

TUS INFO



- Gaumehrkampfmeisterschaften in Geisenheim
- Karl Göbel zum 90. Geburtstag
- Erfolgreiche und begeisterte TuS-Leichtathleten beim 14. Hessischen Landesturnfest in Friedberg
- Weinwanderung des TuS Rambach am 9. Juni 2012
- TuS-Sportfest auf dem Waldsportplatz in Rambach
- Drei TuS-Mitglieder bei Olympia in London
- Neues Übungsstunden-Angebot am Freitagabend! Eine Stunde für die Seele!
- Einladung zur ordentlichen Mitgliederversammlung der Abteilung Wintersport
- Ausschreibung zur Familien-Skifreizeit, Osterferien 2013 in Saas Grund

Liebe Sportfreunde,

die Sommerpause ist zu Ende und ich hoffe Sie sind alle wieder gesund und gut erholt aus dem Urlaub zurückgekehrt.

Bis Ende Juli wurden wir ja in den heimischen Gefilden vom Sommer nicht so verwöhnt, aber vielleicht erwarten wir auch zuviel und erinnern uns nur an die Ausnahmesommer, wenn wir zurückdenken. Für unsere Breitengrade haben wir eigentlich „normales“ Wetter, wenn man den Fachleuten glauben schenkt. Wie auch immer, ändern können wir es eh nicht, nur das Beste daraus machen.

Wie sagt das Sprichwort: „Es gibt kein schlechtes Wetter, nur unpassende Kleidung“ und da lässt sich ja heute vieles tun. Für alle möglichen Sportarten gibt es Funktionskleidung mit der man bei jedem Wetter richtig angezogen ist, sodass die Ausrede „für Sport ist mir das Wetter zu schlecht“ nicht mehr gilt.

Also hinaus in die Natur, jeder wie er kann und sei es nur zu regelmäßigen Spaziergängen. Vielleicht lassen sich auch Verabredungen treffen mit Freunden, Nachbarn, anderen TuS-Mitgliedern, denn gemeinsam macht's noch mehr Spaß und wichtig ist, dass man sich überhaupt bewegt!

Ach ja, wer noch Übungen für's Sportabzeichen offen hat, jetzt ist die beste Zeit und Anke Loh und Conni Schnurr sind gerne bereit die Leistungen zu messen und zu dokumentieren. Außerdem ist es doch ein schönes Gefühl im Kreise von Gleichgesinnten, bei einer kleinen Feier, den Lohn für die Mühe, in Form einer Urkunde und Anstecknadel, entgegen zu nehmen.

Danke sagen möchte ich an dieser Stelle noch mal den Aktiven, die spontan bereit waren, beim Ironman 70.3, mit zu helfen und die Radstrecke in Rambach abgesichert haben. Ohne freiwillige Hilfskräfte wäre eine solche Veranstaltung nicht zu stemmen und wer wäre geeigneter als die Mitglieder des örtlichen Sportvereins.

Allen Mitgliedern, die nach etwas Entspannung suchen, wollen wir ein neues Angebot machen und einmal in der Woche für eine Stunde einen „Entspannungsmix“ und bei Gefallen und entsprechender Nachfrage, auch spezielle Entspannungstechniken anbieten. Wir hoffen, dass viele Mitglieder hiervon Gebrauch machen und das Angebot annehmen.

Bitte informieren Sie sich auf Seite 14 in dieser TuS-Info oder auch im Internet, unter „TuS-Rambach.de“ sowie über unseren Schaukasten in der Ortsmitte.

In diesem Sinne – bleiben sie fit

Ihr Rolf Eckhardt (1. Vorsitzender)

Redaktionsschluss: 25. August 2012

Vi.S.d.P.: Rolf Eckhardt, Ostpreussenstraße 45a, 65207 Wiesbaden
Postanschrift: TuS Rambach, Rolf Eckhardt, Ostpreussenstraße 45a, 65207 Wiesbaden
Internetadresse: www.tus-rambach.de
Bankverbindung: Wiesbadener Volksbank, BLZ 510 900 00, Konto 46 052 900

Gaumekampfmehrsportarten

Der TuS-Rambach war mit 14 Sportlern dabei!

