

TUS INFO

- Zwei unserer Ehrenmitglieder feierten ihren runden Geburtstag
- Sportabzeichen-Auszeichnung für den TuS Rambach
- Die Sportabzeichen-Saison 2020 läuft
- Der TuS Rambach beim „MidsummerRUN 2020“
- Das TuS-Mountainbike-Wochenende in der Rhön

• **Aktueller Hinweis zur Mitgliederversammlung am 27.08.2020**

• Berichte und Fotos vom Re-Start der Übungsstunden

• **Aktueller Hinweis zum Beitragseinzug für 2020**

• **Einladung zur Mitgliederversammlung der Abteilung Turnen am 10.09.2020**

• Auf eine Tasse Kaffee oder Tee mit ... Norbert Schäfer

• **Ausschreibung zur Familien-Skifreizeit 2021**

• **Einladung zur Mitgliederversammlung der Abteilung Wintersport am 19.11.2020**





Liebe TuS-Mitglieder,

ich hoffe, Sie sind alle gut und gesund durch die vergangenen Wochen gekommen!

Lange mussten wir warten, bis die Verantwortlichen im Bund und Land entsprechende Regelungen rund um die Corona-Situation aufgestellt hatten, um wieder einen zumindest stark eingeschränkten Sportbetrieb zu ermöglichen. Die Verwaltung der Stadt Wiesbaden hat ebenfalls nachgezogen und für die Sportstätten, wie die Mehrzweckhalle und den Sportplatz, entsprechende Nutzungsbedingungen festgelegt. Kernpunkte der Bedingungen waren, wie in allen Lebensbereichen, die Vorgaben zum Abstandhalten und die Regelungen für Hygienemaßnahmen. Der TuS Rambach und dessen Übungsleiter/-innen haben sich sogleich an die Arbeit gemacht und ausgelotet, wie man im Rahmen dieser Regelungen die Übungsstunden abhalten kann. Hierzu haben sich vor ein paar Wochen die Akteure in der Mehrzweckhalle getroffen. Jürgen Mauer hat dort ausführlich über die notwendigen Maßnahmen referiert und sogleich mit seinem Hygienekonzept, welches er sich vorher von der Stadt hat genehmigen lassen, dafür gesorgt, dass seine Sportabzeichen-Übungsstunden durchgeführt werden können. Die Tendenz zeigt, dass Sport im Freien wesentlich einfacher zu realisieren ist,

als in der Halle. Für einige Übungsangebote sind die Hürden allerdings zu hoch, so dass, insbesondere im Kindersportbereich, nur wenige Angebote umgesetzt werden können.

Einige sportliche Aktivitäten hat es beim TuS Rambach dennoch gegeben. Dazu mehr in den Berichten in dieser Ausgabe.

Leider haben wir auch eine nicht so erfreuliche Nachricht. Katrin Zimmermann hat uns mitgeteilt, dass sie keine Yoga-Übungsstunden mehr geben kann. Wir sind bemüht, hier kurzfristig Ersatz zu finden.

Wir hoffen, dass nach den Sommerferien wieder mehr Übungsstunden, insbesondere für die Kinder, angeboten werden können.

Der „WISPO-25-Stunden-Lauf“ im Kurpark musste leider abgesagt werden, aber unser „RuK-Lauf“ soll auch in diesem Jahr, zumindest als Trainingslauf ohne Zuschauer, stattfinden.

Die Vorstandssitzungen des TuS Rambach können aufgrund der Lockerungen der Corona-Regelungen nun ebenfalls wieder wie gewohnt in Form von persönlichen Treffen durchgeführt werden.

Wir sind zuversichtlich, dass die Mitgliederversammlung des TuS Rambach am 27. August stattfinden wird. Aufgrund der Richtlinien für solche Veranstaltungen ist nun vorgesehen, von unserer eigentlich dafür bevorzugten Gaststätte „Haus Waldlust“ in die Rambacher Mehrzweckhalle auszuweichen. Über zahlreiches Erscheinen der TuS-Mitglieder würde ich mich freuen!

So, nun wünsche ich viel Spaß beim Lesen dieser Ausgabe der „TuS-Info“.

Bleiben Sie gesund und alles Gute!

Ihr Horst Viertler

1. Vorsitzender TuS Rambach

Redaktionsschluss: 11. Juli 2020

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: DE975109 0000 0046 0529 00 • BIC: WIBADE5W

Zwei unserer Ehrenmitglieder feierten ihren runden Geburtstag

Unser „alter“ 1. Vorsitzender bekam Besuch seines ehemaligen Vorstands ... und es erklang ein Geburtstagsständchen.



Der Vorstand zu Gast im Hof bei Rolf

Anlässlich seines 70. Geburtstages hatte sich der Vorstand des TuS Rambach spontan entschlossen, seinem „alten“ Vorstandsvorsitzenden und TuS-Ehrenmitglied Rolf Eckhardt gemeinsam zum runden Geburtstag zu gratulieren. Da es in diesen besonderen Zeiten nicht leicht ist, sich regelkonform mit einer größeren Anzahl von Menschen zu treffen, spielte es uns in die Karten, dass uns der Wettergott wohlgesonnen war. So trafen wir uns in der Nähe von Rolfs Wohnort an einer Straßenecke, um dann im Gänsemarsch mit dem nötigen Abstand in seinen Hof einzuziehen. Dort, ebenfalls mit Abstand positioniert, sangen wir ihm ein kleines Geburtstagsständchen und gratulierten „aus der Ferne“. Gerne nahmen wir auch das angebotene Gläschen Sekt und konnten so mit Abstand noch ein bisschen miteinander plauschen und verweilen.

