 Jahre	Gaby Kusch/ Katharina Streck	Mehrweckhalle Rambach
Di.	Sportspiele / Turnen für Mädchen	17:00 bis 18:15	Mädchen ab 13 Jahre	Birgit & Katharina Streck	Mehrweckhalle Rambach
Di.	Fitness und Gesundheitssport	18:15 bis 19:15	Damen / Herren ab 16 Jahre	Carolin Zerbe & Andrea Clemenz	Mehrweckhalle Rambach
Di.	Ausdauer und Gymnastik	19:15 bis 20:30	Damen / Herren ab 16 Jahre	Rüdiger Streck	Mehrweckhalle Rambach
Mi.	Eltern-Kind-Turnen	09:30 bis 10:30	Eltern/Kind ab Laufalter	Gaby Kusch	Mehrweckhalle Rambach
Mi.	Wirbelsäulengymnastik	10:30 bis 11:30	Damen / Herren ab 50 Jahre	Gaby Kusch	Mehrweckhalle Rambach
Mi.	Inline-Skating I	14:30 bis 15:30	Kinder (Anfänger)	Daniela Ulmrich	Mehrweckhalle Rambach
Mi.	Inline-Skating II	15:30 bis 16:30	Kinder (Fortgeschrittene)	Daniela Ulmrich	Mehrweckhalle Rambach
Mi.	Inline-Skating III (Hockey, Basketball)	16:30 bis 17:30	Kinder (Fortgeschrittene)	Daniela Ulmrich	Mehrweckhalle Rambach
Mi.	Cross-Training, Spiele	17:30 bis 18:30	Jungen ab 9 Jahre	Carolin & Yanick Zerbe	Mehrweckhalle Rambach
Mi.	Gymnastik, Fitness, Tanz	18:30 bis 19:30	Damen um 60 Jahre	Anke Noll	Mehrweckhalle Rambach
Mi.	Gymnastik und Tanz	19:30 bis 20:30	Damen ab ca. 40 Jahre	Irmtraud Kohn & Helga Müller	Mehrweckhalle Rambach



# Für alle, die aktiv sein wollen!

Tag	Angebot	Uhrzeit	Zielgruppe	Übungsgruppenleiter	Ort
Do.	Leichtathletik und Spiele (Okt.-März)	16:00 bis 17:15	Kinder / Jugend ab 6 Jahre	Janet Heine, Pia Keutmann & Moritz Schmidt	Mehrzweckhalle Rambach
Do.	Leichtathletiktraining+ Sportabzeichen für Kinder	16:00 bis 17:15	Kinder / Jugend ab 6 Jahre	Janet Heine, Pia Keutmann & Moritz Schmidt	Sportplatz Rambach
Do.	Sportabzeichen Erwachsene	16:00 bis 17:15	Jugendliche und Erwachsene	Jürgen Mauer	Sportplatz Rambach
Fr.	Rücken-Yoga 50+	In Klärung	Damen und Herren ab 50 Jahren	Katrin Zimmermann	Mehrzweckhalle Rambach
Fr.	Yoga	16:30	Damen und Herren	Ashley McLain	Mehrzweckhalle oder Sportplatz Rambach
Fr.	Entspannt in den Feierabend	18:00 bis 19:00	Damen / Herren ab 18 Jahre	Anke Noll	Mehrzweckhalle Rambach
Fr.	neues Angebot in Planung	19:15 bis 20:15			Mehrzweckhalle Rambach
Fr.	Gymnastik und Prellball	20:15 bis 21:30	Herren 50 plus	Bernd Schmitt	Mehrzweckhalle Rambach
Sa.	Lauftreff (Sommer*)	16:00 bis 17:00	Alle Altersgruppen	Horst Viertler & Michael Back	Sportplatz Rambach
Sa.	Lauftreff für Kinder (Sommer*)	16:00 bis 17:00	Kinder ab 6 Jahre	Timo Sommer	Sportplatz Rambach
Sa.	Lauftreff Nordic Walking (Sommer*)	16:00 bis 17:00	Alle Altersgruppen	Karl Christ	Sportplatz Rambach
Sa.	Outdoor-Gym (Sommer*)	16:00 bis 17:00	Alle Altersgruppen	Tobias Gauer	Sportplatz Rambach

\*= Im Winterhalbjahr findet das Lauftreff-/Outdoor-Gym-Angebot von 15:30 bis 16:30 Uhr statt.