Einen sonnigen und erfolgreichen Sonntag verbrachten die Leichtathleten des TuS Rambach im Rheingastadion in Geisenheim. Bei besten Bedingungen wurden sehr gute Ergebnisse erreicht.



Die Gruppe des TuS Rambach jeweils v.l.n.r.: Vorne die Senioren Konrad Schnurr und Joachim Sulzbach; in der Mitte Oliver Dinges, Tobias Gauer, Hanna Streck, Sophie Kienow, Paula Kimpel, Pia Keutmann, Mirjana Petri-Gunkel und hinten die Kampfrichterin Petra Sulzbach, daneben Anke Loh, Marcel Kimpel, Anna Kilian und Luisa Kimpel.

Hier die Ergebnisse der Jugendlichen:

W 8/9	15. Platz	Paula Kimpel
W 10/11	12. Platz	Pia Keutmann
	17. Platz	Luisa Kimpel
W 12/13	12. Platz	Mirjana Petri-Gunkel
W 14/15	12. Platz	Hanna Streck
W 16/17	11. Platz	Anna Kilian
	12. Platz	Sophie Kienow

M 12/13	13. Platz	Tobias Gauer
M 16/17	11. Platz	Marcel Kimpel
	12. Platz	Oliver Dinges

Die Ergebnisse der Erwachsenen:

14. Platz	Joachim Sulzbach
13. Platz	Konrad Schnurr
11. Platz	Anke Loh



Chillen im Sonnenschein, nach erfolgreichem Wettkampf, bei den Gaumehrkampfmeisterschaften.

Karl Göbel zum 90. Geburtstag

Karl Göbel, Jahrgang 1922, ist seit dem 1. 1. 1937 Mitglied im TuS Ram-bach.

Er machte in Wiesbaden eine Lehre als Stuckateur und Weißbinder und arbeitete, mit Unterbrechung durch den Krieg, bis 1964 in seinem Beruf.

Dann kam ein großer Schritt in sei-nem Leben! Er trat als Schulhausmeister der Adolf-Reichwein-Schule in den Dienst der Stadt Wiesbaden ein.

Bis ins Jahr 1985 war er, sowohl für die Schule, als auch für die Mehrzweckhalle, als Hallenwart zuständig. Hier war er über 20 Jahre der gute Geist, manchmal auch mit markigen Worten und bekam seinen Spitz-namen „Hallekall“.



Karl gehörte langjährig, auch nach seiner Pensionierung, der Seniorenturngruppe an. Er ist leider seit einigen Jahren gesundheit-lich etwas angeschlagen, so dass er nicht mehr an örtlichen Veranstaltungen teilneh-men kann.

Wir wünschen ihm für die nächsten Jahre weiterhin viel Gesundheit.

J. M.

Erfolgreiche und begeisterte Leichtathleten beim 14. Hessischen Landesturnfest in Friedberg

Am 6. Juni 2012 trafen wir uns (10 Jugendliche vom TuS Rambach und unsere Trainerin Anke Loh) um 16.00 Uhr an der Rambacher Feuerwehr, um zum Hessischen Landesturnfest nach Friedberg zu fahren.

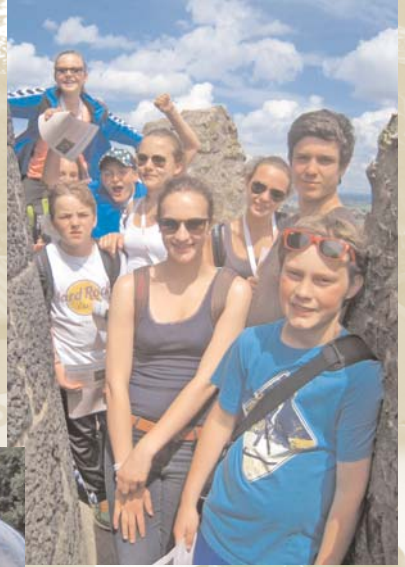
Unser Quartier für die folgenden vier Tage war eine Schule, wo wir in einem Klassenraum übernachteten und in der Mensa frühstückten.

