

TUS INFO



- Gaumehrkampf-Meisterschaften in Idstein
- Sonnige Tage beim 15. Hessischen Landesturnfest in Gießen
- Weinwanderung in Eibingen
TuS-Wanderer trafen Weinkönigin Eva I.
- Endlich ein Abteilungsvorstand für die Abteilung Turnen
- **Neus TuS-Angebot für Jungs ab 9 Jahre – CROSSTRAINING**
- Sportabzeichentag 2015
- Einladung zur ordentlichen Mitgliederversammlung der Abteilung Wintersport
- Gaukinderturnfest in Auringen
- **50-jähriges Jubiläum mit großem Festzug – Rambacher Kerbegesellschaft**
- Zwei Laufteams des TuS-Rambach beim 11. WISPO 25-Std.-Lauf im Kurpark
- 56. Halbmarathon „Rund um den Kellerskopf“
- Ausschreibung zur Familien-Skifreizeit, Osterferien 2016 in Saas Grund

Liebe Sportfreunde,

wer von Ihnen in unserer Mehrzweckhalle Sport treibt wird festgestellt haben, dass die großen Matten nicht mehr an ihrem alten Platz sind. Die Matten stehen jetzt vor den Kletterstangen und der Kletter- und Sprossenwand und sind mit einem Band befestigt.

Dieser Umstand ist für manche Übungsstunden nicht nur hinderlich, sondern bedeutet auch für die Älteren unter Ihnen, dass bestimmte Übungsbestandteile nicht mehr oder nur mit großem Aufwand gemacht werden können.

Unsere Nachfrage beim Schulamt und der Schule ergab, dass ein großer Sportausrüster hier eine, jährlich wiederkehrende, Begehung der Halle macht und die Stangen, Kletter- und Sprossenwände als Gefahrenherde eingestuft wurden. Ab sofort sind diese mit einem sogenannten „Prallschutz“ zu versehen, daher jetzt die Matten an diesen Stellen.

Das Schulamt war auf Rückfrage auch nicht bereit an dieser Sache etwas zu ändern.

Man darf annehmen, dass dieser Entscheidung vielleicht ein Unfall (oder gar mehrere Unfälle) zugrunde lagen, dennoch fragt man sich: „Wird hier nicht mit Kanonen auf Spatzen geschossen?“ Die Halle steht nun schon ca. 40 Jahre und so lange wird dort schon Sport getrieben – bisher ohne größere Blessuren!

Jedermann weiß (und die Übungsleiter besonders) wie man mit den einzelnen Geräten umzugehen hat und dass beim Mannschaftssport besondere Vorsicht und Rücksicht geboten ist.

Beim Sport besteht „immer“ ein Verletzungsrisiko, was aber durch entsprechendes Aufwärmtraining der Muskeln und den sorgsamen Umgang mit den Geräten und dem eigenen Körper minimiert werden kann. Ein Restrisiko bleibt immer!

Deshalb dürfen wir darauf warten bis ein noch „schlauerer“ Mensch auf die Idee kommt, z.B. die Keulen für die Gymnastik mit Schaumstoff zu umwickeln, damit ein evtl. Treffer am Kopf des Nachbarn glimpflich ausgeht oder aber beim Turnen mit der Bank, Sitzkissen zwingend vorgeschrieben werden, damit der „Allenwerteste“ keine Druckstellen abbekommt.

In diesem Sinne **seien Sie vorsichtig beim Sport** und bleiben Sie fit.

Ihr Rolf Eckhardt
(1. Vorsitzender)

Redaktionsschluss: 28. Juli 2015

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

Gaumekampf-Meisterschaften

17 TuS-Wettkämpfer/-innen in Idstein dabei



Trotz der widrigen äußeren Umstände des Wettkampftages, ließen sich die Rambacher Teilnehmer/-innen und Begleiter, die Stimmung nicht vermiesen. Man war durchweg in „bester Wettkampflaune“, wie man unschwer auf diesem Bild erkennen kann.

