

# TUS INFO



- Ehrungsfeier des Sportkreises Wiesbaden für das Sportabzeichen in 2022
- Boulespiel – das Ferienvergnügen der „Jungsenioren“
- Die „Yogis“ auf Weinfest-Tour
- Die TuS-Kids auf der Hotzelchen-Kerb
- Reinigungen und Reparaturen rund um die TuS-Hütte
- Der TuS Rambach beim 25-Stunden-Lauf
- **Unser aktueller Übungsstundenplan**
- Langer Abend für das Sportabzeichen
- Bericht über den 64. Waldlauf „Rund um den Kellerskopf“
- **Hinweis auf den Beitragseinzug für 2024**
- **Einladung zur Mitgliederversammlung am 13. März 2024**
- Und weitere interessante Informationen aus dem Vereinsleben



## Liebe TuS-Mitglieder,

zum Ausklang des Jahres möchten wir Ihnen in unserer TUS INFO einen Überblick über die vergangenen und kommenden Aktivitäten geben. Für mich ergibt sich hiermit auch die Gelegenheit, allen Mitwirkenden und Aktiven für ihr Engagement zu danken, ohne das unser Vereinsleben so nicht denkbar wäre.

Es konnten alle Veranstaltungen wie in der Zeit vor Corona stattfinden. Geblieben ist die Veränderung bei der alljährlichen Feier der Senioren, welche auch dieses Jahr wieder als Grillfest im Sommer stattfand. Wahrscheinlich wird dies auch im nächsten Jahr so sein, denn das Grillfest erfreut sich zunehmender Beliebtheit. Zum einen, weil Steffi Kimpel und ihre Helfer dafür sorgen, dass sich alle wohlfühlen, und zum anderen, weil immer mehr Teilnehmende dabei sind, denn die Altersgrenze von 60 Jahren wird auf Grund des demographischen Wandels von immer mehr Vereinsmitgliedern überschritten.

Der 25-Stunden-Lauf im Wiesbadener Kurpark konnte wie gewohnt stattfinden und wir hatten zwei Teams am Start. Die Platzierungen können sich ebenfalls sehen lassen. Hier möchte ich insbesondere Robert Heine danken, der sich bereit erklärt hatte, als Teamkapitän für das Fun-Team zu agieren.

Der RuK-Lauf fand wie gewohnt am letzten Wochenende im September statt und dies schon zum 64. Mal. Die Teilnehmerzahlen lagen mit insgesamt 180 Teilnehmenden nicht ganz auf Vor-Corona-Niveau. Erfreulich war aber, dass wieder viele Kinder und Jugendliche teilgenommen haben. Das liegt sicherlich auch an unserer guten Jugendarbeit, wofür ich mich ausdrücklich bei Janet Heine und ihren Helfern bedanken möchte. Vielen Dank auch dem gesamten Orga-Team, das dafür gesorgt hat, dass alles reibungslos lief und somit die Teilnehmenden einen tollen Wettkampf erleben konnten.

Für nächstes Jahr ist der Programmkalender in Arbeit. Informationen dazu gibt es wie immer hier in unserem Vereinsheft, auf der TuS-Webseite oder über die bekannten Info-Kanäle. In diesem Zusammenhang sind wir in Vorbereitung eines TuS-Newsletters, um auf kurzem Wege die Mitglieder erreichen zu können. Dazu benötigen wir natürlich die aktuellen Kontaktdaten unserer Mitglieder. Also seien Sie bitte so gut, uns diese bekannt zu geben, sobald sich etwas ändert. Im nächsten Jahr wird sich das Veranstaltungsprogramm von Rambach durch die Errichtung des Weinstands auf dem Festplatz erweitern. Ich denke, dass auch der TuS Rambach hier aktiv werden wird und einen Ausschank organisiert. Gerne können sich hierfür schon mal Interessierte melden, die bei der Organisation helfen möchten. Auf jeden Fall wird der Weinstand eine Bereicherung für den Ort und die Dorfgemeinschaft sein. So, ich wünsche hiermit viel Spaß beim Lesen dieser TUS INFO und frohe Weihnachten im Kreise Ihrer Lieben!

Ihr Horst Viertler  
1. Vorsitzender TuS Rambach

Redaktionsschluss: 1. Dezember 2023

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](http://www.tus-rambach.de)  
 Bankverbindung: Wiesbadener Volksbank • IBAN: DE97 5109 0000 0046 0529 00 • BIC: WIBADE5W

## Ehrungsfeier des Sportkreises Wiesbaden für das Sportabzeichen in 2022

Auch im Jahr 2022 war der TuS Rambach in Sachen Sportabzeichen wieder sehr erfolgreich. In früheren Ausgaben unseres Vereinsheftes hatten wir bereits über die Ergebnisse aus dem Jahre 2022 berichtet: Mit 172 abgenommenen Abzeichen konnten wir in 2022 wieder mal einen neuen Vereinsrekord aufstellen.

Am 10. Juli fand dazu die Ehrungsfeier des Sportkreises Wiesbaden statt, dieses Mal wieder im großen Festsaal des Wiesbader Rathauses.