Stand: 05.05.2019



## Auf eine Tasse Kaffee oder Tee mit ... Wolfgang Dörr



Viele Jahre war Wolfgang Dörr im Vorstand des TuS Rambach aktiv und hat dort die Erstellung dieses Vereinshefts verantwortet. Auf der letzten Mitgliederversammlung im März hat er sich, wie schon länger angekündigt, aus der aktiven Vorstandsarbeit verabschiedet. Dem Verein wird er aber auch weiterhin als sportlich aktives Mitglied der sogenannten „Jungsenioren“, die sich schon seit mehreren Jahrzehnten am Freitagabend zum gemeinsamen Turnen in der Mehrzweckhalle treffen, verbunden bleiben.

Ein guter Zeitpunkt, um mit ihm mal ein Gespräch zu führen und vielleicht noch etwas mehr persönlich über ihn zu erfahren.

**Lieber Wolfgang,  
wenn du die Wahl hast:**

**Kaffee oder Tee?**

Bin leidenschaftlicher Espresso-Trinker, aber auch Teetrinker in allen Varianten.

**Bier oder Wein?**

Je nach Jahreszeit, im Sommer gerne Bier oder Radler, im Winter eher ein Glas Wein.

**Berge oder Meer?**

Immer wenn ich an der See Urlaub mache, habe ich beim Heimkommen das Gefühl ich müsste dringend nochmal zum Urlaub in die Berge! Aber Nord- oder Ostsee sind natürlich auch auf eigene Art und Weise „traumhaft“ wenn's Wetter stimmt.

**Amerika oder Austria?**

Beides hat seinen Reiz, aber in die große Welt (Übersee) lockt es mich nicht unbedingt.

**Wandern oder Radeln?**

Ich bin mein Leben lang begeisterter Bergwanderer und habe schon auf manchem Gipfel gestanden. Ebenso fahre ich gerne Rad, neuerdings mit E-Bike (man wird ja nicht jünger). Und die Berge um Rambach werden schließlich immer steiler.

**Lieber Wolfgang,  
was wir von dir schon immer mal in  
Erfahrung bringen wollten:**

**Was verbindet dich ganz besonders  
mit Rambach?**

Die Vertrautheit, die ich mit vielen Rambachern habe und die sich, in den fast 50 Jahren die ich hier wohne, stetig entwi-

kelt hat. Aber auch der immer noch dörfliche Charakter des Ortes und seiner Bewohner. Außerdem meine Verbundenheit mit den Vereinen Feuerwehr und TuS Rambach, denen ich schon viele Jahre angehöre, sei es als Aktiver oder auch als Vorstandsmitglied.

**Und was verbindet dich im Besonderen mit dem TuS Rambach?**

Durch die langen Jahre der Mitgliedschaft kenne ich viele Sportkameraden- und kameradinnen und ich fühle mich in deren Gesellschaft immer wohl und gut aufgehoben. Auch gute Freunde habe ich im Verein gewonnen.

**An welche Veranstaltung mit dem TuS erinnerst Du dich besonders gerne?**

In den Siebziger und Achtziger Jahren sind mir besonders die Wintersportveranstaltungen am Kitzelberg in schöner Erinnerung. Man konnte damals meinen, man wäre irgendwo in Bayern oder Österreich.

Es gab reichlich Schnee und rasante Abfahrten, drumherum eine Stimmung wie an der „Streif“ – na ja, fast jedenfalls!

Und dann natürlich die Veranstaltungen um das große Jubiläum „150 Jahre TuS Rambach“, das der Vorstand mit so viel Aufwand vorbereitet hatte und das so hervorragend und erfolgreich über die Bühne ging.

**Was steht für deine Zeit im Unruhestand noch auf deiner persönlichen Wunschliste?**

In meinem, „leicht fortgeschrittenen Alter“ vor allem Gesundheit, denn das ist das, was zählt!

Dann möchte ich, mit meiner Frau zusammen, schon noch ein paar schöne Urlaubsreisen machen!

**Lieber Wolfgang, vielen Dank für diesen sehr persönlichen Einblick in ein erfülltes (Vereins-)Leben! Alles Gute für deine weitere Zukunft!**

**Outdoor-Fitness-Saison 2019**

Auch wenn bei Drucklegung dieser „TuS-Info“ der Saisonauftakt vom 4. Mai hinter uns liegen wird, wollen wir auf diesem Wege noch einmal auf das regelmäßige Outdoor-Fitness-Angebot für Groß und Klein hinweisen.