Bei bedecktem Himmel, Nieselregen und kalten Temperaturen absolvierten, am Sonntag, dem 3. Mai 2015, die „hoch motivierten“ Rambacher ihre Wettkämpfe auf der Sportanlage „Zissenbach“ in Idstein.

Unterstützt wurden die Wettkämpfer auch durch einige anfeuernde Eltern und besonders durch die Kampfrichter Jürgen Mauer,

Petra Sulzbach, Carla Hildebrandt und Michael Streck.

Glücklicherweise hörte der Regen gegen Ende des Wettkampftages auf und somit konnten alle Sieger/-innen ihre Urkunden doch noch im Trockenen entgegen nehmen und unverletzt und fröhlich den Heimweg antreten.

A. L.

Unsere Senioren Conny Schnurr (Platz 2) und Joachim Sulzbach (Platz 3) waren in ihrer Altersgruppe erneut erfolgreich!



Große Freude auch bei den TuS-Damen, Anke Loh (1. Platz) links im Bild und Susanne Keutmann (4. Platz) rechts im Bild, bei der Entgegennahme der Urkunden.



Unsere erfolgreichen Mädels, v.l.n.r.:
Emma Hildebrandt, Luisa Kimpel, Viktoria und Liliane Sand

**In den Disziplinen Sprint, Kugelstoß/Ballwurf und Weitsprung wurden folgende über-
ragende Ergebnisse erzielt:**

- AK 75-79** 2. Konrad Schnurr
 3. Joachim Sulzbach
- AK 45-49** 1. Anke Loh
 4. Susanne Keutmann
- AK 40-44** 1. Kerstin Schmidt
 2. Sybille Sand

- AK 14/15** 1. Pia Keutmann
- AK 14/15** 2. Moritz Schmidt
- AK 12/13** 7. Emma Hildebrandt
 9. Luisa Kimpel
 10. Viktoria Sand
 11. Liliane Sand
- AK 12/13** 1. Mika Streck
- AK 10/11** 2. Paula Kimpel
 3. Kara Streck
- AK 8/9** 2. Jakob Giebermann
- AK 8/9** 4. Anna Lubotta



Platz 1 für
Kerstin Schmidt (rechts) und
Platz 2 für Sybille Sand (links) –
was will man mehr?



Noch schnell eine "Pyramide"
für's Fotoalbum! 5

Sonnige Tage beim 15. Hessischen Landesturnfest in Gießen



Von Mittwoch dem 13. bis Sonntag den 17. Mai 2015 waren wir, mit 13 Teilnehmern/-innen und unserem Kampfrichter Jürgen Mauer, beim 15. Hessischen Landesturnfest in Gießen zu Gast.

Nachdem wir dort unseren Klassenraum in der Friedrich-Ebert-Schule bezogen hatten, fuhren wir zum Bahnhof, wo wir schon von Jürgen Mauer mit der Vereinsfahne erwartet wurden.

Los ging es mit dem Festzug durch die Gießener Innenstadt. Anschließend versammelten wir uns auf der Turnfestmeile zur Eröffnungsveranstaltung.

Nach kurzer Nacht trafen wir um 8.30 Uhr auf dem Sportplatz ein und begannen unsere leichtathletischen Wettkämpfe.

Dank einer, extra angereisten, großen „Rambacher Fanggruppe“ konnten gute Platzierungen erreicht werden.

