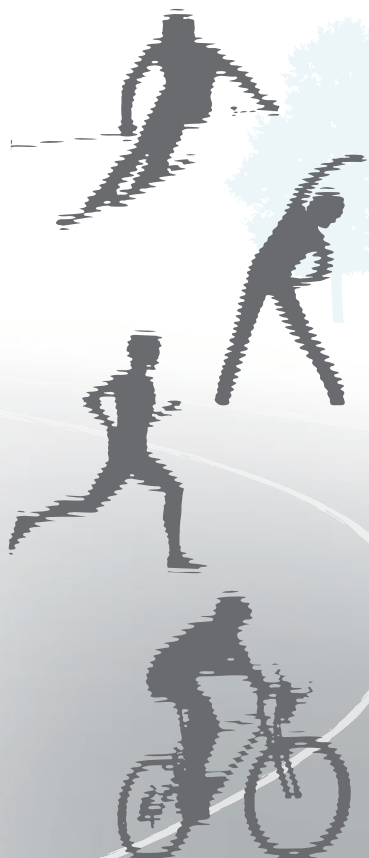


TUS INFO

- Ein süßer Weihnachtsgruß für die TuS-Senioren/-innen
- Rund um das Sportabzeichen – Auszeichnung für den TuS Rambach
- Rund um das Sportabzeichen – Ehrung für Konrad Schnurr
- Hinweis zu den Sportabzeichen-Aktivitäten beim TuS Rambach
- Die aktuelle Leistungstabelle für das Sportabzeichen
- Auch der TuS Vorstand ist online unterwegs
- Das aktuelle Online-Übungsstunden-Angebot
- In eigener Sache: Hinweis zum Beitragseinzug
- Berichte aus den Online-Übungsstunden
- Auf eine Tasse Kaffee oder Tee mit ... Karl Christ
- Damals war's – ein Rückblick in unsere Vereinsgeschichte





Liebe TuS-Mitglieder,

leider dauert der „Lockdown“ an und wir sind in unseren Vereinsaktivitäten weiterhin stark eingeschränkt. Wie Sie bereits unserem TuS-Infobrief entnehmen konnten, wurde die ursprünglich für März geplante Mitgliederversammlung auf den 14. Juli – alternativ auf den 8. September – verschoben und soll dann gemeinsam mit der Mitgliederversammlung der Abteilung Wintersport durchgeführt werden.

Neu ist unser Online-Übungsstundenangebot, welches gut angenommen wird. Hier nochmal Dank an Stefan Tondl, der sich darum gekümmert hat, dass dem TuS Rambach, als gemeinnützigem Verein, von der Firma Microsoft eine bestimmte Anzahl kostenfreier Lizenzen der Anwendung „Teams“ für die Online-Übungsstunden zur Verfügung gestellt werden. Das aktuelle Übungsstundenangebot und weitere Infos dazu können Sie auf unserer Internetseite www.tus-rambach.de einsehen oder über unsere Übungsleitenden in Erfahrung bringen.

Positiv ist auch, dass für Kinder und Jugendliche bis 14 Jahre Sport im Freien in begrenzter Anzahl unter Auflagen möglich ist. Die eine oder andere Übungsstunde für diese Altersgruppe wird schon angeboten. Ich denke, sobald das Wetter besser und wärmer wird, werden sich weitere Möglichkeiten ergeben, gemeinsam Sport zu machen.

Ob die traditionelle Eibinger Weinwanderung im Juni mit Beteiligung einer Gruppe aus unserem Verein stattfinden kann, wird sich noch zeigen. Ebenso verhält es sich mit den Wiesbadener Wandertagen im Herbst, bei denen wir auf Anfrage des Sportamts, als einer der gastgebenden Vereine, gerne unterstützen und einen Wandertag rund um Rambach organisieren würden.

Bei der Zuständigkeit für die Betreuung der TuS-Schaukästen hat es einen Wechsel gegeben – Silke Becker hat diese Aufgabe nach über 10 Jahren nun an Petra Sulzbach abgegeben. Der Vorstand dankt Silke für die langjährige Unterstützung dieser auch wichtigen Form der Vereinsarbeit!

Unsere Vorstandssitzungen finden fast schon wie gewohnt kontaktlos in Form von Online-Meetings statt. Dies hat, neben den üblichen Nachteilen, sogar gewisse Vorteile. Die Sitzungen nehmen aktuell nicht so viel Zeit in Anspruch, da die An- und Abfahrten entfallen. Durch den geringeren zeitlichen Aufwand für diesen Teil der Vereinsarbeit lässt sich also mancher Interessenkonflikt mit der Familie vermeiden. Und die digitale Durchführung der Vorstandssitzungen bietet auch interessierten Vereinsmitgliedern eine gute Möglichkeit, ohne großen Zeitaufwand mal als Gast dabei zu sein und damit mal in die Vereinsarbeit „reinzuschnuppern“. Interessierte können sich gerne bei mir oder einem anderen Vorstandsmitglied melden.

Ich wünsche Ihnen nun viel Spaß beim Lesen dieser Ausgabe der „TuS-Info“!

Bleiben Sie gesund und alles Gute!

Ihr Horst Viertler

1. Vorsitzender TuS Rambach

Redaktionsschluss: 2. April 2021

V.i.S.d.P.: Horst Viertler, Aarstraße 40, 65195 Wiesbaden

Postanschrift: TuS Rambach, Horst Viertler, Aarstraße 40, 65195 Wiesbaden

Internetadresse: www.tus-rambach.de

Bankverbindung: Wiesbadener Volksbank • IBAN: DE 97 5109 0000 0046 0529 00 • BIC: WIBADE5W

Ein süßer Weihnachtsgruß für die TuS-Senioren/-innen

Als sich der TuS-Vorstand im Spätsommer letzten Jahres zur Vorstandssitzung traf, war allen Anwesenden leider schon klar, dass man die liebgewonnene, traditionelle Weihnachtsfeier für die älteren Vereinsmitglieder beim TuS Rambach nicht stattfinden lassen könnte. Aber so ganz ohne Weihnachtsgruß wollte und konnte Steffi Kimpel „ihre Senioren und Seniorinnen“ nicht durch die Adventszeit gehen lassen. Und so hat sie, nach Abstimmung mit dem Vorstand, zügig mit den Bastelarbeiten für einen süßen Weihnachtsgruß begonnen.

