

TUS INFO

- 
- 162 Sportabzeichen in 2025 trotz Sportplatzumbau
 - Bericht von der Mitgliederversammlung am 12.03.2026
 - Die Familien-Skifreizeit – eine ganz besondere Woche
 - Die „Rambacher Masters“ erneut mit starker Leistung
 - Ehrungsveranstaltung zum Sportabzeichen im Rathaus
 - Bundesweiter Trikottag – und der TuS war auch präsent
 - Yoga-Kids – Namasté, die Katz trinkt gerne Tee
 - Unser aktuelles Übungsstundenangebot
 - Und weitere interessante Infos aus unserem Vereinsleben



Liebe TuS-Mitglieder,

für den TuS Rambach haben sich in den vergangenen Monaten einige wichtige Veränderungen ergeben. Zum einen wurde auf der Mitgliederversammlung die neue Satzung beschlossen, die nun noch die formalen Verfahren beim Finanzamt und Registergericht durchlaufen muss. Zum anderen haben bereits die ersten beiden Sitzungen des neu gegründeten Sportausschusses stattgefunden.

Mit der neuen Satzung gewinnen wir mehr Flexibilität bei der Gestaltung von Ämtern und der Verteilung von Aufgaben. Unabhängig davon ist unser Verein langfristig darauf angewiesen, engagierte Mitglieder zu gewinnen, die bereit sind, ehrenamtliche Verantwortung zu übernehmen und die heutigen Vorstandsmitglieder künftig abzulösen. Die neuen Strukturen eröffnen zusätzliche Möglichkeiten, sich aktiv einzubringen und die Zukunft unseres Vereins mitzugestalten. Daher möchte ich alle TuS-Mitglieder erneut ermutigen, sich ehrenamtlich zu engagieren. Bei Interesse sprechen Sie die Mitglieder des Vorstands gerne an – wir freuen uns über jede Unterstützung.

Auch die Umgestaltung des Sportplatzes macht große Fortschritte. Wir sind zuversichtlich, die Anlage nach den Sommerferien wieder wie gewohnt nutzen zu können. Leider lassen sich nicht alle unserer Wünsche verwirklichen. So wird es beispielsweise keine zusätzlichen Flächen

für Basketball- oder Volleyballaktivitäten geben. Zudem wird die Zufahrt zur TuS-Hütte künftig nur noch bis auf das Niveau des Sportplatzes möglich sein und nicht mehr direkt bis zur Eingangstür. Dadurch wird der Transport von Materialien zwar etwas erschwert, aber dies könnte durch die geplanten Lagergaragen teilweise ausgeglichen werden.

Im Zuge der Bauarbeiten wird die Stromversorgung erneuert. Leider war der Versuch, eine Datenleitung zu unserer Hütte zu verlegen, nicht erfolgreich, da es einige Kommunikationsprobleme mit dem Sportamt gab. Außerdem planen wir auf der Wiesenfläche des ehemaligen Kugelstoßrings die Errichtung einer Calisthenics-Anlage. Diese soll verschiedene Kletter-, Hangel- und Turnelemente umfassen und das sportliche Angebot erweitern. Da es sich hierbei um eine kostenintensive Investition handelt, werden wir uns um entsprechende Fördermittel bemühen.

Das erste sportliche Highlight des Jahres für einige TuS-Mitglieder und Wintersportbegeisterte war das Skilanglauf-Wochenende im Februar in der Rhön, das in diesem Jahr erfreulicherweise wieder stattfinden konnte. Die Kombination aus sportlicher Aktivität und geselligem Miteinander machte die Veranstaltung wieder mal zu einem besonderen Erlebnis.

Im April sind wir mit dem „RunUp“ beim TuS Rambach auch offiziell in die diesjährige Laufsaison gestartet. Die traditionelle gesellige Abschlussrunde musste aufgrund der Situation auf dem Sportplatz leider entfallen. Für das kommende Jahr ist sie jedoch wieder fest eingeplant.

Nun wünsche ich Ihnen viel Freude beim Lesen dieser „TUS INFO“.

Blieben Sie gesund und alles Gute!