Egal, ob ihr Laufen, (Nordic)Walken oder zum OutdoorGym kommen wollt – der Lauftreff samstags von 16 bis 17 Uhr bietet das perfekte Rundum-Angebot für ein Training unter freiem Himmel.

Unsere qualifizierten Gruppenleiter freuen sich auf euch!

**Outdoor-Fitness**  
für Groß und Klein

**Jeden Samstag von 16 bis 17 Uhr**  
(1er Mittwoch aus 10er Block)  
**Dauer:** etwa 1 Stunde  
**Treffpunkt:** Sportplatz Waldsee-Rambach

**Der Ablauf**  
Wir starten mit einem kurzen Aufwärmgymnastik und werden das gemeinsame Outdoor-Training mit einem kleinen Training, Tai-Chi, ...

**Das Team**  
Unsere Outdoor-Fitness-Angebote werden von erfahrenen, über 20-jährigen Mitgliedern und qualifizierten Übungsleitern betreut. Das Team besteht aus ca. 10-12 Personen, darunter auch viele aktive Mitglieder.

**Die Details**  
**Wird Running Camp**  
Für Kinder und Jugendliche: Aktivitäten wie Hula-Hoop, Aerobic und Fitness durch Sprünge, Laufspiele und mehr. Das Camp ist kostenlos und wird von den Eltern bezahlt. Die Kinder sind immer in der Nähe der Eltern und werden von den Übungsleitern betreut.  
**Lauftreff für Erwachsene**  
Das Training beginnt mit einem 10-minütigen Aufwärmgymnastik, gefolgt von einem 10-minütigen Nordic Walking oder einem 10-minütigen Lauftraining. Danach folgt ein 45-minütiges Training mit verschiedenen Übungen wie Sprünge, Laufspiele und mehr. Das Training ist kostenlos und wird von den Eltern bezahlt.

**Wichtiges Info**  
Für Kinder und Jugendliche: Das Training ist kostenlos und wird von den Eltern bezahlt. Die Kinder sind immer in der Nähe der Eltern und werden von den Übungsleitern betreut.  
Für Erwachsene: Das Training ist kostenlos und wird von den Eltern bezahlt. Die Teilnehmer sind immer in der Nähe der Übungsleiter und werden von den Übungsleitern betreut.

**Ein Neugieriger gesucht!**  
Das Training ist kostenlos und wird von den Eltern bezahlt. Die Teilnehmer sind immer in der Nähe der Übungsleiter und werden von den Übungsleitern betreut.

Ben  
Waldsee-Rambach

Empire

UGW

## Die TuS-Kräuterwanderung – ein Erkundung der besonderen Art

Bei angenehmem vorsommerlichem Wetter fand am 7. April die diesjährige Kräuterwanderung des TuS Rambach, unter Anleitung von Elke Mauer, mit einer sehr interessierten Gruppe statt, die sich aus allen Altersgruppen zusammensetzte.

Vom Treffpunkt am Waldsportplatz aus ging es am Trimm-Dich-Pfad entlang zu den Wiesen in den langen Lösern und am „Fledermausstollen“ vorbei über die Wellborn- und Trompeterstraße zurück zum Sportplatz.

Die Teilnehmer lernten unter anderem Giersch, Gundermann, Sauerklee, Breit- und Spitzwegerich nicht nur in Natur, sondern auch deren Verwendung und Geschmack kennen.

Zum Abschluss gab es an der TuS-Hütte noch die Gelegenheit, weitere Fragen zu stellen und einen von Elke Mauer selbst hergestellten Wildkräuterquark zu probieren.

Zufrieden und mit neuem Wissen konnten dann alle den Heimweg antreten. **JüM**

Wildkräuterquark-Rezept für vier Personen:

Zutaten: 1 Handvoll Kräuter, 250 g Magerquark, 150 g Joghurt, 1 Knoblauchzehe, 1/2 Zwiebel (fein gewürfelt oder gerieben), Salz

Die Kräuter verlesen, waschen, trocken schleudern und fein schneiden. Quark mit Joghurt und Zwiebeln verrühren. Den Knoblauch mit Salz zerreiben und zusammen mit den Kräutern unterrühren.



Gemeinsame Stärkung in gemütlicher Runde

## *TuS-Weinwanderung durch die Eibinger Weinberge*

Alle Mitglieder des TuS Rambach sind herzlich eingeladen, am Samstag, dem 8. Juni 2019, an der gemeinsamen TuS-Weinwanderung durch die Eibinger Weinberge teilzunehmen.