Hier die Ergebnisse der TuS-Wettkämpfer/-innen:

W 12/13 Jahre: 21. Emma Hildebrandt
25. Luisa Kimpel
26. Sophie Uhr

M 14/15 Jahre: 5. Moritz Schmidt

W 40/44 Jahre: 2. Kerstin Schmidt
3. Stephanie Kimpel

W 45/49 Jahre: 4. Anke Loh

W 50/54 Jahre: 4. Petra Sulzbach

M 75/79 Jahre: 9. Konrad Schnurr
12. Joachim Sulzbach

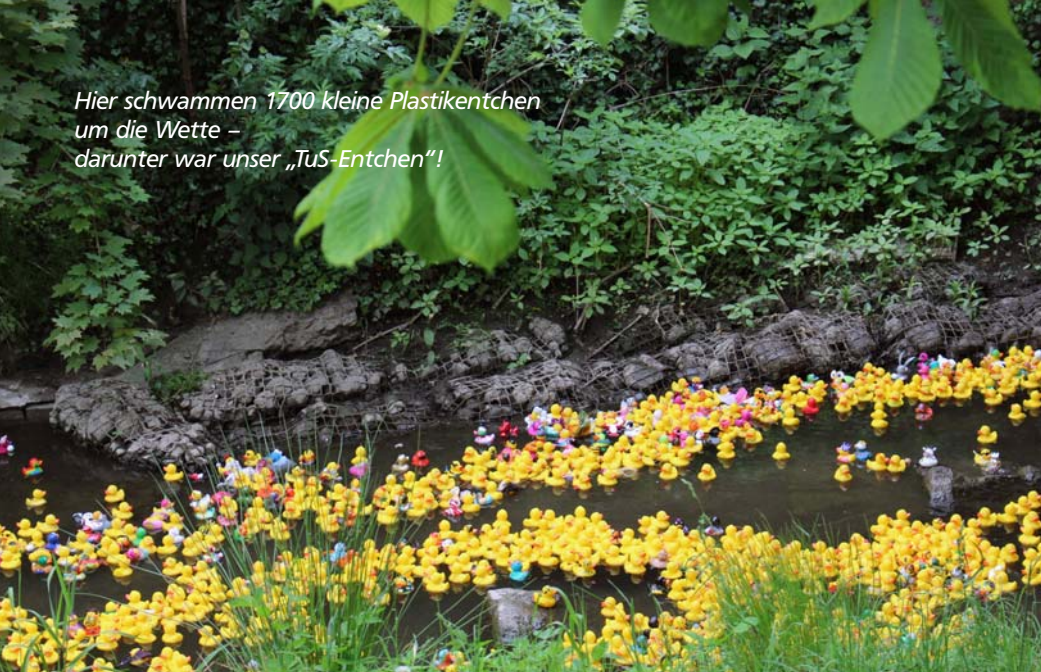
An den folgenden Turnfesttagen besuchten wir ein Rockkonzert der Gießener Band „Neoh“ und die sensationelle Turnfestgala. Gießen wurde mit einer Stadtrallye und einem Orientierungslauf erkundet.

In den schönen „Wieseckauen“ konnten die Rambacher Turner an Turn- und Geschicklichkeitsspielen und an verschiedenen Kletterparcours teilnehmen sowie Showvorführungen bestaunen. Mehrfach liefen wir auch bei der Hessischen Turnjugend auf.

Während wir Erwachsenen es uns auf den Liegestühlen bequem machten, erprobten die Kids ihre Geschicklichkeit an allen möglichen Gerätschaften wie Stelzen, Waveboard, Handfahrrad und vielem mehr.

Eine besondere Aktion war, dass man mit Neon-Fingerfarben, auf einem riesigen Laken, seinen Handabdruck hinterlassen konnte. Dieses Laken sollte dann die Party am Samstagabend schmücken.

Hier schwammen 1700 kleine Plastikentchen um die Wette – darunter war unser „TuS-Entchen“!



Das kleine „TuS-Entchen“
mitten im Getümmel!

Der „Lions Club“ veranstaltete, in Kooperation mit dem Hessischen Turnverband, ein „Entenrennen“, zu Gunsten des Gießener Hospizes. Jede gekaufte Ente brachte 5,00 Euro. Auch unsere bemalte „TuS-Ente“ ging an den Start – leider haben wir nicht gewonnen – was bei ca. 1700 Entchen aber kein Wunder war!