Ihr Horst Viertler

1. Vorsitzender TuS Rambach

Redaktionsschluss: 15. Mai 2026

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: DE 97 5109 0000 0046 0529 00 • BIC: WIBADE5W

162 Sportabzeichen trotz Sportplatzsperrung

Die Sportabzeichen-Prüferinnen und -Prüfer des TuS Rambach haben im Jahr 2025 insgesamt 162 Sportabzeichen abgenommen. Angesichts der Tatsache, dass der Rambacher Sportplatz nach den Sommerferien aufgrund des Umbaus zum Kunstrasenplatz gesperrt war, ist dies ein besonders erfreuliches Ergebnis.

Von den 162 erfolgreichen Absolventinnen und Absolventen waren 54 Erwachsene sowie 108 Kinder und Jugendliche. In diese Zahl fließen auch eine Sportabzeichen-Aktion an der Adolf-Reichwein-Schule sowie die Unterstützung weiterer Schulen ein.

Die erwachsenen Vereinsmitglieder und die dazugehörigen Jugendlichen aus ihren Familien erhielten ihre Urkunden sowie die Familienurkunden und -pokale im Rahmen einer kleinen Feierstunde im Evangelischen Gemeindehaus.

Ältester Teilnehmer ist weiterhin Konrad „Conny“ Schnurr, gefolgt von Karlheinz „Kalli“ Porsch und Karl Christ. Konrad Schnurr absolvierte das Deutsche Sportabzeichen bereits zum 39. Mal, Karlheinz Porsch zum 33. Mal. Für seine fünfte erfolgreiche Teilnahme wurde Thomas Petzold mit dem bicoloren Sportabzeichen ausgezeichnet. Erhard Nesselberger erhielt eine Ehrung für seine zehnte erfolgreiche Teilnahme. Alexandra Andreä, Karl Christ und Barbara Künstler haben das Sportabzeichen inzwischen zum 15. Mal abgelegt, Kerstin Lendle sogar bereits zum 25. Mal.

Im Rahmen der Ehrungsveranstaltung im Gemeindehaus in Rambach informierte Jürgen Mauer darüber, dass sich die Leistungsanforderungen auch im Jahr 2026 nicht ändern werden. Er berichtete zudem, dass die neu eingeführten Kraftübungen überraschend gut angenommen wurden. Für 2026 stehen neue Übungen im Bereich Koordination an, die er den Anwesenden kurz vorstellte.

Positiv entwickelte sich auch die Nutzung des neuen Internet-Portals „sportabzeichen-digital“. Viele Teilnehmende haben sich dort bereits registriert, was die Arbeit der Prüferinnen und Prüfer deutlich erleichtert. Jürgen Mauer bat diejenigen, die sich noch nicht angemeldet haben, dies mit Hilfe der auf ihrer Urkunde angegebenen ID-Nummer nachzuholen.

Da die Arbeiten am Sportplatz weiterhin andauern, können derzeit noch keine verbindlichen Aussagen zu Sonderveranstaltungen wie dem „Langen Abend“ oder dem „Familientag“ getroffen werden. Gegebenenfalls müssen hierfür andere Sportstätten genutzt werden.

Im Anschluss an die Urkundenverleihung und die Übergabe der Familienpokale – traditionell in Form eines Glases einer bekannten Nuss-Nougat-Creme-Marke – klang die Veranstaltung bei Fleischkäse und Brezeln in geselliger Runde aus. Für den „süßen Abschluss“ sorgte Susanne mit einem selbst mitgebrachten Nachschick.

*hlreiche Sportabzeichen-Absolventen
auf der Ehrungsveranstaltung im Gemeindehaus*



Das Deutsche Sportabzeichen

Weil die Umbau-Situation auf dem Rambacher Sportplatz dort aktuell keine Sportabzeichen-Aktivitäten zulassen, gibt es von Jürgen Mauer, dem Sportabzeichen-Beauftragten des TuS Rambach, das Angebot, dass er auch mal in eure Übungsstunde kommt, um dort einige Sportabzeichen-Übungen durchzuführen. Auch steht er nach entsprechender Abstimmungen für individuelle Termine zur Verfügung.

Bei Interesse ist Jürgen Mauer über folgende E-Mail erreichbar:

sportabzeichen@tus-rambach.de



INFO: Am 2. Juli zwischen 17 und 19 Uhr bietet Jürgen Mauer in Sonnenberg auf der Hofgartenwiese einen Sondertermin für das Sportabzeichen an.