Wir treffen uns am Samstagmorgen um 8:45 Uhr an der Busstation „Trompeterstraße“ in Rambach und fahren dann als Gruppe gemeinsam über den Wiesbadener Hauptbahnhof mit Bus und Bahn nach Rüdesheim.

Von Rüdesheim wandern wir zum Marktplatz in Eibingen, dem Startplatz der Wanderung. Nach einem kleinen Imbiss starten wir unseren Rundgang durch die Weinberge, zwischen denen 10 Winzerstationen aufgestellt sind, und an der Abtei St. Hildegard vorbei wieder zurück.

Zum Abschluss haben wir geplant, noch mal gemeinsam gegen ca. 18 Uhr im Gasthaus „Zum Hirsch“ in Rambach einzukehren.

**Kostenbeitrag:** Pro Person bei Bedarf 3,30 Euro anteilig für die RMV-Gruppenfahrkarte und 15 Euro für den Weinpass

Um besser planen zu können, würden wir uns über eine kurze Info zur Teilnahme bei Karl Christ oder Thomas Petzold freuen.

Karl Christ -> Email: [karl.christ@gmx.de](mailto:karl.christ@gmx.de) / Telefon: 06127-4243

Thomas Petzold -> Email: [thomas.petzold@tus-rambach.de](mailto:thomas.petzold@tus-rambach.de) / Telefon: 0611-87194



## **Kindeswohl im Sport – Hinsehen statt Wegschauen!**

**Daniela Ulmrich-Kopp übernimmt beim TuS Rambach das Amt der Ansprechperson für „Kindeswohl im Sport“!**



Das Thema „Kindeswohl im Sport“ ist in den letzten Jahren sowohl im Landessportbund Hessen als auch in vielen Vereinen zu einem wichtigen Bestandteil der Kinder- und Jugendarbeit geworden. Sportvereine dürfen bei Kindeswohlgefährdung nicht wegschauen, sondern sollten eine Kultur des Hinsehens leben. Gerade im Sportverein übernehmen wir ein großes Stück an Verantwortung für das körperliche, seelische und geistige Wohl unserer jugendlichen Mitglieder.

Der TuS Rambach hat sich diesem sehr wichtigen Thema aktiv angenommen und setzt sich damit gegen jede Form von Kindeswohlgefährdung – auch der durch sexuelle Gewalt – ein.

Hierzu hat der Vorstand des TuS Rambach eine Ansprechperson für Kindeswohl im Sport ernannt, an die sich Kinder und Jugendliche, aber auch Eltern und Übungsleiter wenden können, wenn sie auffällige Ereignisse oder Situationen erleben oder beobachten.

Diese verantwortungsvolle Aufgabe übernimmt ab sofort Daniela Ulmrich-Kopp.

Daniela ist bereits vor über 20 Jahren als Mutter zweier Söhne in den Verein eingetreten. Seit nunmehr 18 Jahren ist sie aktive Übungsleiterin und für die Übungsleiterstunden im Bereich des Inlineskatens zuständig.



Sie wird sich zukünftig auch für einen offenen Umgang mit dem Thema „Kindeswohlgefährdung“ einsetzen und zur Information und Sensibilisierung innerhalb des Vereins beitragen. Hierzu gehören u.a. auch der Verhaltenskodex und dessen Verhaltensregeln, zu welchen sich alle TuS-Übungsleiter/-innen, die mit Kindern und Jugendlichen trainieren, schon seit einigen Jahren durch ihre Unterschrift aktiv bekennen.

**Sie erreichen Daniela Ulmrich-Kopp über ihre Mobilfunknummer: 0152 5363 9295**

## **Die TuS-Jubi-Fete auf dem Sportplatz – am 17. August 2019 ab 18 Uhr**

Liebe TuS-Mitglieder,

wie sich vielleicht schon herumgesprachen hat, häufen sich in diesem Jahr einige Jubiläen:

- die 20. TuS-Skifreizeit
- 25 Jahre TuS-Lauftreff / 20 Jahre TuS-Kinderlauftreff
- 10 x Teilnahme des TuS-Kinderteams beim WISPO-25-Stunden-Lauf
- der 60. TuS-Waldlauf „Rund um den Kellerskopf“

Wir haben bereits in der Mitgliederversammlung angekündigt, dies zum Anlass zu nehmen, unsere Mitglieder – besonders natürlich die ehemaligen, aktuellen oder vielleicht zukünftigen Teilnehmer/-innen dieser Veranstaltungen mit Jubiläum – aber auch unsere Helfer/-innen, Kuchenbäcker/-innen und sonstigen Unterstützer/-innen dieser Aktivitäten einzuladen.