Wir denken, dass Rolf sich über diesen spontanen Besuch seines „alten“ Vorstandes gefreut hat. Und wir hoffen, unseren sportlich-aktiven Rolf noch viele Jahre in den Übungsstunden beim TuS Rambach anzutreffen. **SK**

Unser Mitstreiter bei den „Jungsenioren“ und Ehrenmitglied des TuS Rambach, Fred Hottenbacher, wurde 80 Jahre alt.

Selbstverständlich wollten wir ihm an diesem Tag gratulieren. In Corona-Zeiten bedarf es da einiger Absprachen und so erschienen die „Jungsenioren“ und unsere TuS-Senioren-Beauftragte Steffi Kimpel am Spätnachmittag, um die besten Glückwünsche und kleine Präsente zu überbringen. Freds Garten, hinter dem Wohnhaus gelegen, bildete die Kulisse. Hier konnten wir auch die Hygiene-Abstandsregeln gut einhalten.

Fred und Gattin Ute waren nicht ganz unvorbereitet auf unseren Besuch und gemeinsam wurde auf das Wohl des Geburtstagskinds mit Bier oder Saft angestoßen. Kleine Häppchen gab's auch.

Wie unser Foto zeigt, war Fred bester Laune und hat sich über die guten Wünsche zum neuen Lebensabschnitt sehr gefreut. **WDR**



Große Freude bei Fred

Sportabzeichen-Wettbewerb – Toller Erfolg für den TuS Rambach

Mit etwas Corona-bedingter Verspätung hat der Landessportbund Hessen im Juni die Ergebnisse des Vereinswettbewerbes 2019 zum Sportabzeichen veröffentlicht. Im Rahmen dieses Wettbewerbes wurden die jeweils fünf punktbesten Sportvereine in ihrer jeweiligen Kategorie (gestaffelt nach Vereinsmitgliedern) ausgezeichnet.

Ausschlaggebend für den Punktwert ist nicht alleine die Gesamtzahl der absolvierten Sportabzeichen, sondern auch die Zahl der erstmals absolvierten Sportabzeichen, die Zahl der Absolventen mit mehrfachem Sportabzeichen sowie die Zahl der Sportler/-innen mit Behinderung, die unterschiedlich hoch bepunktet werden.

Der TuS Rambach, konnte dabei mit seinen 133 Sportabzeichen, die wie beschrieben unterschiedlich bewertet wurden, einen tollen 5. Platz in der Gruppe III, der Vereine bis 1.000 Mitglieder, belegen.



Die Auszeichnung war verbunden mit einer Urkunde und einem Geldpreis, über den sich der Verein gerade in diesen besonderen Zeiten sehr freut.

Insgesamt wurden im Jahr 2019 zwanzig Vereine aus den dreiundzwanzig Sportkreisen geehrt und der Sportkreis Wiesbaden war dabei gleich mit drei Vereinen vertreten.

Außer dem TuS Rambach waren das noch in der Gruppe II, der Vereine bis 500 Mitglieder, der LC Olympia mit dem 2. Platz sowie in der Gruppe I, der Vereine bis 300 Mitglieder, der TV Amöneburg mit dem 3. Platz.

Jüm



Die Sportabzeichen-Saison 2020 läuft – vorbeikommen und mitmachen

Mitte Juni war es endlich soweit, das Training und die Abnahme der Leistungen für das Sportabzeichen konnten wieder starten. Allerdings gibt es auch weiterhin strenge Hygieneregeln der Stadt Wiesbaden und des für die leichtathletischen Übungen zuständigen Fachverbandes HLV.

Unter anderem müssen alle Teilnehmer je Trainingsstunde namentlich erfasst werden und eine Erklärung zum Einhalten der Hygienevorgaben unterschreiben.

Anfänglich durfte man immer nur in kleinen Gruppen zu maximal vier Sportler/-innen mit einer prüfberechtigten oder helfenden Person auf den Sportplatz. Inzwischen – Stand Mitte Juli – ist die Personenanzahl auf 9 plus 1 erhöht worden. Es sind auch mehrere Gruppen zulässig.

Der Sportplatz soll nur als Gruppe gemeinsam mit dem Übungsleiter betreten werden. Dabei sind die Hygienevorgaben (z.B. Händewaschen) zu beachten.

Was nach den Ferien noch so gilt, bleibt abzuwarten. Zunächst war sogar zwingend eine vorherige Anmeldung erforderlich, nach den Sommerferien kann das entfallen. Also ab auf den Sportplatz. Gerne kann man Jürgen Mauer, Sportabzeichen-Übungsleiter des TuS Rambach, auch wegen einem Sondertermin kontaktieren (Telefon 0611-547300).

Begonnen hatten wir mit dem Sportabzeichen-Training bereits am Donnerstag, dem 11. Juni, und auch die Donnerstage im Juli während der Sommerferien wurden angeboten. Nach den Sommerferien geht

es dann ab dem 20. August weiter und auch in den Herbstferien wird das Training am Donnerstag angeboten.

Dank einer Ausnahmegenehmigung dürfen auch Nicht-Vereinsmitglieder für das Sportabzeichen-Training die Sportanlage betreten!

Die Kinder-Leichtathletik-Übungsstunde und das Kinder-Sportabzeichen-Training werden von Janet Heine geregelt. Hierzu wurden die Eltern direkt informiert. **JüM**



Fleißige Kilometersammler/-innen beim „MidsummerRun 2020“

Die Wiesbadener Sporthilfe organisierte in diesem Jahr einen Lauf der besonderen Art. An zehn Tagen konnte man einmalig mit Zeitnahme am „MidsummerRUN“ im Wiesbadener Kurpark teilnehmen und möglichst viele Kilometer für einen guten Zweck erlaufen. Pro erlaufenem Kilometer wurde 1 Euro von der Sporthilfe an Wiesbadener Vereine gespendet.