Der TuS Rambach war dort gleich bei drei Ehrungen dabei:

- In der Vereinskategorie mit bis zu 1.000 Mitgliedern belegte der TuS Rambach wieder den 1. Platz und erhielt aus den Händen von Sportstadträtin Helga Tomaschky-Fritz und dem Vorsitzenden des Sportausschusses Michael David den Pokal und die Siegerurkunde. Außerdem bekam unser Verein einen Förderbetrag aus der städtischen Sportförderung aufs Konto gutgeschrieben.



*Janet und Theresa Heine mit der Urkunde für den Verein, im Hintergrund Jürgen Mauer, der Moderator der Veranstaltung.*

- Dann hatten wir mit Philippa Olschewski und Louis Grebert gleich zwei Kinder bei den jüngsten, seinerzeit 6-jährigen Absolventen, die auch mit einem kleinen Pokal und einer mit kleinen Präsenten gefüllten Stofftasche der Staatskanzlei für ihre frühe Aktivität belohnt wurden. In diesem Alter im Festsaal des Rathauses geehrt zu werden, war für sie schon etwas Besonderes. Mit Philippa freute sich ganz besonders auch ihre Oma Lucia Reinemer.



*Zwei stolze Sportabzeichen-Absolventen mit ihren Auszeichnungen*

- Und schließlich wurde Karlheinz Porsch dafür geehrt, dass er im Jahre 2022 schon zum 30. Mal das Deutsche Sportabzeichen absolviert hat.

Den in diesem Jahr geplanten Familien-Sportabzeichen-Tag im Juni mussten wir wegen der großen Hitze leider absagen. Trotzdem gehen wir davon aus, dass auch die Sportabzeichen-Saison 2023 insgesamt wieder recht erfolgreich endet.

## Boulespiel – das Ferienvergnügen der „Jungsenioren“

Ein Mitglied der Jungsenioren berichtet von seinen Erfahrungen:

Während der Sommerferien ist das Boulespiel auf dem Rambacher Sportplatz für die „Jungsenioren“ eine schöne Abwechslung vom normalen Sportbetrieb in der Mehrzweckhalle.

Je nach Tagesform funktioniert das mit dem Werfen der Boulekugeln mal besser, mal auch schlechter!

Am schönsten sind dabei aber die oft launigen Kommentare der Mitspielenden, man könnte ein ganzes Buch darüber schreiben!

Gelacht und geflächst wird während des Spielens ausgiebig und zum Abschluss wartet an der TuS-Hütte eine kühle Flasche Bier sowie eine gute Grillwurst auf jeden Teilnehmer. So kann man es wunderbar ein paar Stunden aushalten!

**WDR**



„Kampfbereite“ Jungsenioren auf dem Bouleplatz am Rande des Sportplatzes





*Die Vorbereitungen laufen – Zeit für einen letzten Spruch an die Mitspielenden*



*Volle Konzentration an der Abwurfslinie – Spannung liegt in der Luft*



*Zum Abschluss wird gemeinsam gegrillt – Prost!*

## Die „Yogis“ auf Weinfest-Tour

Ein kurzer Bericht von Sybille Sand, Leiterin der Yoga-Übungsstunde am Donnerstagabend:

Die „Yogis“ hatten demokratisch beschlossen, dass am Weinfest-Donnerstag das Ziel nicht die Sporthalle, der Wald oder die Wiese neben dem Sportplatz sein sollte, sondern das gemeinsame Laufen von Wiesbaden-Rambach durch den wunderschönen Kurpark zum Weinfest in der Wiesbadener Innenstadt.

Auf dem Weg zum Fest hat man sich wunderbar ausgetauscht – mit immer wieder wechselnden Gesprächspartnern und zu verschiedenen Themen.

Die Fotos sprechen für sich.

Danke dafür.

**Namaste - eure Sybille**





## Die TuS-Kids auf der „Hotzelchen-Kerb“

Bei der „Hotzelchen-Kerb“ für Kinder und Jugendliche am 2. September auf dem Rambacher Kerbplatz war der TuS Rambach auch in diesem Jahr wieder mit der „Sport-Arena“ vertreten. Pedalos, Koordinationsleiter, Reifen und Bananenkisten bildeten einen abwechslungsreichen Parkour neben dem Kerbezelt. Britt, Theresa, Ana Maria, Clara, Sophie, Christopher und Pedro Luis standen als Paten für die zahlreichen kleinen und großen Kinder parat und begleiteten sie durch den Parkour. Nach erfolgreicher Absolvierung gab es einen Stempel auf die jeweilige Sammelkarte, die zugleich das Los war für die mit vielen interessanten Preisen ausgestattete Tombola.

**JH**



*Koordinationsübung  
neben dem Kerbezelt*



*Janet und Robert Heine mit Helfern auf dem Kerbplatz*

## Reinigungen und Reparaturen rund um die TuS-Hütte

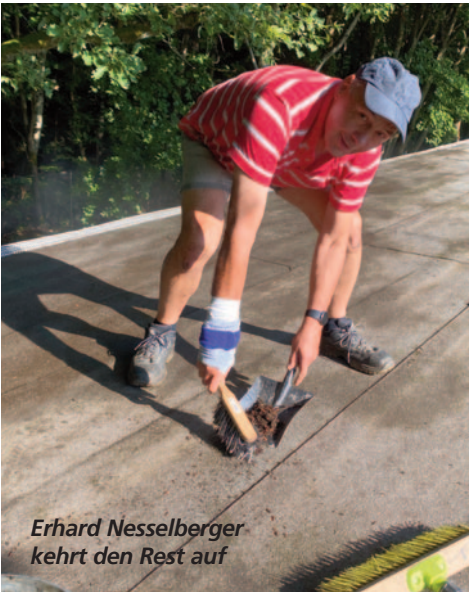
Wolfgang Dörr und Rolf Eckhardt  
kehren das Dach der TuS-Hütte



Alles blitzblank, wenn  
die „Jungsenioren“ am Werk waren.