Bericht von der Mitgliederversammlung

Mit dem inzwischen schon legendären Gongschlag eröffnete der 1. Vorsitzende des TuS Rambach, Horst Viertler, am 12. März 2026 die ordentliche Mitgliederversammlung des TuS Rambach in der Gaststätte „Haus Waldlust“. Insgesamt 49 Mitglieder waren der Einladung des Vereins gefolgt.



Zu Beginn der Versammlung gedachten die Anwesenden der im vergangenen Jahr verstorbenen Edith Schreiner.

Kassenlage

Den Auftakt der Berichte aus dem Vorstand machte Kassenwart Marko Auerswald. Er stellte das Rechnungsergebnis für das Jahr 2025 sowie das Budget für 2026 vor. Trotz verschiedener Investitionen kann der Verein weiterhin auf eine stabile finanzielle Situation und ein solides Vereinsvermögen bauen.



Mitgliederentwicklung

Christoph Hinsken berichtete über eine erfreuliche Entwicklung bei den Mitgliederzahlen. Erstmals wurde die Marke von 800 Mitgliedern überschritten. Zum Jahresende zählte der TuS Rambach beeindruckende 819 Mitglieder.

Leichtathletik, Sportabzeichen und neue Angebote

Auch aus dem Bereich Leichtathletik gab es durchweg positive Nachrichten. Janet Heine berichtete von zahlreichen Teilnahmen an Läufen, Sportfesten, Dreikämpfen und Kinderleichtathletik-Wettkämpfen. Für das laufende Jahr stehen bereits weitere Veranstaltungen auf dem Programm.

Darüber hinaus konnte sie berichten, dass das Sportangebot für Kinder und Jugendliche erweitert wurde. Neu hinzugekommen sind Kurse in den Bereichen Yoga sowie Sportspiele und Tanzen.



Janet Heine berichtet zum Sportangebot für Kinder und Jugendliche

Jürgen Mauer konnte zudem von insgesamt 162 erfolgreich abgelegten Sportabzeichen berichten – ein Ergebnis, auf das er und der Verein stolz sein können.

Abteilung Wintersport

Rüdiger Streck blickte auf ein abwechslungsreiches Veranstaltungsjahr der Abteilung Wintersport zurück. Dazu gehörten die Familien-Skifreizeit, der „RunUp“ als offizieller Start in die Laufsaison, die Teilnahme an der Eibinger Weinwanderung, die Teilnahme eines Kinderteams sowie zweier Funteams am 25-Stunden-Lauf, der „RuK-Lauf“ und das Skilanglauf-Wochenende in der Rhön.

Im Rahmen der Mitgliederversammlung wurde der Vorstand der Abteilung Wintersport entlastet und löste sich anschließend wie geplant auf. Für ihre teilweise langjährige ehrenamtliche Tätigkeit erhielten die bisherigen Vorstandsmitglieder der Abteilung Wintersport ein Dankeschön-Präsent vom Verein.



Der Verein bedankt sich beim planmäßig aufgelösten Vorstand der Abteilung Wintersport

Neue Strukturen im Verein

Horst Viertler berichtete über die Arbeit einer kleinen Arbeitsgruppe aus den Reihen des Vorstands, die sich mit der Weiterentwicklung der Vereinsstrukturen und der Satzung befasst hatte. Hintergrund waren unter anderem die Auflösung der Vorstände der Abteilungen Wintersport und Turnen sowie die Ankündigung des 1. Vorsitzenden, bei den Wahlen im nächsten Jahr nicht erneut zu kandidieren.

Die daraus resultierende Neufassung der Satzung wurde nach einem regen Austausch zu dem Thema von den anwesenden Mitgliedern einstimmig genehmigt.



Rüdiger Streck erläutert gemeinsam mit Horst Viertler die neuen Strukturen

Ein erster Schritt der Neuorganisation wurde bereits umgesetzt: Mit Carla Hildebrandt konnte eine Koordinatorin für den neu gegründeten Sportausschuss gewonnen werden. Sie fungiert künftig als Bindeglied zwischen den Übungsleiterinnen und Übungsleitern sowie dem laufenden Sportbetrieb.