Für den Weihnachtsengel waren die einzelnen Komponenten zu besorgen, Flügel in doppelter Anzahl aufzuzeichnen und dann auszuschneiden. Mitte November begann endlich das Zusammenpuzzeln. An mehreren Abenden hat Steffi Kimpel die Weihnachtsengel in Handarbeit mit viel Fleiß beim gemütlichen Fernsehschauen fertig gebastelt. Die vollendeten Exemplare durften dann in einem großen Karton, im kühlen Schlafzimmer, geduldig bis Anfang Dezember auf ihre Auslieferung warten.

Ergänzt wurde die Weihnachtsengel um eine Karte mit einer Grußbotschaft vom Vorstand des TuS Rambach, der es sich nicht nehmen ließ, den älteren Vereinsmitgliedern des TuS Rambach eine besinnliche Weihnachtszeit und vor allem Gesundheit für das neue Jahr zu wünschen.

Dank der tatkräftigen Unterstützung ihrer Familie war der süße Weihnachtsengel-Gruß dann auch recht schnell in die Briefkästen der vielen TuS-Senioren/-innen „geflattert“. Für Steffi Kimpel hatte dies noch



Ein süßer Weihnachtsgruß
mit einer Botschaft vom Verein

einen ganz besonderen Aspekt: „Für mich war es auch eine interessante Reise durch Wiesbaden – ich war an Orten und in Straßen, die ich vorher noch gar nicht kannte“.

Steffi Kimpel hofft, dass der kleine Gruß den älteren Vereinsmitgliedern genauso viel Freude bereitet hat wie ihr das Basteln und Verteilen. Und sie ist guter Dinge, dass man sich in diesem Jahr wieder persönlich und unbeschwert zur „Weihnachtsfeier für die TuS-Senioren/-innen“ treffen kann. **SK**

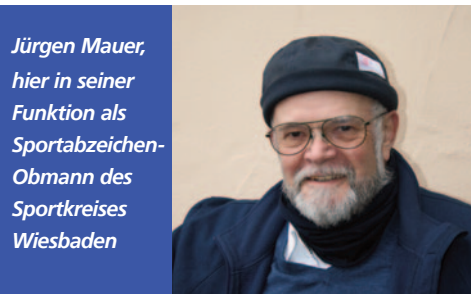
Der TuS-Vorstand bedankt sich auf diesem Weg nochmal ausdrücklich bei Steffi Kimpel und ihrer Familie für die Umsetzung dieser schönen Idee inklusive der Verteilung!

Rund um das Sportabzeichen – Auszeichnung für den TuS Rambach

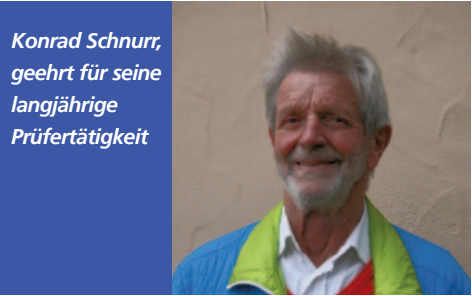
Das Jahr 2020 war – nicht nur sportlich betrachtet – ein etwas anderes Jahr. Der Sportkreis Wiesbaden konnte Mitte letzten Jahres seine übliche Ehrungsfeier für die erfolgreichen Vereine, Schulen und Behörden im Sportabzeichen-Wettbewerb 2019 leider nicht wie gewohnt im Wiesbadener Rathaus durchführen. Entsprechende Alternativen wurden geprüft, konnten aber wegen den Corona-Beschränkungen nicht umgesetzt werden. Daher wurden die Preise für die Sieger in Form von Einkaufsgutscheinen für Sportgeräte und die Siegerurkunden an die zu ehrenden Vereine, Schulen und Behörden geschickt. Die Pokale für die Sieger sollten aber vor Ort möglichst in einem persönlichen Rahmen übergeben werden.

In unserem Fall traf man sich also im November des letzten Jahres auf dem Sportplatz in Rambach, natürlich coronagerecht mit Abstand und Mund-Nase-Abdeckung. Dort überreichte Jürgen Mauer, in seiner Funktion als Sportabzeichen-Obmann des Sportkreises Wiesbaden, den Pokal an den erstplatzierten Verein in der Kategorie „Vereinsgröße 501 bis 1.000 Mitglieder“, den TuS Rambach. Stellvertretend für den Vereinsvorstand nahm Petra Sulzbach die Auszeichnung entgegen.

Der TuS Rambach stellte mit 133 erfolgreich abgelegten Sportabzeichen im Jahr 2019 einen neuen Vereinsrekord auf und konnte damit hessenweit sogar einen hervorragenden 5. Platz belegen. **PS**



Rund um das Sportabzeichen – Ehrung für Konrad Schnurr



Im Rahmen der Pokalübergabe für die Sportabzeichen-Auszeichnung 2019 gab es eine weitere Ehrung. Konrad Schnurr erhielt vom Sportkreis Wiesbaden für seine 30-jährige Sportabzeichen-Prüfertätigkeit eine Ehrenurkunde und ein Weinpräsent.

Ein weiteres kleines Präsent erhielt er in diesem Zusammenhang vom TuS Rambach, da er sich schon seit Jahrzehnten für den Verein verdient macht. Schon in früheren Jahren war er beim TuS Rambach als

Kinderturn- und Leichtathletik-Trainer aktiv und hat deshalb auch häufig bei der Abnahme der Sportabzeichen unterstützt. Und natürlich lässt Konrad Schnurr es sich auch weiterhin nicht nehmen, jedes Jahr selbst das Sportabzeichen zu erwerben: Bisher hat er es auf sagenhafte 34 Sportabzeichen gebracht!

Lieber Konny, bleib gesund, damit du noch lange auf dem Sportplatz in Rambach aktiv sein kannst!

JüM

Hinweis zu den Sportabzeichen-Aktivitäten beim TuS Rambach

Aktuell sind Aktivitäten rund um das Sportabzeichen nur sehr eingeschränkt möglich. Bitte informieren Sie sich bei Bedarf über die aktuelle Lage direkt bei Jürgen Mauer (E-Mail: sportabzeichen@tus-rambach.de oder Telefon: 0611 - 547 300).