Erhard Nesselberger  
kehrt den Rest auf





Es war wieder soweit – das Dach der TuS-Hütte wurde von Laub und anderen Ablagerungen befreit. Eine Aufgabe, um die sich traditionell einige „Jungsenioren“ des TuS Rambach kümmern.

Aber auch das Vordach der TuS-Hütte hatte eine Sonderbehandlung nötig.

Irgendwann war es nämlich passiert, der erste Herbststurm hatte zur Folge, dass ein Ast im Herunterfallen das Vordach der TuS-Hütte streifte.

Jahrzehntelang hatte das Vordach seinen Dienst getan, der herabfallende Ast war aber zu viel des Guten, es fehlte nun eine Ecke am Vordach.

Stefan Tondl, unser Zeugwart, schaute sich die Sache an und stimmte dann mit dem Vorstand ab, ob es ein gänzlich neues Vordach werden oder ob die alte Platte nur gegen eine neue ausgetauscht werden sollte.

Bei näherer Betrachtung stellte sich heraus, dass die Träger des vorhandenen Vordachs massiv eingemauert waren, so viel die



Entscheidung leicht: Der Rahmen bleibt da wo er ist und wird nur neu lackiert, eine neue Platte wird beschafft.

Unser „Jungsenior“ Wolfgang Dörr hatte sich spontan bereit erklärt, Stefan Tondl bei den Arbeiten zum Vordach zu helfen. So haben sie sich an einem sonnigen Nachmittag getroffen, das alte Vordach demonstert und die Träger abgeschliffen, damit es mit der Lackierung weitergehen konnte.

Wolfgang Dörr hatte noch eine angebrochene Dose Farbe in schönem Signalgrau zu Hause, welche aufgebraucht werden musste.

Gemeinsam haben Wolfgang und Stefan dann an einem weiteren Nachmittag das neue Vordach montiert. Man war sich schnell einig, wie es von statten gehen soll: Der Größere von den beiden bohrte von unten ein Loch nach dem anderen, der Andere stieg auf die Leiter und sorgt dafür dass die Platte an Ort und Stelle blieb. Die Schutzfolie der Platte wollte gerne weiter auf der Platte verbleiben und ließ sich nur widerwillig entfernen, aber auch das hat letztendlich funktioniert.

Nun fallen schon wieder die ersten Blätter auf das neue Dach. Hoffen wir also, dass es lange nur bei Blättern bleiben wird. **ST**

**Liebe Jungsenioren und speziell lieber Wolfgang, vielen Dank für euren Einsatz.**



## Der TuS Rambach beim 25-Stunden-Lauf

**Ein Bericht von Robert Heine, diesjähriger Mitorganisator unserer Veranstaltungsbeteiligung:**

Am 9. und 10. September fand im Wiesbadener Kurpark wieder der 25-Stunden-Lauf der Wiesbadener Sportförderung statt.

Bei dem Staffellauf im Kurpark sammelt jedes Team in 25 Stunden so viele Runden wie möglich. In der Wechselzone an der „Konzertmuschel“ klatschen sich die Läufer:innen ab und laufen dann die 925 Meter lange Runde hoch zur Gustav-Freytag-Statue und wieder zurück zum Kurhaus. Üblicherweise teilt man die 25 Stunden in kurze Blöcke von ein bis zwei Stunden auf und setzt ca. fünf Läufer:innen für diese Zeit ein.

Insgesamt hatten sich sechs Kinder-Teams in der Kids-Klasse mit jeweils maximal 30 Läufer:innen im Alter zwischen 8 und 16 Jahren, 37 Teams in der Fun-Klasse mit jeweils maximal 25 Läufer:innen sowie vier Teams in der Sport-Klasse mit jeweils maximal 12 Läufer:innen gemeldet.

Der TuS Rambach schickte zwei Teams ins Rennen: 30 „Rennmäuse“ zwischen 8 und 16 Jahren in der Kids-Klasse und ein Team mit 25 Läufer:innen in der Fun-Klasse.

Janet Heine, Kinderleichtathletik-Trainerin und Betreuerin der „Rennmäuse“, freute sich, dass das Kinder-Team zeitig vollständig war. In dem Team starteten: Alexander, Penelope, Linus, Julius, Nash, Benedikt,



Zahlreiche Läufer:innen waren für den TuS Rambach auf der Strecke

Christopher, Cas, Leonidas, Penny, Sudis, Filippa, Julia, Britt, Emilija, Ana Maria, Eve, Veronika, Isy, Mika, Kilian, Charlotte, Leo, Theresa, Titus, Frederick, Nils, Theo, Nikko und Cosme. Stark verjüngt durch den Abgang der vier 17-Jährigen, die im Vorjahr noch mitgelaufen waren, konnten sich das Team wieder den zweiten Platz sichern.