Ehrungen

Für langjährige Mitgliedschaften wurden Urkunden mit Ehrennadeln an Martin Bieber, Frank Engelhardt, Edeltraud Gauer, Tobias Gauer und Helga Herber für 25 Jahre und an Claudia Bechtold, Sascha Lüttkopf, Doris Wagner und Carolin Zerbe für 50 Jahre Mitgliedschaft überreicht.



Langjährige Mitglieder werden von Horst Viertler geehrt

Kassenprüfung und Entlastung

Die Kassenprüfer bestätigten eine ordnungsgemäße und einwandfreie Führung der Kassengeschäfte im vergangenen Jahr. Daher wurde der Vorstand durch die anwesenden Mitglieder entlastet.

Vorstandswahl

Bei den turnusmäßigen Wahlen wurde Michael Pilger erneut zum 2. Vorsitzenden des TuS Rambach gewählt.

Nach einer abwechslungsreichen und harmonischen Versammlung beendete Horst Viertler die Sitzung um 22:10 Uhr.

PS

Die Familien-Skifreizeit 2026 – Stimmen zu einer ganz besonderen Woche

Wer regelmäßig die „TUS INFO“ liest, kennt den jährlichen Bericht von der Familien-Skifreizeit. In diesem Jahr liest er sich allerdings etwas anders: Die folgenden Einträge wurden von verschiedenen Kleingruppen innerhalb von nur zehn Minuten zwischen Abendessen und Siegerehrung des Skirennens verfasst. Dadurch kommen unterschiedliche Stimmen und Altersgruppen zu Wort.

28.03. – Samstag / Tag der Anreise nach Saas-Grund

Wie jede und jeder weiß: In Rambach startet man pünktlich – und so war es auch diesmal. Trotz der frühen Uhrzeit.

56 Personen reisten gemeinsam im Bus an, vier weitere mit dem eigenen Pkw. So voll war die Familien-Skifreizeit schon lange nicht mehr. Der Bus „gewann“ das Rennen nach Saas-Grund. Zwar gab es unterwegs etwas Stau, dennoch kamen wir rechtzeitig an, sodass alle entspannt ihre Ausrüstung ausleihen und ihre Zimmer beziehen konnten.

Am Abend standen Kennenlernen und gemütliches Beisammensein auf dem Programm. Die Vorfreude auf die kommende Woche war groß.

29.03. – Sonntag

Erster Skitag – für einige sogar der erste überhaupt in Saas-Grund.

9 Uhr, alles wie immer.

Am Vormittag schien die Sonne, am Nachmittag zog es sich zu und wurde richtig kalt. Die gute Laune blieb jedoch ungetrübt, und glücklicherweise gab es keine Verletzungen.

Zum Abendessen wurden Schnitzel und Pommes serviert. Die Vegetarierinnen und Vegetarier mussten etwas länger auf ihren frittierten Käse warten. Spiele und gemeinsames Beisammensitzen rundeten den Tag ab.

30.03. – Montag

Der zweite Skitag brachte einige Herausforderungen mit sich. Aufgrund starker Winde waren lediglich zwei Lifte geöffnet. Die klirrende Kälte sorgte für zahlreiche Gummibärchenpausen.

Besonders stolz war die Anfängergruppe: Sie wagte sich erstmals in den Funpark und meisterte außerdem erfolgreich die Talabfahrt.

31.03. – Dienstag

Der Dienstag brachte endlich Sonnenschein und deutlich weniger Wind. Außerdem waren erstmals alle Lifte geöffnet.

Die Skiübungsleitenden wechselten die Gruppen, und die mittlere Gruppe durfte zum ersten Mal auf den Gletscher fahren. Am Abend schauten einige Teilnehmende gemeinsam den Film „H₂O – Plötzlich Meerjungfrau“.

01.04. – Mittwoch

Zum Frühstück gab es heute Wackelpudding.

Anschließend mussten wir die Gondeln an der Skipiste per Hand hochkurbeln. Im Nachbarort explodierte außerdem eine Zuckerwattefabrik, wodurch die gesamte Landschaft rosa-weiß gestreift war.

Es war übrigens der 1. April.

02.04. – Donnerstag

Das Wetter zeigte sich von seiner besten Seite. Auf der Weißmieshütte wurde der leckere Apfelstrudel bis auf das letzte Stück genossen.