Die aktuelle Leistungstabelle für das Sportabzeichen

FRAUEN

	ALTER	18-19			20-24			25-29			30-34			35-39			40-44			45-49		
		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
3.000 m Lauf (in Min.)		20:50	18:50	16:50	20:20	18:20	16:20	20:40	18:40	16:40	21:30	19:30	17:30	22:00	20:00	18:00	22:50	20:40	18:30	23:50	21:30	18:50
10 km Lauf (in Min.)		84:40	78:40	72:40	83:30	76:50	71:30	83:30	76:50	71:00	84:10	78:00	71:20	87:40	79:30	71:30	91:20	81:20	71:40	95:20	83:10	72:50
7,5 km Walking/Nordic Walking (in Min.)		69:30	66:00	62:00	66:30	63:00	59:30	67:00	63:30	60:00	67:30	64:00	60:25	70:00	65:00	60:45	73:00	67:00	61:00	75:30	69:00	62:00
Schwimmen (in Min.)		800 m																				
		24:00	21:10	18:25	23:35	20:50	18:00	25:30	21:05	18:40	28:50	23:40	19:30	32:00	25:35	20:20	34:00	27:40	21:30	35:20	29:00	21:30
20 km Radfahren (in Min.)		57:30	52:00	46:30	57:00	51:30	45:30	56:00	50:30	45:00	57:00	51:30	45:30	60:00	53:00	47:00	64:00	55:30	49:30	67:00	58:30	51:30
Medizinball (2kg, in m)		7,50	8,00	8,75	7,50	8,00	8,75	7,00	7,75	8,50	6,50	7,50	8,50	6,00	7,25	8,25	5,25	6,75	8,25	4,75	6,50	8,00
Kugelstoßen (in m)		4 kg																				
		6,50	7,00	7,50	6,50	7,00	7,50	6,50	7,00	7,50	6,25	6,75	7,25	6,00	6,50	7,00	5,50	6,00	6,50	5,25	5,75	6,25
Steinstoßen (in m)		5 kg																				
		10,65	11,25	11,85	10,80	11,40	12,00	10,10	10,70	11,35	9,50	10,15	10,70	9,00	9,50	10,20	8,60	9,20	9,85	8,30	8,95	9,70
Standweitsprung (in m)		1,65	1,85	2,05	1,60	1,80	2,00	1,50	1,70	1,95	1,35	1,60	1,85	1,25	1,50	1,80	1,15	1,40	1,65	1,10	1,35	1,60
Gerätturnen		Reck						Boden						Reck								
Laufen (in Sek.)		100 m																				
		18,2	16,5	15,3	18,5	16,8	15,6	18,9	17,2	16,0	19,6	17,8	16,4	20,4	18,6	17,0	11,0	9,9	8,8	11,5	10,3	9,1
25m Schwimmen (in Sek.)		29,5	24,0	18,5	29,0	24,0	18,5	30,0	25,0	19,5	32,5	26,5	21,0	36,0	29,0	22,0	40,0	31,5	23,5	44,0	35,0	25,0
200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)		24,0	22,0	19,5	24,5	22,0	19,5	25,0	22,5	20,0	26,0	23,5	21,5	27,5	24,5	22,0	29,0	25,5	22,5	30,5	27,0	23,0
Gerätturnen		Sprung						Sprung						Sprung								
Hochsprung (in m)		1,10	1,20	1,30	1,10	1,20	1,30	1,05	1,15	1,25	1,00	1,10	1,20	0,95	1,05	1,15	0,90	1,00	1,10	0,90	1,00	1,10
Weitsprung (in m)		3,40	3,70	4,00	3,40	3,70	4,00	3,30	3,60	3,90	3,20	3,50	3,80	3,10	3,40	3,70	3,00	3,30	3,60	2,80	3,20	3,50
Schleuderball (1kg, in m)		23,50	26,50	29,00	24,00	27,00	29,50	24,00	27,00	29,50	22,00	25,00	27,50	21,00	24,00	26,50	19,50	22,50	25,00	18,50	21,50	24,00
Seilspringen		Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwischensprung						Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung						Laufschritt-Jogging-Step ohne Zwischensprung								
		5	10	15	5	10	15	5	10	15	10	15	20	10	15	20	40	60	80	40	60	80
Gerätturnen		Boden						Boden						Boden								

MÄNNER

	ALTER	18-19			20-24			25-29			30-34			35-39			40-44			45-49		
		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
3.000 m Lauf (in Min.)		17:50	15:50	13:50	17:20	15:20	13:20	17:40	15:40	13:40	18:30	16:30	14:30	19:50	17:20	15:00	21:00	18:30	15:50	22:10	19:30	16:30
10 km Lauf (in Min.)		63:20	57:20	51:20	62:30	56:30	50:30	66:00	59:20	52:00	69:40	61:10	54:50	74:10	65:30	56:50	78:50	69:30	60:10	83:40	73:10	63:30
7,5 km Walking/Nordic Walking (in Min.)		58:30	54:30	50:30	57:00	53:00	49:00	58:30	54:30	50:30	62:30	57:00	51:00	65:00	58:30	53:30	66:00	60:30	54:00	68:30	62:30	55:00
Schwimmen (in Min.)		800 m																				
		22:35	19:50	17:00	22:10	19:30	16:25	23:10	20:00	17:00	25:45	21:30	18:00	28:50	24:00	19:15	32:25	26:25	20:25	34:30	27:50	20:40
20 km Radfahren (in Min.)		47:00	42:30	38:30	46:30	42:00	37:30	50:00	44:30	39:00	53:30	47:00	40:30	58:00	50:00	41:30	63:00	52:00	43:30	66:00	55:00	45:00
Medizinball (2kg, in m)		10,25	11,00	11,75	10,25	11,25	12,00	9,75	10,75	11,75	9,00	10,25	11,50	8,25	9,75	11,25	7,75	9,25	10,75	7,00	8,75	10,50
Kugelstoßen (in m)		7,26 kg																				
		7,75	8,25	8,75	7,75	8,50	9,00	7,50	8,25	8,75	7,00	7,75	8,25	6,75	7,25	8,00	6,25	7,00	7,75	6,00	6,75	7,50
Steinstoßen (in m)		15 kg																				
		9,30	10,10	10,95	7,70	8,65	9,55	7,45	8,45	9,45	7,10	8,15	9,15	6,75	7,75	8,80	6,10	7,40	8,65	5,50	7,05	8,60
Standweitsprung (in m)		2,10	2,30	2,50	2,10	2,30	2,50	2,05	2,25	2,45	1,85	2,10	2,35	1,65	1,95	2,25	1,55	1,85	2,15	1,45	1,75	2,05
Gerätturnen		Reck						Boden						Reck								
Laufen (in Sek.)		100 m																				
		16,0	14,6	13,2	15,8	14,4	13,0	16,3	14,8	13,3	16,8	15,1	13,6	17,6	15,9	14,2	9,6	8,7	7,7	10,0	8,9	7,9
25m Schwimmen (in Sek.)		28,0	23,0	17,5	27,0	22,0	15,5	29,0	23,0	16,5	31,5	24,0	17,0	35,0	26,5	18,5	38,5	29,5	19,0	42,0	32,5	20,5
200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)		20,5	18,0	15,5	20,0	17,5	15,0	21,0	18,0	15,0	22,5	18,5	15,0	24,0	20,0	15,5	26,5	21,5	16,5	28,5	23,0	17,0
Gerätturnen		Sprung						Sprung						Sprung								
Hochsprung (in m)		1,30	1,40	1,50	1,35	1,45	1,55	1,30	1,40	1,50	1,30	1,40	1,50	1,25	1,35	1,45	1,20	1,30	1,40	1,15	1,25	1,35
Weitsprung (in m)		4,50	4,80	5,10	4,40	4,70	5,00	4,30	4,60	4,90	4,20	4,50	4,80	4,10	4,40	4,70	3,90	4,30	4,60	3,70	4,10	4,50
Schleuderball (1kg, in m)		31,50	36,00	40,50	33,00	38,00	42,00	32,50	37,50	41,50	30,00	35,00	40,00	28,50	33,50	38,50	28,00	33,00	38,00	27,00	32,00	37,00
Seilspringen		Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwischensprung						Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung						Laufschritt-Jogging-Step ohne Zwischensprung								
		5	10	15	5	10	15	5	10	15	10	15	20	10	15	20	40	60	80	40	60	80
Gerätturnen		Boden						Boden						Boden								

