

TUS INFO

- 20. Familien-Skifreizeit des TuS Rambach in Saas-Grund
- Ausschreibung zur Familien-Skifreizeit 2020
- Erinnerungen unseres Ehrenmitglieds Fred Hottenbacher
- Der TuS-Lauftreff – Start in die Saison
- TuS Rambach belegt 1. Platz im Sportabzeichenwettbewerb
- Einladung zur Mitgliederversammlung der Abteilung Turnen
- TuS-Mitglieder bei der Eibinger Weinwanderung
- Sportabzeichentag beim TuS Rambach
- Auf eine Tasse Kaffee oder Tee mit ... Kerstin Schmidt
- 25 Jahre Lauftreff des TuS Rambach – 3 Teams am Start beim 25-Stunden-Lauf
- Der 60. Lauf „Rund um den Kellerskopf“ steht an
- Fit und entspannt mit Yoga
- Einladung zur Mitgliederversammlung der Abteilung Wintersport





Liebe TuS-Mitglieder,

Sie halten nun die 2. Ausgabe der „TuS-Info“ 2019 in Ihren Händen. Wir haben versucht, Ihnen wieder einen Überblick und Eindruck von dem zu vermitteln, was im Verein in den vergangenen Monaten los war. Weiterhin wollen wir einen Ausblick auf zukünftige Ereignisse geben.

Ich möchte die Gelegenheit hier wahrnehmen und allen danken, die mit ihren Beiträgen, Fotos und Beiträgen wieder zum Gelingen der „TuS-Info“ beigetragen haben.

Unsere RunUp-Veranstaltung Anfang Mai war auch dieses Jahr wieder gut besucht. Die fachkundigen Beiträge vom Gelenkzentrum Rhein-Main, beim gemütlichen Beisammensein in der TuS-Hütte, rundeten das Programm der Veranstaltung ab. Wir blicken nun auf 25 Jahre Lauftreff zurück. Darauf können wir wirklich stolz sein!

Im Juni haben wir unseren „Sportabzeichen-Tag“ veranstaltet. Mit über 50 Teilnehmern aus allen Altersklassen war auch diese Veranstaltung gut besucht und wir hoffen auf eine Wiederholung im nächsten Jahr.

Kurz vor den Sommerferien wurde auch der neue Waldsportpfad eingeweiht. Ich denke, da gilt es daran zu erinnern, dass der Wald-

sportpfad in Rambach schon eine lange Tradition hat. In den 70er-Jahren wurden mit der Trimm-dich-Welle viele Waldsportpfade in Deutschland errichtet. Bewegung in der Natur, kombiniert mit entsprechend vielfältigen und naturnah gestalteten Turngeräten, sprach viele Menschen an. Vielen in Wiesbaden war und ist der Waldsportpfad in Rambach ein Begriff und umso mehr freut es uns, dass durch die Erneuerung der Rambacher Wald wieder in aller Munde ist.

Warum der Waldsportpfad aber nun in umgekehrter Richtung zu laufen ist und der Start ein wenig abseits vom Parkplatz und Sportplatz platziert wurde, erschließt sich mir nicht. Aber man muss ja auch nicht alles gut finden.

Wir haben auf jeden Fall die Gelegenheit aufgegriffen und im Rahmen des Lauftreffs das Angebot gemacht, Interessierte über den Waldsportpfad zu begleiten. Mal sehen, ob dieses Angebot angenommen wird.

Der Herbst hat auch wieder einige hochkarätige Veranstaltungen im Programm, wie zum Beispiel den „WISPO-25-Stunden-Lauf“ und den Lauf „Rund um den Kellerskopf“. Beim 25-Stunden-Lauf im Kurpark starten wir wieder mit drei Teams. Beim Kinderteam jährt sich die Teilnahme zum 10. Mal.

Der Lauf „Rund um den Kellerskopf“ findet zum 60. Mal statt, als Halbmarathon schon zum 11. Mal. Das sind tolle Bilanzen die wir dann auch mit einem Fest im August gefeiert haben.

Nun wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Lesen der neuen „TuS-Info“ und dass Sie fit bleiben!

Ihr Horst Viertler

1. Vorsitzender TuS Rambach

Redaktionsschluss: 05. Juli 2019

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

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

Internetadresse: www.tus-rambach.de

Bankverbindung: Wiesbadener Volksbank • IBAN: DE975109 0000 0046 0529 00 • BIC: WIBADE5W

20. Familien-Skifreizeit des TuS Rambach in Saas-Grund

In der letzten Ausgabe der „TuS-Info“ hatten wir einen ausführlichen Bericht zur Skifreizeit im April bereits angekündigt. Hier nun der Auszug aus den „Tagebüchern“ der Erstmitreisenden **Stefan Berger** mit Tochter und **Karin Grün** mit Sohn.

1. Tag, Samstag, 13. April 2019

Oh mein Gott – 3:30 Uhr morgens, der Wecker klingelt. Ich habe bis um Mitternacht gepackt, nur dreieinhalb Stunden Schlaf, ich laufe völlig neben der Spur. Als Nicht-Rambacher muss ich ja noch „anreisen“. Und das klappt auch, pünktlich um 4:45 Uhr sind wir da, der Reisebus fährt auch gerade vor. Ich lade Unmengen an Gepäck aus, stelle es zu den anderen Koffern dazu. Flinke Hände packen alles in den Bus, die Skier sind auch schon weg. Ich merke, hier sind 20 Jahre Erfahrung bei der Arbeit. Ich verkrümele mich in den Bus, bin noch zu keiner sozialen Interaktion fähig ... außerdem kenne ich fast niemanden.

Abfahrt, es ist ruhig, jeder versucht noch etwas zu schlafen. Wir machen die erste Pause, Autobahnraststätte, der erste Kaffee verwandelt mich vom Zombie wieder in einen Menschen, ich kann wieder sprechen. Ab jetzt wird die Fahrt lustig, die Geräusch-kulisse steigt, es gibt 50 Menschen kennenzulernen, irgendwo trinkt jemand Sekt – hier bin ich richtig!

So fängt für mich die 20. Familien-Skifreizeit des TuS Rambach an. Die Anreise nach Saas-Grund verläuft ohne Probleme, wir kommen planmäßig um kurz vor 14 Uhr an und beziehen gut gelaunt unsere Quartiere. Die Infrastruktur ist perfekt, der Skiverleih ist gegenüber, auch der Bäcker. 200 Meter die Straße hoch geht's zum Supermarkt, 200 Meter die andere Richtung ist die Gondel ins Skigebiet. Alle sind beschäftigt, auspacken, Ausrüstung ausleihen, einkaufen. Um 18 Uhr gibt es Abendessen, ein 4-Gänge-Menü, lecker, wie jeden Abend.