Ein besonderes Highlight war die Gletscherabfahrt. Auch in Saas-Fee herrschten hervorragende Pistenverhältnisse. Am Abend wurden wir mit köstlicher hausgemachter Pizza verwöhnt.

Den Ausklang fand der Tag im Gruppenraum bei verschiedenen Kartenspielen.

03.04. – Freitag

Am Freitag stand das traditionelle Skirennen auf dem Programm.

Danach konnten alle frei fahren, ohne Skikurs. Viele nutzten die Gelegenheit für einen Besuch auf der Weißmieshütte und genossen dort die Sonne bei einem Getränk.

Leider kam es zu einer Kollision zwischen Titus und einer anderen Skifahrerin. Glücklicherweise blieb es bei leichten Verletzungen.

Trotz dieses Zwischenfalls war es ein schöner letzter Skitag. Nun freuten wir uns auf zu Hause – und natürlich schon auf das nächste Jahr in Saas-Grund.

04.04. – Samstag / Tag der Heimreise

Der Bus brachte uns alle wohlbehalten zurück nach Rambach.

Pünktlich zu Ostern hieß es nun: Stinkesocken waschen, Skikleidung sommerfest verstauen und die Erinnerungen an eine tolle Woche genießen. Schön war's!

*Blauer Himmel - weiße Pisten - Sonne satt
So muss eine Familien-Skifreizeit sein*



Übersicht der bisher bekannten Veranstaltungstermine im 2. Hj. 2026

TuS-Weinstand

10. + 11. Juli 2026

25-Stunden-Lauf

12. + 13. September 2026

RuK-Lauf

27. September 2026

Weiterführende Informationen zu unseren Veranstaltungen und Aktivitäten findet man oft auch zur gegebenen Zeit in den TuS-Schaukästen im Ort oder auf unserer Internet-Seite unter www.tus-rambach.de



Vereint
bewegen

67. Lauf „Rund um den Kellerskopf“

Liebe TuS-Mitglieder,

wir laden auch euch sehr herzlich zur 67. Auflage unseres Traditions-Waldlaufes „Rund um den Kellerskopf“ am 27. September 2026 ein. Auf den bewährt anspruchsvollen und landschaftlich ansprechenden Strecken könnt ihr euch im Wettkampf messen und die schöne Landschaft genießen. Für das leibliche Wohl ist ebenfalls gesorgt.

Die folgenden Strecken mit Start und Ziel auf dem Sportplatz warten auf eure Teilnahme:

- der Halbmarathon über 21 km
- die 10,5 km Runde „um den Kellerskopf“ für geübte Läuferinnen und Läufer
- die 6 km Runde für Jugendliche und weniger Geübte
- die 3 km Runde für ältere Schülerinnen und Schüler
- die 1,3 km Runde für Schülerinnen und Schüler sowie Kinder
- die 0,5 km Runde für „Bambinis“

Eine Anmeldung kann über das Anmeldeportal erfolgen:

<https://rund-um-den-kellerskopf-2026.racepedia.de/>

Mit dem QR-Code rechts könnt ihr direkt auf die Seite mit dem Anmeldeportal springen.

Anmeldeschluss ist Freitag, 25.09.2026



Die Teilnahme ist für TuS-Mitglieder kostenlos, zu diesem Zweck muss bei der Anmeldung der Code „Rambach“ eingegeben werden.

Weitere Informationen findet man auf unserer Internetseite unter

www.tus-rambach.de/ruk-2026

Die „Rambacher Masters“ erneut mit starken Leistungen

Beim 32. Maaraufel des TV Kostheim am 12. April 2026 waren auch mehrere Läuferinnen und Läufer des TuS Rambach am Start und erzielten dabei hervorragende Ergebnisse.

Über die 11,1-Kilometer-Distanz konnten sich Alexandra Buchard und Robert Heine erneut Podestplätze in ihren Altersklassen sichern.

Alexandra Buchard gewann in ihrer Altersklasse in einer Zeit von 55:45 Minuten.

Robert Heine belegte mit 50:25 Minuten den dritten Platz.

Michael Back verpasste das Podium nur knapp und wurde in 54:45 Minuten Vierter seiner Altersklasse.