Jede*r kann das Deutsche Sportabzeichen machen. Jedes Jahr. Auch ohne Mitglied in einem Sportverein zu sein. Aus jeder der vier Disziplinen kann man eine Disziplin frei wählen. Ganz nach dem eigenen, individuellen Neigungen und Stärken. Schwimmen muss man (können). Der Nachweis kann auf unterschiedliche Weise erfolgen. Diesen Tabellen können Sie entnehmen, welche Leistungen Sie in den von Ihnen gewählten Disziplinen erfüllen müssen.

50-54			55-59			60-64			65-69			70-74			75-79			80-84			85-89			ab90		
Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
24:50	22:10	19:10	25:50	22:50	19:50	26:30	23:30	20:30	27:10	24:10	21:10	27:40	24:40	21:40	28:30	25:30	22:30	29:40	26:40	23:40	31:00	28:00	25:00	32:30	29:30	26:30
97:40	85:30	74:00	100:10	88:10	76:10	102:50	90:50	78:50	105:40	93:40	81:40	109:30	97:30	85:30	115:20	103:20	91:20	122:20	110:20	98:20	129:10	117:10	105:10	136:20	124:30	112:30
78:00	71:00	64:00	80:00	73:00	66:00	82:30	74:30	67:30	84:15	76:30	70:00	88:15	79:00	72:00	92:30	81:30	74:30	98:30	85:15	77:30	104:00	90:20	82:00	110:20	96:00	87:00
400 m												200 m														
18:00	15:00	11:30	18:35	15:20	11:55	19:00	15:35	12:10	19:25	15:45	12:15	19:50	16:05	12:40	10:15	8:20	6:30	10:25	8:30	6:45	10:35	8:45	7:05	10:45	8:55	7:20
69:00	61:00	53:30	71:30	63:00	55:30	74:00	65:00	57:00	75:30	66:30	58:30	78:00	68:30	60:30	81:30	70:30	63:00	84:30	75:00	65:30	89:30	80:00	69:00	93:00	83:00	72:30
4,25	6,00	7,75	4,00	5,75	7,50	3,75	5,50	7,25	3,50	5,25	7,00	3,25	5,00	6,75	3,25	4,75	6,50	3,00	4,75	6,25	3,00	4,50	6,00	2,75	4,25	5,50
3kg						2kg																				
5,25	6,00	7,00	5,00	5,75	6,50	4,75	5,50	6,25	4,50	5,25	6,15	4,25	5,00	6,00	4,25	5,25	6,25	4,00	5,00	5,75	3,75	4,50	5,50	3,25	4,25	5,00
3kg			3kg																							
9,80	10,60	11,40	9,40	10,30	11,10	9,05	9,90	10,70	8,50	9,40	10,20	7,90	8,80	9,60	7,40	8,30	9,10	6,90	7,80	8,60	6,45	7,35	8,15	6,10	7,00	7,80
1,00	1,30	1,55	0,95	1,25	1,50	0,95	1,20	1,45	0,90	1,15	1,40	0,90	1,15	1,35	0,90	1,15	1,35	0,85	1,10	1,30	0,85	1,05	1,25	0,80	1,00	1,20
Barren			Boden			Boden																				
50 m																										
11,9	10,7	9,5	12,4	11,2	9,9	12,6	11,4	10,2	12,8	11,6	10,4	13,0	11,8	10,6	13,5	12,3	11,1	14,3	13,1	12,0	15,5	14,3	13,2	17,1	15,9	14,8
48,0	39,0	28,0	51,5	42,5	30,5	54,5	44,5	32,5	56,5	46,5	34,5	59,0	48,0	36,0	61,0	50,0	38,0	63,5	52,0	40,0	65,5	53,5	41,5	66,5	54,5	42,5
32,0	28,0	23,5	33,5	29,0	24,0	35,0	30,0	25,0	36,0	31,0	25,5	38,0	32,0	26,5	39,0	33,0	27,5	40,5	34,5	28,5	42,0	36,0	30,0	44,5	38,0	31,5
Sprung			Boden			Sprung																				
0,85	0,95	1,05	0,80	0,90	1,00	0,75	0,85	0,95	0,75	0,85	0,95	0,70	0,80	0,90	0,65	0,75	0,85	0,65	0,75	0,85	0,60	0,70	0,80	0,55	0,60	0,65
2,60	3,00	3,40	2,50	2,90	3,30	2,40	2,80	3,20	2,30	2,70	3,10	2,10	2,50	2,90	1,80	2,20	2,60	1,60	2,00	2,40	1,30	1,70	2,10	1,10	1,50	1,90
16,50	20,00	23,00	15,50	19,00	22,00	14,50	18,00	21,00	13,50	17,00	20,00	13,00	16,50	19,50	12,00	15,50	18,50	11,00	14,50	17,50	9,50	13,00	16,00	7,50	11,00	14,00
Grundsprung rückwärts ohne Zwischenschritt			Grundsprung vorwärts ohne Zwischenschritt			Grundsprung vorwärts mit derohne Zwischenschritt ODER Galoppschritt																				
10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30	8	14	18	8	14	18	6	10	12	6	10	12	4	6	8
Ringe			Reck			Schwebebalken																				

Leistungsstufen Einzeldisziplin: 1 Punkt, 2 Punkte, 3 Punkte/Gesamtleistung: Bronze 4-7 Punkte, Silber 8-10 Punkte, Gold 11-12 Punkte. Alle vier Leistungen müssen mindestens auf der Leistungsstufe Bronze erbracht werden, plus Nachweis Schwimmritze.