Der Verein stellt Getränke, Grillgut (auch fleischlos) und Brot zur Verfügung.

Es wäre schön, wenn ihr einen Salat, eine Nachspeise oder eine andere Leckerei für ein gemeinsames Buffet beisteuern würdet.

Wir werden demnächst versuchen, den Kreis der ehemaligen und aktuellen Beteiligten noch mal direkt per Mail zu erreichen, um auch Rückmeldung zu erhalten, mit wie vielen Gästen und Buffet-spenden wir rechnen dürfen.

Für die, die wir nicht per Mail erreichen, werden wir in der Mehrzweckhalle eine Liste aushängen.

Wir freuen uns auf euch!

Der Vorstand und das Festkomitee



## Einladung zum Sportabzeichen-Tag beim TuS Rambach

Am Sonntag, dem 16. Juni 2019, von 10 bis 15 Uhr, steht der Waldsportplatz im Rambach ganz im Zeichen des Deutschen Sportabzeichens.

Wir laden alle TuS Mitglieder mit Familie, Freunden und Bekannten sowie Mitglieder anderer Vereine ein, gemeinsam das Ziel der vielfältigen Bewegung in Angriff zu nehmen.



Beim Sportabzeichen werden aus den Bereichen Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination verschiedene motorische Fähigkeiten zu einem Ziel zusammengefasst.

An diesem Tag können alle leichtathletischen Übungen, Seilspringen und (Nordic-)Walking sowie einfache Übungen aus dem Gerätturnen absolviert werden.

Wer noch keinen Schwimmnachweis hat, kann das zu einem späteren Zeitpunkt nach Vereinbarung nachholen, ebenso wie wir für die Radfahrbegeisterten einen Sondertermin vereinbaren können (in Rambach haben wir leider keine adäquate Radstrecke zur Verfügung).

Teilgenommen werden kann ab einem Alter von 6 Jahren, die jeweiligen Anforderungen sind altersgemäß gestaffelt.

Bei erfolgreicher Teilnahme gibt es eine Urkunde und für Erstabsolventen ein Abzeichen.

Viele Krankenkassen honorieren das absolvierte Sportabzeichen in ihren Bonusprogrammen.

Auch Menschen mit Behinderungen können das Sportabzeichen absolvieren, sie sollten sich aber vorher telefonisch bei Jürgen Mauer melden (Telefon 0611-547300), damit sichergestellt werden kann, dass für die Ausweichübungen auch die notwendigen Geräte vorhanden sind.

Es kann ab 10 Uhr jederzeit begonnen werden, wir sind dann bis ca. 15 Uhr auf dem Sportplatz. Bitte beachtet, dass es dadurch bei der einen oder anderen Übung auch mal zu Wartezeiten kommen kann, weil einzelne Übungen in Gruppen gestartet werden.

Für Essen und Trinken wird wie immer bestens gesorgt.

Bitte macht in eurem Bekanntenkreis Werbung für diesen Tag, denn wir haben das große Ziel ausgerufen, im Jahre 2019 mindestens 100 Sportabzeichen im TuS zu absolvieren.

Auch Zuschauer sind herzlich willkommen!

Wir hoffen auf gutes Wetter und freuen uns auf euer Erscheinen!





## TuS-Wintersportler zum 20. Mal zur Skifreizeit in Saas-Grund

Zur Jubiläumsfahrt vom 13. bis 20. April bewies der Wettergott ein großes Herz für die Rambacher. Bestes Wetter und, trotz der fortgeschrittenen Apriltage, noch wunderbare Skibedingungen ließen die 49 Teilnehmer, zwischen 3 und 83 Jahren, einmal mehr voll auf ihre Kosten kommen.

Dies ermöglichte, am Mittwoch eine perfekte Apres-Ski-Party vor Traumkulisse im Skigebiet durchzuführen, die die Fahrtenleiter Michael und Katja Streck schon von zu Hause geplant hatten. Dank zünftiger „Mucke“ und einem kleinem Umtrunk hielt es bald keinen mehr auf seinem Platz und Jung bis Alt bewegte sich tanzend im Takt.

Am Donnerstag wurden, nach der Siegerehrung des Skirennens, im Rahmen eines bunten Abends die zwanzig Skifreizeiten nach Saas-Grund gewürdigt.