Bereits fünf Wochen zuvor hatten die drei Rambacher Läuferinnen und Läufer beim Berglauf des LCO Wiesbaden mit starken Leistungen überzeugt und jeweils einen Platz auf dem Siegerpodest erreicht.

Die Wettkämpfe dienten der Vorbereitung auf den Mainzer Halbmarathon, der am 10. Mai stattfand. Dort wurde das Team durch Antje Egenolf, Rüdiger Streck und Peter Lauenstein verstärkt.

Auch Linus Klode und Frederik Kumerics vertraten die Farben des TuS Rambach beim Maaraufel. Linus Klode erreichte in seiner Altersklasse einen hervorragenden zweiten Platz und benötigte für die Strecke 52:40 Minuten.

MB

*Michael Back gutgelaunt
auf der Strecke
beim Berglauf*



Lust am Laufen oder Walken?

Wer selbst gerne laufen oder walken möchte, ist herzlich eingeladen, am offenen Lauftreff des TuS Rambach teilzunehmen. Dieser findet jeden Samstag um 16:00 Uhr am Sportplatz statt. Mehrere Lauf- und Walkinggruppen bieten unterschiedliche Distanzen und Geschwindigkeiten an, sodass für jedes Leistungsniveau das passende Angebot dabei ist.

Wer darüber hinaus sportliche Herausforderungen sucht und regelmäßig an Volksläufen in der Region teilnehmen möchte, kann sich gerne der kleinen ambitionierten Laufgruppe um Robert Heine anschließen (Kontakt: robertheine@gmx.de).



Geschafft – Stolze „Finisher“ beim Maaraulauf



Alexandra Burchard, Michael Back und Robert Heine
als „Rambacher Masters“ an der Laufstrecke
Young & Wild

TuS Rambach erneut Spitzenreiter beim Sportabzeichen-Wettbewerb

Auch im Jahr 2025 konnte der TuS Rambach seine Spitzenposition im Sportabzeichen-Wettbewerb des Sportkreises Wiesbaden behaupten. Mit insgesamt 162 abgenommenen Sportabzeichen belegte der Verein den 1. Platz in der Kategorie der Vereine mit 501 bis 1.000 Mitgliedern. Gemeinsam mit dem TV Amöneburg erreichte der TuS Rambach zudem die höchste Zahl an abgelegten Sportabzeichen aller Wiesbadener Vereine.

Im Rahmen der Ehrungsfeier des Sportkreises Wiesbaden am 16. April im Wiesbadener Rathaus nahm Horst Viertler als 1. Vorsitzende des TuS Rambach die Urkunde und den Siegerpokal entgegen. Überreicht wurden die Auszeichnungen von Oberbürgermeister Gert-Uwe Mende und dem Landtagsabgeordneten Alexander Hofmann, die im Jahr 2025 übrigens beide selbst erfolgreich das Deutsche Sportabzeichen abgelegt haben.

Neben dem Verein wurden auch mehrere Einzelpersonen für ihre besonderen Leistungen gewürdigt. Lennard Daniel, Juno Erhard, Liam Grebert, Jasper Koch und Thore Trudewind gehörten zu den jüngsten Sportabzeichen-Absolventen des Jahres 2025 und wurden dafür im Wiesbadner Rathaus ausgezeichnet.

Eine besondere Ehrung erhielt außerdem Konrad Schnurr. Mit 89 Jahren zählte er zu den drei ältesten Sportabzeichen-Absolventen des Jahres 2025. Seine sportliche Erfolgsgeschichte soll auch 2026 fortgesetzt werden: Dann möchte Konrad Schnurr sein bereits 40. Deutsches Sportabzeichen erwerben.