*Aufwärmtraining
in der Höhenluft*

2. Tag, Sonntag, 14. April 2019

Um 7 Uhr klingelt der Wecker. Ich hole beim Bäcker Brötchen, die ich dann bis zum Abreisetag vorbestelle, für die tägliche Mittagspause im Gruppenraum der Mittelstation. Nach dem Frühstück heißt es für Skifahrer Skiklamotten bzw. für die Wandergruppe Schneekleidung anziehen, eincremen und zur Gondelstation laufen. Gleich nach den ersten 100 Metern Gondelfahrt zeigt sich uns ein Steinbock auf einem Felsen! Um 9:30 Uhr, bei minus 15 Grad und Sonnenschein, treffen sich alle auf der Mittelstation „Kreuzboden“, auf 2.400 Meter Höhe, zum Aufwärmen im Kreis. Die Rambacher sind schon bekannt dafür. Katharina Streck hat extra ihre Box für die musikalische Begleitung mitgebracht. Die Jugend wird den vier Skibetreuern Katharina, Toby, Mika und Emma (sie ist kurzfristig eingesprungen – vielen Dank dafür) zugeteilt. Der Skikurs kann beginnen. Ich schließe mich der Wander-

gruppe an und lerne die Strecke zur Abfahrtspiste „Kanonenrohr“ kennen. Das Laufen in dieser Höhe ist ganz schön anstrengend. Vor der Mittagspause fahren wir mit der Gondel zur Bergstation „Hohsaas“ auf 3.142 Meter Höhe und genießen die herrliche Aussicht auf die umliegenden Berge. Nachmittags erlaube ich mir meinem Sohn, der erst das zweite Mal Ski fährt, bei seinem Skikurs zuzuschauen. Erschöpft, aber glücklich kehren wir wieder zurück zu unserer Unterkunft „Moonlight“ und gehen nach dem Duschen um 18 Uhr in die „Bergheimat“ zum Essen.

3. Tag, Montag, 15. April 2019

Ein ereignisreicher Tag, alles läuft wie gestern: Aufstehen, Frühstück, erster Kaffee (mit Wandlung vom Zombie zum Menschen), Blick zum Himmel, super Kaiserwetter! Ein Teil der Skifahrer und Wanderer fährt deshalb nach Saas-Fee.



Volle Ski-Hütte

Der Rest macht sich vor dem Skikeller fertig und gemeinsam stapfen wir zur Gondel. Wie gestern wärmen wir uns wieder gemeinsam auf, 50 Skibegeisterte tanzen zu musikalischen Highlights wie „Johannes von der Knopffabrik“ und „Helikopter 117“. Wir fallen auf. Danach fahren alle in kleineren Gruppen Ski, die vier Skibetreuer ziehen mit den Jugendlichen los, unsere Kleinste hat sogar Privatunterricht.

Das Skigebiet wirkt wie leergefegt. Es sind extrem wenige Ski-Gäste da, kein „aktives“ Anstehen an den Skiliften, die breiten Pisten gehören uns fast alleine. Nach dem Mittagessen fordert die Piste allerdings ihr erstes und, bis auf ein paar blaue Flecken, einziges Opfer dieser 20. Skifreizeit: Mich! Auf leichter Piste, bei angenehmer Abfahrt, haut es mich um, unglücklich falle ich auf die Schulter. Thomas, von allen Mitfahrern hochgelobter Orthopäde, stellt bereits auf der Mittelstation das vernichtende Urteil: Fraktur Clavicula, Schlüsselbeinbruch!

Kann man damit Skifahren? Nein! Auch der Arzt mit Röntgengerät ist im Ort, 500 Meter nach dem Supermarkt.

Von dem Unfall bekommt unsere Gruppe in Saas-Fee nichts mit. Wir fahren dort zuerst mit der Gondelbahn „Alpin Express“, dann mit der Metro „Alpin“ durch einen Bergtunnel zum Drehrestaurant „Allalin“ hoch. Dort machen wir jede Menge Fotos und genießen im Freien die Aussicht. Gerade noch rechtzeitig, denn als wir die Aussicht von innen, bei einem Becher Schokolade genießen wollen, ist plötzlich alles wolkenverhangen. Wir nutzen die Gelegenheit, um den Eis-Pavillon im Berg zu besuchen (tolle Eisskulpturen, Eiskristalle etc.).

Wieder zurück im Tal verbringen wir unsere Mittagspause auf einer windgeschützten Bank mit Aussicht auf das Ski-gebiet. Nach einem kurzen Stadtbummel geht es wieder mit dem Bus zurück nach Saas-Grund.



Gruppenbild im Schnee

4. Tag, Dienstag, 16. April 2019

Da wir ein neues Mitglied in der Wandergruppe haben, entschließen wir uns an diesem Vormittag nicht zu wandern, sondern die aus der Gondel unterhalb des Restaurants „Kreuzboden“ gesichteten Murmeltiere zu beobachten. Als Trostpflaster für unser neues Mitglied posieren die Tierchen wie beim Foto-shooting!

Nach der Mittagspause ist das Wetter durchwachsen (minus 10 Grad, Sonne und Wolken), egal, hauptsache Skifahren!

Ein Teil der Wandergruppe läuft den Schlittenweg vom „Kreuzboden“ zur Trift (auf 2.100 Meter Höhe) und sucht sich Fotomotive für den nächsten Tag aus (Sonnenschein ist gemeldet).

Nach dem Abendessen verschwinden immer mehr Grüppchen um für den bunten Abend am Donnerstag zu proben.

5. Tag, Mittwoch, 17. April 2019

Der fünfte Tag wartet wieder mit sog. „Kaiserwetter“ für alle Skifahrer und Nicht-Skifahrer auf. Strahlend blauer Himmel, gemäßigte Temperaturen, sehr gute Schnee- und Pistenverhältnisse begrüßen uns im Skigebiet. Allerdings weiß an dem Morgen noch niemand, dass Katja und Michael an diesem Tag das Skierlebnis für uns neu erfinden werden: Alle sind zur „Après-Ski-Party“ eingeladen. Pünktlich um 14:45 Uhr treffen wir uns an der Hütte. Alkoholische und nicht-alkoholische Getränke stecken im Schnee, Knabbersachen liegen auf den Tischen. Unsere vier Skibetreuer und Spaßkanonen werfen die Musik an und es vergehen keine 30 Sekunden, bis die Jugend zu den neuesten Après-Ski Hits tanzt, wie zum Beispiel „Hurra die Gams“, „Auffe aufn Berg“, „Himmelblaue Augen“ und „Aua im Kopf“. Anfangs „wärmen“ sich die Erwachsenen noch ein



*Murmeltier-Party
neben der Piste*

wenig mit „Willies“ und Bierchen auf, doch dann ist kein Halten mehr, alle sind am Tanzen und Singen. Michael macht noch ein Foto von der tanzenden Masse, kann den Erfolg der Party selbst kaum fassen und hält inne, mit Tränen in den Augen, vor Glück.