Abteilungsleiter Rüdiger Streck erinnerte daran, dass es vor allem dem langjährigen Skibetreuer Heiko Knoll zu verdanken war, dass die Fahrten nach Saas-Grund überhaupt möglich wurden.

Manfred Streck, damals noch Wintersport-Chef, fasste Entstehen und Verlauf der

Fahrten in Reimform zusammen und vergaß auch nicht, unserem „Ski-Doktor“ Thomas Hardt für seine fortwährende Unterstützung zu danken, wenn es den einen oder anderen Teilnehmer mal beim Skifahren erwischt hatte.

Silke Becker, die keine der 20 Fahrten verpasst hatte, wurde von Fahrtenleiter Michael Streck mit einem Pokal und einer Erinnerungsurkunde für ihre Treue ausgezeichnet.

Danach bedankten sich Petra Sulzbach und Rüdiger Streck im Namen des TuS Rambach mit einem Präsent und Urkunde bei Katja und Michael Streck für 10 Jahre liebevolle und professionelle Organisation und Begleitung der Skifreizeiten seit 2010.

Der scheidende Fahrtenleiter übergab im Anschluss den symbolischen Staffelstab an seine Nichte Katharina Streck, die sich bereit erklärt hat, im nächsten Jahr die Fahrt zu organisieren und damit auch eine 21. Fahrt stattfinden zu lassen.

**RS**

**Dieser Kurz-Bericht wird in der nächsten Ausgabe der TuS-Info noch um einen ausführlicher Teilnehmer-Bericht über die Skifreizeit ergänzt. Wir freuen uns darauf!**



Gemeinsames Aufwärmtraining im Schnee

## *In sportlicher Mission ins heilige Land reisen und Freunde treffen ...*

**Birgit und Rüdiger Streck hatten im vergangenen Oktober, zum „RuK-Lauf“, Gäste aus der Wiesbadener Partnerstadt Kfar Saba und waren nun, im Rahmen der Städtepartnerschaft, mit einer Gruppe auf Gegenbesuch in Israel. Hier berichtet Rüdiger Streck über die Reise:**

Am 6. März flogen wir mit 17 weiteren Teilnehmern zu einer Bürgerreise in die Wiesbadener Partnerstadt Kfar Saba (Israel). Nach Landung auf dem Flughafen „Ben Gurion/Tel Aviv“ brachte uns der Bus ins 43 Kilometer entfernte Kfar Saba. Dort erwarteten uns die Gastfamilien und wir fuhren mit Ran, der im September einer

unserer Gäste war, noch 15 Kilometer weiter zur Siedlung „Alfei Menashe“, die 2 Kilometer in der Westbank liegt.

Wir wurden bei Ran und seiner Familie sehr herzlich empfangen. Ihr Haus liegt hoch über dem Westjordanland mit herrlichem Weitblick von Tel Aviv im Süden, über Kfar Saba bis im Norden nach Netanja. Dahinter kann man bei guter Sicht sogar das Meer glitzern sehen.

Die nächsten 3 Tage verbrachten wir in und um Kfar Saba. Auf dem Programm standen die offizielle Begrüßung durch den Bürgermeister, Stadtführung sowie Besichtigungen einer „grünen Schule“ und eines heimlichen Gartens, eine Trainingseinheit auf



*Birgit und Rüdiger im sportlichen Einsatz in Israel*

der neuen Tartanbahn, bei der uns Zilber (unser anderer September-Gast), der hier die lokale Laufgruppe trainiert, ein paar läuferische und gymnastische Aufgaben stellte. Dabei trafen wir die Kfar-Saba-Delegation vom September und fielen uns in die Arme. Danach folgen Aktivitäten im Kunstzentrum, einer ehemaligen Zisterne und Treffen mit dem „Kfar Saba Women’s Council“, die uns von ihren Aktivitäten zur Stärkung der Gleichberechtigung berichteten, und danach mit den „Young Ambassadors“ – Jugendliche, die sich zu jungen Diplomaten entwickeln möchten. Mit ihnen ergaben sich spontan lebhaft und interessante Gespräche.