Am Abend nach unserer Ankunft machten wir uns auf den Weg zur Eröffnungsfeier. Dort wurden wir herzlich begrüßt und es gab eine gute Unterhaltungsshow.

Am Donnerstag fanden die leichtathletischen Wahlwettkämpfe der Erwachsenen statt. Wir Jugendlichen feuerten fleißig die Rambacher Sportler Irntraud Kohn, Conny Schnurr und Anke Loh an.









Nach den erfolgreichen Wettkämpfen suchten wir die Turnfestwiese auf, wo es viele sportliche Mitmachangebote gab.

Wir machten einen Orientierungslauf durch Friedberg und beendeten den Tag mit einem leckeren Pizzaessen.

Freitags fand dann unser Wettkampf statt. Während der Disziplinen Kugelstoß, Schleuderball, Weitsprung und Sprint hatten wir viel Spaß und die Platzierungen konnten sich sehen lassen. Abends besuchten wir die Turnfest-Gala. Dort erlebten wir eine beeindruckende Mischung aus Akrobatik, Turnkunst und weiteren besonderen Showacts. Wir waren von den Darbietungen völlig fasziniert und tanzten anschließend noch auf der Turnfestwiese.

Nach einer kurzen Nacht, ließen wir den Samstag gemütlich angehen. Endlich mussten wir mal nicht um 7.00 Uhr am Frühstückstisch sitzen!

Am späten Vormittag begannen wir mit einer Stadtrallye, auf der wir Friedberg noch einmal besser kennen lernten.

Anschließend verbrachten wir einen gemütlichen Nachmittag auf der Turnfestwiese, bevor wir am Abend, beim Public Viewing, das EM-Spiel der deutschen Fußballnationalmannschaft verfolgten.

Danach tanzten wir bis in die Morgenstunden bei der TUJU-Party der Hessischen Turnjugend. Nach einer erneut kurzen Nacht war Kofferpacken angesagt und unser Übernachtungsraum musste gesäubert werden. Anschließend trafen wir uns in der Burg zum Festzug.

Wir liefen mit unserer Vereinsfahne, getragen von Marcel Kimpel, durch Friedberg, zur Turnfestwiese. Dort fand eine gelungene Abschlussveranstaltung statt.

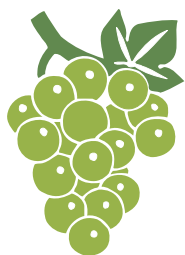
Müde, aber mit vielen schönen Eindrücken und sportlichen Erfolgen, kehrten wir nachmittags nach Rambach zurück.

Die Planungen für den Besuch des Deutschen Turnfestes 2013 in Mannheim und Heidelberg laufen schon, denn wer einmal ein Turnfest erlebt hat, möchte immer wieder dabei sein!

Anna, Antonia und Maxi

Die Platzierungen der Rambacher Leichtathleten:

W 12/13	Mirjana Petri-Gunkel	3.
W 14/15	Maxi Spittler	11.
W 14/15	Hanna Streck	18.
W 14/15	Antonia Lüttkopf	20.
W 16/17	Anna Kilian	5.
W 16/17	Sophie Kienow	13.
M 12/13	Tobias Gauer	4.
M 14/15	Denis Barthon	11.
M 14/15	Tim Spittler	15.
M 16/17	Marcel Kimpel	2.
W 45-49	Anke Loh	3.
W 65-69	Irmtraud Kohn	5.
M 75-79	Konrad Schnurr	4.



Weinwanderung 2012

Am 9. Juni, um 9.50 Uhr, trafen sich 14 „Schoppepetzer unn Schnutedunker“ an der Trompeterstraße, um mit dem Bus zum Bahnhof und mit dem Zug weiter nach Rüdesheim zu fahren. Ziel waren die Weinberge östlich von Eibingen, unterhalb des Klosters und der Abtei St. Hildegard.