Als Helferinnen unterstützen Sarah und Sophie beim Coaching an der Wechselzone. Vor den „Rennmäusen“ lag, wie im letzten Jahr, der Schwimmclub Wiesbaden. Erst bei der Siegerehrung wurde klar, gegen welche Hünen man angetreten war. Gegen dieses Team gab es keine Chance. Anders bei den drittplatzierten „Delphinen“: Sie waren wie die „Rennmäuse“ ein bunt gemischtes Team. Es folgten das Team „Stiftung Wadentest“ und zwei Obermayr-Teams.

Beim Team „Run mit Fun“ vollzog sich ein Generationenwechsel: 10 Läufer:innen waren unter 21 Jahren (Peter, Clara, Hugo, Luise, Helene, Hendrik, Yannik, Luca, Steve, Hans). Hinzu kamen einige Eltern der „Rennmäuse“ und die letzten Plätze wurden nur mühselig besetzt. Hier würden wir uns im kommenden Jahr über ein paar mehr bekannte und neue Gesichter zur Unterstützung des Teams freuen (Kontakt: [robert.heine@tus-rambach.de](mailto:robert.heine@tus-rambach.de)).

Unser „Fun-Team“ legte einen guten Start hin und war direkt nach der ersten Runde auf Platz 1. Hier geht ein besonderer Dank an unsere Start-Teams mit den sehr schnellen Gastläufern Hans und Steve aus Sindelfingen, die uns schon im Jahr zuvor unterstützt hatten. Sie gehören zu den wenigen Läufern im gesamten Feld, die Rundenzeiten von unter drei Minuten liefen. Nach einigen Runden rutschte unser „Fun-Team“



Gewusel im Wechsel-Bereich – und ein paar TuS-ler mittendrin



aber langsam etwas nach hinten, konnte sich aber gut in den Top-Ten-Rängen halten. In der Nacht spürte man den Nachteil eines noch sehr jungen Teams: Bis zu einem Alter von 18 Jahren darf man zwischen 0 und 6 Uhr aus Jugendschutzgründen nicht laufen. Für die Nacht hatte das „Fun-Team“ zu wenig volljährige Team-Mitglieder, so dass die anwesenden Läufer:innen dann jeweils eine Stunde allein ihre Runden drehen mussten und dabei von den anderen Teams, die weiterhin in kleine Gruppen antraten und sich beim Laufen abwechseln konnten, eingeholt wurden. Vor der Nacht lag unser „Fun-Team“ noch auf einem unglaublichen 6. Platz und am nächsten Mor-

gen dann aber auf dem 9. Platz. Diesen sicherten wir uns mit insgesamt starken 354 Runden bis zum Ende – ein wirklich sehr gutes Ergebnis (Vorjahr: Platz 14 mit 337 Runden). Vor allem die vielen jungen Läufer:innen in unserem Team waren schnell unterwegs und hoch motiviert.

Insgesamt war es aber eine fantastische Veranstaltung und ich zitiere eine junge Läuferin mit „Das war das beste Wochenende ever!“.

**RH**

**Der Vorstand des TuS Rambach bedankt sich ausdrücklich bei Janet und Robert Heine sowie allen Helfer:innen für ihren persönlichen Einsatz rund um die Orga.**





# Unser aktueller Übungsstundenplan

Tag	Angebot	Uhrzeit	Zielgruppe	Übungsgruppenleiter:innen	Ort
Mo.	Eltern-Kind-Turnen	16:15 bis 17:15	Eltern/Kind ab ca. 2 Jahre	Birgit Streck	Mehrzweckhalle
Mo.	Turnen/Sportspiele für Mädchen	17:30 bis 18:45	Mädchen 9 - 13 Jahre	Birgit Streck	Mehrzweckhalle
Mo.	Showtanz mondays@nine	19:00 bis 20:00	Damen / Herren ab 18 Jahre	Petra Klode & Kerstin Lendle	Mehrzweckhalle
Mo.	Aerobic/Workout	20:00 bis 21:00	Damen / Herren ab 18 Jahre	Petra Klode & Kerstin Lendle	Mehrzweckhalle
Di.	Fitness- und Gesundheitssport	18:00 bis 19:00	Damen / Herren ab 16 Jahre	Carolin Zerbe & Andrea Clemenz	Mehrzweckhalle
Di.	Fit auf die Ski - Gymnastik, Fitness und Spiel	19:15 bis 20:30	Damen / Herren ab 16 Jahre	Rüdiger Streck	Mehrzweckhalle
Mi.	Rückenfit	9:30 bis 10:30	Damen / Herren ab 50 Jahre	Gaby Kusch	Mehrzweckhalle
Mi.	Kinderturnen	14:30 bis 15:40	Kinder 6-9 Jahre	Gaby Kusch	Mehrzweckhalle
Mi.	Kinderturnen	15:50 bis 17:00	Kinder 4-6 Jahre	Gaby Kusch	Mehrzweckhalle
Mi.	Gymnastik	18:30 bis 19:30	Damen ab ca. 60 Jahre	Helga Müller	Mehrzweckhalle
Mi.	Volleyball	20:00 bis 22:00		Dominik Hardt	Mehrzweckhalle
Do.	Leichtathletiktraining für Kinder	15:00 bis 16:30	Kinder (U8 + U10)	Janet Heine	Mehrzweckhalle oder Sportplatz
Do.	Leichtathletiktraining für Kinder	16:30 bis 18:00	Kinder (ab U12)	Janet Heine	Mehrzweckhalle oder Sportplatz
Do.	Sportabzeichen für Erwachsene / Leichtathletik	April - Oktober: 16:15 bis 17:15	Erwachsene	Jürgen Mauer	Sportplatz
Do.	Yoga für Alle	18:00 bis 19:00		Sybille Sand	Mehrzweckhalle oder Sportplatz
Fr.	Yoga	16:30 bis 17:45	Damen und Herren	Kerstin Schey	Mehrzweckhalle
Fr.	Entspannt in den Feierabend	18:00 bis 19:00	Damen / Herren ab 18 Jahre	Anke Noll	Mehrzweckhalle
Fr.	Gymnastik und Prellball	19:30 bis 21:00	Herren ab 50 Jahre	Bernd Schmitt	Mehrzweckhalle
Sa.	Lauftreff für Erwachsene	Sommer: 16:00 bis 17:00	Alle Altersgruppen	Horst Viertler & Petra Sulzbach	Sportplatz
Sa.	Nordic Walking	Winter: 15:30 bis 16:30	Alle Altersgruppen	Karl Christ & Birgit Streck	Sportplatz