Krönender Abschluss, am Samstagabend, war die Party der Hessischen Turnjugend, bei der wir ausgelassen und fröhlich getanzt und gefeiert haben.

Nach einer letzten Nacht, in der Schulunterkunft, kamen wir am Sonntag, gegen Mittag, fröhlich, voller schöner Eindrücke, aber etwas müde, wieder wohlbehalten in Rambach an.

Einen großen Dank unserem Kampfrichter Jürgen Mauer, der wieder unermüdlich seine Tage auf den Sportplätzen verbrachte. Ohne Kampfrichter bzw. Helfer wäre es nicht möglich an Turnfesten teilzunehmen.

Danke auch an die „Organisatorin“ Anke Loh sowie an den TuS Rambach, der uns diese Woche ermöglichte. P.S.



Spaß auf der
Turnfestmeile!



Unsere extra
angereichten Fans!

Weinwanderung in Eibingen

TuS-Wanderer trafen Weinkönigin „Eva I“



Am Samstag, dem 13. Juni 2015, trafen sich 20 wandlustige und gut gelaunte TuSler, bei angenehmen 23 Grad und starteten am Vormittag, mit Bus und Bahn, zur Weinwanderung, Richtung Rheingau, nach Rüdesheim-Eibingen.

In Rüdesheim angekommen, liefen wir zum ersten Weinstand in die Eibinger Weinberge, wo wir den Wanderpass kaufen

konnten. Nach einer kurzen Rast ging es zügig weiter, es galt ja noch 9 weitere Stände zu erwandern!

Auf halber Strecke gab es eine große Überraschung – wir trafen die Weinkönigin „Eva I“ und ihre Prinzessinnen „Friederike I“ und „Mariett I“ (Foto oben).

Wir tauschten uns über die leckeren Weine aus und stellten dabei fest, dass der TuS

Rambach schon seit Anbeginn der Veranstaltung, insgesamt zum 26. Mal, an der Weinwanderung teilgenommen hat.

Nach einer Schlussrast, im Weingut Magdalenhof, traten wir unseren Heimweg an.

Wir freuen uns schon auf die kommende Weinwanderung 2016! P.S.



Endlich ein Abteilungsvorstand !



Die Mitgliederversammlung der Abteilung Turnen fand am 18. Juni 2015 in der TuS-Hütte statt, es waren 19 Mitglieder anwesend.

Erstmals wurde, gemäß dem Beschluss aus der zurückliegenden Mitgliederversammlung, das Protokoll nicht verlesen, sondern als Kopie (mit einer Kopie der Präsentation des Jahresberichtes) verteilt.

Es ergaben sich daraus keine Rückfragen, sodass nach dem aktuellen Jahresbericht direkt zum Tagesordnungspunkt Wahlen übergegangen werden konnte.

Erfreulicherweise stellte sich Betina Seibold, als stellvertretende Abteilungsleiterin zur

Wahl. Die Versammlung wählte sie einstimmig, ebenso wie Dr. Carla Hildebrandt, als Schriftführerin, die zwar nicht anwesend war, aber ihre Bereitschaft bereits im Vorfeld der Versammlung bekundet hatte.

Die Freude über die Wahl der beiden Damen war Jürgen Mauer deutlich anzumerken. Endlich hat er zwei Mitstreiterinnen im Abteilungsvorstand gefunden, die ihn in Zukunft unterstützen werden!
Was lange währt...!

Unter dem Tagesordnungspunkt „Verschiedenes“ gab es keine besonderen Themen, sodass die Versammlung harmonisch, ohne weitere Wortmeldungen, ausklang. J.M.

Neues TuS-Angebot für Jungs ab 9 Jahre

Crosstraining

Erinnert ihr Euch an das gute alte Zirkeltraining aus Schulzeiten? Stellt Euch eben jenes Zirkeltraining, bis zur absoluten Erschöpfung, vor und Ihr kommt dem Trend-Workout „CrossFit“ sehr nahe.