Vielen Dank für dieses Highlight der TuS-Rambach-Skifreizeit!

Die Après-Ski-Party klingt dann bis zum Abendessen mit Barfuß-Volleyballspielen auf der Wiese und Tanz vor unserer Unterkunft aus.

6. Tag, Donnerstag, 18. April 2019

Ein erneuter ereignisreicher Tag beginnt wieder mit dem sog. „Kaiserwetter“. Nach dem täglichen Aufwärmen werden die Jugendlichen in den einzelnen Gruppen auf das Skirennen vorbereitet. Der TuS Rambach darf die von der Skischule abgesteckte Rennstrecke mitnutzen. Um 13 Uhr ist dann der Start. Alle feuern die Starter an.

Der zweitjüngste Starter muss, zum Glück unverletzt, aus dem Fangnetz im Zielbereich befreit werden. Nach einer Dreiviertelstunde ist es auch schon wieder vorbei.

Ab 20 Uhr beginnt der „Bunte Abend“ unter dem Motto „Hüttenzauber“ mit einem Sektempfang. Es folgt die Siegerehrung des Skirennens in den Kategorien „3-Jährige“, „Fortgeschrittene I“, „Fortgeschrittene II“, „Snowboard“ und „Racer“. Nach einer kurzen Pause beginnt das „besondere Programm“: „Rambach sucht das Superteam“. Die fünfköpfige Jury nimmt an dem schön dekorierten Jubiläumstisch Platz. Es gibt Showeinlagen in den Rubriken: Gesang, Sketch, Nachrichten, Quiz, Gedicht, Theater und Pantomime. Die Teamvorführungen sind so gelungen, dass die Jury jedes Team jeweils mit der vollen Punktzahl von „10“ bewertet. Trainiert werden hier vor allem die Lachmuskeln!



Après-Ski-Party
vor der Ski-Hütte

Anschließend wird Katja und Michael für diese gelungene Jubiläumsfahrt und für die 10-jährige Organisation der vorangegangenen Fahrten mit einem Präsent gedankt. Zum Abschluss wird das große Geheimnis – „Gibt es im nächsten Jahr noch eine Skifreizeit?“ – gelüftet. Katharina Streck ist die neue Organisatorin für die nächste Fahrt in der Karwoche 2020!



Staffelstab-Übergabe
von Michael Streck
an Katharina Streck

7. Tag, Freitag, 19. April 2019

Der letzte Tag ist schon fast Routine: Frühstück, Einkleiden, Skiausrüstung ... und ab nach oben. Leider ist es warm, gegen Mittag ist die unterste Abfahrt schon „sulzig“, einige haben genug und beenden zufrieden mittags das Skifahren, andere fahren so lange sie können und nehmen die letzte Gondel nach unten.

Dann packen alle die Koffer soweit es geht, morgen geht es früh los. An diesem Abend gibt es – zumindest für die Käseliebhaber – das kulinarische Highlight: Käsefondue, lecker! Nach dem Essen trifft sich, wer will, wie jeden Abend im Aufenthaltsraum unserer Unterkunft auf ein Gläschen und ein Gespräch. Die Jugend spaziert zum nahegelegenen Bach.

8. Tag, Samstag, 20. April 2019

Heute heißt es Abschied nehmen. Nach dem Frühstück werden die Zimmer geräumt. Frau Kalbermatten verabschiedet jeden einzelnen von uns. Unser Bus kommt und wir können um 8:30 Uhr losfahren. Nach den ersten Kilometern müssen wir allerdings kurz stoppen, da im Gepäckfach, über dem Fahrer, die Kaffeekanne ausläuft.

Die erste richtige Pause machen wir auf dem Rastplatz in La Gruyère. Dort können die letzten Schweizer Franken in den berühmten Käse investiert werden. Die zweite Pause wird an der Raststätte in Freiburg eingelegt. Hier verlässt Katharina wie geplant den Bus in Richtung Studiumsort.

Gegen 18 Uhr kommen wir (weitestgehend) gesund und munter in Rambach an, wo uns schon einige Familienangehörige erwarten. In bester Stimmung verabschieden wir uns voneinander und dann geht es zurück in die eigenen vier Wände.

„DANKE“ an den TuS Rambach und an Katja und Michael Streck, die die Familien-Skifreizeit so toll organisiert haben!



Katja und
Michael
Streck
im Schnee

Ausschreibung zur Familien-Skifreizeit Osterferien 2020 4. – 11. April 2020

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 ü.d.M.
- 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:** Frühstücksbüffet und 3-Gang-Abendmenü mit Salatbüffet
- 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, den 27. September 2019 per E-Mail (-> skifreizeit@tus-rambach.de) unter Angabe von Name(n), 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

Erinnerungen unseres Ehrenmitglieds Fred Hottenbacher

Als kleiner Bub wurde ich eines Tages von Arthur Hohl, dem Vater von Reiner Hohl, mit in die Turnstunde genommen. So kam ich in eine Turnriege, die weit über Rambacher Grenzen hinaus erstklassige Leistungen bot. Die Turnstunden wurden mit viel Eifer im Keller des „Saalbau Taunus“, im Besitz von Gregor Schuldheis, bei viel Staub durchgeführt. Mit viel Übung und gutem Willen habe ich trainiert.

Es hat großen Spaß gemacht, auch wenn ich manchmal durch den Barren fiel! So durfte ich bald Hans Mladeck bei der Kinderstunde helfen. Gustav Wiesenborn, der als Oberturnwart im Gau aktiv war, nahm uns zu etlichen Lehrgängen nach Idstein mit. Deshalb konnte ich bald die Kinderstunde als Übungsleiter übernehmen.

Da damals fast jedes Kind gut laufen, werfen und springen konnte (was war das eine Freude) haben wir im Sommer viele Sport-

und Turnfeste besucht. Es war ein Erlebnis mit Bus, Bahn und noch viel zu Fuß – manchmal bis zu 6 Kilometer – zu den Sportstätten zu reisen. Der Zusammenhalt war ausgezeichnet, wir waren wie eine große Familie. Häufig gab es Kaffee und Kuchen, den die Eltern mitbrachten.

Im Winter wurde dann eifrig im Keller, mit bis zu 30 Buben, für das nächste Jahr trainiert. Auch unsere Mädchenriege, geleitet von Thea Ditt, war sehr erfolgreich. Zuerst musste allerdings immer der Kannonenofen angeheizt werden. Holz und Briketts musste ich selbst mitbringen.