## Langer Abend für das Sportabzeichen

Zufrieden war der TuS Rambach mit der Beteiligung an seiner erstmals angebotenen Veranstaltung „Langer Abend für das Sportabzeichen“. Da viele Interessenten für das Sportabzeichen angaben, dass ihnen die regulären Termine an einem Nachmittag von 16:00 bis 17:00 Uhr oft zu früh sind, wurde der Abendtermin ab 19:00 Uhr angeboten, um auch diesen Sporttreibenden entgegenzukommen. Das Angebot fand im Rahmen der „Europäischen Woche des Sportes“ statt und wird sicherlich im kommenden Jahr wiederholt werden.

31 Sporttreibende, zum Teil mit familiärer Begleitung, stellten sich den zu absolvierenden Übungen an fünf Stationen. Etliche hatten schon den Schwimmnachweis mitgebracht bzw. waren Wiederholer, einige haben sich aber auch für den gemeinsa-

men Schwimmtermin im Herbst angemeldet. Aufgrund des Brandes im Hallenbad im Kostheim steht aber noch nicht fest, wann diese Termine stattfinden.

Durch das eingeschaltete Flutlicht – Danke an den TB Rambach für diese Unterstützung – war es für viele Teilnehmer:innen ein besonderes Erlebnis, auf dem Sportplatz aktiv zu sein, aber für die Prüfenden manchmal auch eine Herausforderung beim Ablesen der erzielten Weiten z.B. beim Schleuderball.

Einziger Wermutstropfen des Abends: Eine Teilnehmerin zog sich unmittelbar beim Start zum Sprint einen Riss der Achillessehne zu und muss nun leider einige Zeit mit dem Sport pausieren, kann aber hoffentlich die noch fehlende Übung bis zum Jahresende nachholen. Wir wünschen auf diesem Wege gute Genesung!

*Aufmerksame Zuschauer:innen beim Medizinballwerfen*





*Standweitsprung*



*Kugelstoßen*

Der TuS Rambach bedankt sich nicht nur bei den Teilnehmenden für ihr Interesse an diesem „späten“ Angebot, sondern sagt auch den Helfenden aus den Reihen des Vereins vielen Dank – denn ohne deren Unterstützung hätte es diesen Sondertermin wahrscheinlich nicht gegeben.

Leider war die Resonanz an den üblichen Nachmittagen in diesem Jahr bei den Jugendlichen und Erwachsenen nicht so groß, so dass das tolle Ergebnis aus dem

Jahr 2022 wohl nicht erreicht wird. Bei passendem Wetter können aber für Interessenten noch „persönliche“ Termine bis zum Jahresende vereinbart werden. Schließlich wird das absolvierte Sportabzeichen inzwischen von vielen gesetzlichen Krankenkassen im Rahmen der Bonusprogramme honoriert. Weitere Infos dazu oder die Möglichkeit von Terminabsprachen zum Sportabzeichen gibt es direkt bei Jürgen Mauer über die Handynummer 0171 2861 736 oder über [sportabzeichen@tus-rambach.de](mailto:sportabzeichen@tus-rambach.de) **JüM**



*Den Gesichtern nach zu urteilen, hat es den Teilnehmenden Spaß gemacht*



## „Fit und gesund“ mit funktionellem Training in der kalten Jahreszeit

**Ein Aufruf von Andrea Clemenz und Carolin Zerbe, den beiden Übungsleiterinnen der Dienstagabend-Übungsstunde:**

*Aus eigener Erfahrung wissen wir, wie schwer es im Herbst und Winter fällt, sich abends aufzuraffen, um Sport zu machen. Es ist unfreundlich und dunkel draußen, während man Zuhause gemütlich auf der Couch im Wohnzimmer sitzen kann.*