Erfinder der Trainingsmethode ist der US-Amerikaner Greg Glassman, der 1974, mit 18 Jahren begann, als Fitnesstrainer zu arbeiten. Weil ihm Krafttraining und Ausdauertraining jeweils zu einseitig erschienen, kombinierte er Übungen aus den Bereichen Gewichtheben, Leichtathletik und Turnen zu abwechslungsreichen Trainingseinheiten und taufte sein neues Trainingsmodell „CrossFit“.

Als „Crosstraining“ (auch: Cross-Training) bezeichnet man das gleichzeitige Training in verschiedenen Sportarten. Eine häufige Zielsetzung beim „Crosstraining“ ist die gleichmäßige Kräftigung möglichst vieler Muskelgruppen.

„Crosstraining“ ist ein ganzheitliches Training für den Körper. Eine Steigerung der sportlichen Leistungsfähigkeit, wie z. B. Sprungkraft, aerobe Ausdauer, Maximalkraft, Schnelligkeit, Koordination, Flexibilität und Kraftausdauer wird angestrebt. Es ist schweißtreibend und hochintensiv, fördert dabei Kondition, Durchhaltevermögen und Willensstärke.

Alt ist: Die Übungen die es vor Jahrzehnten schon gab.

Neu ist: Der Mix der Übungen und die Art und Weise wie trainiert wird.

„Crosstraining“ ist eine, mit wenigen Geräten ausgestattete, Trainingsmethode und setzt sich somit ab vom Ambiente moderner Fitnessstempel, wo Einrichtung,

Kleidung und Flair häufig wichtiger sind, als das Training.

Was zeichnet „Crosstraining“ aus?

- individuell abgestimmt auf den Leistungsstand des Sportlers
- Vielseitigkeit
- an seine Grenzen gehen
- verschiedene Muskelgruppen nacheinander ansprechen

„Crosstraining-Trainingseinheiten“ dauern rund eine Stunde und bestehen aus:

- Aufwärmen (warm-up),
- Fertigkeitstraining (skill development), ggf. verbunden mit Kraftübungen,
- einem zehn- bis zwanzigminütigen Hochintensitätstraining (conditioning),
- Stretching (Wikipedia)

Das Kernstück jeder Einheit sind die *mit sehr hoher Intensität* ausgeführten Trainingsübungen (conditioning). Jede Einheit, auch Workout of the Day (WOD) genannt, besteht meist aus einer Reihe verschiedener Übungen, die in mehreren Runden ausgeführt werden. (Wikipedia)

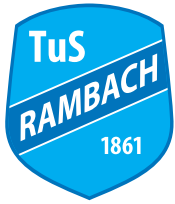
In der Mehrzweckhalle wollen wir jetzt dieses „Crosstraining“ anbieten.

Termin:

Mittwochs um 17.30 Uhr für alle Jungs ab 9 Jahre

Wir möchten den „Spaß“ mit „Quälfaktor“ und „Suchtpotential“ im TuS Rambach umsetzen und Euch allen einen neuen Trend nicht vorenthalten.

C. Z.



Sportabzeichentag 2015

Am Sonntag, dem 21. Juni, bei nicht gerade günstigen Wetterbedingungen, kam die TuS-Familie, zum Sportabzeichentag, auf den Waldsportplatz in Rambach. Pünktlich, zum Beginn der Vorbereitungen, fing es dann an zu regnen!

Glücklicherweise hatte aber der Wettergott doch ein Einsehen und zur Begrüßung, durch den 2. Vorsitzenden, Horst Viertler, ließ der Regen nach und schon bei der Aufwärmgymnastik, mit Kerstin Schmidt, war es wieder trocken.

Zum Gelingen, des von Anke Loh super vorbereiteten Sportabzeichentages, haben 30 TuS-Helferinnen und Helfer von „A wie

Abstreuen“ bis „Z wie Zeitmessung“, schon am Samstag beginnend, beigetragen.