Erfreulich aus Rambacher Sicht war zudem die Auszeichnung der Adolf-Reichwein-Schule. Gemeinsam mit der Konrad-Duden-Schule erreichte sie in ihrer Wettbewerbskategorie den dritten Platz und wurde dafür ebenfalls geehrt. **JÜM**



*Horst Viertler (mittig) bei der Ehrung
zwischen Gert-Uwe Mende
und Alexander Hofmann*



*Konrad Schnurr (links) und Gert-Uwe
Mende (rechts) mit anderen
ältesten Teilnehmenden*

Der „RunUp“ – unser offizieller Start in die Laufsaison

Schon seit vielen Jahren lädt der TuS Rambach jeweils im Frühjahr zum „RunUp“ ein, der symbolisch den Start in die jährliche Laufsaison einläutet. Lauf- und Nordic-Walking-Interessierte können sich dann gemeinsam in den verschiedenen Distanzen ausprobieren. Am Samstag, den 25. April, war es mal wieder soweit. Auch wenn die traditionelle Abschlussrunde vor der TuS-Hütte wegen der Arbeiten auf dem Sportplatz in diesem Jahr leider ausfallen musste, so war die Stimmung trotzdem gut, wie man auf dem Gruppenfoto unten sehen kann.

TP

Lust auf (Mit-)Laufen?

Für den 25-Stunden-Lauf am 12. + 13. September 2026 im Wiesbadener Kurpark werden noch Mitläufer und Mitläuferinnen für die Teams vom TuS Rambach (Kinder-Team und Fun-Team) gesucht.

Interessensbekundungen gerne an robert.heine@tus-rambach.de

Bundesweiter Trikottag – und der TuS Rambach war auch präsent

Am 13. Mai 2026 fand der 4. bundesweite Trikottag statt. Initiiert vom Deutschen Olympischen Sportbund und unterstützt vom Landessportbund Hessen, waren alle Vereinsmitglieder aufgerufen, ihr Trikot oder ihre Vereinskleidung im Alltag zu tragen, um ein Zeichen für den Vereinssport zu setzen. Auch einige Mitglieder des TuS Rambach sind diesem Aufruf gefolgt und haben uns dann ein Foto davon zur Verfügung gestellt.

Der Verein bedankt sich für diese Form der Unterstützung!



Yoga-Kids – Namasté, die Katz´ trinkt gerne Tee

Sandy Celentin berichtet hier über ihre Übungsstunde mit den Yoga-Kids (Kinder im Alter von 5 bis 10 Jahren):

Seit November letzten Jahres verwandelt sich unsere Turnhalle jeden Freitag um 15:00 Uhr in einen Ort, an dem die Schwerkraft manchmal Pause macht und die Fantasie Überstunden schiebt.

Wir haben schon jede Menge erlebt. Denn wir sitzen nicht nur auf unseren Matten – wir sind echte Weltenbummler! So waren wir bereits als Schildkröten auf den Galapagosinseln unterwegs, haben das Meer erkundet und sind sogar durch eine geheimnisvolle Höhle geschwommen. Mit Osterhase Hoppel haben wir uns fit gemacht für die Ostereiersuche, und sogar ein wenig Glamour ist bei uns eingezogen: Bei unserer „Appassionata“-Pferdeshow galoppierten stolze Hengste durch die Halle, während wir im „Abwärtsschauenden Hund“ – oder besser gesagt im „Abwärtsschauenden Pony“ – unsere Standfestigkeit unter Beweis gestellt haben.

Und was machen wir eigentlich beim Yoga?

- **Yoga-Figuren:** Mal sind wir geschmeidig wie Katzen, mal stark und standhaft wie ein Baum – auch wenn der im Wind manchmal ganz schön ins Wackeln gerät.
- **Spiele:** Wir fangen den singenden Ball, kommen beim Stopptanz ordentlich in Bewegung, versuchen beim Sonnengruß Geschwindigkeitsrekorde aufzustellen und pusten bei der Federatmung die Feder nicht nur weg, sondern versuchen sie anschließend auch wieder zu fangen.

- **Traumreisen:** Wenn es zum Schluss ganz still wird, reisen wir in Gedanken an Orte voller Abenteuer, an denen man auf Wolken liegen und die Seele baumeln lassen kann.

Egal ob als Katze, Pferd oder einfach als Kind mit Hummeln im Hintern – bei uns wird jeder Freitag zu einem kleinen Abenteuer.

Wer Lust hat, gemeinsam mit uns die Welt (und vielleicht auch die eigenen Füße) neu zu entdecken, ist herzlich willkommen. Wir haben noch freie Plätze und freuen uns auf viele neue Yoga-Kids!