Am Samstag dann das „Kfar Saba Race“, mit 970 Finishern beim 10-Kilometer-Rennen und mehreren tausend Teilnehmern über die 7,5 und 2,5 Kilometer ohne Zeitnahme. Von der Wiesbadener Dele-

gation nahmen vier Teilnehmer/-innen am 10-Kilometer-Rennen und Birgit mit drei weiteren über die 7,5/2,5 Kilometer-Läufe teil. Bei meiner 10-Kilometer-Zielankunft sprang mir Shaul, der Sportdirektor und Organisator des Laufs, entgegen und beglückwünschte mich herzlich – wie schön. Am Mittag ging es mit der Gastfamilie an die Strandpromenade nach Tel Aviv und am Abend stand noch eine wunderschöne Darbietung von Orffs „Carmina Burana“, mit mehr als 130 Mitwirkenden, in Orchester und Chor, im Konzerthaus auf dem Programm.

Ab Sonntag erwarteten uns dann drei interessante Ausflugstage mit bester Reifeführung durch unseren Guide Rami, der nach Ruhestand von der Intelligence Agency und nach Ablegen seiner Tourist-Guide-Prüfung jetzt seine Berufung als Fremdenführer gefunden hat.



Gedenkmoment in Yad Vashem

Vor dem Besuch Jerusalems machten wir jedoch erst in der Gedenkstätte „Yad Vashem“ halt. Neben einer Kurzführung im „Garten der Gerechten“ und durch das Holocaust-Museum, in dem die unsäglichste Geschichte der systematischen Ausrottung der Juden im Dritten Reich auf uns wirkte, fand eine offizielle Kranzniederlegung, an der zu Wiesbaden gehörenden Gedenktafel, im „Tal der Gemeinden“ statt.

Danach folgte der für mich eindrucksvollste Teil des Ausflugs – Alt Jerusalem. Der Blick auf die Altstadt Jerusalems eröffnete sich uns zu Beginn der Tour vom Ölberg. Rami verstand es, die historischen und biblischen Geschichten spannend mit den Orten vor unserer Nase in Verbindung zu setzen. Über den jüdischen Friedhof mit rund 150.000 Gräbern, an den sich der „Garten Getsemani“ anschließt, erstreckt sich, nur wenige Meter über einem kleinen Tal

gelegenen, die Altstadt Jerusalems mit dem Tempelberg und den so bedeutenden historischen Stätten und Heiligtümern von drei Weltreligionen, auf einer Fläche von knapp einem Quadrat-Kilometer. Rami zeigte uns die Lage von Felsendom, al-Aqsa-Moschee, Klagemauer, Grabeskirche, Erlöserkirche, Hurva- und Ramban-Synagoge, um nur einige zu nennen. Ich war fasziniert, wie nah und fußläufig das alles beisammen liegt - gerade so, als ob man vom Rambacher Sportplatz zur Kirche und zum Burgacker blickt. Unglaublich!

Dann, nur kurze Zeit später, das eigene Eintauchen in diese geschichtsträchtigen Plätze und Orte, als wir von der Klagemauer durch die Basare des muslimischen Viertels zur Besichtigung der Grabeskirche liefen. Eine ganz besondere Stimmung machte sich breit – wir waren im Zentrum des Heiligen Landes.

**Birgit und Rüdiger  
vor der Silhouette Jerusalems**



Am nächsten Tag fuhren wir in Richtung Totes Meer. Erster Stopp war Kumran, hier wurden in den 50er Jahren, in einer Höhle, zufällig eine Amphore mit Schriftrollen entdeckt. Bei den folgenden Ausgrabungen in verschiedenen Höhlen förderte man rund 900 Schriftrollen, aus der Zeit bis 69 nach Christi, zu Tage. Darunter erstmals Schriftrollen der gesamten Bibel, nicht nur einzelner Bücher, wie bei früheren Funden. Dann folgte Masada, eine von Herodes angelegte Festung, auf einem isolierten Tafelberg, 400 Meter über dem Toten Meer gelegen. Während einer Belagerung durch die Römer 73/74 nach Christus entschloss sich hier eine Gruppe von 960 geflüchteten Juden, von jung bis alt, kollektiven Suizid zu begehen.

Nach diesen geschichtsträchtigen Orten ging es für die Gruppe dann zur Entspannung zum obligatorischen Bad im Toten

Meer – natürlich in Rückenlage mit Zeitung vor der Brust.

Die Besichtigung am letzten Tag führte uns in die verwinkelten Gassen der Altstadt von Jaffa, zum dortigen Flee Market, in ein Shakshuka-Restaurant (Shakshuka ist ein israelisches Nationalgericht aus Tomaten und Eiern) und abschließend zur Tempel-Siedlung nach Tel Aviv. Danach brachte uns der Bus zurück nach Kfar Saba, wo am Abend noch eine „Farewell Party“ mit den Gastfamilien und offizieller Verabschiedung stattfand. Am nächsten Mittag saßen wir wieder im Flieger in die Heimat.