In guter Erinnerung ist auch noch das Schauturnen im vollbesetzten „Saalbau Taunus“, der Nikolaus auf dem Sportplatz bzw. am Stollen oder die Sportfeste im gesamten Untertaunus mit Übernachtungen und samstags der „Bunte Abend“.

Es war eine tolle Zeit mit vielen Höhepunkten: Turnfest auf der Bubenhäuser Höhe in Rauenthal, verbunden mit „Weintrauben-Klau“ oder auf der Loreley, mit einem Fußmarsch ab St. Goarshausen mitsamt Zelt; Feldbergturnfest mit Rad und Zelt, oft auch bei sehr schlechtem Wetter.

Nicht zu vergessen die Deutschen- und Landesturnfeste. Ich persönlich war nur ein mittelstarker Sportler, aber immer dabei, weil mir die Gemeinschaft viel bedeutet hat und mir auch heute noch wichtig ist!

So will ich auch weiterhin den Verein unterstützen und freue mich, dass bei uns doch viele junge Menschen den Weg zum Sport, in den verschiedenen Gruppen, gefunden haben. Auch mir macht es immer noch Freude, freitags um 20 Uhr, beim Seniorensport, aktiv zu sein!



*Der treueste Fan des TuS –
sogar nachts beim
25-Stunden-Lauf
im Einsatz*



Für sein großes Engagement erhielt Fred Hottenbacher das „Rambacher Gerichtssiegel“ und die „Bürgermedaille in Bronze“ anlässlich einer akademischen Feier in Wiesbaden

Diesen Erinnerungen möchte der Vorstand noch ein paar persönliche Worte zu den besonderen Leistungen von Fred Hottenbacher hinzufügen:

„Unterstützung“ – ja, dieses Wort trifft voll und ganz auf Fred zu. Er war immer da, wenn er gebraucht wurde. 20 Jahre Beisitzer im Vorstand, zahlreiche Fahrdienste mit Auto und Anhänger für die TuS-eigenen Sport- und Laufveranstaltungen. Ausräumen des Geräteraums für die Fastnachtveranstaltungen, Hilfe bei den

Bundesjugendspielen der Adolf-Reichwein-Schule und der Planung des großen 150-jährigen Vereinsjubiläums im Jahr 2011 sowie Hilfe bei der Durchführung der Feierlichkeiten. Und nicht zu vergessen seine nicht mehr zu zählenden Stunden, die er, vor allem nachts, beim „WISPO-25-Stunden-Lauf“ zugebracht hat, um die Läufer und Läuferinnen zu unterstützen.

Lieber Fred, der Vorstand sagt dir, als Ehrenmitglied des TuS Rambach, herzlichen Dank für deine langjährige und tatkräftige Unterstützung!

PS

Der TuS-Lauftreff – Start in die Saison

Am 4. Mai 2019 startete der Lauftreff, in seiner 25. Auflage, in die Outdoor-Fitness-Saison. Das nahm Abteilungsleiter Rüdiger Streck zum Anlass, trotz ein paar fallender Regentropfen, kurz innezuhalten und an die Gründung des Lauftreffs im TuS Ram-bach, vor 25 Jahren, durch den im letzten Jahr verstorbenen Ralf Uhl zu erinnern.

Er bedankte sich außerdem bei allen Gruppenbetreuern und Teilnehmern sowie allen Unterstützern, die das gemeinsame Laufen und Walken während der 25 Jahre ermöglicht haben.

Auch der Kinderlauftreff, 5 Jahre später von Volker und Nicole Wildhardt ins Leben gerufen, wurde dabei natürlich nicht vergessen.

Beim diesjährigen Lauftreff-Start sorgte Nicole Sommer mit einer Funktionsgymnastik dafür, dass alle 40 Teilnehmer anschließend gut vorbereitet und aufgewärmt auf die Lauf- und Walking-Strecken gehen konnten.



Nach dem Lauf wartete in der TuS-Hütte, neben dem bewährten „Mitbring-Buffer“ von Kuchen und Herzhaftem, ein interes-santer Beitrag zum Thema Fuß- und Be-wegungsanalyse durch zwei Mitarbeitern des Gelenkzentrum-Rhein-Main-Physio-teams. Dabei wurden von drei Probanden, mit einem PC-Mess-System, die auffällige Druckverteilung ihrer Füße beim Abrollen visualisiert und fachmännisch erörtert sowie mögliche Maßnahmen angespro-chen. Der Laufmittag klang dann bei Kaffee und Kuchen gesellig aus.



Zum Jubiläum war eigens eine neue Laufshirt-Serie aufgelegt worden, die auch als Trikot der drei TuS-Teams, beim „WISPO-25-Stunden-Lauf“ am 7. und 8. September im Wiesbadener Kurpark, dienen werden. Die Shirts konnten nach dem Lauf gegen einen Eigenanteil von 5 Euro in Empfang genommen werden. **RS**





*Gruppenbild mit den TuS-
Lauftreff-Mitgliedern auf dem
Sportplatz in Rambach*

„Mitmacher“ gesucht!

Das im letzten Jahr eingeführte „Outdoor-Gym-Angebot“, eine Art Zirkeltraining im Freien, das von Tobias Gauer betreut wird und der Kinderlauftreff, der in den bewährten Händen von Timo Sommer liegt, könnten aktuell noch Mitstreiter gebrauchen.

Die beiden Gruppenbetreuer freuen sich jederzeit über neue Teilnehmer. Seit der Einweihung des neuen Waldsportpfades am 24. Juni sollen, im Rahmen des Outdoor-Gym, auch die Stationen des neuen Trimm-dich-Pfades mitgenutzt werden.

Bei der offiziellen Eröffnung hat unser 2. Vorsitzender Michael Pilger, im Namen des TuS Rambach angeboten, interessierte „Neu-Trimmer“ am Samstagnachmittag, beim Outdoor-Gym, unter fachgerechter Anleitung mit zu betreuen. Ein entsprechender Hinweis vom TuS auf das Angebot wird an der neuen Waldsportpfad-Tafel angebracht werden.

TuS Rambach belegte den 1. Platz im Sportabzeichen-Wettbewerb

In einer kleinen Feierstunde, am 30. Mai 2019, wurden im Rathaus Wiesbadener Schulen und Vereine, die das Deutsche Sportabzeichen erworben haben, vom Sportkreis Wiesbaden und dem Oberbürgermeister Sven Gerich gewürdigt.

Der TuS Rambach konnte erneut den 1. Platz, in der Vereinsgröße von 501 bis 1.000 Mitgliedern, belegen. Ein Mitglied des TuS Rambach wurde, als jüngste Absolventin des Sportabzeichens – sie war im Jahr 2018 erst 6 Jahre alt geworden – besonders geehrt.

