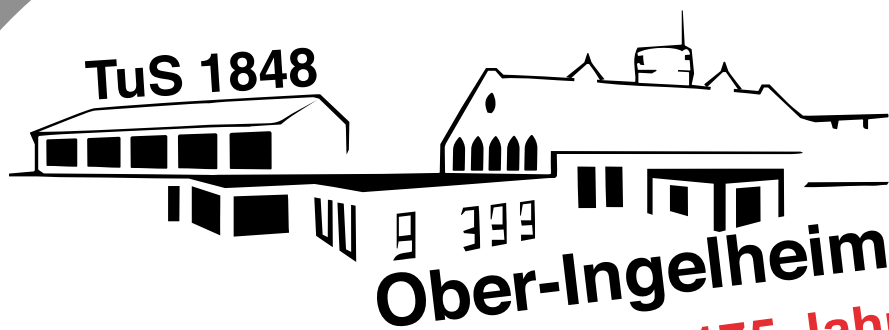


Vereinsnachrichten 2023



175 Jahre



Mach mit!



Mercedes-Benz

H. Wagenhäuser GmbH



Heinrich-Wieland-Str. 2
55218 Ingelheim
Tel.: 0 61 32 - 98 20 00
Fax: 0 61 32 - 98 20 09

Kontinuität



Vor 175 Jahren war die Welt eine andere als heute. Die Menschen, die vor 175 Jahren die TuS 1848 Ober-Ingelheim gründeten, hatten eine vollkommen andere Vorstellung was Sport und ihr Verein leisten soll, als diejenigen, die sich heute in unseren Hallen zusammenfinden. Was aber über die Jahre gleich geblieben ist, ist der Wunsch nach einer Gemeinschaft und einem regen Vereinsleben.

Ansprüche an den Sport sind vielfältig. Sport soll der Gesundheit dienen, Ausgleich bieten zum stressigen Alltag, fit machen, von klein auf die Mobilität fördern und sie im Alter erhalten. Gleichzeitig ist der Sport immer individueller geworden, viele gehen Laufen oder zum Training ins Fitnessstudio, was kann also ein Verein wie unserer noch bieten? Zum einen Raum für Sport, zum anderen Raum zum Zusammenkommen. Wir leben in einer Zeit, die uns zwingt, Stellung zu beziehen und zu den Herausforderungen unserer Zeit eine Haltung zu finden. Auch das kann im Rahmen des Sports geschehen. Vor allem bietet der Verein einen Ankerpunkt.

Sport zu machen, dient nicht allein der Gesundheit, wir als Verein, der Raum bietet für Sport und Gemeinschaft, begreifen unseren gesellschaftlichen Auftrag umfassender. Was böte eine bessere Gelegenheit, sich friedlich und respektvoll im fairen Umgang zu begegnen, als der Sport. Vereine sind Orte gelebter Demokratie, des Miteinanders, Respekt und Fairness für alle. Dies alles ist Aufgabe und Verpflichtung für uns. Mit diesem Gedanken wollen wir in unsere nächsten mindestens 175 Jahre gehen und eine Gemeinschaft bieten, die vereint, soziales Miteinander lebt und gute Vorbilder gibt über den sportlichen Ehrgeiz hinaus.

Tina Schirmeisen



Inhalt

Editorial	3
Grußworte	5
des Landkreises, der Stadt Ingelheim, der RHTB und des Sportbunds Rheinhesen	
Der Vorstand	10
Bericht des 1. Vorsitzenden und des Oberturnwarts	
FSJ – Louisa	16
Berichte aus den Gruppen	18
Kursangebot auch für Nichtmitglieder	21
Berichte aus den Gruppen	22
Geburtstage und Todesfälle	73
Sportangebote im Überblick	75
Mitteilungen aus der Geschäftsstelle	78



Bereits seit 175 Jahren ist die Turn- und Sportgemeinde (TuS) Ober-Ingelheim eine feste Institution in der Kommune. Zu diesem besonderen Jubiläum gratuliere ich im Namen des Landkreises Mainz-Bingen, aber auch persönlich ganz herzlich.

In unserer Gesellschaft ist der Sport ein wichtiger Bestandteil des sozialen Lebens. Dabei wird nicht nur der Körper auf Trab gebracht, sondern es entstehen auch Freundschaften und ein Zusammengehörigkeitsgefühl innerhalb des Vereins. Als großer Breitensportverein mit mittlerweile fast 2000 Mitgliedern bieten Sie bereits Programme ab dem dritten Lebensmonat an. Ob Turnen, Cheerleading oder Ballsport: Die Vielzahl an Angeboten schließt alle Altersklassen ein. Dazu gehören auch Eltern-Kind Turngruppen oder Sitzgymnastik für Seniorinnen und Senioren.

Vielfältige Interessen werden innerhalb des Vereins vereint, die auch das Gemeindeleben maßgeblich prägen. Dies ist nur möglich, weil sich die vielen Aktiven in unzähligen Stunden mit Enthusiasmus und Einsatzbereitschaft engagieren und mehrere Kooperationen mit örtlichen Kindergärten und der Grundschule gepflegt werden. Es freut mich zu sehen, dass das Ehrenamt in unserem Landkreis so ausgiebig gelebt wird.

Für das Jubiläumswunsch wünsche ich allen Mitgliedern, Freundinnen und Freunden des TuS Ober-Ingelheim von ganzem Herzen viel Freude, Gesundheit und natürlich alles Gute für die Zukunft.

Ihre

Dorothea Schäfer

Landrätin





Liebe TuS Ober-Ingelheim, liebe Mitglieder, Freunde und Förderer des Vereins,

175 Jahre Vereinsgeschichte sind ein beachtliches Jubiläum und ein Grund zu feiern! Wir gratulieren der TuS 1848 Ober Ingelheim e.V. recht herzlich zu ihrem 175-jährigen Vereinsjubiläum und wünschen Ihnen für die Zukunft alles erdenklich Gute.

Im März 1848 von zwölf Ober-Ingelheimer Bürgern als Turngemeinde Ober-Ingelheim gegründet, entwickelte sich der noch kleine Verein über die Jahrzehnte stetig und modern weiter. 1866 wurde eine Fechtriede gegründet, 1912 die erste Frauenturnriege, 1924 eine Schwimmabteilung. Nachdem 2. Weltkrieg war das Turnen bis 1949 offiziell verboten und das Vereinsleben kam zum Erliegen. Doch bei der Wiedergründung kurz darauf bewiesen 243 Beitrittserklärungen am ersten Tag, die tiefe Verbundenheit der Ingelheimer zu ihrem Verein. Diese besteht bis heute: Die TuS Ober-Ingelheim ist eine nicht mehr wegzudenkende Größe in unserer vielfältigen Vereinslandschaft und leistet einen entscheidenden Beitrag zum Sport- und Bewegungsangebot in unserer Stadt. Sie bietet den zahlreichen Mitgliedern die Möglichkeit, in den verschiedensten Disziplinen wie beispielsweise Volleyball, Badminton, Tischtennis, Kampfsport, Tanzen und vor allem Turnen ihrer sportlichen Leidenschaft gemeinsam mit Gleichgesinnten nachzugehen. Dabei wird jede Alters- und Leistungsklasse berücksichtigt, sodass sich alle Mitglieder gut in ihrem Verein aufgehoben und akzeptiert fühlen.

Aber es sind nicht nur die Leistungen der Sportlerinnen und Sportler, die einem Verein eine Seele verleihen: Das Ehrenamt und damit verbunden eine lebendige Jugendarbeit sind unverzichtbar. Nur mit begeisterungsfähigem Nachwuchs

lassen sich sinnvoll Trainingsgruppen bilden und wettbewerbsfähige Leistungen erzielen. In diesem Zusammenhang tun viele ehrenamtlich Tätige bei der TuS Ober-Ingelheim wertvollen Dienst. Nicht zuletzt dank diesem Verein hat das freiwillige Engagement eine breite Basis und ist der Sport in Ingelheim strukturell fest verankert.

Als ebenfalls besonders wertvoll sehen wir die breite räumliche Streuung der Sportangebote. So bietet die TuS Ober-Ingelheim in fast allen Stadtteilen Sportangebote an und ist somit tief in der Stadt Ingelheim verwurzelt. Und diese aus der Tradition wachsende Verankerung ist es, was einen fortschrittlichen Verein ausmacht: Es ist nicht bloß ein Ort zur sportlichen Betätigung, sondern ein Ort, an dem man sich aufgehoben und in der Gemeinschaft angenommen fühlt.

Für die Jubiläumsfeierlichkeiten wünschen wir einen guten Verlauf. Hoffentlich können Sie daraus Kraft und Ideen schöpfen, damit die TuS Ober-Ingelheim weiterhin so erfolgreich agieren kann. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Stadtverwaltung werden Ihnen dabei gerne weiterhin mit Rat und Tat zur Seite stehen.

Mit freundlichen Grüßen

Ralf Claus
Oberbürgermeister

Eveline Breyer
Bürgermeisterin



Die Turn- und Sportgemeinde Ober-Ingelheim feierte ihre Gründung im Jahr 1848 und kann somit im Jahr 2023 auf 175 Jahre Vereinsleben zurückblicken. **Und darauf kann sie mächtig stolz sein – herzlichen Glückwunsch!**

Der Verein ist mit seinen vielfältigen turnerischen Bewegungsangeboten wie z.B. Seniorensport, Fitness und Gesundheit, Kinderturnen sowie Gerätturnen modern und zeitgemäß aufgestellt. Über 1.700 Mitglieder des Vereins gehören „uns Turnern“ an. Wir freuen uns sehr über einen so starken Mitgliedsverein in unserem Fachverband. Mit über 67.700 Mitgliedern aus 198 Vereinen ist unser Verband, der Rhein Hessische Turnerbund, der weit-aus größte Fachverband in Rhein Hessen.