*Aber hat man erst einmal den „inneren Schweinehund“ überwunden und sich mit den netten Mitstreitenden in der Halle getroffen, die Musik angestellt und seinem Körper etwas Gutes getan – dann weiß man, dass es sich gelohnt hat.*

*Wir bieten ein abwechslungsreiches Trainingsprogramm an, in dem Übungen im Vordergrund stehen, die dabei helfen, alltägliche Aktivitäten (wie z.B. das Heben und Tragen von schweren Gegenständen, Treppensteigen usw.) effektiver und gesünder durchzuführen. Schmerzen im unteren Rücken, in den Schultern oder den Knien können durch funktionelle Übungen wie Kniebeugen, Drück- und Ziehbewegungen und insbesondere der Stärkung der Körpermitte und Förderung der Beweglichkeit entgegen gewirkt werden.*

*Es geht darum, einfache, aber wirkungsvollen Übungen durchzuführen, die Eigenwahrnehmung zu verbessern und die Verletzungsgefahr im Alltag zu vermindern. Natürlich geht es auch um Spaß am Sport gemeinsam mit anderen.*

*Besonders ältere Menschen haben häufig mit dem Schwund von Muskelmasse und Knochendichte zu kämpfen. Funktionelles Training kann dazu beitragen, Sturzrisiken und Verletzungen zu verringern und alltägliche Aufgaben besser zu meistern.*

*Wenn jemand von euch also Lust hat, funktionelles Training einmal auszuprobieren oder sich jemand vielleicht sogar gerade von einer Verletzung erholt und langsam wieder mit Sport anfangen möchte, um die persönliche Leistungsfähigkeit zu verbessern oder durch optimierte Herz-Kreislauf-Fitness das persönliche Krankheitsrisiko zu vermindern, dann ist er/sie herzlich eingeladen, jeweils dienstags von 18:00 bis 19:00 Uhr mit uns zu trainieren. Diese Einladung gilt natürlich für Männer und Frauen jeden Alters.*

*Es würde uns also freuen, euch an einem Dienstagabend bei uns in der Übungsstunde zu begrüßen.*



Im Sommer auch mal draußen – sonst aber immer drinnen in der Mehrzweckhalle



## Bisher jüngster „Teilnehmer“ beim 64. Waldlauf „Rund um den Kellerskopf“

Die diesjährige Auflage unseres Traditions-  
laufs stand offenbar bei Petrus unter  
einem besonders guten Stern. Herrliches  
Spätsommerwetter am 24. September  
bescherte den 180 „Finishern“ perfekte  
Verhältnisse auf den anspruchsvollen  
Laufstrecken.

Schon am Samstag wurde das Orga-Team  
bei der Vorbereitung vom Wetter ver-  
wöhnt, dies ließ die Arbeit dank einge-  
spielter Abläufe flott von der Hand gehen.  
So wartete am Sonntagfrüh das neue  
Zielbanner auf zahlreiche Durchläufe unter  
dem Zielbogen.

Nachdem die bewährte Schar an Strecken-  
posten eingewiesen war und ihre Plätze  
auf der Strecke eingenommen hatte, konn-  
te der erste Lauf pünktlich um 9:30 Uhr  
starten.

Als „Finisher“-Präsent gab es dieses Jahr  
direkt nach dem Zieleinlauf praktische  
Tassen mit dem TuS Rambach-Logo, die  
glücklicherweise am Freitag vor dem Lauf  
noch „auf den letzten Drücker“ angeliefert  
worden waren.



Einweisung der Streckenposten  
an der TuS-Hütte

Besonderen Spaß machte es, die zahlrei-  
chen Akteure in den Schüler- und Bambini-  
Läufen zu bewundern, die mit großer  
Begeisterung bei der Sache waren und  
bemerkenswerte Leistungen erzielten.

Aber auch bei den Erwachsenen gab es  
tolle Zeiten, wie die auf den nächsten Sei-  
ten aufgeführten Ergebnisse der Erstplat-  
zieren und der Teilnehmer:innen aus dem  
Verein über die 21-, 10,5- und 6-km-Läufe  
belegen.

Ein Novum war die Teilnahme der Ram-  
bacherin Lisa Kruszynski (sie startete für  
den LCO) über die 6-km-Strecke mit ihrem  
Sohn im geländegängigen „Babyjogger“-  
Kinderwagen, der nunmehr als bisher  
jüngster Teilnehmer (wenn auch passiv)  
beim RuK-Lauf gelten dürfte.

Zum Schluss noch ein **dickes** Dankeschön  
von Rüdiger Streck, Leiter der Abteilung  
Wintersport, an alle, die den Lauf in diesem  
Jahr durch ihre treue Hilfe, mit einer Ku-  
chenspende oder in anderer Weise unter-  
stützt haben, sowie an die Sponsoren UGW,  
FRAPORT und WIESBADENER VOLKSBANK.