In Rüdesheim angekommen, gab es erst mal hunderte von Harley Davidson Motorrädern zu bestaunen, hatten die Liebhaber dieser teuren (und oft sehr lauten) Stücke doch hier ihr jährliches Treffen. Biker aus halb Europa gaben sich hier, in entsprechendem Outfit, ein Stelldichein.

Aber deswegen waren wir ja nicht gekommen, also ging es weiter hinauf nach Eibingen zum „Einstieg“ in die Weinbergswanderung.

Nachdem die Weinpässe erstanden und das erste Probierglas gefüllt waren, meldete sich auch schon der Appetit, doch o Graus, es gab keine Bratwürste! Ein Mangel den die Veranstalter unbedingt abstellen sollten. Wir ließen uns die Laune aber nicht verderben und weiter ging's, bei angenehmen





Temperaturen und leichter Bewölkung mit Sonnenschein, durch die herrliche Landschaft, mit dem grandiosen Ausblick auf die St. Rochus Kapelle bei Bingen, den Rhein und das Nahetal.

Sogar die gute alte „Tante Ju“ (Ju 52) zog an diesem Tag ihre Runden über dem Rheintal.

10 Weinprobierstände warteten auf uns, teilweise heftig umlagert von Familien mit Kind und Hund und anderen durstigen Seelen. Lockere wie tiefsinnige Gespräche während der Wanderung, aber auch der ein oder andere Scherz, Witz und Flachs flogen hin und her und sorgten für eine gute Stimmung.

Wenn schon keine Bratwurst, wurden dafür doch Pfefferbeißer und Brezel verzehrt. Was nicht zu essen da war wurde halt getrunken, wobei festzuhalten bleibt, dass

der Durchschnittsverbrauch der TuS-Teilnehmer mit 0,1 Liter auf 500 Meter, unter die Rubrik „Sparmobil“ fallen würde.

Am vorletzten Stand dann, wir konnten es kaum glauben – doch noch Bratwurst! Leider mussten wir verzichten, hatte uns Gerd Becker doch im „Magdalenenhof“ zum Essen angemeldet.

Derart gestärkt, ging es am Abend zurück nach Rüdesheim und nach einem letzten Blick auf die Biker und Bikes, mit dem Zug nach Hause, noch rechtzeitig, um das Spiel der Deutschen Nationalelf gegen Portugal, entspannt auf der Couch, verfolgen zu können.

Fazit: Ein toller Tag in bester Gesellschaft, zum Wiederholen und Mitmachen sehr zu empfehlen!

Nächster Treff: 2013 (rechtzeitige Anmeldung nicht vergessen) !

R.E.

SPORTFEST des TuS Rambach



Am Sonntag, dem 24. Juni 2012 füllte sich, bei gutem und trockenem Wetter, der Rambacher Sportplatz. Es fanden sich 40 Kinder, 9 Jugendliche und 12 Erwachsene ein, die ihre leichtathletischen Übungen Sprinten, Weitsprung und Werfen/Kugelstoßen, ablegen wollten. Sie brachten auch ein zahlreiches Fanpublikum von ca. 100 Personen mit.

Nachdem der 1. Vorsitzende Rolf Eckhardt das Sportfest eröffnete, übernahm Birgit Streck das Aufwärmtraining.

Die 61 Sportler wurden in 4 Riegen eingeteilt. Sie verteilten sich am Ballwurf, an der Kugelstoßanlage, der Sprintstrecke und den 2 Sprunggruben, und los ging es.

Jeder gab sein Bestes, man sah nur glückliche und zufriedene Gesichter. Nach den sportlichen Bestleistungen eines Jeden ging es zum Bratwurst- und Fleischkäsestand und natürlich auch zur Kuchentheke.





Für die Kinder und Jugendlichen gab es wieder eine tolle Überraschung. Anstatt Pokal gab es leckeres Eis vom Eiswagen.