Aber ein Verein kann nur so stark sein wie seine ehrenamtlich tätigen Menschen bereit sind, sich im Verein zu engagieren. Um eine anspruchsvolle Qualität zu erreichen und zu garantieren, ist es wichtig, dass die eingesetzten Übungsleiter*innen eine gute Ausbildung beim Rhein Hessischen Turnerbund absolvieren und sich auch bei den vielfältigen Fortbildungen immer wieder neu orientieren.

Wir wünschen euch, liebe Mitglieder der TuS Ober-Ingelheim, dass ihr auch weiterhin dem Verein die Treue haltet und seine abwechslungsreichen Turn- und Sportangebote nutzt.

Wir gratulieren recht herzlich zum 175-jährigen Bestehen und wünschen alles Gute für die Vereinszukunft!

Frank Schembs
Präsident des Rhein Hessischen Turnerbundes

Liebe Sportfreund*innen,

im Winter wurde in einer Scheune trainiert, im Sommer auf dem Turnplatz hinter dem Gasthaus zur Traube – so fing das Training nach der Gründung der TuS 1848 Ober-Ingelheim am 19. März 1848 an. Die TuS gehört seitdem zu einem der ältesten Vereine und schreibt nun 175 Jahre Vereinsgeschichte. Ob eines der zwölf Gründungsmitglieder im Sinne hatte, dass der neu gegründete Verein im fernen Jahr 2023 auf fast 18 Jahrzehnte wechselvolle Vereinsgeschichte zurückblicken kann?

Die TuS 1848 Ober-Ingelheim ist nun seit 175 Jahren fester Bestandteil der rhein Hessischen Sportlandschaft. Der Verein überlebte zwei Weltkriege, die Zeit des Nationalsozialismus sowie die nahezu vollständige Zerstörung des Inventars der Turnhalle. Stets konnte die TuS Ober-Ingelheim diesen Widerständen standhalten, sich erholen und erfolgreich weiterentwickeln. 243 Beitrittserklärungen am Tage der Wiedergründung beweisen die Verbundenheit der damaligen Turner*innen eindrucksvoll. Diese Verbundenheit ist auch noch heute zu spüren.

Mittlerweile bietet der Verein ein breites Spektrum an Sportaktivitäten wie Cheerleading, Fechten, Karate, Prävention und Rehabilitation sowie Turnen an. Der Austausch mit der Zentralsportschule Budapest brachte jährlich Turner*innen aus Ober-Ingelheim nach Ungarn oder ungarische Turner*innen nach Ingelheim. Die Planung von neuen Kooperationen mit weiteren Sportler*innen zeigt dabei, dass Sporttreiben und reges Vereinsleben stets Hand in Hand gingen und weiter gehen werden. Mit Begeisterung, ehrenamtlichen Engagement und immer neuen Ideen ist der Verein für seine knapp 1.900 Mitglieder tätig, hervorragend betreut von vielen Übungsleiter*innen und Trainer*innen

Wir wünschen der TuS 1848 Ober-Ingelheim, dass auch in Zukunft viele Sportler*innen den Verein erfolgreich vertreten und viele Kinder und Jugendliche mit Spaß und Eifer bei der Sache sind. Den Mitgliedern des Vereins sowie allen beim Verein Tätigen sagen wir herzlichen Glückwunsch für die erfolgreiche und wertvolle Vereinsarbeit.

Ihr Sportbund Rhein Hessen

Klaus Kuhn
Präsident Sportbund Rhein Hessen



Der Vorstand



Amt	Name
1. Vorsitzender	Dr. Hans-Jürgen Zimmermann
2. Vorsitzende	Ada Schäfer
1. Wirtschaftsführer	Michael Schirmeisen
2. Wirtschaftsführerin	Andja Einschütz
Oberturnwart	Jochen Körber
Sportwart	n.n.
Wanderwart	Erhard Emrich
Jugendwartin	Lena Mandrella
Veranstaltungswart	Eric Krämer
Pressewart	Tina Schirmeisen
Protokollantin	Regina Eckhard
Zeugwart	Ralf Pitzer
Frauenwartin	Thea Gries
Archivar	n.n.
1. Beisitzer	Julius Hartmann
2. Beisitzer	Dirk Schäfer
3. Beisitzer	Cosima Pitzer



Gardinen * Möbelstoffe * Bodenbeläge
 Tapeten * Sonnen- und Insektenschutz
 Wasch- und Reinigungsservice

*
 Beratung und Ausführung

IN EIN HAUS, IN DEM DIE LIEBE WOHT,
 ZIEHT DAS GLÜCK GERNE EIN.

* Japanisches Sprichwort

55218 INGELHEIM * BINGER STRASSE 122

Fon 06132-7133-90

mail@raumtraeume-ingelheim.de

www.raumtraeume-ingelheim.de

ÖFFNUNGSZEITEN

Mo-Fr 9.30-18.00 · Sa 9.30-13.00 Uhr

Bericht des 1. Vorsitzenden

Das Jahr 2023 wird ein ganz besonderes Jahr für unseren Verein sein, wir feiern unser 175jähriges Bestehen. Gerade in den letzten Jahren war es nicht immer leicht für uns, aber ich bin zuversichtlich, dass wir gemeinsam die Zukunft unseres Vereins gestalten können.

Die Ansprüche an den Sport sind gestiegen und individueller geworden. Die TuS hat aber in den zurückliegenden Jahren immer wieder bewiesen, dass sie sich den Anforderungen anpassen und neue Angebote entwickeln kann. Vor allem durch das Engagement unserer ehrenamtlichen Übungsleiter können wir ein so breites Sportangebot anbieten und auch immer wieder neue Trends setzen und im Leistungsbereich erfolgreich sein. Wir freuen uns, dass wir im letzten Jahr wieder einige neue Übungsleiter in unser Team aufnehmen konnten. Auch die Nachwuchsförderung klappt und wir konnten eine Reihe jugendlicher Übungsleiter für den Sport gewinnen.

Im letzten Jahr hatten wir ganz besondere Gäste zu Besuch. Drei Wochen lang waren Wandergesellen verschiedener Gewerke bei uns in der Halle zu Gast und haben uns einen neuen Yogaraum gebaut, sodass die Empore jetzt ganzjährig für den Sport genutzt werden kann. Außerdem haben sie das Dach unseres Gymnasiales gedämmt und uns damit einen Schritt weiter in energetischer Sanierung gebracht. Dies soll im kommenden Jahr durch die Umrüstung auf LED fortgeführt werden.

Auch unser Jugendraum hat im vergangenen Jahr Fortschritte gemacht und wurde weiter umgebaut, auch wenn die Suche nach entsprechenden Handwerkern eine große Herausforderung war und einiges verzögert hat. Ich freue mich, wenn dieser Raum endlich fertig ist und von unseren Gruppen mit Leben gefüllt wird. Sei es für den Umtrunk nach dem Sport, Mütter-Kind Cafés oder auch Fortbildungen.

Unser Cardioreich ist noch knapp vor Jahresende fertig geworden und steht allen Mitgliedern gegen eine geringe Gebühr offen. So kann vor der Arbeit oder in der Mittagspause zusätzlich individuell zu unserem Sportprogramm trainiert werden.



Ein großes Projekt, was mir schon lange am Herzen liegt, wurde 2022 mit der Satzungsänderung umgesetzt. Die Satzung wurde rechtlich auf den neuesten Stand gebracht. Als große Änderung wurden verpflichtende Arbeitsstunden beschlossen.

Die Aufgaben, die sich in unserem Verein ergeben sind vielfältig. Kuchen backen für Veranstaltungen, Thekendienst, Vereinshefte verteilen, den Jugendraum gestalten. Natürlich ergeben sich für uns viele Aufgaben, für die wir Helfer suchen, aber auch eigene Ideen unserer Mitglieder sollen gefördert werden. Ein Verein ist kein Dienstleistungsunternehmen, wir sind eine Gemeinschaft. So sind die Arbeitsstunden auch keine lästige Pflicht, sondern eine Einladung

an unsere Mitglieder, den Verein aktiv mitzugestalten. 8 Arbeitsstunden im Jahr sind nicht viel und bei der Umsetzung wird das Alter der Mitglieder und ihre soziale Situation berücksichtigt.

Ein so großer Verein wie unserer ist etwas Organisches und kann nur bestehen durch Zusammenhalt und das ehrenamtliche Engagement. Das ist nicht immer einfach, sondern kann auch als fordernd empfunden werden. Aber dafür gehört der Verein jedem Mitglied und gibt jedem egal welchen Alters, welcher Herkunft oder welcher sozialen Situation die Chance zur Mitgestaltung.

Ich bin sehr dankbar, für die tatkräftige Unterstützung, die der TuS von so vielen Mitgliedern entgegen gebracht wird und für die Gemeinschaft, die über die Jahre gewachsen ist. Deshalb wollen wir in diesem Jahr auf vielfältigen Veranstaltungen unseren Verein, unsere Ehrenamtler und unsere Mitglieder feiern, die alle ein Teil der TuS Gemeinschaft sind.