Eine Laufbegeisterte aus dem Lauftreff am Samstag machte Werbung für die Veranstaltung und – gesagt, getan – meldeten sich Horst Viertler, Antje Egenolf, Julian Hinsken, Kerstin Schmidt mit Moritz und Fabian, Markus und Nicole Sommer mit Julius sowie Ralf und Petra Sulzbach für die Laufveranstaltung an und erliefen Ende Juni an drei Veranstaltungstagen insgesamt 98 Euro. Durch die Erinnerungen an den beliebten „WISPO-25-Stunden-Lauf“, der sonst an gleicher Stelle durchgeführt wird, war man mit großer Motivation bei der Sache. Schmerzlich vermisst hat man allerdings das interessierte Publikum und die begeistertsten



Geschafft - zufrieden im Ziel

Fans an der Laufstrecke, die Corona-bedingt nicht wie sonst üblich extra zum Zuschauen und „Anfeuern“ eingeladen wurden.

Ein positiver Nebeneffekt der Teilnahme war, dass sich hier der/die eine oder andere die zurückgelegte Strecke als Ausdauerlauf für das Deutsche Sportabzeichen anrechnen lassen konnte. **PS**



Ein Teil des TuS-Laufteam



Die Lust auf's Laufen war groß

Das TuS-Mountainbike-Wochenende in der Rhön

Mitte Juni fuhren ein paar TuS-ler für ein sportliches Wochenende nach Nord-Hessen und sondierten – unter Berücksichtigung der geltenden Corona-Regelungen – mit ihren Mountainbikes die Rhön.

Hier der Bericht eines Teilnehmers der „trittfesten“ Gruppe:

Acht Radler hatten sich unter dem Dach der Skihütte in Mosbach zusammengefunden, um von dort aus auf zwei Rädern die Schönheiten der Rhön zu erkunden – auch abseits der bekannten Wege.

Bisher kannten wir die Rhön vom TuS-Langlauf-Wochenende im Winter nur verschneit, nun konnten wir die wundervolle Natur auch mal im Sommer genießen. Am Samstag ging es über den *Heidelstein* hin zum Dreiländereck Hessen-Bayern-Thüringen, dann weiter zu einem Café mit herrlichem Kuchen und einer sonnigen Aussicht. Nach der kurzen Pause traten wir, mit vollen Bäuchen, den Heimweg zur Hütte an. Nach insgesamt knapp 60 Kilometern und rund 1.500 Höhenmetern auf dem Mountainbike



*Es ging auch mal
quer über die Wiese*

krönten wir den perfekten Tag mit einem leckeren Grillabend.

Schließlich starteten wir am Sonntag nach einem gemeinsamen Frühstück zu einer letzten kleinen Runde zum Kloster Kreuzberg. Auch hier spielte das Wetter wieder perfekt mit, so dass ein Besuch des Biergartens an der Skihütte am Gipfel des Berges nicht fehlen durfte. Alles in allem war es ein erholsames, wenn auch manchmal anstrengendes Wochenende mit jeder Menge Spaß.

TG



*Ein Blick auf die Karte
kann weiterhelfen*



*Kurze Rast auf der Tour
durch die Rhön*

Aktueller Hinweis zur Mitgliederversammlung des TuS Rambach



Der Vorstand des TuS Rambach bittet um Beachtung:

Die diesjährige Mitgliederversammlung des TuS Rambach am Donnerstag, dem 27. August 2020, um 20:00 Uhr, wird Corona-bedingt in der Mehrzweckhalle in Rambach in der Trompeterstrasse 51 unter Berücksichtigung der dann geltenden Hygiene- und Abstandsregelungen durchgeführt. Der Eingang befindet sich seitlich links neben der Halle.

Wir müssen die Kontaktdaten aller Teilnehmenden erfassen. Hierzu werden wir am Eingang entsprechende Zettel zum Ausfüllen bereithalten. Ebenso halten wir dort Desinfektionsmittel bereit, mit dem sich die Teilnehmer ihre Hände desinfizieren sollen.

Wenn Sie an der Mitgliederversammlung teilnehmen, dann bringen Sie bitte Ihren persönlichen Mund-Nasen-Schutz und einen eigenen Stift mit.

Bis zum Einnehmen des Sitzplatzes sollte der Mund-Nasen-Schutz aufbewahrt werden, danach kann dieser wieder abgenommen werden.

Wir würden uns, trotz der Corona-bedingten Einschränkungen, über zahlreiches Erscheinen der Mitglieder des TuS Rambach freuen.

Der Vorstand

Berichte und Fotos vom Re-Start der Übungsstunden beim TuS Rambach

Im April wurden auf Empfehlung der Sportverbände und der Behörden hessenweit alle Übungsstunden in den Sportvereinen eingestellt. Im Juni war TuS-Laufftreff die erste Übungsstunden-Aktivität im TuS Rambach, in der die praktische Umsetzung der Corona-Bestimmungen ausprobiert wurde. Aufgrund der Erkenntnisse daraus gingen auch andere Übungsstunden testweise wieder an den Start. Nach und nach normalisiert sich nun der Übungsbetrieb wieder. Nachfolgend ein paar Bilder und/oder Berichte aus einigen Übungsstunden, die mittlerweile wieder stattfinden.

Re-Start-Bericht aus der Übungsstunde von Irmtraud Kohn



Die Mittwoch-Gruppe unter Leitung von Irmtraud Kohn und Helga Müller ist froh, auf dem Sportplatz ihre Gymnastikübungen machen zu können. Wir hoffen, dass uns das Wetter weiterhin wohlgesonnen bleibt.