50-54			55-59			60-64			65-69			70-74			75-79			80-84			85-89			ab90		
Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
23:20	20:20	17:20	23:50	20:50	17:50	24:30	21:30	18:30	25:00	22:00	19:00	25:20	22:20	19:20	26:00	23:00	20:00	26:30	23:30	20:30	27:30	24:30	21:30	29:50	26:50	23:50
88:20	76:40	65:30	91:30	79:40	67:40	94:40	82:40	70:40	98:00	86:00	74:00	102:10	90:10	78:10	107:20	95:20	83:20	113:10	101:10	89:10	120:10	108:10	96:10	127:40	115:40	103:40
71:00	64:00	57:30	73:00	65:00	59:00	75:45	67:30	60:30	78:10	69:30	62:00	81:30	72:00	65:00	86:10	75:45	67:30	91:30	79:45	72:00	96:00	84:15	75:30	102:45	89:20	80:00
400 m												200 m														
17:25	14:20	10:45	17:50	14:35	11:20	18:10	14:45	11:25	18:25	15:05	11:30	18:25	15:15	11:35	9:25	7:40	6:05	9:30	7:50	6:10	9:30	8:00	6:25	9:45	8:10	6:45
68:30	57:00	46:30	70:30	58:30	47:30	71:30	60:00	48:00	72:30	60:30	48:30	73:30	61:30	49:30	74:30	63:00	51:30	76:00	64:30	53:00	77:30	66:30	55:30	79:00	68:00	58:00
6,50	8,50	10,25	6,00	8,25	10,00	5,75	7,75	9,75	5,25	7,25	9,25	5,00	7,00	9,00	4,50	6,50	8,50	4,25	6,25	8,25	4,00	6,00	8,00	3,50	5,50	7,50
6 kg			5 kg			4 kg			3kg																	
6,25	7,00	8,00	6,00	7,00	8,00	5,75	6,75	7,50	6,00	6,75	7,75	5,75	6,50	7,50	5,50	6,25	7,25	5,00	6,00	6,75	4,50	5,25	6,25			
10 kg						5 kg																				
7,95	9,25	10,55	7,75	9,05	10,35	7,65	8,95	10,25	7,25	8,55	9,85	9,40	10,70	12,00	9,20	10,50	11,80	9,00	10,30	11,60	8,80	10,10	11,40	8,40	9,70	11,00
1,40	1,70	2,00	1,35	1,65	1,95	1,30	1,60	1,90	1,30	1,60	1,90	1,25	1,55	1,85	1,20	1,50	1,80	1,15	1,45	1,75	1,00	1,30	1,60	0,90	1,20	1,50
Barren			Boden			Boden																				
50 m																										
10,3	9,1	8,2	10,5	9,4	8,5	10,8	9,7	8,8	11,2	10,2	9,1	11,7	10,7	9,6	12,2	11,2	10,1	13,0	12,0	10,9	14,1	13,1	12,0	15,5	14,5	13,4
45,0	35,0	23,0	49,0	37,0	25,0	51,0	39,0	27,0	52,5	40,5	28,5	55,0	43,0	31,0	57,5	45,5	33,5	59,0	48,0	36,0	59,5	49,0	38,0	60,0	50,0	40,0
30,0	24,0	18,0	32,0	25,0	18,5	33,5	26,0	19,0	35,0	27,0	19,5	36,0	28,5	20,0	37,5	29,5	21,5	39,0	31,5	23,0	41,0	33,0	24,5	43,5	35,5	27,0
Sprung			Boden			Sprung																				
1,05	1,15	1,25	1,00	1,10	1,20	0,95	1,05	1,15	0,85	1,00	1,10	0,80	0,95	1,05	0,75	0,90	1,00	0,75	0,85	0,95	0,70	0,80	0,90	0,65	0,75	0,85
3,60	4,00	4,40	3,40	3,80	4,20	3,20	3,60	4,00	2,90	3,30	3,70	2,70	3,10	3,50	2,40	2,90	3,30	2,10	2,60	3,10	1,90	2,40	2,90	1,60	2,10	2,60
25,50	31,00	36,50	23,50	29,00	35,00	22,50	28,00	34,00	20,00	25,50	30,50	18,50	24,00	29,00	16,00	21,00	26,00	14,00	19,00	24,00	12,00	16,50	21,00	10,50	15,00	19,50
Grundsprung rückwärts ohne Zwischenschritt			Grundsprung vorwärts ohne Zwischenschritt			Grundsprung vorwärts mit derohne Zwischenschritt ODER Galoppschritt																				
10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30	8	14	18	8	14	18	6	10	12	6	10	12	4	6	8
Ringe			Reck			Schwebebalken																				

Auch der TuS-Vorstand ist online unterwegs

Ungefähr alle zwei Monate kommt der Vorstand des TuS Rambach zu seinen Vorstandssitzungen zusammen, um die aktuellen Themen und Fragen aus der Vereinsarbeit zu besprechen. Vor Corona üblicherweise in der TuS-Hütte, seit einiger Zeit aber nur noch digital. Ende März fand bereits unsere fünfte Vorstandssitzung mit Hilfe einer Online-Anwendung statt.

Bei solchen Anlässen gibt es immer etwas zu bereden, reihum spricht jeder seine Themen, Infos und Fragen rund um seinen Aufgabenbereich an. Und ja, es ist natürlich auch schön, dass man sich in dieser Zusammensetzung wenigstens mal auf dem Bildschirm sehen kann.

Der Vorstand ist ganz optimistisch, dass im Laufe des Jahres noch einige sportliche Veranstaltungen beim TuS Rambach stattfinden können. So wird auf Wunsch des Sportamts eine Beteiligung unseres Vereins an den Wiesbadener Wandertagen in Erwägung gezogen und die Abteilung Wintersport plant die Durchführung ihres traditionellen Waldlaufs „Rund um den Kellerskopf“.