Dr. Hans-Jürgen Zimmermann
1. Vorsitzender

Bericht des Oberturn- warts

Liebe Vereins- mitglieder,

dieses Jahr gab es seit langen mal wieder ein regres Wettkampfprogramm, wenn auch zum Teil noch unter besonderen Hygienebestimmungen, die wir aber gerne in Kauf genommen haben.

Bei den Regionalmeisterschaften (vormals Gaumeisterschaften) konnten unsere Turnerinnen einen 1., vier 2. und drei 3. Plätze belegen.

Bei den Turnern entfielen die Regionalmeisterschaften und es ging direkt mit den Rheinhessen-Meisterschaften los, wo sie drei 1., zwei 2. und zwei dritte Plätze belegten. Die Turnerinnen konnten bei den Rheinhessen-Meisterschaften zwei 3. Plätze belegen.

Bei den Rheinland-Pfalz-Meisterschaften konnte Elias Michel den Titel erringen. Mateo González Peisker und Niklas Jahraus wurden jeweils zweite in ihrem Wettkampf.

Bei den Mannschaftswettkämpfen

habe unsere Turnerinnen drei 1. und zwei 2. Plätze bei den Regionalmeisterschaften belegt und sich vier Mannschaften für die kommenden Rheinhessenmeisterschaften qualifiziert. Bei den Turnern gab es zwei 1, und einen 2. Platz bei den Rheinhessenmeisterschaften. Leider kann von den drei für die kommenden Rheinland-Pfalz-Meisterschaften qualifizierten Mannschaften aufgrund einer Terminüberschneidung mit dem Regional-ligafinale nur eine Mannschaft starten.

Neben unserer Regionalligamannschaft der Männer treten dieses Jahr erstmals auch zwei weibliche Mannschaften im Ligabetrieb an. In den neu formierten Landesligen des RhTBs turnen unsere Frauen in der höchsten Klasse und haben diese für sich entschieden und sich dadurch für das Finale bei den Rheinland-Pfalz-Meisterschaften qualifiziert, bei dem sie gegen die Meister aus den Verbänden Mittelrhein und Pfalz antreten. Unsere jüngeren Turnerinnen haben noch einen Heimwettkampf vor sich, stehen aber schon als Zweitplatzierte in ihrer Klasse fest.

Die Männermannschaft in der Regionalliga hat ihren ersten Wettkampf gewonnen und kann somit weiter auf eine Titelverteidigung nach der



Coronapause hoffen. Mit Benjamin Bitz, Elias Michel und Quentin Hochmann turnen gleich drei unserer Nachwuchsturner ihre erste Ligasaison.

Die Rheinland-Pfalz-Mehrkampfmeisterschaften waren für unsere Mehrkämpfer mit vier Titeln, zwei 2. Plätze und einem dritten Platz sehr erfolgreich. Mit Lena Walke, Rieke Sporleder, Emily Martin, Leonard Blaszczyk, Elias Michel und Quentin Hochmann konnten sich gleich 6 Mehrkämpfer für die Deutschen Mehrkampfmeisterschaften in Bruchsal qualifizieren. Dort konnten sich Leonard Blaszczyk und Quentin Hochmann jeweils als 5. und Lena Walke als 10. in den Top 10 platzieren.

Unsere Cheerleader wurden in der Altersklasse der PeeWee Rheinland-Pfalzmeister im Groupstunt und konnten

sich so für die Deutsche Meisterschaft in Mühlheim qualifiziert, wo sie den 5. Platz belegt haben.

Wir sind dabei unser Angebot im Gesundheitsport auszubauen und schaffen hierzu mit dem Ausbau der Empore zusätzliche Trainingsräumlichkeiten.

Ein großes Dankeschön an dieser Stelle an unsere Geschäftsstelle und unsere Übungsleiter, die es uns ermöglicht haben diese schwere Zeit zu überbrücken.

Erfreulich war auch die gelungene Durchführung des Familienfests im Sommer.

Bleibt gesund. Mit Turnergruß

Jochen Körber
Oberturnwart

FSJ Louisa



Hallo liebe Vereinsmitglieder,

mein Name ist Louisa Oder, ich bin 19 Jahre alt und freue mich, im Zeitraum vom 01.09.2022 bis 28.02.2023 als FSJlerin bei der TuS Ober-Ingelheim tätig sein zu dürfen.

Aktiv als Sportlerin im Verein, bin ich schon seit ich denken kann, es fing damals mit dem Eltern-Kind-Turnen an und ging dann über das Kinderturnen bis hin zu den Ballspielen. Vor einigen Jahren habe ich auch begonnen als Übungsleiterassistentin beim Kinderturnen den Sport einmal von der anderen Seite kennenzulernen. Nach einer kurzen Abitur bedingten Pausen freue ich mich nun die Möglichkeit zu haben den Verein und seine Strukturen noch besser kennenzulernen und dort zu helfen, wo eben gerade jemand benötigt wird. So übernehme ich vielseitige Aufgaben, sowohl im Büro, als auch in der Halle. Ich führe meine eigenen Gruppen (Tischtennis Junioren, Ballspiele, Tischtennis AG), stehe anderen Übungsleiter/innen als Übungsleiterassistentin zur Verfügung und übernehme Aufsichten für unsere Jugendlichen Übungsleiter/innen. Zudem habe ich über meinen Träger die Sportjugend Rheinland-Pfalz im Rahmen meines

FSJ, die Möglichkeit die Übungsleiter C-Lizenz Kinder und Jugendliche zu machen. Meine bisher größte Herausforderung im FSJ war mein eigenes Projekt. Nach kurzer Überlegung war klar, es wird eine Ferienbetreuung in den Herbstferien. Also ging es an die Planung ohne zu wissen wo genau ich anfangen soll. Erste Gespräche und Anregungen von meinen Kollegen und Anregungen von meinen Kollegen aus der Geschäftsstelle gaben mir erste Ideen worum es sich zu kümmern gilt, wenn man aber einmal anfängt stößt man doch schnell auf die wichtigsten Dinge. Also kümmerte ich mich um Programm, Verpflegung, Versicherungen, Werbung, Anmeldungen und vieles mehr. Immer mit der Unterstützung der Geschäftsstelle. Dann kam auch schon die besagte Woche der Ferienbetreuung mit meinen Helfern (Justus, Ben, Mika und Lenni) übten wir mit den Kindern für das Sportabzeichen, spielten mit ihnen Spiele und führten andere Aktivitäten wie T-Shirts bemalen oder Papierflieger basteln durch. Sehr beliebt war natürlich das Spielen und Toben in der Schnitzelgrube. Zudem fuhren wir mit den Kindern in die Rheinwelle und nahmen die Zeiten für das Sportabzeichen ab. Nach einer spaßigen Woche mit den Kindern und viel Programm, war ich wie ich feststellen musste, aber doch sehr erschöpft. Hiermit möchte ich auch nochmal allen danken, die mir bei der Durchführung meines Projekts geholfen haben und ohne die dies nicht möglich gewesen wäre.

Sanitätsrat Dr. Hans-Jürgen Zimmermann

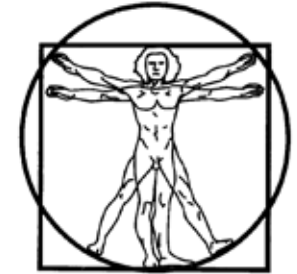
Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren
Chirotherapie, Sportmedizin, Reisemedizin

Bernd Weitzel

Allgemeinmedizin, Homöopathie,
Manuelle Therapie

Regina Pelle-Lohfink

Innere- und Allgemeinmedizin, Palliativmedizin



Gemeinschaftspraxis Dr. Zimmermann und Weitzel

Bahnhofstr. 26a, 55218 Ingelheim
Telefon 06132 / 2333, Fax 06132 / 75281
www.zimmermann-weitzel.de



Fleischerei Martin
Ingelheim

Rinderbachstr. 1
55218 Ober-Ingelheim

Tel. 06132/2069

Fax 06132/899 71 55

www.fleischerei-martin.com

Unsere Öffnungszeiten:

Mo/Di/Do 6.30 - 18.00 Uhr

Fr 6.30 - 18.30 Uhr

Mi/Sa 6.30 - 13.00 Uhr

Sport für Mamas

montags

8:30 – 9:30

10:30 – 11:30

Schwangerschaft und Geburt belasten den Körper der Frau enorm, nicht nur Gewebe und Bänder werden weicher, das zunehmende Gewicht und der umgestellte Stoffwechsel sorgen zusätzlich für Veränderungen. Nach der Geburt dauert es in der Regel ca. 6 – 9 Monate, bis alleine die Gewebeumbildungen wieder vollständig zurückgebildet sind. Das Tragen und Halten des Kindes ist oft eine dauernde einseitige Belastung, was sich dann noch zusätzlich bemerkbar macht. Es ist daher wichtig, die Veränderungen im Körper zu verstehen und zu erfahren, wie man dagegen angehen kann.

Unsere Übungsleiterin Bärbel Federlein, ausgebildete Hebamme, Beckenbodentrainerin und B-Lizenz-Übungsleiterin, ist dafür genau die Richtige. Sie bietet Rückbildungsgymnastik an und zeigt gezielte Übungen, die ausgleichend wirken. Sie stärken die Muskulatur, damit die straffer werdenden Bänder wieder für eine gute Körperstatik sorgen können. Der Kurs ermöglicht jungen Müttern ihren Körper mit allen Stärken und Schwächen zu erfahren und die Übungen zu finden, die das Wohlbefinden am besten wieder herstellen. Die Babies können natürlich mitgebracht werden. Der Kurs findet montags vormittags statt.