- **Übungsstunde „Gymnastik und Tanz“: Mittwoch von 19:30 bis 20:30 Uhr**
Bei Mitmach-Interesse einfach mal vorbeikommen!

Re-Start-Bericht aus den Übungsstunden von Birgit Streck

Auch ich habe mit meiner Übungsstunde „Turnen für Mädchen“ wieder begonnen; am Montag, dem 8. Juni 2020, ging es los. Ausschließlich draußen und beim ersten Mal auch nur im Wald. Gleich zum Einstieg war das Wetter zunächst herrlich warm und schön. Kaum hatten alle Hände gewaschen und ihre Turnbeutel in der TuS-Hütte deponiert, zogen dicke dunkle Wolken auf und die Mädchen löcherten mich: „Und was machen wir, wenn es regnet?“. Lapidare Antwort meinerseits: „Es ist kein Regen angesagt!“. Also sind wir runter vom Sportplatz, rauf auf die frühere 1.500-Meter-Waldlaufstrecke rund um das Sportgelände, gegen den Uhrzeigersinn.

Dort liegt beim Steinbruch ein wunderbarer Balancierbaum, außerdem kann man rund um den kleinen Steinbruch prima Anstiegs-läufchen und Koordination üben - dachte ich! Klappte auch gut, bis es anfang zu schütten, so als hätte „dort oben“ einer die Dusche aufgedreht. Zum Glück war es warm und wir sind ja alle nicht aus Zucker.

Manche der Mädchen genossen die Abkühlung und konnten vom Regentanzgen gar nicht genug bekommen, andere wurden immer kleiner und unglücklicher und stellten die Frage, ob wir nicht zum Sportplatz zurück und uns dort in der TuS-Hütte unterstellen könnten. Konnten wir aber nicht, denn den damaligen Regeln zufolge hätte ich mit so vielen Personen (wir waren zu zwölf) weder dauerhaft auf den Sportplatz und schon gar nicht in die TuS-Hütte gedurft. Also haben wir unter dem natürli-

chen Blätterdach des Waldes „abgewettert“, die Abstandsregeln so gut es eben ging einhaltend. Als der Regen nachließ, sind wir dann die Runde fertig gelaufen, teils einfach joggend, teils rückwärts oder seitwärts laufend den (recht steilen) Berg zum Sportplatz hinauf, teils auch gehend – die Kondition ist eben auch in diesem Alter nicht bei allen gleich. Und doch hatte ich den Eindruck, dass alle nach der ersten Stunde gemeinsamer Bewegung nach so langer Zwangspause glücklich darüber waren, dass wir einander wieder hatten.

In den Folgestunden durften wir dann schon wieder auf den Sportplatz und dort haben wir fleißig für das Sportabzeichen geübt. Alle sind eifrig dabei und so habe ich beschlossen – genügend Teilnehmer vorausgesetzt – die Stunde auch während der Sommerferien anzubieten.

Meine Eltern-Kind-Turnen-Übungsstunde am Montagnachmittag muss leider noch ruhen, hier sind die aktuellen Corona-Vorschriften noch nicht zuverlässig umsetzbar.

● Übungsstunde „Turnen für Mädchen“ (9 – 13 Jahre)“:

Montag von 17:30 Uhr bis 18:45 Uhr

Bei Mitmach-Interesse einfach mal vorbeikommen!



Re-Start-Bericht aus der Übungsstunde von Anke Noll



Hoch die Hände –
Wochenende

Unser erstes Treffen in den Zeiten von Corona haben wir im Kreis mit einer Energiefluss-Übung begonnen.

Damit sollen die Teilnehmer ankommen, sich erden, zur Ruhe kommen und der Körper mit Kraft und Energie geflutet werden.

Weiter ging es mit Atemübungen, da wir uns heutzutage leider nicht mehr die Mühe machen, richtig durchzuatmen.

Dann wurde es gemütlich und jeder zog sich auf seine Liege oder Matte zurück. Mit einer

Lächel-Meditation wurde der Einstieg zur tieferen Entspannung erleichtert und zur Belohnung führte uns eine Phantasieerzählung in das Urlaubsgefühl einer einsamen Bucht am Meer ...

Und bei „Drei“ öffneten alle wieder die Augen und waren entspannt, erholt und voller Energie zurück.

- **Übungsstunde „Entspannt in den Feierabend“: Freitag von 18:00 bis 19:00 Uhr**

Bei Mitmach-Interesse einfach mal vorbeikommen!



Entspannung im Garten

Re-Start-Bericht aus den Übungsstunden von Gaby Kusch

Als wir Übungsleiterinnen und Übungsleiter des TuS Rambach Anfang Juni die intensive Einführung in die Corona-Regelungen der Stadt Wiesbaden und der Sportverbände bekamen, war mir zuerst überhaupt nicht wohl bei dem Gedanken, nun in gewisser Weise die Verantwortung dafür zu tragen, dass alle Teilnehmer, von denen die meisten zur sogenannten Risikogruppe gehören, ohne Gefahr einer Ansteckung diese Sportstunden besuchen können. Nach einigen Tagen der Grübeleien und der daraus folgenden sorgfältigen Vorbereitung des möglichen Ablaufs der Übungsstunde und der Infos für die Teilnehmer, siegte schlussendlich doch der Sportgeist in mir.

Alle bisherigen Teilnehmer der Übungsstunde konnten mittlerweile darüber informiert werden, dass – und unter welchen Regelungen – wir ab Mitte Juni wieder starten durften.