Die Zeit, in denen man sich wieder persönlich und unbeschwert zu einer Vorstandssitzung in der TuS-Hütte treffen kann, wird sicherlich wiederkommen. Bis dahin wird man sich aber weiterhin eher virtuell treffen und damit alles dafür tun, dass auch alle Vorstandsmitglieder gesund bleiben. **PS**



Der Vorstand des TuS Rambach in einer der Online-Vorstandssitzungen

Unser aktuelles Online-Übungsstunden-Angebot

Tag	von-bis	Angebot	ÜbungsleiterIn	Mail AnsprechpartnerIn
montags 14-tägig ab 08.03.2021	10:30-11:30	Gehirnjogging: Jungsenioren/-seniorinnen	Jürgen Mauer & Anke Noll	anke.noll@tus-rambach.net
Montag	17:30-18:45	Mädchen ab 9 Jahre / Fitness	Birgit Streck	birgit.streck@tus-rambach.net
Montag	20:00-21:00	Aerobic/Workout/BBP	Kerstin Schmidt & Petra Klode	kerstin.schmidt@tus-rambach.net
Montag	21:00-22:00	Tanzgruppe Mondays@nine	Kerstin Schmidt & Petra Klode	petra.klode@tus-rambach.net
Dienstag	18:00-19:00	Fitness	Andrea Clemenz & Carolin Zerbe	Andrea.clemenz@tus-rambach.net
Dienstag	19:00-20:15	Wintersporttraining	Rüdiger Streck	ruediger.streck@tus-rambach.net
Mittwoch	9:30-10:30	Rückenft	Gaby Kusch	gaby.kusch@tus-rambach.net
Mittwoch	17:00-17:45	KIDS-FIT-STUDIO für Mädchen und Jungen zwischen 6-9 Jahren	Gaby Kusch	gaby.kusch@tus-rambach.net
Donnerstag	18:00-19:00	Yoga für Alle – Yoga für mehr Entspannung	Sybille Sand	sybille.sand@tus-rambach.net
Freitag	16:30-17:30	Yoga	Sina Streck	sina.streck@tus-rambach.net
Freitag	18:00-19:00	Entspannt in den Feierabend	Anke Noll	anke.noll@tus-rambach.net
Freitag	19:30-20:30	"Jung"Senioren / Gymnastik & Plausch	Jürgen Mauer	juergen.mauer@tus-rambach.net

In eigener Sache:

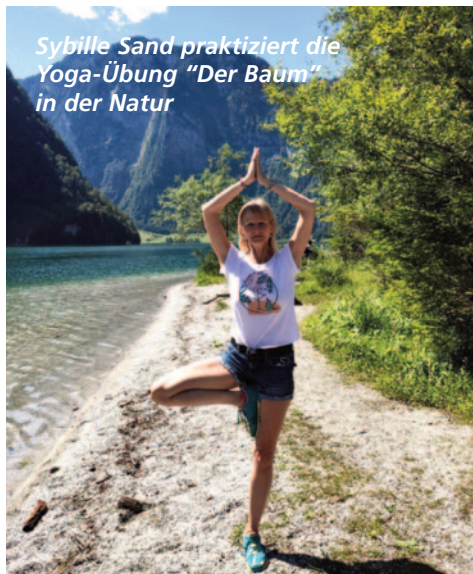
Wie im Info-Brief vom TuS-Vorstand an die TuS-Mitglieder angekündigt, wurde Mitte März der Beitragseinzug für das Jahr 2021 durchgeführt. Wir möchten aber auch nochmal darauf hinweisen, dass TuS-Mitglieder, die aufgrund der aktuellen Situation rund um Corona ihre finanziellen Ausgaben auf den Prüfstand stellen müssen, sich bei Bedarf an den Vorstand wenden können, um eine Anpassung des Beitrags für das laufende Jahr zu klären. Gemeinsam werden wir sicherlich auch diese für einige von uns manchmal etwas schwierigen Zeiten meistern!

Der Vorstand des TuS Rambach

Berichte aus den Online-Übungsstunden

Seit Anfang des Jahres gibt es eine weitere Online-Übungsstunde beim TuS Rambach. Sybille Sand bietet „Yoga für alle – Yoga für mehr Entspannung“ an. Hier berichtet sie uns über ihre Entwicklung zur Yoga-Übungsleiterin beim TuS.

Vor gut 3 Jahren begann meine Yoga-Reise. Ich verspürte damals den Drang etwas Neues auszuprobieren und kennenzulernen. In Igstadt meldete ich mich bei einem Yoga-Kurs an und merkte rasch, dass dies für mich zu einer rundum positiven Erfahrung werden würde. Mit viel Freude blieb ich dabei, bis der Kurs im Dezember 2019 leider eingestellt wurde. Die Yoga-Praxis begeisterte mich derart, dass ich im September 2019 an der Sport-Akademie in Frankfurt eine Ausbildung zur Yoga-Trainerin absolvierte.



Sybille Sand praktiziert die Yoga-Übung „Der Baum“ in der Natur

Kurz darauf erhielt ich die Chance, im Kursprogramm der evangelischen Familienbildungsstätte ab Januar 2020 einen Yoga-Kurs anzubieten – eine neue und wirklich erfüllende Aufgabe für mich. Im Februar 2020 bildete ich mich in Darmstadt zur Thai-Yoga-Praktikerin weiter (beim Thai-Yoga spielen Achtsamkeit und der Abbau von Verspannungen und Stress eine tragende Rolle).

Durch die Pandemie musste der Präsenzkurs, den ich in Wiesbaden leitete, in ein Online-Angebot umgewandelt werden – wieder eine neue Herausforderung für mich, aber auch eine Chance zur Weiterentwicklung und eine wunderbare Möglichkeit meine Yoga-Gruppe in dieser fordernden Zeit zu begleiten.

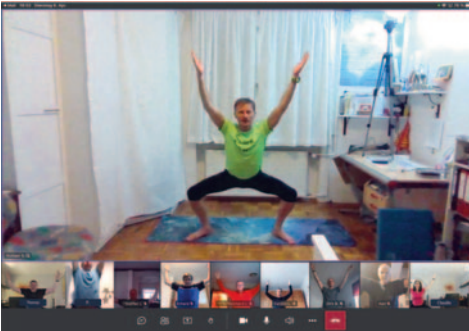
In Rambach hörte ich dann über eine gute Freundin, dass beim TuS Rambach eine Übungsleiterin für ein Yoga-Übungsstunden-Angebot gesucht wird ... und als langjähriges Mitglied des TuS war ich direkt von der Vorstellung angetan, mich hier aktiv einbringen zu können.