Schnell kehrt auch wieder der Alltag ein und man fühlt sich schlapp und verspannt. Nach der Rückbildung überlegen viele Mamas, wie sie jetzt dran bleiben können, um wieder in Bewegung zu kommen. Da ist Bärbels Angebot für MamaGym genau richtig. Dort werden die Übungen aus der Rückbildungsgymnastik fortgeführt und Bärbel hilft, ganz persönliche „Baustellen“ zu analysieren und findet mit euch die richtigen Übungen, die Abhilfe schaffen. Es geht darum, den ganzen Körper wieder in ein muskuläres Gleichgewicht zu bringen, also Verspannungen zu lösen und schwache Muskulatur zu stärken, so dass ihr bald wieder in euren alten Sport zurück könnt oder euch einfach nur besser fühlt. Und euer Baby, sofern es noch nicht eigenständig auf Entdeckungstouren geht, ist herzlich willkommen.

Bärbel Federlein



Kinderturnen Eltern-Kind-Turnen

Training an verschiedenen Tagen

Bei uns wird getobt, gesungen, geklatscht und natürlich ganz viel geturnt. Wir turnen auf unseren Geräten, werfen und schießen mit Bällen, hängen an Seilen oder Schaukeln durch die Halle. Auch durch Gänge und Höhlen können wir gemeinsam kriechen. Ob themengebunden oder ganz frei in unseren Bewegungslandschaften und bei unseren Motorikspielen findet jeder etwas für sich und die Kleinen werden Schritt für Schritt ans Turnen herangeführt!

Nun noch ein paar wichtige Infos:

Das Kinderturnen ist ab ca. 3 Jahren geeignet und findet ohne Eltern statt. Das Eltern- Kind- Turnen ist ab dem Lauffalter bis ca. 3 Jahren geeignet.

Momentan bieten wir folgende Kinderturngruppen an:

Montags 14:30-15:15 Uhr bei Gaby

Montags 15:15-16:00 Uhr bei Jana

Dazu parallel findet das Geschwisterturnen als Eltern-Kind-Turnen bei Carina statt.

Ganz neu im Kinderturnteam sind Cindy und Jennifer ☺

Donnerstags 17:00-18:00 Uhr

in der Theodor-Heuss-Grundschule in Ingelheim West

Eltern- Kind- Turnen:

Montags 16:15-17:15 Uhr bei Nici

Mittwochs 16:05-17:20 Uhr bei Meral

Donnerstags 10:15-11:15 Uhr bei Sina



Kurse

Unser Kursangebot ist vielfältig, bestimmt ist auch etwas für dich dabei.

Montags	08:30 – 09:30 Uhr	Mamagym
Montags	09:30 – 10:30 Uhr	Rückbildung
Montags	10:30 – 11:30 Uhr	mobile Babys
Montags	18:00 – 19:30 Uhr	Vinyasa Yoga
Montags	19:00 – 20:00 Uhr	Zumba
Dienstags	18:15 – 19:15 Uhr	Yoga Mittelstufe
Dienstags	20:00 – 21:30 Uhr	Yoga Geübte
Samstags	10:00 – 11:00 Uhr	Aerial Yoga Erwachsene
Samstags	11:00 – 12:00 Uhr	Aerial Yoga Kinder
Samstags	12:00 – 13:00 Uhr	Aerial Yoga Kinder

Für das Kursprogramm ist eine gesonderte Anmeldung erforderlich.

Auch Nichtmitglieder können am Kursprogramm teilnehmen. Die Gebühren (für Mitglieder gilt ein reduzierter Kursbeitrag), sowie die Starttermine der Kurse können unter info@tus-ober-ingelheim erfragt werden.

Unser Sportprogramm ist vielfältig und bietet für jedes Alter etwas.

Du willst mehr über unsere Sportangebote wissen? Komm einfach in den Stunden vorbei und schau es dir an. Die ersten drei Mal kannst du unverbindlich ins Training schnuppern und entscheidest dich dann, ob du Mitglied werden willst.

Wichtig ist bei der TuS nur eins:

Komm vorbei,

Mach mit!

Erleben Sie Brillen in Perfektion.

Unsere einzigartige Rolf Delker Titan-Kollektion vereint edelste Materialien und höchsten Tragekomfort mit Liebe zum Detail. Rolf Delker steht für kompromisslose Qualität, handgefertigt in Deutschland. **10 Jahre Garantie - jetzt ab 275€**

ROLF DELKER
BRILLEN IN PERFEKTION

DELKER Optik

Bahnhofstr. 44 • 55218 Ingelheim • T. 06132 2243
ingelheim@optik-delker.de • www.delker-optik.de

DELKER *man sieht sich!*

Bouncing beats

**dienstags
16:30 – 18**

Ja, das sind sie definitiv. Im Alter von 6-10 Jahren machen sie gemeinsam Hip-Hop.

Jeden Dienstag trainieren sie in der TuS in Ober-Ingelheim. Trainiert werden sie dabei von Alina Hukanovic und Julia Wilhelm. Ihren ersten Auftritt hatten sie im Sommer 2019 beim Sommerfest der TuS.

Das damalige Thema hieß: „Große Pause“. Dabei starteten die Kids aus dem Klassenzimmer in die große Pause und machten dann tänzerisch den Schulhof unsicher.

Der nächste Tanz musste durch Corona etwas länger auf sich warten lassen. Aktuell heißt es „Wir lassen die Puppen tanzen!“ Was das Trainieren betrifft, so waren wir teils erfinderisch. Der Parkplatz wurde zur Trainingsfläche und das Auto diente als Musikanlage.

Beim aktuellen Tanz beginnt alles mit einem kleinen Puppentheater auf der Bühne, bei dem der Prinz und die Prinzessin glücklich und umschlungen selig tanzen, bis sie vom Kroko zu modernen Beats aufgefordert werden richtig abzuhoten und die Tänzer rocken die Bühne.



Die Kids sind immer mit viel Eifer und Freude dabei. Die neue Saison steht nun vor der Tür und wir arbeiten schon an einem neuen Tanz. Was man hier erwarten kann wird jedoch noch nicht verraten.

Aber man kann sich sicher sein, dass die Kids dafür hart trainieren und sich riesig freuen etwas Neues zu präsentieren. Es ist toll zu sehen, wie engagiert die Kinder sind und wie Freundschaften zwischen ihnen entstehen. Neben dem Tanzen gehören für uns auch kleine gemeinsame Aktivitäten, wie Eisessen oder auch mal ein kleines Fest gemeinsam mit den Eltern dazu.

Die TuS ist hierzu der perfekte Ort. Wir haben zum Trainieren eine gut ausgestattete Halle mit Spiegelwänden. Diese unterstützen die Kids beim Einstudieren der Schritte und der Aufstellung und zudem haben wir auf dem Vereinsgelände die Möglichkeit kleine Feierlichkeiten auszurichten.

Unsere Weihnachtsfeier haben wir in der Halle gemacht und im Sommer konnten wir vor der Halle bei schönem Wetter grillen und gemeinsam Beisammensein.

Somit sind wir hoch motiviert auch 2023 ein tolles Bühnenprogramm präsentieren zu können. Da wir die besten Voraussetzungen dazu haben.

Seien Sie gespannt!

Julia Wilhelm

Black Fox Cheer

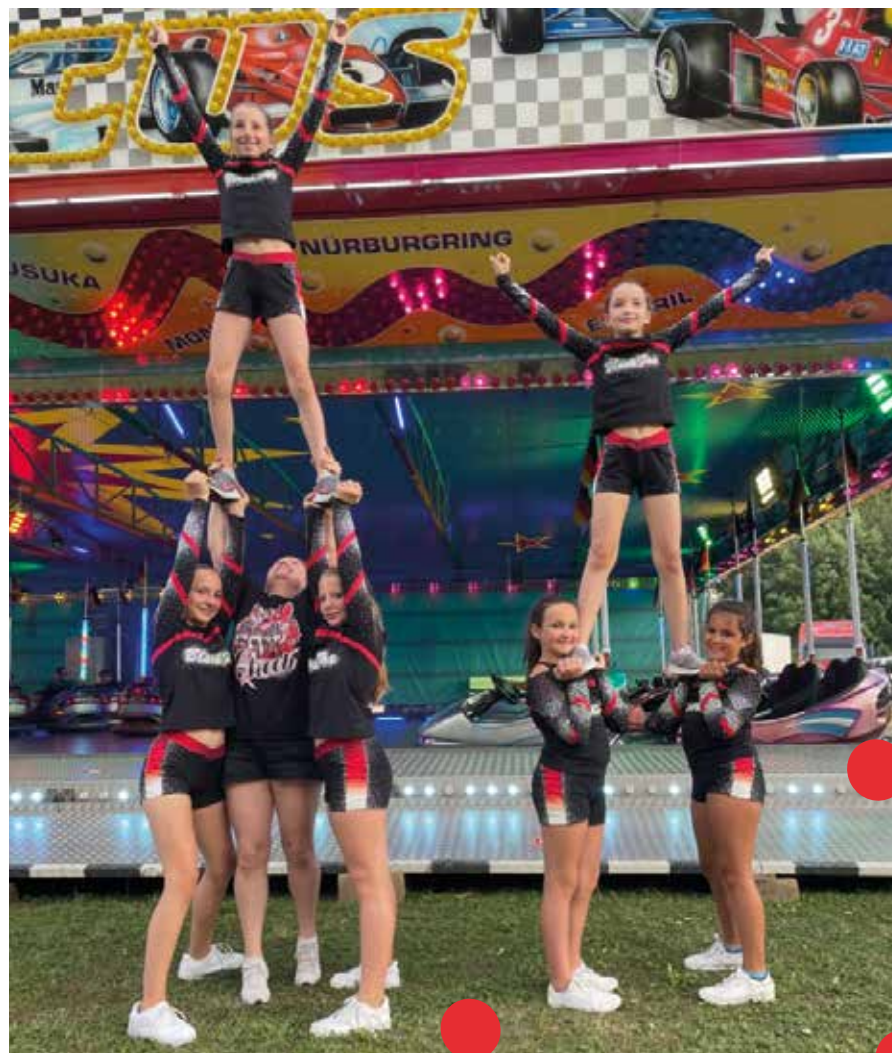
**Peewees
montags
18 - 20**

**Seniors
sonntags
11 - 13**

Uns- die Black Fox Cheerleader- gibt es schon seit 2019 in der TuS Ober-Ingelheim. Seitdem ist unsere Abteilung stetig gewachsen. Wir können uns über drei fest etablierte Gruppen in verschiedenen Altersbereichen freuen, die aktuell trainiert werden.