Wer das Deutsche Sportabzeichen dieses Jahr erlangen wollte, hatte anschließend die Möglichkeit die Langstrecke über 800, 1.000, 2.000 bzw. 3.000 Meter zu laufen. Auch hier sah man nur glückliche Gesichter, sie hatten es alle geschafft.

Für das gute Gelingen des Sportfestes bedankt sich der TuS bei den Organisatoren, den vielen Helfern der Vor- und Nachbereitung, den Kampfrichtern, Riegeführern, der Hilfe bei der Essens- und Getränkeausgabe, den Kuchenbäcker/innen sowie dem Spender des Apfelweins, Peter Noll.

Hier die Platzierungen:

Jahrgang 2007/2008

Benjamin Eike	1. Platz
Linus Klode	2. Platz
Sophia Kaiser	1. Platz
Leena Gediga	2. Platz

Jahrgang 2005/2006

Janis Eicke	1. Platz
Pascal Schmidt	2. Platz
Tom Zerbe	3. Platz
Jakob Giebermann	4. Platz
Simon Schmidt	5. Platz
Peter Buchwaldt	6. Platz
Felix Bullmann	7. Platz
Bastian Wenzel	8. Platz
Matilda Molgaard	1. Platz
Marlene Roth	2. Platz

Jahrgang 2003/2004

Luke Andrea	1. Platz
Georg Josef Hildebrandt	2. Platz
Henry Lennard Ackermann	3. Platz
Kara Streck	1. Platz
Paula Kimpel	2. Platz
Lillith Hannen	3. Platz
Maja Buchwaldt	4. Platz
Sarah Ann Hinsken	5. Platz

Jahrgang 2001/2002

Mika Streck	1. Platz
Johannes Roth	2. Platz
Pia Keutmann	1. Platz
Laura Herwig	2. Platz
Agnes Molgaard	3. Platz
Lisa-Marie Wilke	4. Platz
Emma Sophie Hildebrandt	5. Platz
Sarah Bechtold	6. Platz
Lea Eicke	7. Platz
Maria Künstler	8. Platz
Laura Josephin Ackerman	9. Platz
Luisa Kimpel	10. Platz
Luciana von Gersdorff	11. Platz

Jahrgang 1999/2000

Tobias Gauer	1. Platz
--------------	----------

Mirjana Gil Petri-Gunkel	1. Platz
Nele Emily Streck	2. Platz
Helena Künstler	3. Platz

Jahrgang 1997/1998

Lucas Keutmann	1. Platz
Gideon Kim	2. Platz
Lukas Buchwaldt	3. Platz
Hanna Sophie Streck	1. Platz
Antonia Lüttkopf	2. Platz

Jahrgang 1995/1996

Dennis Lüttkopf	1. Platz
Paul Loh	2. Platz
Oliver Dinges	3. Platz
Anna Kilian	1. Platz
Sophie Kienow	2. Platz

An den leichtathletischen Wettkämpfen haben, ohne Platzierungswertung, Sebastian Westhöfer, Christian Giebertmann, Rene Ackermann, Sven Herwig, Volker Molgaard, Birte Moolgard, Martina Stück, Susanne Keutmann, Petra Sulzbach, Regina Herwig und Angelika Uhr teilgenommen.

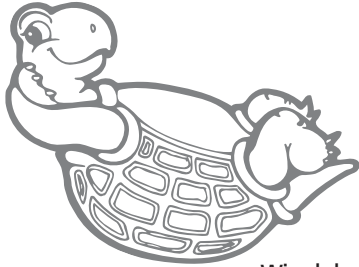
P.S.

Drei TuS-Mitglieder bei Olympia in London

Eine besonderes Erlebnis hatten unsere Sportfreunde Anke und Paul Loh, sowie Konrad Schnurr, konnten Sie doch einen Abend im Olympiastadion in London dabei sein. Sie hatten das Glück den drei deutschen Zehnkämpfern am ersten Wettkampftag zuzusehen, spannende Entscheidungen zu erleben – und sicher ein besonderes Ereignis – der Siegerehrung unseres Diskuswerfers Robert Harting beizuwohnen, der am Tag vorher die Goldmedallie gewonnen hatte. Wir hoffen, den Dreien hat es gefallen und sie werden nach ihrer Rückkehr viel zu erzählen haben. *R.E.*



Neues Übungsstunden-Angebot am Freitagabend



Entspannt in den Feierabend! Eine Stunde für die Seele!