Eine kleine Abordnung des TuS Rambach nahm stolz Urkunde, Pokal und einen Zuschuss der Stadt Wiesbaden entgegen. **PS**



*Eine Abordnung des TuS Rambach
nimmt die Auszeichnung
vom Oberbürgermeister
der Stadt Wiesbaden entgegen*

Sportabzeichen 2019

Jeden Donnerstag, bis einschließlich in den Herbstferien, also bis zum 10. Oktober, steht das Sportabzeichen-Team des TuS Rambach, zwischen 16 und 17 Uhr, auf dem Sportplatz bereit, um mit den Kindern, mit deren Eltern, mit den Jugendlichen und mit den Erwachsenen des Vereins für das Sportabzeichen zu trainieren oder es abzunehmen.

Einladung

zur Mitgliederversammlung der Abteilung Turnen



**am Donnerstag, den 12. September 2019
um 19:30 Uhr in der TuS-Hütte
auf dem Waldsportplatz**

Tagesordnung

1. Begrüßung und Eröffnung der Sitzung durch den Abteilungsleiter
2. Genehmigen des Protokolls der letzten Versammlung
(Kopien werden vorher verteilt)
3. Bericht des Abteilungsleiters
4. Wahlen:
 - a) Wahl einer stellvertretenden Abteilungsleiterin bzw.
eines stellvertretenden Abteilungsleiters
 - b) Nachwahl Beisitzer

Da in der letzten Mitgliederversammlung keine Beisitzer/-innen
gefunden werden konnten, ist diese Nachwahl erforderlich!
5. Verschiedenes

Bitte richten Sie Ihre Anträge, die in der Mitgliederversammlung besprochen werden sollen, bis zum 2. September 2019 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 August 2019

Jürgen Mauer
Abteilungsleiter

TuS-Mitglieder bei der Eibinger Weinwanderung

Erfahrungsbericht eines Teilnehmers der Weinwanderung

Klasse, die Schuhe sind noch da! In einem Umzugskarton im Keller finde ich sie – meine alten Wanderschuhe aus den späten 90er Jahren, mit denen ich schon so manchen Gipfel erstürmt hatte (zumindest in meinen Erinnerungen). Große Freude meinerseits. Es ist Samstag, der 8. Juni und heute soll es zur traditionellen Weinwanderung der TuS-Mitglieder nach Eibingen gehen. Genau diese Schuhe dürften die richtige Grundausstattung für die Wanderung durch die Weinberge sein, denke ich. Also rein in die Schuhe, Rucksack mit kleinem Proviant auf den Rücken und ab zum vereinbarten Treffpunkt an der Bushaltestelle an der Trompeterstraße. Auf dem zehninütigen Weg dorthin wundere ich mich auf halber Strecke über den weichen Schritt unter meinen Füßen, an der Bushaltestelle angekommen erkenne ich das Übel – die Schuhe befinden sich in der Auflösung, auf beiden Seiten des Schuhs bröseln das gummiähnliche Dämmmaterial aus der Sohle. Man sollte solche Schuhe vielleicht doch nicht über 15 Jahre im Umzugskarton aufbewahren, ohne Qualitätsverluste einzukalkulieren. Also schnell die Mit-Teilnehmer an der Bushaltestelle begrüßt und dann ab im Laufschrift – es fühlt sich auf den kaputten Sohlen aber eher wie ein Torkelschritt an – wieder zurück an den Gänsberg, um andere Wanderschuhe zu greifen. Da die Zeit knapp ist, geht es in den alten Schuhen im Laufschrift direkt zurück an die nächstgelegene

Bushaltestelle in der Ostpreußenstraße und dort erst wird der schwer notwendige Schuhwechsel vollzogen, bevor fast auf die Sekunde der Bus der Linie 16 in Sicht kommt. Die guten alten „Gipfelstürmer“ landen im Mülleimer der ELW, schnell noch befreit um die Schnürsenkel (könnte man ja noch gebrauchen) und dann geht es auch schon rein in den Bus, zu den anderen Teilnehmern unserer Gruppe. Die sitzen entspannt und gut gerüstet im Bus und schauen mich – bilde ich mir zumindest ein – mit „mitleidigen Blicken“ an.

Na ja, wenigstens hatte ICH heute schon mein Aufwärmtraining!

Mit dem Bus geht es dann zum Wiesbadener Hauptbahnhof, wo der letzte der zur Tour angemeldeten Teilnehmer, ganz entspannt, in gefühlt allerletzter Sekunde, vor Abfahrt des Zuges zur Gruppe stößt. Dessen Gelassenheit hätte ich heute morgen auch gerne gehabt!

Nun geht es ohne weitere Anlaufschwierigkeiten mit dem Zug nach Rüdesheim und von dort zu Fuß den kurzen Weg in den Ortsteil Eibingen. Im Ortskern liegt der offizielle Startpunkt der Veranstaltung, hier gibt es die Weinpässe, die den jeweiligen Besitzer zur Entgegennahme eines Glas Weins, an den verschiedenen Weinständen, in den Weinbergen zwischen Eibingen-Ort und dem Kloster Eibingen berechtigen. Schnell werden die letzten drei Tischgarnituren von unserer Gruppe am Startplatz in Beschlag genommen und die von den beiden Organisatoren spendierten Fleischwurst-Semmeln mit Senf zubereitet

und von den 22 TuS-Teilnehmern verspeist. Lecker! Und eine gute Grundlage für den Wein, der uns gleich erwartet.



Der Fleischwurst-Spender beim Vorbereiten

Unsere Gruppe kommt dann noch in den Genuss einer kleinen Begrüßungsrede durch die beiden Organisatoren des Ausflugs, Karl Christ und Thomas Petzold. Immerhin zum 30. Mal sind die Rambacher in diesem Jahr dabei, erfährt man auf diese Weise. Manfred Streck erläutert noch einmal kurz den Hintergrund, der schon traditionellen Beteiligung einer TuS-Gruppe, an der Eibinger Weinwanderung.

Und los geht's – gut gesättigt und mit großer Vorfreude auf das erste Glas Wein geht es gemeinsam gemütlichen Schrittes durch die schöne Rheingauer Landschaft. Diesmal ist das Wetter auf der Strecke etwas kühler als in den Vorjahren und ein leichter Wind in den Weinbergen lässt den ein oder anderen sogar ein wenig frösteln. Gerne wird untereinander mit einer zusätzlich im Gepäck untergebrachten Windbreaker-Jacke ausgeholfen, so dass dann doch keiner frieren muss.



Das obligatorische Gruppen-Foto auf der Klostertreppe

An den 10 Stationen in den Weinbergen wird ein kurzer Stopp oder auch mal eine längere Rast eingelegt, die angebotenen Weine probiert und gerne auch nochmal ein zweites oder drittes Gläschen getestet.