Angefangen mit unseren kleinsten, den Peewees (6-10 Jahre), den Juniors (11-14 Jahre) und den Seniors (ab 15 Jahren).

Nachdem auch wir 2021 mit den Coronafolgen zu kämpfen hatten, begann unser Jahr 2022 sehr erfolgreich. Wir nahmen mit einer Stuntgroup im Peewee Bereich an der Landesmeisterschaft teil, konnten uns den Landesmeistertitel für Rheinland-Pfalz sichern und uns sogar für die Deutsche Meisterschaft im Cheerleading qualifizieren, die im Mai in Mühlheim an der Ruhr stattfand. Obwohl die Meisterschaft relativ kurzfristig bekannt gegeben wurde, haben es die Mädels geschafft, innerhalb von drei Monaten eine hervorragende Leistung zu erbringen und mit viel Disziplin hart trainiert. Zusammen schaffte es das Trainierteam unter der Leitung von Lisa Krämer zusammen mit Carolin Marques und Noemi Rokohl die Mädels zur bestmöglichen Leistung zu bringen, was mit einem 6. Platz deutschlandweit belohnt wurde. Für die kommende Meisterschaftsaison ist eine erneute Teilnahme geplant, auch im Junior und Senior Bereich.



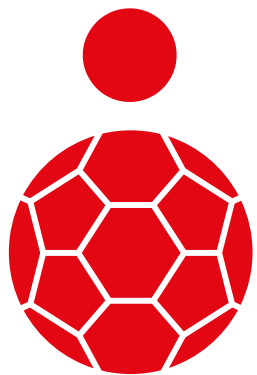
Die Juniorgruppe, welche sich erst zu Beginn des Jahres gründete, trainiert aktuell fleißig. Sie erzielten tolle Fortschritte im Bereich Tumbling, Stunts und Choreografie und arbeiten weiterhin daran, ihre Fähigkeiten stetig zu verbessern. Die Gruppe wächst und wächst, was seitens der Trainerinnen Lisa Krämer und Vanessa Mijalic als sehr positiv empfunden wird.

Bei den Seniors gab es dieses Jahr einige Veränderungen. Gemeinsam haben sie entschieden, dass sie nach jahrelanger Frauen Power nun auch männliche Unterstützer suchen wollen - mit Erfolg. Sie trainieren nun in einem gemischten Team zusammen (Coed) und bereiten sich aktuell auf die bevorstehende Landesmeisterschaft im März nächsten Jahres vor. Dafür wird auch aktuell im Januar ein Trainingslager geplant.

„Insgesamt ist die Entwicklung aller Abteilung trotz einiger Herausforderungen sehr zufriedenstellend“, so Headcoach Lisa Krämer. „Ich freue mich nach insgesamt 10-jähriger Trainertätigkeit immer noch so viel Spaß daran zu empfinden, den Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen mein Wissen zu vermitteln, sie zu unterstützen und zu fördern- ohne sie dabei zu überfordern mit unserer anspruchsvollen Sportart. Es ist schön zu sehen, wie sich bestehendes Potential individuell entwickelt und neue Fähigkeiten wachsen dürfen“.



Spiel machen ist einfach.



Wenn man sich auf einen starken Partner verlassen kann. Daher fördern wir Vereine und den Mannschaftsgeist in der Region.

**Gemeinsam
an
allem
gewachsen**

 **Sparkasse
Rhein-Nahe**

Powerfit

**montags
19:30 - 21**



Alles begann mit SkinDeep! „Wir gehen unter die Haut!“ Einer Showtanzgruppe, die sich 2002 unter der Leitung von Nadja Graf und Nicole Roßkopf gründete und im Laufe der Jahre ziemlich viele Erfolge einfuhr.

Auch mit ihrer Showtanz-Openair-Veranstaltung „Die Burg bebt!“ auf der Freilichtbühne vor der TuS hat sie viele Zuschauer und Tanzgruppen angelockt. Bereits seit 2005 fand das erste Open-Air statt.

2008 wurden die damaligen Trainerinnen mit einem Medley aus allen bis dato entstandenen Tänzen an „Burg bebt“ überrascht und verabschiedet.

Die Leitung übernahmen dann Steffanie Hausmann und Julia Wilhelm. Weiter mit Vollgas voraus holten sie sich den ein oder anderen Sieg auf einem Turnier oder wurden für Feierlichkeiten gebucht.

Nadja konnte dann nicht ganz ohne Musik und Bewegung und gab ab 2009 jeden Montag Abend einen Power-StepAerobic-Kurs bei der TuS. Einige ehemalige Tänzerinnen besuchten ebenfalls ihren Kurs. War es doch eine tolle Gelegenheit alte Bekannte zu treffen und sich gleichzeitig fit zu halten, ohne die Verpflichtung zu haben, in jedem Training anwesend zu sein und sich zudem



noch Zeit für Auftritte freizuschaukeln. Viele von uns hatten mittlerweile geheiratet, Nachwuchs bekommen oder waren mit dem Job so eingebunden, dass es nicht mehr möglich war Teil einer Showtanzformation zu sein. Das hieß aber nicht, dass wir uns nicht fit halten wollten.

2012 bin auch ich aufgrund von Nachwuchs und Job bei SkinDeep ausgestiegen. Die oben genannten Gründe haben auch mich ins Montagstraining zu Nadja gebracht.

2017 habe ich dann den Kurs von Nadja übernommen. Von nun an hieß es: „Power-Fitness mit Rhythmus!“ Jeden Montag trainieren wir auf fetzige Beats eine Stunde lang eine neue kleine Step-Choreo, um im Anschluss eine halbe Stunde Krafttraining und Dehnübungen gemeinsam zu bewältigen.

Dabei sind wir eine ganz bunt gemischte Truppe bei der das Alter keine Rolle spielt. Fit halten kann sich nämlich jeder! Dazu muss man aber sagen, dass es bei dem Kurs darum geht an seine Grenzen zu kommen und den inneren Schweinehund zu überwinden.

Hier mal ein Beispiel eines Trainings. Es geht also 1 ½ Stunden richtig zur Sache.

Trotz allem Schweiß und aller Kraft sagen die Teilnehmer: „Die TuS ist für mich ein Ort zum Freunde treffen. Okay, ... Sport ist auch dabei.“ Wir Mädels sind also mit vollem Herzblut dabei und motivieren uns gegenseitig. Auch Treffen außerhalb des Trainings und Freundschaften sind dabei entstanden.

Julia Wilhelm



HAUSGERÄTE | ELEKTROINSTALLATION | KÜCHEN | MODERNISIERUNG | KUNDENDIENST

Getränke
Stumpf

MAX – PLANCK – STR. 1
55218 INGELHEIM
TEL.: 06132 – 791910
www.stumpf-getraenke.de

Rücken- zirkel

**mittwochs
19 – 20**

Diese Gruppe wurde im Februar 2016 neu gegründet. Da die Rücken Fit Gruppe um 20 Uhr immer mehr Teilnehmer*innen hatte und es langsam zu eng in der Halle wurde, machte ich mir Gedanken, wie wir eine Alternative schaffen könnten. So wurde die Idee eines Rücken-zirkel-Trainings geboren. Mir war es wichtig die gleiche Zielgruppe anzusprechen und trotzdem neue Mitglieder zu gewinnen. Dazu hatte ich das Angebot direkt vor die Rücken Fit Stunde gelegt, so mussten sich die Teilnehmer*innen nicht umstellen und Einigen passte die frühere Zeit besser. Das Konzept ist geblieben, 6 Stationen zu 1 Minute und 3 Durchgänge. Die Station Schwingstick wird alternativ mit einem Hula Hoop Reifen erweitert, was zum einen Freude macht und zum anderen eine Herausforderung darstellt. Wichtig ist auch, dass alle auf ihrem Leistungsniveau trainieren können, das bedeutet, einzelne Übungen können im Schwierigkeitsgrad abgewandelt werden.

Ada Schäfer
2. Vorsitzende



GUNDLACH

Sanitär · Heizung · Solar

**mittwochs
20 - 21:30**

Die Rücken-Fit Gruppe wurde 1989 von Traude Rebmann gegründet, die die Gruppe bis 2011 leitete.