Meine Idee ist es, eine Yogastunde für eine große Zielgruppe anzubieten, die möglichst vielen Menschen einen Zugang zu Yoga ermöglicht. Eine Körperarbeit, die die Beweglichkeit verbessert, den Energiefluss reguliert, Verspannungen löst und Entspannung bringt.

Und dann ging es ganz schnell: Jeweils Donnerstag ab 18 Uhr, Yoga für alle – der Beginn einer neuen gemeinsamen Reise ...

Ich freue mich auf euch alle!

Namaste – Sybille



„Gehirnjogging“ online

Regelmäßig treffen sich interessierte „junge Alte“ unter Anleitung von Anke Noll und Jürgen Mauer online, um ihrem Kopf mit Gehirnjogging wieder „auf die Sprünge“ zu helfen. Dabei geht es gar nicht darum, wie jung oder alt man ist, sondern es geht um das Gefühl, sein Gehirn wieder in Bewegung gebracht zu haben. Mit Konzentrationsspielen wie „Ich packe meinen Koffer und nehme mit ...“, mit Kopfrechenspielen, Mammutätzen, Assoziationen und auch mal mit viel Gelächter werden gemeinsam die grauen Zellen trainiert.

Wir treffen uns aktuell online alle 14 Tage montags um 10:30 Uhr und freuen uns über jeden „Mitjogger“! Haben Sie Lust und Zeit mitzumachen? Dann melden Sie sich einfach bei Anke Noll, Telefon: 0174 2133690 oder E-Mail: ankenoll@gmx.net.



Mit Rüdiger Streck online durch den Dienstagabend

Um Ausdauer und Dehnung geht es in der Übungsstunde von Rüdiger Streck am Dienstagabend. Das Online-Angebot wird gut und dankbar angenommen, denn auch hier gilt es, trotz coronabedingter Einschränkungen im sportlichen Bereich die persönliche Fitness zu bewahren. Frei nach dem Motto: Wer zu lange rastet, der rostet.



Auch online viel Spaß!

Gaby Kusch vermeldet, dass ihre beiden Mittwoch-Übungsstunden „Rücken-Fit“ und „Kids-Fit“ mit sehr guter Beteiligung in ihrem zum Sportstudio umgewandelten Wohnzimmer stattfinden und allen Beteiligten viel Spaß machen. Manchmal gibt es zwar die Tücken der Technik zu überwinden, aber mittlerweile klappt es auch damit immer besser. Und besonders schön findet sie, dass sich alle Teilnehmer/-innen in diesem Form regelmäßig wiedersehen.

Auf eine Tasse Kaffee oder Tee mit ... Karl Christ

Mit Karl Christ haben wir diesmal einen Interview-Partner gewählt, der im wahrsten Sinne des Wortes als Vereins-Aktiver bezeichnet werden kann. Regelmäßiger Teilnehmer der Dienstagabend-Übungsstunde von Rüdiger Streck, häufiger Helfer auf unseren Vereinsveranstaltungen, zuverlässiger Übungsleiter der Nordic-Walking-Gruppe am Samstag, gutgelaunter Mitorganisator unserer Beteiligung an der Eibinger Weinwanderung und mit bisher 10 Sportabzeichen auch ein emsiger Akteur auf dem Sportplatz in Rambach. Und dies alles neben seinen Aktivitäten rund um sein Haupt-Hobby, der Modelleisenbahn, welches er mit einer regelmäßigen jährlichen Ausstellung an seinem Wohnort in Auringen, in der dortigen Mehrzweckhalle, und als Leiter einer Schüler-Arbeitsgruppe an der Gutenberg-schule mit Begeisterung auslebt.



*Karl Christ mittendrin –
Geselligkeit genießt er!*

Karl, wenn du die Wahl hast: Kaffee, Espresso oder Tee?

Der Espresso ist für mich ein besonderes Getränk und immer mit einer besonderen Stimmung verbunden.

Bier, Sekt oder Wein?

Ein Glas dunkles Weißbier ist mir ein besonderer Genuss und das natürlich zu jeder Jahreszeit.

Berge oder Meer?

Beide Elemente haben ihren eigenen Reiz, aber die Bergwelt stellt etwas Majestätisches da. Zumal, wenn man die Möglichkeit hat, die Bergwelten von oben zu genießen. Nordsee oder Ostsee sind natürlich auch auf eigene Art und Weise „traumhaft“, wenn das Wetter stimmt.



*Karl Christ aktiv –
Sport ist ihm wichtig!*

Amerika oder Austria?

Es sind hier zwei sehr unterschiedliche Länderkategorien aufgeführt, mit einer sensationellen Vielfalt in jedem der Länder. Diese zu erleben ist gigantisch – egal ob Amerika oder Austria.

Wandern, Joggen oder Radeln?

Wandern! Wenn ich unterwegs bin, dann am liebsten mit Wanderstab, Rucksack und deftiger Brotzeit.

Karl, was wir von dir schon immer mal in Erfahrung bringen wollten:

Was verbindet dich besonders mit Rambach?

Was die Wenigsten (außer vielleicht die Älteren) wissen, ist, dass ich in Rambach in der Ostpreußenstraße geboren bin und fast 12 Jahre dort gelebt habe. Ich habe dort eine schöne und prägende Jugendzeit verbracht, an die ich mich gerne erinnere. Bei meinen Fahrten durch Rambach treten immer wieder Erinnerungen auf, so dass mein Kontakt zu Rambach nie abgerissen ist.

Und was verbindet dich im Besonderen mit dem TuS Rambach?

Wenn ich mir die Jahre und Lebensabschnitte vor meinen Augen passieren lasse, so muss ich doch feststellen, dass ich ein echter „Newcomer“ im TuS Rambach bin. Durch meinen leider zu früh verstorbenen Schulkameraden Gerd Becker bin ich zum TuS gestoßen und habe es bis jetzt auch nicht bereut. Der TuS ist eine große Familie, in der man sich gut aufgehoben und wohlfühlt. Ich hoffe und wünsche mir, dass ich noch einige Jahre an den Aktivitäten im TuS Rambach teilnehmen kann.

An welche Veranstaltung oder Aktivität mit dem TuS Rambach erinnerst Du dich besonders gerne?