Höhepunkt ist der (fast) höchste Punkt des Rundwegs, das Kloster St. Hildegard. Es liegt in seiner ganzen Pracht vor uns. Immer wieder beeindruckt mich von unten der Anblick dieser als Backsteinbau angelegten Anlage und ihre Lage oberhalb von Eibingen und oberhalb der von uns durchwanderten Weinberge. Und oben angekommen beeindruckt mich dann der Fernblick über die Rheinlandschaft bis tief ins Naheland, inklusive der Sankt-Rochus-Kirche auf der gegenüberliegenden Binger Rhein-Seite.

Traditionell wird hier eine kurze Rast eingelegt, der eine oder andere besucht die Kirche des Klosters und manchmal ergibt sich sogar die Gelegenheit, einer der Nonnen beim Orgelspiel zuzuhören. Beindruckend! Diesmal gibt es zwar kein Orgelspiel, dafür treffe ich eine der Nonnen auf der „Herrentoilette“, die dort die Geldbox kontrolliert. Berührungängste kennt die über 80 Jahre alte Dame nicht – und Angst vor Männern hat sie auch nicht, wie sie mir erklärt, da sie vor 20 Jahren „Jiu Jitsu“ erlernt hat. O.k., anwenden kann sie es nicht mehr, aber als kleine Warnung an mich, mich brav zu verhalten, reicht es. Ich hatte aber heute sowieso nicht vor, mich daneben zu benehmen. Also verlassen wir gemeinsam in guter Stimmung die Toilette. Der eine oder andere Mitwanderer vor der Tür wundert sich dann doch etwas über dieses, zugegeben, merkwürdig anzusehendes Duo! Und ich denke mir, so eine Begegnung erlebt man auch nicht alle Tage.

Auf der Treppe und an der Mauer des Klosters wird schnell noch das obligatorische Gruppenfoto geschossen und EUDSG-VO-gemäß die Verwendungszustimmung abgefragt, dann geht es erholt und gut gelaunt weiter auf dem Rundweg. Dieser hat sich mittlerweile gut gefüllt. Waren wir Vormittags noch eher mit wenig Mitläufern unterwegs, sind nun auch die letzten „Nachtschattengewächse“ aus dem Bett gekommen und haben sich auf den Weg gemacht. Viele junge Leute, häufig mit Bollerwagen und einige sogar mit eigener Musik an Bord. Die Weinstände werden voller, die Warteschlangen länger, die Stimmung ausgelassener. Zunehmend wird der Weg steiler, der Gegenwind kräftiger und die Abstände zwischen den Weinständen länger! Oder ist diese Wahrnehmung nur der Wirkung des Weines geschuldet? Egal, wir bleiben „am Ball“ bzw. „am Weinglas“ und setzen unsere Wanderung in der Gruppe fort. Keiner geht verloren, keiner verläuft sich – gemeinsam geht es weiter über die rund 6 Kilometer lange Strecke. Zwischendurch wird das mitgebrachte Proviant – unter anderem Spundekäs, Käsewürfel und Brezeln – ausgepackt oder durch eine kräftige Erbsensuppe vom Winzer ergänzt. Hunger muss keiner leiden und Durst sowieso nicht. Irgendwann verlassen wir wieder mal – auch schon traditionell – die zeitliche Planung und müssen dann zum Bahnhof „eilen“, wenn wir den geplanten Zug noch erreichen wollen. Pustekuchen – wir sind doch jung, flexibel und zeitlos. Also legen wir am letzten Weinstand lieber eine längere Schlussrunde ein, bevor wir dann, mit einer dreiviertel Stunde Verzögerung, ganz in Ruhe zurück nach Rüdesheim wandern und den nächsten Zug nehmen. An der Seilbahnstation legen

wir eine letzte kurze Pause zum Auffrischen ein – und, schwupp, fehlt ein Mitwanderer beim Weitermarsch. Vorgelaufen, zurückgeblieben oder untergetaucht – man weiß es nicht. Ein paar Gedanken mache ich mir schon, aber die Ansage „Wir sind ja alle Erwachsenen und da wird schon nix passiert sein“ eines anderen Mitwanderers und der Zustimmung seitens der anderen Teilnehmer tröstet mich. Und siehe da, am Bahnhof treffen wir den Vorweg-Wanderer wohlbehalten und gut gelaunt wieder.

Ab geht es in den Zug zurück nach Wiesbaden. Unsere Gruppe ist gut drauf, „weinumtrunkenerfahren“ und verhält sich anständig. Einige andere Zugmitfahrer nicht – man merkt ihnen an, dass sie deutlich zu viel „probiert“ haben. Manchmal ist ihr Verhalten zum schmunzeln, manchmal kann man nur mit dem Kopf schütteln. Aber so geht wenigstens die Fahrt mit dem Zug schnell herum und flott geht es vom

Wiesbadener Hauptbahnhof weiter mit dem Bus bis nach Rambach. Im Gasthaus „Zum Hirsch“ haben wir einen langen Tisch reserviert. Mit einer leckeren Portion Schnitzel-Bratkartoffeln, Handkäs mit Musik oder Currywurst-Pommes wird der sogenannte Schluss-Hunger besänftigt (oder lag es doch an dem letzten Glas appetitauslösenden Bio-Weins?) und dann geht es – nach über 12 Stunden unterwegs – zurück auf die heimische Couch!

„Es ist doch erstaunlich, wie schnell so ein langer Tag rumgeht, wenn es etwas Schönes zu erleben gibt!“. Einer der Teilnehmer der TuS-Weinwanderung durch die Eibinger Weinberge brachte es auf den (Schluss-) Punkt.

Schön war´s wirklich und lustig auch! Nächstes Jahr, am 6. Juni 2020, bin ich wieder dabei! Natürlich mit „neuen“ Wanderschuhen (habe gerade zu Hause noch welche in einer anderen Kiste entdeckt)! **TP**



*Auf der Lauer, an der Mauer ...
verbreiten die TuS-
Weinwanderer gute Laune!*

Sportabzeichentag beim TuS Rambach

Nach unserem großen Erfolg beim Sportabzeichenwettbewerb 2018 (siehe vorstehender Bericht in dieser Ausgabe) verlief der Beginn der Sportabzeichen-Saison, ab dem 25. April, etwas schleppend, was aber wohl der Vorfreude auf unseren Sportabzeichen-Tag geschuldet war.

Anstatt einem Sportfest organisierten wir im Jahre 2019 wieder einen Sportabzeichentag. Er verlief sehr erfolgreich, hatten doch insgesamt 56 Sportler/-innen im Alter zwischen 7 und 78 Jahren daran teilgenommen.