Viele Mitglieder hatten das Bedürfnis gezielte Übungen zu machen um Rückenproblemen vorzubeugen oder die Muskeln zu stärken um die Beschwerden zu lindern. Durch Fehlhaltungen im Alltag oder Berufsleben und durch mangelnde Bewegung haben viele Menschen Rückenprobleme, ohne dass eine zu behandelnde Erkrankung vorliegt.

So hat sich die Gruppe schnell zu einem Renner in unserem Angebot entwickelt. Es kamen auch viele, die von ihrem Arzt dringend Gymnastik empfohlen bekamen oder, nach einem austherapierten Bandscheibenvorfall, etwas zu Stärkung der Rumpfmuskulatur machen sollten.

Das besondere an diesem Angebot, es war für Männer und Frauen. In der ersten Zeit nahmen viel mehr Frauen teil, aber das hat die teilnehmenden Männer nicht abgeschreckt. Im Laufe der Jahre kamen immer mehr Männer dazu. Vor der Corona Pandemie hatten wir fast einen Gleichstand. Obwohl wir im Lockdown nicht in die Halle konnten, lief das Training online weiter und wurde erstaunlich rege genutzt.

Danach war die Teilnehmerzahl begrenzt, da wir Mindestabstände einhalten mussten. So hatte ich das Training als Hybridtraining angeboten. Also einen Teil der Teilnehmer in der Halle und einen Teil zuhause am Bildschirm. Im Augenblick sind wir noch nicht auf die volle Teilnehmerzahl angewachsen, aber alle sind froh wieder in der Halle zu sein um gemeinsam etwas zur Kräftigung der Muskulatur zu machen.

Sollten wir wieder stark begrenzen müssen, werden wir das Hybridtraining wieder aufnehmen.

Ada Schäfer
2. Vorsitzende

**donnerstags
20 - 21**

Wettkämpfen, Vorführungen und an deutschen Turnfesten teil.

Die DoFras – eine Gruppe mit langer Tradition



Ganz genau kann man kein Datum festmachen, aber die Gruppe existierte schon um 1960 und ging aus einer Frauengruppe hervor.

Bei Festen sprach man Mitte der

60iger Jahre bereits von den Donnerstags-Frauen, diese Bezeichnung wurde vermutlich von der damaligen Übungsleiterin, Marianne Maison, ins Spiel gebracht.

Offiziell hieß es noch Gymnastik für Frauen und später Jedermann Turnen und wurde lange von Fritz Knopper trainiert, danach übernahm Frauke Pfortner und 1979 Marlies Stock die Gruppe.

1980 stand zum ersten Mal die Bezeichnung DoFras im Vereinsheft. Unter der Leitung von Marlies Stock nahm die Gruppe an vielen

Sehr schöne Erinnerungen haben noch viele DoFras, die zum Teil noch immer zur Gymnastikstunde kommen, an die legendären Frühlingsfeste. Ilse Mucha hat oft die entsprechenden Kostüme dafür genäht.

Auch die jährlichen Wanderfreizeiten, deren Anfänge auch auf die 70iger Jahre zurückgehen, wurden weitergeführt. In späteren Jahren kamen Inselreisen dazu, die anfangs alle 5 Jahre durchgeführt werden sollten (1. Reise 1991 nach Mallorca). Organisiert wurden diese Reisen über Jahrzehnte von Ute Wenzel und Ingrid Fries-Brandau, den finanziellen Überblick und Organisation hatte Marline Fischer. So hatten die DoFras viele Mittelmeerinseln erwandert.

Daneben wurde viel gefeiert, ob Geburtstage oder Hochzeiten, manchmal auch ohne Grund!



Ab 1991 trainiere ich die DoFras, ein schweres Erbe hatte ich angetreten. Es hat eine Zeit gedauert bis wir uns aneinander gewöhnt hatten. Manchmal kamen mir Zweifel, dann hat mich Traude Rebmann aufgebaut und so blieb ich hartnäckig, bis heute.

2016 feierten wir „25 Jahre DoFras und ich“ und im Frühjahr 2022 unser 30jähriges Jubiläum, Corona bedingt ein Jahr verspätet. Runde Geburtstage, im Besonderen 80. Geburtstage, feiern wir auch immer. Die Geburtstagsfeiern, die während der Coronapandemie ausfallen mussten, haben wir mit

einem Fest im Sommer 2022 nachgeholt und 6 DoFras als Alters-DoFras besonders geehrt, mit einer Urkunde und einem speziellen DoFra – Orden: die alte Schraube an der Kette! Auch konnten wir Waltraud Rapp mit über 90 Jahren als „Ur-Alters DoFra“ ehren.

Ada Schäfer
2. Vorsitzende



DoFras on tour

Von hier aus ging es weiter zur wenige Meter entfernten Paulskirche, dem Ort der 1. Deutschen Nationalversammlung im Jahr 1848 (übrigens auch dem Gründungsjahr unserer TuS), dann über den Römerberg und dem Mainufer zur historischen Altstadt. Unsere Touristenführerin wusste nicht nur über die Geschichte Frankfurts als Krönungsstätte der Könige und Kaiser zu berichten, sondern überraschte auch mit Anekdoten über das Rathaus und zeigte uns in Seitenstraßen modernisierte Häuser mit toller Architektur. Die neu aufgebaute historische Altstadt wirkt wie das Schmuckkästchen dieser Handelsstadt und hat uns alle begeistert.

Ein perfekter Tag: **DoFras endlich wieder on-tour**

Endlich! Corona hat uns lange zögern lassen, aber nach gut 2 Jahren hielt uns nichts mehr: Mit dem 9-Euro-Ticket in der Tasche starteten wir an einem sonnigen Junitag früh morgens vom Ingelheimer Bahnhof nach Frankfurt. Nicht an die Oder, sondern an den Main und obwohl jede von uns Frankfurt kennt, waren wir freudig aufgeregt.

Unser Zug kam pünktlich an und so hatten wir bis zur Stadtführung noch Zeit für einen Abstecher in die Kleinmarkthalle. Die Händler hatten ihre Stände gerade geöffnet und wir ließen uns entlang dem Potpourri aus frischen Waren und anderen Köstlichkeiten treiben.

Gegen Mittag stiegen wir um aufs Schiff und konnten vom Wasser aus sehen, dass Frankfurt auch eine Handelsstadt ist. Am Mainufer entlang, vorbei an der Europäische Zentralbank ging es zur Gerbermühle und wieder zurück zum Eisernen Steg.

Nun hatten wir eine Pause verdient und kehrten standesgemäß in der Appelwoi-Kneipe Frau Rauscher ein,



Ihr Partner des Vertrauens für
Verkauf • Vermietung • Verwaltung

Grundstr. 85 a · 55218 Ingelheim am Rhein
Telefon 06132/790970

www.trautmannimmobilien.de

Kooperationspartner der


 ivd
Immobilienverband Deutschland (IVD)
Bundesverband der Immobilienhändler,
Makler, Vermittler und Sachverständigen e.V.

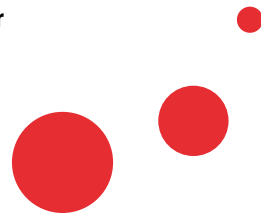
nicht ohne das Lied „Die Fraa Rauscher aus de Klappergass, die hoot e Boil am Ei, ob’s vom Rauscher, ob’s vom Alte kimmt, des klärt die Bolizei.“ anzustimmen. Der Rauscher aus dem Bembel und die grüne Soße waren sooo lecker.

Dank unserer Fahrkarte konnten wir problemlos den öffentlichen Nahverkehr nutzen und fuhren weiter zum Palmengarten ins Westend. Mitten in Frankfurt liegt einer der größten botanischen Gärten Deutschlands mit blühenden Flächen, schattigen Wegen und einem Weiher mit Ruderbooten. Besonders sehenswert sind hier das Palmenhaus sowie das Blüten- und Schmetterlingshaus.

Begeistert merkten wir gar nicht, wie die Zeit vergangen war. Mit der U-Bahn ging es direkt zum Hauptbahnhof und mit dem Zug zurück nach Ingelheim.

Diese vielen Eindrücke, das tolle Sommerwetter, die nette Stadtführerin und dass alles so problemlos geklappt hat, machten unseren Ausflug zu einem perfekten Tag.

Ada Schäfer
2. Vorsitzende



APOTHEKE *am Markt*

Apotheke am Markt · Anna Steidle e.K.
Marktplatz 6
55218 Ingelheim am Rhein

Telefon 0 61 32/89 95 88-0
Telefax 0 61 32/89 95 88-15

www.apotheke-am-markt-ingelheim.de

email:

info@apotheke-am-markt-ingelheim.de

Hörsysteme **Jörg Rempe**

Filialen in
Ihrer Nähe

**Mainz,
Ingelheim,
Nieder-Olm**



Besser hören – dank Renova Gehörtherapie

Mit einer Renova Gehörtherapie Schritt für Schritt an die neu gewonnene Hörsituation heran.

www.rempe.de | info@rempe.de

Burning beats

Hallo alle zusammen!

Mein Name ist Sarah Daum und ich bin 18 Jahre alt. Ich selbst bin im Bereich des Cheerleading tätig und habe bereits 3 Jahre im Hip-Hop Erfahrung gesammelt. Seit September 2022 leite ich die Burning beats. Wir sind eine Urban/HipHop Style Cheerdance Gruppe, eine Tanzkategorie des Cheerleading. Zusammen erarbeiten wir eine Choreografie mit akrobatischen Elementen und Tanzelementen.