Eine Woche mit unglaublich vielen und intensiven Eindrücken, vertieften Freundschaften mit den israelischen Gästen aus dem letzten Jahr liegen hinter uns.

**„Danke für die wundervolle Erfahrung!“  
sagen Birgit und Rüdiger Streck.**



*Die gesamte Läufergruppe  
in entspannter Stimmung*

## WISPO-25-Stunden-Lauf im Kurpark – der TuS ist mit am Start!

Am 7. und 8. September 2019 wird uns der WISPO-25-Stunden-Lauf wieder in den Kurpark locken. Das Lauf-Event in Wiesbadens „Wohnzimmer“ ist seit vielen Jahren ein fester Termin im Kalender des TuS Rambach. Neben den Rennmäusen und dem Fun-Team soll dieses Jahr, nach einigen Jahren Pause, auch wieder ein Sport-Team des TuS Rambach am Start sein.

Aufgrund der „Abwanderung“ einiger bisheriger Fun-Team Läufer ins Sport-Team gibt es noch Chancen auf Startplätze im Team „Run mit Fun“. Also, wer hat noch Lust an dieser tollen Veranstaltung teilzunehmen? Interessierte können sich per Mail an -> [funteam@tus-rambach.de](mailto:funteam@tus-rambach.de) wenden. Anne Korek, die sich bereit erklärt hat, als Organisatorin für das Fun-Team aktiv zu werden, freut sich über Zuschriften.

Das Rundensammeln für den guten Zweck beginnt am Samstag (7.9.) pünktlich um 10:00 Uhr und endet am Sonntag (8.9.) um 11:00 Uhr im Wiesbadener Kurpark. Auch als Zuschauer ist der Lauf immer wieder ein tolles Ereignis! Nebenbei helfen zahlreiche Fans mit ihren Anfeuerungen entlang der Strecke auch großen TuS-Läufer/-innen. Kommt einfach mal vorbei und helft mit anzufeuern!



Da wir dieses Jahr zwei Mannschaftszelte auf- und abbauen müssen, freuen wir uns auch über Hilfe am Freitagmittag und Sonntag nach Abschluss des Laufs. Hilfswillige können sich gerne per Mail ([funteam@tus-rambach.de](mailto:funteam@tus-rambach.de)) oder direkt bei einem der Organisatoren der drei Teams melden.

- Christoph Hinsken für das Kinder-Team „Die Rennmäuse“
- Anne Korek für das Fun-Team „Run mit Fun“
- Rüdiger Streck für das Sport-Team „Lauftreff TuS Rambach“

## Die „Rennmäuse“ suchen Verstärkung – Mitmachen und Spass haben!

Dreißig Kinder von 8 bis 16 Jahren (aus den Altersjahrgänge 2003 bis 2011) können beim WISPO-25-Stunden-Lauf im Wiesbadener Kurpark für die „Rennmäuse“ des TuS Rambach teilnehmen.

Die „Rennmäuse“ teilen sich in vier Teams mit jeweils sechs bis sieben Läufern auf. Die Teams laufen im Wechsel 90 Minuten. In einer Schicht übernimmt eine „Rennmaus“ ca. zwei bis drei Mal eine Runde (rund 1.000 Meter pro Runde). Die Rennmäuse sind während des 25-Stunden-Laufs am

Samstag von 10:00 Uhr bis 21:00 Uhr am Start. Am Sonntag geht es ab 6:00 Uhr wieder los und endet für alle Läufer um 11:00 Uhr.

Das Event ist für die „Rennmäuse“ jedes Jahr ein Erlebnis und stellt das im sportlichen Alltag ein echtes Highlight dar. Wir freuen uns, wenn viele TuS-Kinder daran teilnehmen wollen. Unser Jugend-Lauftreff-Leiter steht bereit und macht die angehenden „Rennmäuse“ samstags, im Lauftreff, fit für die Teilnahme.

*Die Rennmäuse auf dem Podest  
Schöne Belohnung  
für einen tollen (L)Auftritt!*





# Sportabzeichentag

am Sonntag, dem 16. Juni 2019

von 10 Uhr bis 15 Uhr

auf dem Sportplatz in Rambach

**Vorbeikommen und mitmachen!**

**Zuschauer sind willkommen!**