Aufgrund der üblichen Teilnehmeranzahl wurden die Teilnehmer in zwei feste

Gruppen mit jeweils 14 Personen aufgeteilt und die Übungsstundenzeit ausgeweitet.

Trainiert wird jetzt wieder wie üblich am Mittwochvormittag. Eingeplant sind zwischendurch auch immer wieder zehnteilige Pausen bzw. Lüftungszeiten, falls wir wetterbedingt in der Halle aktiv werden müssten. Mitzubringen sind lediglich die eigene Matte, der Mund-Nasen-Schutz, ein Getränk und gute Laune. Das Prozedere der Abstands- und Hygienemaßnahmen vor und nach der Übungsstunde stellt mittlerweile für alle überhaupt kein Problem mehr dar. An der frischen Luft auf dem Sportplatz und in dieser traumhaft schönen Natur zu trainieren, macht uns allen großen Spaß. Man spürt die Erleichterung und Dankbarkeit über die Möglichkeit, wieder gemeinsam etwas für die eigene Beweglichkeit und Gesundheit tun zu dürfen und die Stimmung während unserer Übungen ist immer so gelockert wie unsere Faszien und Gelenke nach der Übungsstunde. 😊



Dehnübungen im Freien

Seit Mitte Juni nutze ich die ursprüngliche Trainingszeit der Eltern-Kind-Übungsstunde am Mittwochvormittag für die in Corona-Zeiten notwendige, zusätzliche zweite Einheit der Rücken-Fit-Übungsstunde. Um den Corona-Regeln im Bereich des Kinderturnens gerecht zu werden, war es für mich erst einmal die einfachste Lösung mit der zahlenmäßig kleinsten Gruppe, den 1- bis 3-jährigen Kindern und deren Eltern, im Freien zu starten, so wie es zur Zeit die meisten Übungsstunden-Gruppen beim TuS Rambach praktizieren. Wir treffen uns nun regelmäßig am Montagnachmittag von 16:00 bis 18:00 Uhr in lockerer Atmosphäre im Freien auf dem ideal hinter der Halle gelegenen Spielplatz, um zu schaukeln, zu balancieren, zu rutschen, zu wippen oder zu hüpfen.

Da die „Zwerge“ ab August/September wahrscheinlich in der nächst höheren Turnstunde bei Birgit Streck am Montagnachmittag um 16:15 Uhr weiter turnen werden, ist diese Zwischenlösung bis dahin ideal. Für alle anderen Kinderturngruppen, die ich anleite, wird es hoffentlich spätestens 1–2 Wochen nach den Sommerferien unter Berücksichtigung der dann aktuellen Corona-Regeln weitergehen. Damit die

Kinder innerhalb der Gruppen bestmöglich aufgeteilt werden können, sind wir auf mehrere zusätzliche Helfer/-innen in unseren Teams angewiesen. Wer Interesse hat, uns aktiv und engagiert bei Sport und Spiel mit den Kindern zu unterstützen, kann sich gerne beim Vorstand oder den Übungsleitern melden. Wir freuen uns auf euch!

In der zweiten oder dritten Woche nach den Ferien plane ich, sofern es nicht zu Rücknahmen der bestehenden Lockerungen kommt, auch mit meinen Kinderturnen-Übungsstunden am Montag- und Dienstagnachmittag wieder zu beginnen. Details werde ich noch in den Ferien erarbeiten und mit Birgit Streck, meiner Übungsleiter-Kollegin beim Kinderturnen, abstimmen und dann per Mail an die Eltern schicken.

- **Übungsstunde „Rücken-Fit/Wirbelsäulengymnastik“:**
Mittwoch von 9:30 bis 10:30 (Gruppe 1)
und von 10:30 bis 11:30 Uhr (Gruppe 2)
- **Übungsstunde „Eltern-Kind-Turnen“:**
Verlegt von Mittwochvormittag auf
Montag von 16:00 Uhr bis 17:00 Uhr
Bei Mitmach-Interesse einfach mal vorbeikommen!



Re-Start-Bericht aus der Übungsstunde von Kerstin Schmidt



*Rumpfbeugen-Trainingsübung
auf der Wiese*

Endlich geht's wieder los! Es tut gut, gemeinsam und in der frischen Luft wieder in Bewegung zu kommen. Auch wenn wir noch nicht wieder an einem neuen Tanz arbeiten können, so sind wir doch dankbar dafür, uns wieder zu sehen, sich gemeinsam zu bewegen und uns austauschen zu können.

- **Übungsstunde „Aerobic“:**
Montag von 20:00 bis 21:00 Uhr
Bei Mitmach-Interesse einfach mal vorbeikommen!



*Immer die erste „Übung“ auf dem Platz:
Gemeinsame Hände-Desinfektion*



Übungen auf der Matte – sieht locker aus – erzeugt aber eine große Wirkung

Aktueller Hinweis zum Beitragseinzug 2020



In der Ausgabe der „TuS-Info 3-2019“ hatte der TuS Rambach auf die Beitragszahlung für 2020 hingewiesen.

Durch die Einschränkungen bei den Übungsstunden aufgrund der Corona-Situation wurde der Beitragseinzug aber vorerst zurückgestellt und hierüber in der letzten „TuS-Info“ informiert.

In den vergangenen Wochen wurden die Möglichkeiten einer Corona-gerechten Durchführung von Übungsstunden zwischen den Behörden/Verbänden und dem TuS-Vorstand sowie den TuS-Übungsleitern abgestimmt und dort getestet, wo man es für praktikierbar hielt. Der Vorstand geht jetzt davon aus, dass nach den Sommerferien ein guter Teil der ursprünglich geplanten Übungsstunden unter Berücksichtigung der Corona-Regelungen wieder angeboten werden kann.