Wir sind eine lustige Gruppe im Alter zwischen 11 und 17 Jahren und hoffen, den Spaß und den Ehrgeiz der Teilnehmer auch mit einem Meisterschaftsbesuch zu belohnen.

Mit Freude, Engagement und natürlich mit eurer Neugier möchte ich diese Fusion des Hip-Hop und des Cheerdance zum Leben erwecken!

Ich freue mich auf euch!
Eure Sarah

**montags
17:15 – 18:30**



Karate-Do Stilrichtung Goju-Ryu

Die Trainingszeiten findet ihr auf unserer Homepage

Karate-Do ist eine fernöstliche Kampfkunst, deren Geschichte sich bis nach Okinawa (Japan) des 19. Jahrhunderts zurückverfolgen lässt.

„Karate-Do“ bedeutet „Der Weg der leeren Hand“. Diese Kampfkunst wird ohne Waffen ausgeführt, weshalb sie Ihren Namen erhält. Stattdessen nutzen wir zur Verteidigung verschiedene Schlag-, Stoß-, Block- und Fußtrittstechniken.

„Goju-Ryu“ bedeutet „harter und weicher Stil“. Dieser Karate-Stil hat eine lang zurückreichende Tradition. Er vereint gleichzeitig harte und weiche Kampfkunstelemente.



Beim traditionellen „Goju-Ryu Karate-Do“ werden effektive Verteidigungs- sowie Meidbewegungen mit allen Teilen des Körpers verbunden. Durch das Karate-Do verbessern wir unter anderem die Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Konzentration und Beweglichkeit. Durch unser Gemeinschaftsgefühl im Dojo (Trainingshalle) werden Werte wie Höflichkeit, Respekt und Selbstbewusstsein gestärkt.

Karate-Do ist ein idealer Ausgleich zu den Anforderungen des Berufs- und Schulalltags. Ob zur allgemeinen Fitness, zur Selbstverteidigung oder für den Wettkampf – Karate-Do bietet all diese Facetten und kann bis ins hohe Alter erlernt und betrieben werden.

138 Jahre

... Bautradition im Familienbetrieb ist ein Wert, der uns zu höchsten Ansprüchen verpflichtet.

Wir planen und realisieren Bauvorhaben visionär und leidenschaftlich. Davon profitiert Ihr individuelles Projekt – vom Eigenheim bis zum Büroпарк.



Bleiben Sie informiert:



[Molitor-Immobilien.de](https://www.molitor-immobilien.de)

© Andreas Toubert

Nordic Walking

**mittwochs
19
ab Parkplatz
Hamm**

Als ich vor rund 17 Jahren gefragt wurde, ob ich nicht Lust hätte eine Ausbildung zum Nordic Walking Trainer zu machen, habe ich nicht lange gezögert und zugesagt, auch wenn diese Sportart im Jahr 2005 noch recht „exotisch“ war und man belächelt wurde, wenn man am Stock ging.

Mittlerweile hat sich das Nordic Walking etabliert und auch die Gruppe in der TuS zählt knapp 40 Beine.

Somit sind wir auch nicht mehr zu übersehen und vor allem zu überhören, wenn wir uns mittwochabends geräuschvoll, da angeregt unterhaltend, in Bewegung setzen.

Inzwischen sind wir auch so gut im Training, dass uns selbst der Anstieg in die Weinberge nicht mehr außer Atem bringt und die Gespräche nicht abreißen lässt.

Highlights der letzten Jahre waren sicherlich die erfolgreiche Teilnahme am Boehringer Firmenlauf, die feucht-fröhlichen Geburtstagsfeiern NACH dem Laufen, sowie die unbeschreiblichen Sonnenuntergänge, die zu zahlreichen Fotopausen führten...

Auf viele weitere gemeinsame Jahre mit euch freut sich euer **Coach Sven**



Unsere Abteilung besteht bei der TuS 1848 Ober-Ingelheim seit November 2006. Außerdem sind wir Mitglied im Deutschen Karateverband e.V., im Goju-Ryu Karate-Bund Deutschland e.V. und im Goju-Ryu-Karateverband Rheinland-Pfalz e.V. Bei uns trainieren Karateka im Alter von 6 Jahren bis zu 55 Jahren zusammen.

Nachdem die Gruppe im vergangenen Jahr etwas geschrumpft ist, sind wir aktuell wieder stark am wachsen. Wir haben im aktuellen Jahr einen neuen Karate-Trainer (David) ausbilden können um so weitere Impulse für das Training zu erhalten. Seit Oktober wurde bei uns Kobudo (Kampfkunst mit auf Okinawa entwickelten Waffen) im Rahmen des Karatetrainings eingeführt. Wir werden hier mit dem Bo (etwas 182cm langer Stock) beginnen um erste gemeinsame Grundlagen zu schaffen.

Im Juli und im November standen für unsere Karateka die ersten Gürtelprüfungen an. Diese wurden alle mit Bravour gemeistert :-)

Am 19.11.2022 fand unser diesjähriges „Highlight“ der 15. Urban Cup in Langenlonsheim statt. An diesem Turnier konnte unsere Abteilung sich einen sehr guten zweiten Platz bei sechs teilnehmenden Vereinen erkämpfen. Insgesamt standen 19 mal Karateka unserer Abteilung auf dem Treppchen. Der Gipfel an diesem Turnier war aber sicherlich die Verteidigung des ersten Platzes in der Team-Kata der Fortgeschrittenen Karateka. Wir alle freuen uns schon jetzt auf den nächsten Urban Cup im Jahr 2024. Bis dahin haben wir noch viel zu tun und wollen uns noch in einigen Punkten verbessern. Die aktuellen Trainingszeiten für Kinder, Jugendliche und Erwachsene findet ihr auf der TuS Homepage www.tus-ober-ingelheim.de.

Über karateingelheim@habmalnefrage.de werden gerne weitere Fragen beantwortet.

Wir freuen uns auf Euch und grüßen herzlich Eure Abteilung Karate-Do

Dirk Schäfer

2. Beisitzer



HOLZWERK

Böden | Türen | Möbel



„Wir machen das richtig!“ – HOLZWERK ist nicht einfach nur eine neue Firma, HOLZWERK ist Ausdruck einer Spezialisierung auf Böden, Türen und Möbel aus Holz. „Wir wollten unseren Kunden eine Lösung aus einer Hand anbieten. Einfach DIE Schreinerei sein für komplett alles, was beim Innenausbau anfällt“, sagt Schreinermeister Matthias Rumpf.



**Gemeinsame Ausstellung
auf 340 qm Fläche!**

HOLZ-WERK GmbH & Co. KG
Rheinstraße 198 | 55218 Ingelheim
T 06132 711614-90 | info@holz-werk.eu
www.holz-werk.eu

N.

Pittner

Fenster und Türen GmbH

Ihr Partner für Neubau und Altbausanierung



Wir informieren und beraten Sie gerne in allen Produktthemen, die wir vertreiben, wie Fenster, Haustüren, Rollläden oder Markisen. Einbruchschutz gegen Einbruchdiebstahl wird bei uns großgeschrieben! Sprechen Sie uns an, wir realisieren Ihnen Ihre persönlichen Bedürfnisse, damit Sie sich zu Hause rundum wohlfühlen.

- Fenster und Haustüren
- Innentüren
- Nachrüstung
- Rollläden und Jalousien
- Markisen und Vordächer
- Antriebe und Steuerungen
- Insektenschutz
- Reparatur und Wartung
- Fachmontage

PoX partner

N. Pittner Fenster und Türen GmbH
Rheinstraße 198 | 55218 Ingelheim
T 711614-0 | info@pittner-fenster.de
www.pittner-fenster.de

Tanzen

**sonntags
2-wöchig**

**Anfänger
18:30 – 19:30**

**Fortgeschrittene
19:30 – 20:30**

Was vor über 17 Jahren aus einer Sektklaune heraus beim Januarball entstand, erfreut sich in der TuS immer noch großer Beliebtheit.

Damals hatten uns einige Übungsleiter gefragt, ob wir ihnen nicht ein paar Tanzschritte beibringen könnten, damit sich zu ihren bereits professionellen turnerischen Fähigkeiten auch ein paar tänzerische Fähigkeiten hinzugesellen.

Gesagt, getan: Es gab einen 6 stündigen Crash-Kurs mit dem Erfolg, dass am Januarball die Tanzfläche noch mehr gefüllt war. Vor allem die weiblichen Teilnehmerinnen haben sich gefreut, ihre Männer endlich mal aufs Parkett zu bekommen.

Damit es bei keiner Eintagsfliege bleibt, wurde dann eine richtige Tanzstunde ins Leben gerufen, die seitdem alle 14 Tage sonntags stattfindet.

Derzeit fegen 16 Paare durch die Vereinsturnhalle und zeigen ihr mittlerweile sehr großes Repertoire an

Tanzschritten, die von uns an der einen oder anderen Stelle immer noch leicht korrigiert und erweitert werden. Mit Spaß kann man dann einen Tanzabend wie am Herbstball im Oktober 2022 erleben. Wir hoffen, dass unsere fleißigen Paare auch in Zukunft so viel Freude wie wir am Unterricht haben und uns noch lange die Treue halten werden.

Anja und Sven Reimers



Förder- gruppe GTw 7-10 Jahre



**montags
und
donnerstags
16 – 18:30
samstags
9 – 11**

Wie lange es diese Gruppe schon gibt? Ich weiß es nicht.