Nach gezieltem Aufwärmen konnte an den, durch fleißige Helfer vorbereiteten Anlagen für Kugelstoßen und Medizinballwurf, für alle Varianten des Weitsprunges, für Kurz- und Langstreckenläufe, für Schlagball, Drehwurf und Schleuderball sowie für (Nordic-)Walking, Seilspringen oder einfache Geräturnübungen am Boden losgelegt werden.

Besonders motivierend unterstützt wurden diejenigen, die sich – teils im fortgeschrittenen Alter – erstmals an die Anforderungen des Sportabzeichens heranwagten. Erfreulich, dass etliche regelmäßige Teilnehmer/-innen am Sportabzeichentraining, nun auch ihre Familienangehörigen zur Teilnahme motivieren konnten.

Aber nicht nur die zahlreichen Sportler/-innen nutzten die Gelegenheit auf dem Sportplatz, auch viele „Ehemalige“ trafen sich bei Würstchen, Kaffee und Kuchen zu einem Plausch über zurückliegende Leistungen. Für die Erstabsolventen war aber am Sportabzeichentag noch nicht Schluss, denn es muss noch der Schwimmnachweis erbracht werden. Dazu wird es im Herbst einen gemeinsamen Termin, bei den Freunden vom TV Amöneburg, im Kostheimer Schwimmbad geben. Außerdem wollen einige auch noch die Alternative auf der Radstrecke ausprobieren, die sich aus



Die Kids an der Schleuderball-Station



Entspannte Stimmung an der Sprung-Station

topografischen Gründen, außerhalb Rambachs, zwischen Bierstadt, Igstadt und Erbenheim befindet und deshalb am Sportabzeichtag nicht angeboten werden konnte.

Nach den Sommerferien wird dann wieder jeden Donnerstag, zwischen 16:00 und 17:15 Uhr, auf dem Sportplatz in Rambach trainiert, um die am Sonntag erbrachten Leistungen möglichst zu verbessern. Denn einige der Absolventen haben nur knapp die Anforderungen für „Gold“ verpasst und wollen das jetzt – vom Ehrgeiz gepackt – nach einigem Training noch nachholen.

Als es dann am Nachmittag des Sportabzeichtags etwas ruhiger wurde, konnten auch einige der Prüfer/-innen, die ja an diesem Tag ganz besonders gefordert waren, selbst noch einzelne Übungen absolvieren.

Vielen Dank auf diesem Wege allen Helfer/-innen, nicht nur an den Übungsstätten, sondern auch am Grill, am Verkauf und so weiter. Während Jürgen Mauer den Teil der Sportabzeichen-Abnahme organisierte, kümmerte sich Wolfgang Dörr um den Verpflegungsbereich.



Wolfgang Dörr und seine Helfer vom Verpflegungsteam



Der TuS-Vorstand im Gespräch

Wer den Sportabzeichtag verpasst hat und sich vielleicht erst durch diesen Artikel angesprochen fühlt, ist herzlich eingeladen, ab dem 15. August, donnerstags zwischen 16:00 und 17:15 Uhr, auf dem Waldsportplatz in Rambach zu trainieren und sich dann der Prüfung zu stellen. Die Termine laufen bis einschließlich des letzten Donnerstags in den Herbstferien, dem 10. Oktober, allerdings nicht am 3. Oktober wegen des Feiertags.

Danach finden dann die Termine für den Schwimmnachweis und auf der Radfahrstrecke statt, die rechtzeitig, unter anderem auch auf unserer Homepage, bekanntgegeben werden!

JÜM



Das Wettkampf-Gericht wertet aus

Auf eine Tasse Kaffee oder Tee mit ... Kerstin Schmidt

Seit fast 30 Jahren ist Kerstin Schmidt im TuS Rambach sportlich aktiv. Im Jahre 2006 hat sie die Tanzgruppe für Jugendliche, die „Rambacher City Girls“, ins Leben gerufen, die zur Zeit, mangels Nachfrage, leider pausieren muß. 2014 hat sie, zusammen mit Petra Klode, die Leitung der Jazztanzgruppe „mondays@nine“ übernommen.

Liebe Kerstin, wenn du die Wahl hast:

Kaffee oder Tee?

Am liebsten trinke ich Tee. Am Nachmittag, wenn ich Zeit und Ruhe habe, genieße ich auch mal einen Latte Macchiato.

Sekt oder Selters?

Selters ist mein Lebenselixier. Sekt nur zum Anstoßen bei besonderen Gelegenheiten, nur wenn es sein muss, da ich eine leidenschaftliche „Spezi-Trinkerin“ bin.

Urlaub in der Nähe oder Ferne?

Mir fehlen zwar noch einige Kontinente, aber ich bereise sehr gerne Italien wegen der Kulinarik und des Dolce Vitas. Zweimal im Jahr fahre ich Ski, vorzugsweise in Österreich und nutze ntürlich die Gelegenheit dabei unsere Anke zu besuchen.



*Gut gelaunt -
unser TuS-Mitglied
Kerstin Schmidt*

Joggen, radeln oder tanzen?

Am liebsten alles. Laufen und tanzen in allen Variationen, wobei ich im Moment den Flamencotanz als Ausdruckstanz sehr gerne mache. Demnächst werde ich noch mit „Tango Argentino“ beginnen.

Liebe Kerstin, was wir von dir schon immer mal erfahren wollten:

Was verbindet dich mit Rambach, du wohnst ja in Igstadt?

Seit 1990 bin ich zunächst mit dem TuS Rambach, später mit den Lohengrinern und den Fastnachtern, eng verbunden. Daraus haben sich viele Freundschaften entwickelt und es macht mir sehr viel Spaß mit den Rambachern im Team zu arbeiten.

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

Mir hat es sehr viel Spaß gemacht die 150-Jahr-Feier mit vorzubereiten. Es hat mich sehr beeindruckt, dass am Ende, mit Beteiligung vieler Übungsgruppen, die 150 Jahre TuS-Geschichte auf der Jubi-Fete noch mal aufgelebt sind.

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

Die Arbeit mit mondays@nine macht mir sehr viel Spaß, das möchte ich weitermachen. Ich würde sehr gerne auch wieder die Mädchentanzgruppe weiterführen, weil mir das Training mit den Jugendlichen sehr viel Freude bereitet hat. **PS**



*Die „Rambacher City Girls“
zu ihrer aktiven Zeit*

25 Jahre Lauftreff des TuS Rambach – 3 Teams am Start beim 25-Stunden-Lauf

Wir feiern ein Jubiläum: Der Lauftreff TuS Rambach wird 25 Jahre alt!

Das ist etwas Besonderes für viele, aber auch etwas Selbstverständliches für uns. Wir laufen nämlich einfach gerne und das auch sehr gerne zusammen, hier im Rambacher Wald!