Da das TuS Angebot für einige Zeit ganz und teilweise auch länger ausgefallen ist und um Mitglieder zu entlasten, die Corona-bedingt vielleicht wirtschaftliche Einbußen hinnehmen mussten, hat der Vorstand des TuS Rambach satzungskonform beschlossen, für 2020 nur einen hälftigen Beitrag anzusetzen. Der Einzug wird nun rund um den 15. September 2020 durchgeführt.

Das bedeutet:

Erwachsene zahlen für 2020 im Einzelbeitrag 27 Euro (statt 54 Euro), für Kinder und junge Erwachsene bis 25 Jahre beträgt der Einzelbeitrag in diesem Jahr 15 Euro (statt 30 Euro).

Für den Familienbeitrag von 54 Euro in diesem Jahr (statt 108 Euro) gilt: Alle Familienmitglieder eines Haushalts werden hierunter zusammengefasst.

Falls Sie Ihren Beitrag nicht per Lastschrift, sondern mit einer Überweisung zahlen, ist dieser nun bis zum 15. September 2020 fällig. Auch für diejenigen, die bereits den vollen Betrag überwiesen haben, wird es eine Regelung geben: Hier wird der Beitrag anteilig zurück überwiesen, es sei denn, die Kassiererin (Kontakt: birgit.streck@tus-rambach.de) erhält zuvor eine anderslautende Nachricht des betreffenden Mitgliedes. Stichtag ist hierfür der 31. August 2020.

Wer auch mit der Regelung des reduzierten Beitrags noch wirtschaftliche Probleme hat, möge bitte Kontakt zum Vorstand des TuS Rambach aufnehmen.

Mitglieder, die gerne den vollen Beitrag entrichten möchten, können gerne eine separate Spende (mit Verwendungszweck „Spende TuS Rambach“) auf das folgende Konto überweisen:

Hier unsere Bankverbindung:

Wiesbadener Volksbank, IBAN: DE 97 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 Brief oder Mail an den Verein, vertreten durch einen/eine der Übungsleiter/-innen oder durch ein Vorstandsmitglied.

Danke dafür im Voraus!

Re-Start-Gedanken aus der Übungsstunde von Rüdiger Streck

Bewegung

Corona macht das ständige Sitzen in der Online-Session zum „neuen Rauchen“. Was hilft? Rüdigers Dienstagabends-Übungsstunde! Mitten im Wald, Kräftigung der Muskulatur und Austausch mit Gleichgesinnten.

Von mir ein dickes „Like“! 👍

Michael Streck



Teamgeist

Mit Rüdiger gibt es auch während der Corona-Zeit Sport im Grünen. Super. Idylle, Wald und Sport. Das schweiß die Gruppe noch mehr zusammen. Und auch wenn wir im „Hirsch“ anfänglich an getrennten Tischen sitzen mussten, hält uns das nicht von Gemeinsamkeit und Teamgeist ab. Weiter so!

Sven Herwig

Erfüllung

Die Natur, die Ruhe. Die Abendsonne scheint durch die Bäume. Unbeschwertes Genießen. Und dann kommen Rüdigers Kommandos: „Liegestütze – Hoch – Runter – Mitte – Runter – Hoch – und jetzt jeder selbst das Ganze noch drei Mal“.

Yeah, das tut gut!

Dieter Krost

Spaß

„HH“ (= Erst in die **H**alle – dann in den „Hirsch“) hat doch gefehlt, wurde aber mittlerweile ersetzt durch „WH“ (= erst in den **W**ald und dann in den „Hirsch“).

Und macht eigentlich noch mehr Spaß!

Erhard Wintermeyer

- Übungsstunde „Ausdauer und Gymnastik (Damen/Herren ab 16 Jahre)“:

Dienstag von 19:15 bis 20:30 Uhr

Bei Mitmach-Interesse einfach mal vorbeikommen!



Re-Start-Fotos vom TuS-Lauftreff

Jeden Samstag treffen sich Laufbegeisterte und jene, die es noch werden wollen, auf dem Parkplatz am Sportplatz in Rambach, um über verschiedene Distanzen auf der Strecke durch den Wald zu laufen. Als Läufer oder als Nordic-Walker, schnell oder nicht ganz so schnell – für jeden ist etwas dabei!

- **Lauftreff inklusive Nordic-Walking: Samstag von 16:00 bis 17:15 Uhr**
Bei Mitmach-Interesse einfach mal vorbeikommen!



*Die Laufgruppe
auf der Strecke vorneweg*



*Die Nordic-Walker
im strammen Schritt hinterher*

61. Lauf „Rund um den Kellerskopf“

Die diesjährige TuS-Lauf-Veranstaltung „Rund um den Kellerskopf“ am 20. September wird Corona-bedingt voraussichtlich nicht als Wettkampf, sondern als Trainingslauf ohne Zuschauer, stattfinden.

Organisatorische Details befinden sich noch in der Planungsphase. Weitere Informationen zur Veranstaltung werden zur gegebenen Zeit auf der Internet-Seite des TuS Rambach veröffentlicht.

Bei Fragen steht Rüdiger Streck gerne per Mail (ruediger.streck@tus-rambach.de) als Ansprechpartner zur Verfügung.

Re-Start-Fotos aus der Übungsstunde der „Jungsenioren“



*Unkraut jäten auf der
Boulebahn als Rückengymnastik*

Die „Jungsenioren“ haben die Übungsstundenzeit auch mal dafür genutzt, um rund um die Boulebahn auf dem Sportplatz aufzuräumen.