Der jüngste „Teilnehmer“ aller Zeiten  
mit seiner Mama auf der Strecke

## Die Ergebnisse der Erstplatzierten und der TuS-Läufer:innen im Überblick

Schüler:innen S12/S15 – 3 km	Jahrgang	Klasse	Verein	Zeit
1. Mohamed Abdi, Sudis	2010	Schüler S13	TuS Rambach	0:13:40
2. Becker, Benedikt	2010	Schüler S13	TuS Rambach	0:14:17
1. Yela Rodas, Pedro Luis	2008	Schüler S15	TuS Rambach	0:16:23

Schüler:innen S8/S11 – 1,3 km	Jahrgang	Klasse	Verein	Zeit
1. Olschewski, Julius	2013	Schüler S10	TuS Rambach	0:04:58
3. Haider, Titus	2013	Schüler S10	TuS Rambach	0:05:54
1. Bücken, Benedikt	2015	Schüler S08	TuS Rambach	0:05:19
3. Müller, Niklas	2015	Schüler S08	TuS Rambach	0:05:55
1. Riccardi, Penelope Victoria	2012	Schülerinnen S11	TuS Rambach	0:05:16
2. Heine, Theresa	2012	Schülerinnen S11	TuS Rambach	0:05:21
2. Heiderich, Finja	2013	Schülerinnen S10	TuS Rambach	0:06:13
3. Becker, Veronika	2013	Schülerinnen S10	TuS Rambach	0:06:18
6. Ruf, Jonna	2013	Schülerinnen S10	TuS Rambach	0:08:24
2. Zerazion, Milen	2014	Schülerinnen S09	TuS Rambach	0:06:51
1. Becker, Felicitas	2015	Schülerinnen S08	TuS Rambach	0:06:03
2. Heine, Miriam	2015	Schülerinnen S08	TuS Rambach	0:06:12
3. Yela Rodas, Angela	2015	Schülerinnen S08	TuS Rambach	0:06:32
4. Nowak, Isabel	2015	Schülerinnen S08	TuS Rambach	0:06:34
6. Ruf, Tilda	2015	Schülerinnen S08	TuS Rambach	0:07:27
7. Ruf, Lotta	2015	Schülerinnen S08	TuS Rambach	0:07:28

Bambini S5/S7 – 0,5 km	Jahrgang	Klasse	Verein	Zeit
3. Grebert, Louis	2016	Schüler S07	TuS Rambach	0:02:26
5. Rieg, Emil	2016	Schüler S07	TuS Rambach	0:02:44
1. Kupers, Hendrik	2017	Schüler S06	TuS Rambach	0:03:04
1. Schwarz, Enno	2018	Schüler S05	TuS Rambach	0:02:27
4. Meier, Eddi	2018	Schüler S05	TuS Rambach	0:03:17
1. Olschewski, Philippa	2016	Schülerinnen S07	TuS Rambach	0:02:30
2. Schwarz, Ella	2016	Schülerinnen S07	TuS Rambach	0:02:31
3. Schlemmer, Emily	2016	Schülerinnen S07	TuS Rambach	0:02:35
5. Wagner, Hanna	2016	Schülerinnen S07	TuS Rambach	0:02:44
1. Meier, Ella	2018	Schülerinnen S05	TuS Rambach	0:03:02
2. Gediga, Nele	2018	Schülerinnen S05	TuS Rambach	0:03:06



### Halbmarathon – 21 km

	Jahrgang	Klasse	Verein	Zeit
1. Durand, Sébastien	1988	Herren	TV Waldstraße	1:23:58
1. Jamin, Anna	1989	Damen	TV Waldstraße	1:45:21

### Hauptlauf – 10,5 km

	Jahrgang	Klasse	Verein	Zeit
1. Meffert, Ulrich	1967	Herren	Bad Schwalbach	0:45:45
4. Kruszynski, Andreas	1986	Herren	TuS Rambach	0:48:56
15. Kumerics, Frederik	1982	Herren	TuS Rambach	0:55:00
29. Schmitt, Florian	1987	Herren	TuS Rambach	1:14:04
30. Kupers, Johannes	1981	Herren	TuS Rambach	1:32:01
31. Kraus, Michael	1977	Herren	TuS Rambach	1:32:02
1. Krämer, Nadine	1992	Damen	Ohne Verein	0:47:14
12. Rieg, Jelena	1982	Damen	TuS Rambach	1:14:03

### Einsteigerlauf – 6 km

	Jahrgang	Klasse	Verein	Zeit
1. Brum, Michael	1976	Herren	Müllerbrum	0:31:53
1. Egenolf, Antje	1971	Damen	TuS Rambach	0:33:43
6. Kruszynski, Lisa	1990	Damen	LC Olympia	0:39:58
7. Rodas, Yolanda	1976	Damen	TuS Rambach	0:40:03



Save the date – Save the date – Save the date – Save the date – Save the date

## *Skilanglauf-Wochenende in der Rhön 26. – 28. Januar 2024*

Auch in diesem Jahr haben wir wieder die Skihütte des Skiclubs Hanau, in Gersfeld in der Rhön, für unser Skilanglauf-Wochenende gebucht. Lasst uns also gemeinsam die Daumen drücken, dass wir auch in der kommenden Wintersaison das richtige Skilanglauf-Wetter haben werden.

Wir haben Platz für maximal 24 Personen in Mehrbettzimmern. Die Anreise ist für Freitagnachmittag/-abend geplant, bevor wir dann zu einem gemeinsamen Abendessen zusammenkommen. Samstags und sonntags wollen wir die Loipen im „Roten Moor“ bis zum Nachmittag durchstreifen.