Laufen macht Spaß, motiviert, kann manchmal auch anstrengend und fordernd sein – aber die Leidenschaft und das Miteinander wiegen das wieder auf. Anlässlich des Jubiläums „25 Jahre Lauftreff TuS Rambach“ wollen wir dieses Jahr, im Kurpark, den „WISPO-25-Stunden-Lauf gemeinsam, in drei Teams, mit Jung und Alt feiern.



Das Fun-Team „Run mit Fun“ hat sich dieses Jahr wieder schnell zusammengefunden und eine bunte Truppe laufbegeisterter Neulinge, alter Rennhasen und teamspaßbegeisterter Läufer/-innen aufgestellt.



Unser Kinderteam „Die Rennmäuse“ wird – und das ist ein weiteres kleines Jubiläum – bereits zum 10. Mal beim „WISPO-25-Stunden-Lauf“, im Wiesbadener Kurpark, am Start sein.



Dank des flotten und mutigen TuS-Läufer Nachwuchses wird dieses Jahr auch wieder ein Team „Lauftreff TuS Rambach“ in der sportlichen Wertung antreten.

Wir alle freuen uns darauf, den Lauf im Wiesbadener Kurpark am 8. und 09. September mit 25-Stunden-Herausforderung, super Laune, großem Spaß, viel Motivation, tollem Zusammenhalt und mit ganz besonderen Momenten miteinander zu erleben!

Bei diesem einmaligen Event, in so toller Atmosphäre, ist das doch (fast) schon selbstverständlich! **RS**

Der 60. Lauf „Rund um den Kellerskopf“ steht an!

Am 22. September 2019 findet die 60. Auflage unseres Traditionslaufes „Rund um den Kellerskopf“ statt.

Wie gewohnt werden nach dem Start der Schüler und Schülerinnen, um 9:30 Uhr, zunächst alle Kinder auf die zwischen 2,6 und 0,5 Kilometer langen Strecken geschickt.

Um 10:15 Uhr erfolgt dann der Start des Halbmarathons und kurz danach der Start der 10-Kilometer- und 5-Kilometer-Lauf.

Die Siegerehrung ist gegen 12:30 Uhr geplant.

Für TuS Mitglieder ist die Teilnahme wie immer kostenlos, wir bitten bis spätestens 18. September 2019 von der Online-Anmeldung, über www.tus-rambach.de, Gebrauch zu machen.

Für das leibliche Wohl, auch für Zuschauer und Anfeuernde, wird wieder bestens gesorgt sein.

Fit und entspannt mit Yoga – ein besonderes Angebot des TuS Rambach

Seit einem guten Jahr kann man am Freitag, um 16:30 Uhr, beim TuS Rambach, mit Yoga ins Wochenende starten.

Das Angebot ist direkt nach Einführung der Übungsstunde sehr gut angenommen worden und Freitag für Freitag freuen sich zwischen 8 und 15 Teilnehmerinnen und Teilnehmer auf die Yoga-Stunde mit Ashley McLain.

Die Tatsache, dass sie als Amerikanerin die Stunde in Englisch abhält, mag anfänglich vielleicht eine kleine Herausforderung sein, aber nach ein paar Stunden hat man sich an die Yoga-Vokabeln gewöhnt.

Das Zusammenwirken von Entspannung, Kräftigung und Mobilisierung der verschiedenen Körper- und Muskelgruppen, meist in fließenden Bewegungen, von einer Yoga-Pose in die nächste übergehend, lässt Stress und Anspannung der Woche abfallen und hinterlässt ein wohlthuendes Gefühl des „zu sich Kommens“.

Mit Ashley haben wir eine junge, sehr engagierte und auf die Bedürfnisse der Teilnehmer eingehende Übungsleiterin, die – wenn die Sporthalle in den Ferien nicht zur Verfügung steht – die Yoga-Stunde auch gerne mal auf der Wiese unterhalb der TuS-Hütte oder bei widrigem Wetter in der TuS-Hütte anbietet.

Silke, eine regelmäßige Teilnehmerin der Übungsstunde, bringt es passend auf den Punkt: „Der Yoga-Kurs ist die perfekte Ergänzung des ohnehin sehr vielseitigen Sportangebotes im TuS – weiter so!“

Übrigens:

Seit den Osterferien gibt es noch ein zweites Yoga-Angebot am Freitagvormittag um 10:30 Uhr. Katrin Zimmermann konnte als Übungsleiterin für ein Angebot „Rücken-Yoga 50 plus“ gewonnen werden. Auch hierbei brauchte es keine große Reklame-Aktion, um die Sporthalle regelmäßig mit ca. 15 bis 20 Teilnehmer/-innen zu füllen. **RS**

Info zur aktuellen Hallen-Situation

Noch ungewiss ist der Fortgang unserer Übungsstunden am Vormittag in der Mehrzweckhalle. Zwar sind alle unsere Termine mit der Schule abgesprochen, aber leider besteht derzeit im Schulamt ein erhöhter Bedarf an Hallenzeiten, weil die mit einer Sanierung verbundenen Schließungen, einiger anderer Schulturnhallen in Wiesbaden, auch nach den Sommerferien weitergehen und daher Ausweichhallen für den verbindlichen Schulsport anderer Schulen organisiert werden müssen.

Leider sind die diesbezüglichen Planungen im Schulamt noch nicht abgeschlossen, so dass wir noch nicht genau wissen, wie es nach den Sommerferien weitergeht.

Auf jeden Fall werden wir die Halle so lange weiternutzen, wie uns keine anderen Informationen des Schulamtes zugegangen sind.

Einladung

zur ordentlichen Mitgliederversammlung der Abteilung Wintersport



**am Donnerstag, den 14. November 2019
um 20:00 Uhr in der TuS-Hütte
auf dem Sportplatz in Rambach**

Tagesordnung

1. Begrüßung
2. Genehmigung des Protokolls der Mitgliederversammlung 2018
3. Berichte des Abteilungsleiters und der Referenten
4. Entlastung
5. Neuwahlen
6. Verschiedenes

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

Wiesbaden-Rambach, im August 2019

Rüdiger Streck
Abteilungsleiter



60. HALBMARATHON

RUND UM DEN KELLERSKOPF

TuS Rambach lädt ein:

22.09.19 | Start ab 9:30 Uhr
Sportplatz Rambach

- Hauptlauf über 21 km (5-11-5 km) als Einzel- oder Teamlauf!
- 10 km-Lauf
- Schnupperlauf über 5 km
- Kinder-, Schüler- und Jugendläufe
5 | 2,6 | 1,3 | 0,9 | 0,5 km
- Kaffee, Kuchen und Herzhaftes

Wir freuen uns auf Sie!

www.tus-rambach.de

laufftreff@tus-rambach.de