- Übungsstunde „Gymnastik und Prellball (Herren 50 plus / Jungsenioren):
Freitag von 20:15 bis 21:30 Uhr
Bei Mitmach-Interesse einfach mal vorbeikommen!



*Das im Wald gefundene Schild
wurde restauriert und
wieder angebracht*

Re-Start-Foto aus der Übungsstunde Leichtathletik für Kinder und Jugendliche



*Dank der unterschiedlichen Farben
der Moosgummiringe konnte jeder
mit dem ihm zugeteilten Ring üben*

Auch die Kinder und Jugendlichen können im Rahmen der Übungsstunden wieder auf dem Sportplatz trainieren. Dabei wird die Umsetzung der entsprechenden Corona-Regelungen ganz besonders aufmerksam im Blick behalten.

- Übungsstunde „Leichtathletiktraining und Sportabzeichen für Kinder + Jugendliche“:
Donnerstag von 16:00 bis 17:30 Uhr
Bei Mitmach-Interesse einfach mal vorbeikommen!

Einladung zur Mitgliederversammlung der Abteilung Turnen



am Donnerstag, dem 10. September 2020
um 18:00 Uhr in bzw. an der TuS-Hütte
auf dem Waldsportplatz

Achtung: Wir beginnen früher als üblich, weil wir möglichst vor der Hütte tagen wollen.

Tagesordnung

1. Begrüßung und Eröffnung der Sitzung durch den Abteilungsleiter
2. Genehmigen des Protokolls der letzten Versammlung
Hinweis: Kopien werden vorher verteilt
3. Bericht des Abteilungsleiters
4. Wahlen:
 - a) Neuwahl der Abteilungsleiterin bzw. des Abteilungsleiters
Hinweis: Jürgen Mauer steht zur Wiederwahl nicht mehr zur Verfügung!
 - b) Wahl einer/s Schriftführer/-in
 - c) Wahl von mindestens drei Beisitzern
 - d) Ggf. Wahl einer/s stellvertretenden Abteilungsleiter/-in
Weil bei der vorjährigen Versammlung kein/e Kandidat/-in zur Verfügung stand
5. Planungen für 2021
6. Verschiedenes

Bitte richten Sie Ihre Anträge, die in der Mitgliederversammlung besprochen werden sollen, bis zum 4. September 2020 an den Abteilungsleiter:

Jürgen Mauer, Schäfergasse 5, 65207 Wiesbaden oder juergen.mauer@tus-rambach.de

Wir bitten Sie, durch die Teilnahme an der Mitgliederversammlung unsere Abteilungsarbeit zu unterstützen und freuen uns auf eine zahlreiche Teilnahme.

Wiesbaden-Rambach, im Juli 2020

Jürgen Mauer
Abteilungsleiter

Auf eine Tasse Kaffee oder Tee mit ... Norbert Schäfer

Norbert Schäfer ist ein langjähriges aktives TuS-Wintersportmitglied (TuS-Eintritt zum 1.1.1951) und war selbst viele Jahre als Wettkampf-Langläufer in den Farben des TuS Rambach unterwegs. Seit 1979 war er als Loipenwart für den Naturpark Rhein-Taunus, der mit seinem Spurschlitten bei Schneelage die Loipen zwischen Kellerskopf, Hohe Kanzel, Platte und Hohe Wurzel zog, im Einsatz.

Norbert hat über viele Jahre mit der Bereitstellung von trainings- und wettkampftauglichen Loipen den aktiven Langlaufsport für den TuS Rambach möglich gemacht. Unzählige Skilanglauf-Wettkämpfe (z.B. der Goldsteinpokal, der Hessischer Alterspokal und diverse Vereins- und Bezirksmeisterschafts-Rennen) konnten vor allem dank

seines unablässigen Engagements für die Loipenpflege in heimischen Gefilden bei zum Teil traumhaften Bedingungen stattfinden.

Sein Einsatz bestand nicht nur aus dem Spüren der Loipen im Winter, sondern beinhaltete bereits im Spätsommer/Herbst unzählige Stunden der Pflege und Vorbereitung der Loipentrassen (unter anderem das Freihalten der Trassen durch Wegräumen von Steinen oder Stämmen, das Wegschneiden von Büschen und Ästen sowie die Koordination der Trassenführung mit den Forstbehörden und Jagdpächtern).

Er hat jetzt aus Altersgründen (83 Jahre jung) und nach den drei letzten schneelosen Wintern seinen Spurschlitten endgültig verkauft.

Damit geht eine Langlauf-Ära zu Ende!



Norbert Schäfer auf der ihm zu Ehren aufgestellten Bank an der Loipe „Hohe Kanzel“ im Naturpark Rhein-Taunus

Rüdiger Streck, Leiter der Abteilung Wintersport, hat mit Norbert Schäfer im Rahmen unserer Interview-Serie „Auf eine Tasse Kaffee oder Tee“ das nachfolgend niedergeschriebene Gespräch geführt.

**Lieber Norbert,
wenn Du die Wahl hättest:**

Kaffee oder Tee?

Ich trinke beides. Bei Kaffee aber nur „Caro“ ohne Coffein.

Bier oder Wein?

Am liebsten eine herbe Weinschorle.

Im Urlaub Berge oder Meer?

Lieber in die Berge.

Bevorzugt Europa oder ein anderer Erdteil?

Nur in Europa.

Wandern oder Radeln?

In früheren Jahren sind wir oft gewandert. Mit zunehmendem Alter, wegen Knieproblemen, sind wir mehr mit dem Rad unterwegs. Bis vor einiger Zeit auch gerne zusammen mit meiner Frau auf dem Tandem. Auch heute bewege ich mein Fahrrad noch regelmäßig, allerdings alleine.