Kugelstoßen, Sprint, Weitsprung, verschiedene Ballwurfarten, Langstreckenläufe und Nordic-Walking konnten absolviert werden.

Mit 45 Teilnehmerinnen und Teilnehmern, darunter vielen sportbegeisterten Kinder, war der Sportabzeichentag wieder ein großer Erfolg.

Damit ist der Grundstein gelegt, dass der TuS Rambach, auch in diesem Jahr, wieder zu einem der stärksten Sportabzeichenvereine, im Sportkreis, werden kann. Davon konnte sich auch der Sportabzeichenwart des Sportkreises, Walter Etz, vor Ort überzeugen.

An dieser Stelle gilt unser besonderer Dank Anke Loh und allen Helferinnen und Helfern !

J. M.



*Horst Viertler (2. Vors.),
unter dem „Sonnen- bzw.
Regenschirm“, begrüßte
alle Teilnehmer/-innen
an diesem etwas kühlen,
regnerischen Morgen.*

Alles war bereit, aber der leichte Regen der dann aufkam, ließ viele Gesichter, auch das von Jürgen Mauer, etwas mißmutig aussehen.





„Aufwärmen“ mit Kerstin Schmidt, war auf jeden Fall angesagt, um Verletzungen vorzubeugen.



Die jugendlichen Teilnehmerinnen mit kritischem Blick in den Wettkampfbogen.



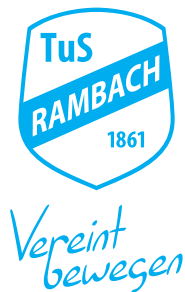
Gerd Becker startete die Damen zu ihrem Wettlauf.



Petra Sulzbach achtete genau darauf ob die Absprungzone auch richtig getroffen wurde.

EINLADUNG

zur ordentlichen Mitgliederversammlung der Abteilung Wintersport



Donnerstag, 12. November 2015, 20.00 Uhr
in der TuS-Hütte auf dem Sportplatz in Rambach

Tagesordnung

1. Begrüßung
2. Genehmigung des Protokolls
der Mitgliederversammlung 2014
3. Berichte des Abteilungsleiters
und der Referenten
4. Entlastung
5. Neuwahlen
6. Verschiedenes

Mit freundlichen Grüßen

Rüdiger Streck

Abteilungsleiter Wintersport des TuS Rambach

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

Sind Sie unter einer E-Mail-Adresse erreichbar, dann würden wir Sie gerne in unseren Verteiler aufnehmen.

Senden Sie uns bitte eine Mail unter: Silke.Becker@tus-rambach.de

Herzlichen Dank!

Gaukinderturnfest in Auringen

14 Kinder des TuS Rambach waren erfolgreich



Am Sonntag, dem 12. Juli 2015, fand in Auringen das Gaukinderturnfest des Turngau Mitteltaunus statt.

Mit 14 Kindern ging der TuS Rambach an den Start. Unterstützt wurde die Gruppe von Jürgen Mauer und Konrad Schnurr (Kampfrichter) sowie Petra Klode (Riegenreisende) und der Trainerin der Kinder, Anke Loh.

Mit viel Freude wurden die Disziplinen Weitsprung, Sprint und Ballwurf/Kugelstoß absolviert. Am Mittag belegten außerdem zwei Mannschaften des TuS Rambach jeweils den 2. Rang im Staffellauf.

Nebenstehend die guten Ergebnisse im leichtathletischen Dreikampf: A.L.