Sandy und die Yoga-Kids



Das aktuelle Übungsstundenangebot des TuS Rambach

Tag	Angebot	Uhrzeit	Zielgruppe	Übungsleiter	Ort
Montag	Eltern-Kind-Turnen	16:15 bis 17:15	Eltern/Kind ab ca. 2 Jahre	Birgit Streck	Mehrzweckhalle
Montag	Tanzen und Sportspiele	17:30 bis 18:45	Kinder von 9-13 Jahre	Josefine Kramer-Walcyk	Mehrzweckhalle
Montag	Showtanz mondays@nine	18:45 bis 20:00	Damen/Herren ab 18 Jahre	Petra Klode & Kerstin Lendle	Mehrzweckhalle
Montag	Aerobic/Workout	20:00 bis 21:00	Damen/Herren ab 18 Jahre	Petra Klode & Kerstin Lendle	Mehrzweckhalle
Montag	Basketball	21:00 bis 22:00	Damen/Herren ab 18	Robert Heine	Mehrzweckhalle
Dienstag	Fitness und Gesundheitssport	18:00 bis 19:00	Damen/Herren ab 16 Jahre	Carolin Zerbe & Andrea Clemenz	Mehrzweckhalle
Dienstag	Fit auf die Ski - Gymnastik, Fitness und Spiel	19:15 bis 20:30	Damen/Herren ab 16 Jahre	Rüdiger Streck	Mehrzweckhalle
Mittwoch	Rückenfit	09:30 bis 10:30	Damen/Herren ab 50 Jahre	Gaby Kusch	Mehrzweckhalle
Mittwoch	Kinderturnen	14:30 bis 15:40	Kinder 6-9 Jahre	Gaby Kusch & Carlotta Rhein	Mehrzweckhalle
Mittwoch	Kinderturnen	15:50 bis 17:00	Kinder 4-6 Jahre	Gaby Kusch & Carlotta Rhein	Mehrzweckhalle
Mittwoch	Gymnastik	18:30 bis 19:30	Damen ab ca. 60 Jahren	Helga Müller	Mehrzweckhalle
Mittwoch	Volleyball	20:00 bis 22:00		Dominik Hardt	Mehrzweckhalle



Die Inanspruchnahme unseres Übungsstundenangebots steht allen Mitgliedern des Vereins frei. Und alle (Noch-)Nicht-Mitglieder können nach Abstimmung mit dem jeweiligen Übungsstundenleitenden auch gerne mal eine Probestunde belegen. Gerne weitersagen!

Tag	Angebot	Uhrzeit	Zielgruppe	Übungsleiter	Ort
Donnerstag	Leichtathletiktraining für Kinder	15:00 bis 16:30	Kinder (U8+U10)	Janet Heine	Sportplatz o. Mehrzweckhalle
Donnerstag	Leichtathletiktraining für Kinder	16:30 bis 18:00	Kinder (ab U12)	Janet Heine	Sportplatz o. Mehrzweckhalle
Donnerstag	Leichtathletik / Sportabzeichen	Aktuell nur nach telefonischer Vereinbarung (0611-547300)	Erwachsene	Jürgen Mauer	Sportplatz
Donnerstag	Cozy Yoga	18:00 bis 19:00	ab 14 Jahren	Sybillie Sand	Sportplatz o. Mehrzweckhalle
Freitag	Yoga Kids	15:00 bis 16:00	Kinder von 5 - 10 Jahren	Sandy Celentin	Mehrzweckhalle
Freitag	Yoga	16:30 bis 17:45	Damen und Herren	Katharina Bremicker	Mehrzweckhalle
Freitag	Entspannt in den Feierabend	18:00 bis 19:00	Damen / Herren ab 18 Jahre	Anke Noll	Mehrzweckhalle
Freitag	Gymnastik und Prellball	19:30 bis 21:00	Herren ab 50 Jahre	Bernd Schmitt	Mehrzweckhalle
Samstag	Lauftreff für Erwachsene	Sommer 16:00 bis 17:00 Winter 15:30 bis 16:30	Alle Altersgruppen	Horst Viertler & Petra Sulzbach	Sportplatz
Samstag	Nordic Walking für Erwachsene	Sommer 16:00 bis 17:00 Winter 15:30 bis 16:30	Alle Altersgruppen	Karl Christ & Birgit Streck	Sportplatz

Stand: 01.06.2026





**10. + 11. Juli 2026
Der TuS am
Rambacher Weinstand**