Interessierte Vereinsmitglieder können sich bis 18. Dezember 2023 unter [langlaufen@tus-rambach.de](mailto:langlaufen@tus-rambach.de) anmelden.

Alle Interessierten, die bisher bei dieser Veranstaltung noch nicht teilgenommen haben, werden gebeten, uns ihre Mobilfunknummer mitzuteilen, damit sie in die bestehende WhatsApp-Gruppe aufgenommen werden können.

Bei mangelhafter Schneelage behalten wir uns vor, die Veranstaltung kurzfristig abzusagen. Für diesen Fall muss von uns eine Stornierungsgebühr von insgesamt 50 Euro entrichtet werden. Die Teilnehmer verpflichten sich, mit ihrer Anmeldung die Stornierungsgebühr anteilig zu entrichten.

Sobald der Teilnehmerkreis feststeht, werden wir uns zwecks Abstimmung aller Details bei euch melden!

Mit „Ski Heil“

Der Vorstand der Abt. Wintersport



## *TuS-Mitgliedsbeitrag für 2024*

### *Neues Kalenderjahr – neues Beitragsjahr – alte Zahlungstermine und Beitragskonditionen*

Auch in 2024 bleibt der TuS-Mitgliedsbeitrag stabil. Erwachsene zahlen im Einzelbeitrag 54 Euro, für Kinder und junge Erwachsene bis 25 Jahre beträgt der Einzelbeitrag 30 Euro.

Für den Familienbeitrag (108 Euro pro Jahr) gilt: Alle Familienmitglieder eines Haushalts werden hierunter zusammengefasst.

Nach dem Erreichen des 25. Lebensjahres ändert sich mit dem neuen Beitragsjahr der Status des nun auch aus TuS-Sicht Erwachsenen dahingehend, dass eine Ausgliederung aus der Familienmitgliedschaft und eine automatische Umwandlung in eine Einzelmitgliedschaft erfolgt.

Der TuS Rambach benötigt dann für den Einzug des neuen Einzelbeitrags ein SEPA-Lastschriftmandat. Dieses ist die zweite Seite des Anmeldeformulars und kann auf der Homepage des TuS Rambach unter „Info“ -> „Anmeldung“ heruntergeladen werden.

Der Beitragseinzug per Lastschrift erfolgt – wie gewohnt – im März 2024.

Falls Sie Ihren Beitrag nicht per Lastschrift, sondern mit einer Überweisung zahlen, ist dieser gemäß Satzung spätestens zum 15. März 2024 fällig.

Hier unsere Bankverbindung:

Wiesbadener Volksbank

IBAN: DE97 5109 0000 0046 0529 00 • BIC: WIBADE5W

Bei Veränderungen zu Ihrer Bankverbindung, Ihren Adressdaten und/oder den Familienmitgliedern in Ihrem Haushalt, bitten wir um eine Information per E-Mail an [mitglieder@tus-rambach.net](mailto:mitglieder@tus-rambach.net) oder per Brief an den Verein, vertreten durch einen bzw. eine der Übungsleiter/-innen oder durch ein Vorstandsmitglied.

Danke dafür im Voraus!

Familien-Skifreizeit des TuS Rambach in Saas Grund  
30.03. – 06.04.2024

Ihr wollt dabei sein?  
Dann meldet euch hier an:  
<https://forms.office.com/e/5ucZv8f8tW>  
Oder über den QR-Code:



**Ankündigung:**

**RunUp 2024**



**27.04.2024 | 16:00 Uhr**  
**Sportplatz Rambach**



# ***TuS Rambach 1861 e.V.***

## ***Einladung zur ordentlichen Mitgliederversammlung***



**Mittwoch, 13. März 2024**  
**Beginn 20:00 Uhr**  
**Mehrzweckhalle**  
**Trompeterstraße 51**  
**65207 Wiesbaden-Rambach**

### ***Tagesordnung***

1. Eröffnung der Versammlung durch den 1. Vorsitzenden Horst Viertler
2. Berichterstattungen:
  - Horst Viertler, 1. Vorsitzender
  - Marco Auerswald, Kassierer
  - Alexandra Hinsken, Mitgliedswartin
  - Rüdiger Streck, Abteilungsleiter Wintersport
3. Berichterstattung Kassenprüfer
4. Abnahme des Haushaltsergebnisses 2023 mit Entlastung des Vorstands
5. Ehrungen von verdienten und langjährigen Mitgliedern
6. Wahlen Vorstand
  - 2. Vorsitzende/r
7. Haushaltsplan 2024, Aufstellung und Genehmigung

Bitte richten Sie bei Bedarf Ihre Anträge zur Ergänzung der Tagesordnung und/oder mit den Themen, die in der Mitgliederversammlung besprochen werden sollen, schriftlich bis zum 1. März 2024 an den 1. Vorsitzenden oder an ein anderes Vorstandsmitglied des TuS Rambach.

Wir freuen uns auf zahlreiches Erscheinen.

Wiesbaden-Rambach, im Dezember 2023

Horst Viertler  
1. Vorsitzender





*Vereint  
bewegen*



**Allen Mitgliedern des TuS Rambach  
ein frohes und gesegnetes  
Weihnachtsfest  
und einen guten Rutsch  
ins neue Jahr 2024!**