Mädchen

Jahrg. 2009

2. Lavina Lange

Jahrg. 2007

2. Helena Lange

Jahrg. 2006

2. Sophie Klode

Jahrg. 2004

1. Paula Kimpel

Jahrg. 2003

1. Sophie Uhr

2. Maja Buchwaldt

3. Viktoria Sand

4. Liliane Sand

Jahrg. 2001/02

1. Pia Keutmann

4. Emma Hildebrandt

5. Luisa Kimpel

Jungen

Jahrg. 2008

1. Linus Klode

Jahrg. 2006

4. Peter Buchwaldt

Jahrg. 2005

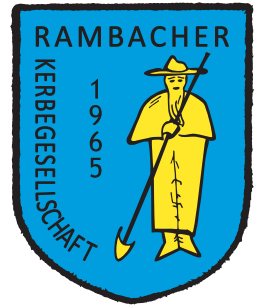
4. Alexander Kreis



Unsere Truppe bei der Siegerehrung. Hier gab es für die erfolgreichen TuS-Kinder viele Medaillen!



**50-jähriges Jubiläum
mit großem Festzug**



Rambacher Kerbegegellschaft



*Karl Braun crauffierte
die „Kerbemudder“,
mit seinem
„Hako-Gespann“,
an der Spitze
des Kerbeumzugs,
im Gründungsjahr 1965,
zur Freude aller
Zuschauer, durch die
Rambacher Straßen,
zum Kerbeplatz.*

Liebe Rambacher Bürgerinnen und Bürger,

die Rambacher Kerbegeellschaft 1965 e.V. begeht in diesem Jahr ihr 50-jähriges Vereinsjubiläum. Während der Rambacher Kerb, vom 4. bis 6. September 2015, wollen wir dieses Jubiläum gebührend feiern.

Wir planen drei unvergessliche Tage, die einen Rückblick auf 50 Jahre Rambacher Kerbegeellschaft beinhalten werden.

Ein immer in aller Erinnerung gebliebener Höhepunkt, der jeweiligen Jubiläumsfeiern der Rambacher Kerbegeellschaft, war der Festumzug mit Fußgruppen, Musikgruppen, Motivwagen und handgezogenen Wagen. Diese alte Tradition werden wir in diesem Jahr gerne wiederholen.

Der Vorstand der Rambacher Kerbegeellschaft 1965 e.V. freut sich sehr, dass zu diesem Veranstaltungs-Highlight 2015, nahezu alle Rambacher Vereine ihre Beteiligung zugesagt haben!

Ein Agrid-Gespann, eine Pferdekutsche, Traktoren, Rambacher Kinder mit geschmückten Fahrrädern bzw. mit brennenden Fackeln, der Heimatkreis Rambach, der Kindergarten „Sonneninsel“ mit dem Kirchenvorstand, der RSV 1904 Rambach, der TUS Rambach, die Rambacher Fastnachtsgesellschaft, die Theatergesellschaft „Lohengrin“, die SPD Wiesbaden-Rambach, die CDU Wiesbaden-Rambach, die Brieftaubenzüchter „Heimatliebe“, die Rambacher

Sängervereinigung, die Rambacher Traktorenfreunde, die Jagdpächter, die Freiwillige Feuerwehr Wiesbaden-Rambach, die Mainzer Jokusgarde und der moderne Musikzug „Die Kostheimer Gecken“, werden einen sehr ansehnlichen Festumzug zusammenstellen.

Angeführt wird der Festzug von der „Kerbemudder“, ähnlich wie damals, bei unserem ersten Festumzug, im Jahre 1965.

Am Samstag, dem 5. September 2015, um 17.00 Uhr, wird sich der Festumzug, vom Rambacher Sportplatz aus, in Bewegung setzen.

Die geplante Umzugsstrecke verläuft von der Trompeterstraße über die Straße „Vor dem Wald“ – Niedernhausener Straße – Kitzelbergstraße – Eppsteiner Straße – Ringwall, weiter über den Kirchweg, zum Festgelände auf dem Kerbeplatz.

Dieser Festumzug lebt nicht nur von seinen attraktiven und originellen Inhalten, sondern auch von den vielen, vielen Zuschauern, die dem Festumzug freudig zusehen und dazu beitragen, eine bleibende Erinnerung zu schaffen.