Wir leben in einem Zeitalter, das geprägt ist von rasanten Entwicklungen, neuen Entdeckungen und viel Bewegung; alles muss schneller, spektakulärer und besser sein.

Leider hat dies zur Folge, dass Menschen unter diesem Tempo zusammenbrechen, dass Sie nicht mehr mithalten können; Burnout – der chronische Stress, Depressionen, Schlafstörungen und psychosomatische Erkrankungen wie Tinnitus, Migräne, Magen-, Darmbeschwerden und nicht zuletzt die allgegenwärtigen Rückenschmerzen, sind die Folge.

Natürlich schwebt schon länger das „Wir-müssen-entschleunigen!“ im Raum, so wirklich weiß jedoch keiner wie man das bewerkstelligen könnte und überhaupt – wer riskiert schon Schwäche zu zeigen und zuzugeben, „ich würde ja so gerne entspannen, aber wie?!“

Gar kein Problem!!

Gehen Sie doch auch „entspannt in den Feierabend!“

**Ab dem 7. September 2012 – freitags
ab 18.00 Uhr, in der Mehrzweckhalle
Rambach.**

Wir laden Sie ein, zu einem Entspannungs-Mix, mit Techniken aus dem Auto-

genen Training, der progressiven Muskelentspannung, dem Qi Gong, mit Phantasierreisen und vielem mehr.

Ich würde mich freuen, mit Ihnen gemeinsam, Ihren persönlichen Weg zur inneren Ruhe zu finden.

Bitte ein Kissen und eine Decke mitbringen und bequeme Sportkleidung anziehen.



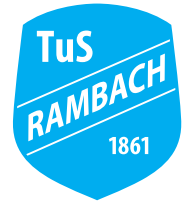
Ihre Anke Noll

*Heilpraktikerin für Psychotherapie
Therapeutin für Lösungsorientierte
Kurzzeittherapie, Hypnose,
Reiki und Entspannungstechniken*

EINLADUNG

150 Jahre 1861–2011

zur ordentlichen Mitgliederversammlung der Abteilung Wintersport



Vereint
bewegen

Donnerstag, 15. November 2012, 20.00 Uhr
in der TuS-Hütte auf dem Sportplatz in Rambach

Tagesordnung

1. Begrüßung
2. Genehmigung des Protokolls
der Mitgliederversammlung 2011
3. Berichte des Abteilungsleiters
und der Referenten
4. Entlastung
5. Neuwahlen
6. Verschiedenes

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

Mit freundlichen Grüßen

Rüdiger Streck

Abteilungsleiter Wintersport
des TuS Rambach

Ausschreibung zur Familien-Skifreizeit

Osterferien 2013

- Termin:** 23. bis 30. März 2013 (1. Osterferienwoche)
- 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. 375 €;
Kinder ca. 260 €
- Anreise*:** erfolgt im Reisebus, Erw. ca. 70 €; Kinder ca. 35 €
(* Die genaue Kostenkalkulation hängt von der Teilnehmerzahl ab)
- Skikurs:** Skibetreuung durch ausgebildete DSV-Übungsleiter wird gegen geringes Entgelt angeboten.
- Informationen:** Interessierte melden sich per e-mail an skifreizeit@tus-rambach.de oder durch Abgabe des unten angefügten Abschnittes und erhalten dann die Anmeldeformulare für die Fahrt.

Abgabeschluss: Freitag, 5. Oktober 2012.

Bitte abtrennen und bis 5. Oktober 2012 an folgende Adresse:

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

Name: _____ Telefon: _____

Adresse: _____

Ich interessiere mich für die Skifreizeit Osterferien 2013 und würde gerne mit _____ Personen teilnehmen.