Was verbindet dich ganz besonders mit Rambach?

Ich bin in Rambach geboren und aufgewachsen, wohne aber schon seit ca. 60 Jahren in Auringen, dem Geburtsort meiner Frau Edith. Mit Rambach verbindet mich ganz besonders, dass hier meine Schwester Hella mit ihrer Familie lebt, mit der ich schon immer einen engen Kontakt habe. Zudem habe ich hier meinen „Lagerplatz“, auf dem ich meinen vielseitigen Beschäftigungen nachgehe.

Und was verbindet dich im Besonderen mit dem TuS Rambach?

Wie im Vorspann berichtet, bin ich seit 1951 Mitglied im TuS Rambach. Es gefällt mir immer wieder gut, dass alles, was eine gute Organisation beansprucht, bei einigen Vereinskameraden in besten Händen liegt. Es freut mich immer, wenn ich hin und wieder altbekannte Vereinskollegen treffe und wir uns dann bei einem netten Gespräch an gemeinsame Aktivitäten und Begebenheiten erinnern.

An welche Veranstaltungen mit dem TuS erinnerst Du Dich besonders gerne?

Ich erinnere mich ganz besonders, wie wir in früheren Jahren zu Skilanglauf-Wettkämpfen in die Rhön, den Vogelsberg und den Odenwald gefahren sind. Ich hatte damals schon in meinem VW Käfer eine Standheizung. Bei Außentemperaturen von –10 bis –20 Grad war mein Käfer immer ein begehrter Unterschlupf – insbesondere für Frauen und Kinder.

Was steht für die Zukunft noch auf Deiner Wunschliste?

Dass meine Frau und ich einigermaßen gesund bleiben und ich weiterhin mit meinem Mountainbike einige Runden in unserer Region drehen kann. Darüber hinaus wünsche ich mir, dass der TuS Rambach eine gute Zukunft hat.

Lieber Norbert Schäfer, herzlichen Dank für deinen langjährigen Einsatz für den Verein und für alle Langlaufbegeisterten in der Region sowie für die persönlichen Einblicke in dein Leben!

Wir wünschen dir und deiner Frau alles Gute und Gesundheit für die kommenden Jahre!

Ausschreibung zur Familien-Skifreizeit Osterferien 2021 3.–10. April 2021

Ski-Kids have more fun :-)

Unsere Familien-Skifreizeit richtet sich an TuS-Familien mit Kindern und Jugendlichen. Aber auch Gäste und Snowboarder sind herzlich willkommen! Vier lizenzierte Ski-Übungsleiter stehen unserer Gruppe zur Verfügung. Sie bringen den Kids in kleinen Gruppen mit viel Engagement das Skifahren bei und verbessern die Skitechnik der Fortgeschrittenen. Und das für nur 20 Euro pro Kind/Woche!
Und das Beste: Spaß für Jung und Alt ist garantiert!

- Reiseziel:** Saas-Grund, auf 1.500 Meter Höhe über dem Meeresspiegel, im Wallis/Schweiz; das Skigebiet liegt auf 2.200 bis 3.200 Meter Höhe über dem Meeresspiegel
- Unterbringung:** Schönes Hotel in Saas-Grund, zentral gelegen, Schwimmbad und Sauna im Haupthaus, 200 Meter bis zur Talstation Saas-Grund, der Skibus nach Saas-Fee (ca. 7 Minuten Fahrt) hält direkt vor dem Haus.
- Verpflegung:** Frühstücksbuffet und 3-Gang-Abendmenü mit Salatbuffet
- Kosten*:** Unterkunft mit Halbpension
Erwachsene im Doppelzimmer 420 Euro
Kinder Alter > 6 Jahre 305 Euro
- Anreise*:** Erfolgt im Reisebus, Erwachsene ca. 75 Euro; Kinder ca. 40 Euro
(* = Die genaue Kostenkalkulation hängt von der Teilnehmerzahl und dem dann aktuellen Wechselkurs ab / Preise: Stand 2019)
- Skikurs:** Skibetreuung durch ausgebildete DSV-Übungsleiter (20 Euro pro Kind/Woche)
- Informationen:** Interessierte melden sich bitte bis zum Freitag, dem 25. September 2020 per E-Mail (-> skifreizeit@tus-rambach.de) unter Angabe von Namen, Telefonnummer, E-Mail-Adresse und der Anzahl der Teilnehmer zur ersten Planung.
Die konkrete Anmeldung erfolgt dann im nächsten Schritt.
Fragen beantwortet Katharina Streck gerne per E-Mail an oben stehende Mailadresse.

Einladung
zur ordentlichen
Mitgliederversammlung
der Abteilung Wintersport



am Donnerstag, dem 19. November 2020
um 20:00 Uhr in der TuS-Hütte
auf dem Sportplatz in Rambach

Tagesordnung

1. Begrüßung
2. Genehmigung des Protokolls der Mitgliederversammlung 2019
3. Berichte des Abteilungsleiters und der Referenten
4. Entlastung
5. Neuwahlen
6. Verschiedenes

Wir bitten Sie, die Vorstands- und Vereinsarbeit durch Ihre Teilnahme an der Versammlung zu unterstützen und freuen uns auf Ihren Besuch.

Wiesbaden-Rambach, im Juli 2020

Rüdiger Streck
Abteilungsleiter

ES IST IMMER ZU FRÜH, UM AUFZUGEBEN!

Genug darüber geredet, mal wieder Sport zu machen.

Lass deinen Worten Taten folgen!



sportdeutschland.de

WIR SIND
SPORTDEUTSCHLAND

DSB