**Deshalb unsere Bitte an Sie:
Kommen Sie zahlreich zur Zugstrecke und feiern Sie mit uns!**

**Im Namen des Vorstandes der
Rambacher Kerbegeellschaft 1965 e.V.
grüßt Sie sehr herzlich**

Klaus Oberländer
1. Vorsitzender

Zwei Laufteams des TuS-Rambach beim 11. WISPO 25-Stunden-Lauf im Kurpark

Lauf dich fit!

Joggen & Nordic-Walking
Stretching / Gymnastik



Am Wochenende, dem 12./13. September 2015, beziehen das „Rennmäuse“-Kinderteam und das Funteam „Run mit Fun“, gemeinsam wieder ihr Quartier im Wiesbadener Kurpark.

Beide Teams haben sich in den letzten Monaten im Lauftreff und bei verschiedenen anderen Sportangeboten des TuS Rambach auf den 25-Stunden-Lauf vorbereitet.

Einige Jugendliche, die bisher im TuS-Rennmäuse-Team Erfahrung gesammelt haben, verstärken in diesem Jahr erstmals das Funteam.

Wir bedanken uns bei unseren Sponsoren, dem „Gelenkzentrum Rhein Main“, dem „Autohaus Scherer“ und der Hundeschule „Der kleine Wolf“, die uns dieses Jahr unterstützen.

Wir freuen uns auf viele Zuschauer!



Vereint
bewegen

Halbmarathon

Rund um den Kellerskopf | #56

TuS Rambach lädt ein:

27.09.15 | Start ab 9:30
Sportplatz Rambach

- **Hauptlauf über 21 km (5-11-5 km)**
als Einzel- oder Teamlauf!
- **10 km Lauf**
- **Schnupperlauf über 5 km**
- **Jugend-, Schüler- und Kinderläufe**
5 | 2,6 | 1,3 | 0,8 | 0,4 km
- **Kaffee, Kuchen und Herzhaftes**

Wir freuen uns auf Sie!

www.tus-rambach.de

laufftreff@tus-rambach.de

Ausschreibung zur Familien-Skifreizeit

Osterferien 2016

- Termin:** 26. März bis 2. April 2016
- Reiseziel:** Saas Grund, 1500 m Seehöhe, im Wallis / Schweiz;
Skigebiet 2200 bis 3200 m
- Unterbringung:** Schönes Hotel in Saas Grund, zentral gelegen, Schwimmbad und Sauna im Haupthaus, 200 m zur Talstation Saas Grund, Skibus nach Saas Fee (ca. 7 min. Fahrt) hält direkt vor dem Haus.
- Verpflegung:** Frühstücksbüffet und 3-Gang-Abendmenü mit Salatbüffet
- Kosten*:** **Unterkunft mit Halbpension**
Erwachsene ca. 400 €;
Kinder ca. 285 €
- Anreise*:** **Erfolgt im Reisebus, Erw. ca. 75 €; Kinder ca. 40 €**
(* Die genaue Kostenkalkulation hängt von der Teilnehmerzahl und den aktuellen Wechselkursen ab)
- Skikurs:** Skibetreuung durch ausgebildete DSV-Übungsleiter wird gegen geringes Entgelt angeboten.
- Informationen:** Interessierte melden sich per E-mail unter:
skifreizeit@tus-rambach.de oder durch Abgabe des unten angefügten Abschnittes und erhalten dann die Anmeldeformulare für die Fahrt.

Abgabeschluss: Mittwoch, 30. September 2015.

Bitte abtrennen und bis 30. September 2015 an folgende Adresse:

Michael Streck, Taubenweg 18a, 65207 Wiesbaden-Naurod, Telefon 0 61 27-99 22 73

Name: _____

Adresse: _____

E-Mail: _____ Telefon: _____

Ich interessiere mich für die Skifreizeit Osterferien 2016 und würde gerne mit _____ Personen teilnehmen.