Die 150-Jahr-Feier war professionell geplant und durchgeführt. Eine solche Veranstaltung war schon etwas Besonderes und brachte viel Motivation.

Was steht für die nächste Zeit noch auf deiner persönlichen Wunschliste?

Ich möchte vor allem gesund bleiben, um noch lange an den sportlichen Aktivitäten teilnehmen zu können.

Weiterhin versuche ich positiv zu denken und nach vorne zu schauen. Was hinter mir liegt, ist vorbei.

Der Vorstand bedankt sich bei Karl Christ für seinen unermüdlichen Einsatz für den Verein und wünscht ihm weiterhin viel Freude bei seinen zahlreichen sportlichen Aktivitäten im TuS Rambach!



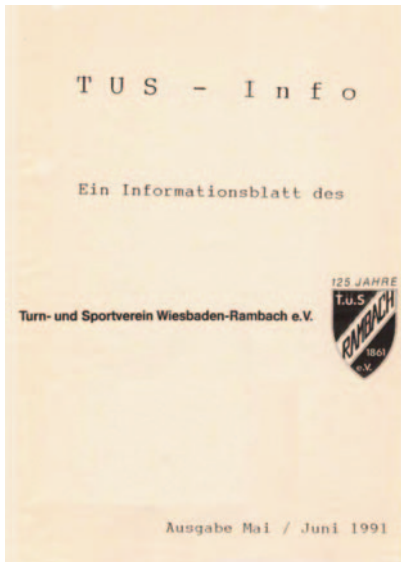
Karl Christ als regelmäßiger „Fleischwurstsponsor“ auf der alljährlichen Weinwanderung

Damals war's – ein Rückblick in unsere Vereinsgeschichte

Das Vereinsleben findet aktuell in etwas reduzierter Form statt. Dafür wird zuhause mehr gewerkelt, Schreibkram erledigt und Unterlagen sortiert. Da passiert es auch mal, dass auf Grund alter Aufzeichnungen und Fotos viele schöne Momente wieder präsent sind. Ein guter Zeitpunkt, um auch mal einen Blick in unser Vereins-Archiv zu werfen und sich an die damaligen Zeiten zu erinnern.

Unser erstes "Fundstück" dieser Art: Eine rund 30 Jahre alte Ausgabe der „TuS-Info“.

Kommentiert von Manfred Streck, Urgestein und Ehrenmitglied im TuS Rambach:



Ich wurde gebeten, einen Beitrag der Abteilung Wintersport aus einer der ältesten Ausgabe der „TuS-Info“ zu kommentieren. Zugrunde liegen sollte eine „TuS-Info“ von 1995. Bei meinen Recherchen stellte ich fest, dass es schon früher die „TuS-Info“ gab, denn in meinem Archiv fand ich eine Ausgabe von 1991. Danach trat bis 1995 wieder eine längere Pause bei der Herausgabe eines Vereinshefts ein. Mittlerweile habe sogar noch ein paar ältere Ausgaben aus der Zeit von vor 1991 gefunden. Dazu aber mehr in einer der nächsten Ausgaben.

Auch damals war die Abteilungsleitung schon bemüht, wegen nachlassender Winter nach Alternativen für den Sportbetrieb zu suchen. So kehrte sich das ursprüngliche Winterprogramm mehr in den Sommer um. Es wurden Fahrradtouren, Wanderungen, ein Erwachsenen-Lauftreff – später erweitert um Nordic-Walking – und auch ein Lauftreff für

Kinder und Jugendliche sowie Inline-Skating angeboten. Einige dieser Dinge sind nicht mehr aktuell, aber andere sind nach wie vor in unserem Sportprogramm vorhanden. Die ebenfalls vor 21 Jahren gestartete Skifreizeit erfreut sich auch nach wie vor großer Beliebtheit, musste jedoch im letzten und auch in diesem Jahr wegen Corona leider ausfallen. In diesen Familienfreizeiten hatten bislang viele Kinder die Gelegenheit, das Skifahren zu erlernen.

Ja, die Kinder, als Nachwuchs im Verein eigentlich enorm wichtig, sind heute noch schwieriger für die sportlichen Aktivitäten im Verein zu begeistern als damals. Gibt es doch viele alternative Freizeit-Angebote, außerdem sind sie durch die schulische Situation oft nicht in der Lage, das Übungsstunden-Angebot so zu nutzen, wie wir uns dies als Verein wünschen. Es bleibt zu hoffen, dass sich diese Situation ins Positive umkehrt und die Verantwortlichen zukünftig immer wieder neue Ideen entwickeln, um hier Abhilfe zu schaffen.

ABTEILUNG WINTERSPORT

Es ist schon sehr lange her, als die letzte TuS-Info herausgegeben wurde und die Initiative dies zukünftig wieder zu tun ist begrüßenswert.

Ist diese Info für viele Vereinsmitglieder doch die einzige Gelegenheit näheres über den Verein und die vielfältigen sportlichen und gesellschaftlichen Aktivitäten zu erfahren. Was die Aktivitäten der Abteilung Wintersport angeht, mußte aufgrund der immer schlechter werdenden Winter das Sportprogramm neu überdacht und die Schwerpunkte anders gesetzt werden.

Konnte früher für die Ski-Wettkämpfe entsprechend trainiert, bzw. konnten Veranstaltungen besucht oder selbst ausgerichtet werden, so ist dies in letzter Zeit mangels Schnee kaum noch durchführbar.

Deshalb wurde nach anderen Möglichkeiten gesucht.

Man organisierte z.B. ein Ski-Wochenende in den Bayrischen Wald, was auch beim ersten mal recht gut angenommen wurde und wobei alle Teilnehmer viel Spaß hatten.

Leider mußte das für 1991 geplante Wochenende mangels ausreichender Interessenten ausfallen. Auch für die Sommerzeit wurde nach weiteren Sportangeboten gesucht, um die Sportpalette zu bereichern.

Mit dem Beitritt des TuS-Rambach in den Hess.-Triathlon-Verband besteht nun die Möglichkeit, daß TuS-Mitglieder an Triathlon Veranstaltungen teilnehmen können.

Diese relativ neue Sportart, die sich aus den Disziplinen Schwimmen-Radfahren-Laufen zusammensetzt ist sehr vielseitig.

Die Anzahl der angebotenen Veranstaltungen und die steigenden Teilnehmerzahlen sind ein Zeichen dafür, daß diese interessante Sportart im Aufwärtstrend liegt.



**Trimmy, Botschafter des deutschen Sports
und Symbolfigur der Trimm-Dich-Kampagne**