Über Jahre hinweg, haben schon viele Trainergenerationen die Gruppe zu etwas Besonderem gemacht. „Leistungsturnen“... das heißt dreimal die Woche Training, das heißt üben, üben, üben, damit an den Wettkämpfen alles sitzt, das heißt den letzten Liegestütz noch zu machen, auch wenn man eigentlich schon gerne aufgehört hätte. Ja das alles gehört dazu, aber eben nicht nur das. Denn Turnen in dieser Gruppe heißt noch viel mehr. Es heißt, sich gemeinsam im Training zu unterstützen und anzufeuern, es heißt Zeit mit seinen Freunden zu verbringen und ganz viel Spaß zu haben und es heißt stolz, mit einem Lächeln im Gesicht nachhause zu gehen, weil das Training heute besonders gut geklappt hat. Und eins wird es sicher nie - langweilig. Neben dem Training an den Geräten geht es um Spannung, Beweglichkeit und Koordination, um Kraft und Ausdauer. Auf viele verschiedene Arten, mal spielerisch mal eher konventionell werden wir jedes Training Stück für Stück besser.

Und nicht nur im Training wird es nicht langweilig. In den letzten Jahren gab es außerdem immer wieder Dinge, die wohl keiner von uns so schnell vergessen wird. Gemeinsam Plätzchen backen im Winter, Laternen basteln im Herbst, Freibadbesuche oder ein Eis nach dem Training im Sommer. Zusammen waren wir schon auf zwei Kinderturnfesten (mit wirklich tollen Platzierungen bei den Wettkämpfen), alleine ohne Eltern ein Wochenende lang wegfahren, für viele das erste, aber sicherlich nicht das letzte Mal. Trainingslager, Übernachtungen in der Halle, Kuchen als verdiente Belohnung nach einem anstrengenden Training, die Liste ist wirklich lang.

Und wie auch schon letztes Jahr bleibt mir nun nichts mehr anderes, als zu sagen: Danke an alle Trainer dieser Gruppe und Mädels, ich bin wirklich stolz auf euch!!

Sara



ELEKTROSERVICE NELGEN

**Meisterbetrieb
leistungsstark • zuverlässig • termingerecht**

**Holger Nelgen
55218 Ingelheim**

**Tel.: 06132/798103 • Fax: 798102 • Handy: 0160/94417198
e-mail: elektroservicenelgen@t-online.de**



**Altstadt - Bäckerei
Finkenauer**

*Frank Finkenauer
Altegasse 37
55218 Ingelheim*

*Tel. 06132/2306
Fax 06132/7179942*

*150 Jahre Familientradition
40 Jahre in Ingelheim*



Entdecken Sie unsere prämierten Weine täglich von 10 - 19.00Uhr - auch an Sonn- und Feiertagen - Wir freuen uns auf Ihren Besuch Anke, Werner und Sebastian

Wein- und Sektgut Menk
Außenliegend 143
55218 Ingelheim
Tel. 06132-75164
www.Weingut-Menk.de

Neue Trainer – frischer Wind

Das große Angebot der TuS kann nur aufrecht erhalten werden, durch das Engagement und die vielen Ideen unserer Trainer. Im letzten Jahr kamen gleich drei neue dazu.



Nicole Pfeiffer mischt mit ihrer lockeren und lustigen Art ihre Gruppen auf und motiviert sie auch an ihre Grenzen zu gehen. Montags morgens um 9:00 findet ihr sie bei der Damenfitness. Leichte Gymnastik zum Wochenstart mit Fokus auf Beckenboden und Stabi-

lisierung der Körpermitte. Auch die Herrenfitness mittwochs 19:00 bis 20:00 betreut Nicole. In dieser Stunde sind die Männer unter sich und absolvieren ein Ganzkörpertraining. Hier geht es darum, die Körpermitte und den Rücken zu kräftigen und Fitness aufzubauen. Danach um 20:00 geht es im Fitness Mix Workout zur Sache. Hier dreht Nicole voll auf und bringt ihre Teilnehmer ordentlich ins Schwitzen. Nicole wird wohl in Zukunft noch öfter in unserer Halle vertreten sein, sie steckt noch voller Ideen für neue Sportangebote und probiert auch gern neue sportliche Trends mit euch aus!



Tiina Lilja stammt ursprünglich aus Finnland und ist unsere neue Trainerin im Kinderbereich. Zum einen leitet sie eine der TuS AGs an der Präsident-Mohr-Grundschule. Eine Kooperation, die unser Verein schon seit vielen Jahren betreibt, um Grundschüler aus dem Ganztage eine Möglichkeit zu bieten, sich sportlich auszutoben. Dazu leitet sie zusammen mit Anna freitags von 14:00 bis 16:00 Gymnastics, eine neue Gruppe, um Kinder zwischen 8 und 12 Jahren Turnbasics beizubringen oder hilft denen, die schon Vorerfahrungen haben, sich zu verbessern. Danach geht es ab zu Turnen und Spiele für Grundschüler von 16:00 bis 17:00. Hier ist der Ansatz spielerischer, die Kinder lernen gemeinsam Sportspiele kennen und können sich austoben. Ganz nebenbei werden erste turnerische Übungen eingeführt.



Maria Do Carmo Oliveira-Mussmann heizt ihren Teilnehmern beim Zumba ein. Montags kommen die Erwachsenen aufs Parkett und können sich zu heißen Rhythmen auspowern, am Samstag gehört die Halle den Kindern. Maria bringt in zwei Kursen Kinder ab 3 Jahren die ersten Zumbaschritte und Choreos bei.

Wir freuen uns, dass ihr bei uns seid!

**FS FLIESEN
SCHREIBER**



Rheinstraße 102
55218 Ingelheim
Telefon 06132-86362
Telefax 06132-85204
fliesen.schreiber@gmx.de
www.fliesen-schreiber.com



Ingelheim, Konrad-Adenauer-Str. 44, Tel. (0 61 32) 79 100 – 0
 Ingelheim, Konrad-Adenauer-Str. 21, Tel. (0 61 32) 79 100 – 70

www.senger.info

Abschlepp-Notdienst Tel.: 0171-636 80 08

Ihr Partner für:

Neu- und Gebrauchtwagen · Finanzierung · Leasing Versicherung ·
 Wartung & Reparatur · Unfall-Instandsetzung · Lackierung · Ersatzteile
 und Zubehör · Kundendienst · Abschleppservice · Auto-Waschanlage · Euromobil-
 Mietwagen · Jahreswagenvermittlung ·
 Hol- und Bring-Service im Selztal



Rehasport

**dienstags
18:30 – 20**

**mittwochs
9 – 10
10 – 11**

Schon seit über 20 Jahren gibt es bei uns im Verein zwei fest verankerte Herzsportgruppen, eine Übungs- und eine Trainingsgruppe je nach Leistungsstand. In diesem Jahr im April haben wir zusätzlich auch den Rehasport Orthopädie ausgebaut.

Die Herzsportgruppen starten jeden Dienstag um 18.30 Uhr mit unseren Übungsleiterinnen Anja Oder und Gaby Schinkel. Besonderer Wert wird auf Spaß am gemeinsamen Sport und Freude an der Bewegung gelegt. Um die Geselligkeit und den Gruppenzusammenhalt zu stärken, gehen wir jedes Jahr mit beiden Gruppen Bowling spielen und veranstalten eine Weihnachtsfeier. Ziel des gemeinsamen Sports ist die Stärkung bzw. der Aufbau der Kondition (Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Kraft) und dabei etwas Gutes für die seelische Gesundheit zu tun.

Unsere zwei Osteoporose und Hüft-Kniegruppen unter der Leitung von Anja Oder finden mittwochs sowohl um 9.00 Uhr als auch um 10.00 Uhr statt. Ziel der Gruppen ist es nach operationalen Eingriffen an Hüfte, Knie oder Bandscheibe wieder alltagsfit zu werden, die Muskeln zu kräftigen, die Beweglichkeit zu fördern und Knochen- und Knorpel aufzubauen. Dies geschieht durch gezielte Gymnastik, mit unterschiedlichen Materialien, wie Hanteln, Therabändern oder Aerosteps.

Der Rehasport wird über Verordnung der Krankenkassen abgerechnet, aber auch Mitglieder können gegen einen Zusatzbeitrag gerne mit vorheriger Anmeldung teilnehmen.

Anja Oder



Nachwuchs

montags
15 - 16:30



Was wäre die TuS ohne ihre Übungsleiter. Wir sind sehr dankbar, so viele engagierte Übungsleiter zu haben, die unser Programm mit ihren Ideen ständig neu bereichern. Deshalb ist es für uns auch sehr wichtig, den Nachwuchs heranzuziehen und auszubilden. Im Gerätturnen werden die jungen Turner und Turnerinnen schon früh zur Hilfestellung bei den jüngeren herangezogen und können dann bald auch eigene Gruppen starten, wie Emily, Rieke und Lena im letzten Jahr. Ein guter Einstieg in die Übungsleitertätigkeit ist auch die Assistenz im Kinderturnen. Unsere Assistenten Emma, Lenni, und Justus haben schon vor über einem Jahr angefangen, im Kinderturnen zu helfen, Miran kam im letzten Herbst dazu. Bei den Kindern sind sie sehr beliebt, da sie auch gern mal mit toben. Aber sie motivieren auch, wenn Übungen noch nicht so klappen und unterstützen bei schwierigen Abschnitten im Parkour.

Lenni und Justus beweisen sich zudem seit neuestem in ihrer eigenen Gruppe und bringen Jungs ab 5 Jahren erste Turnbasics bei. Auf spielerische Art trainieren die Jungs ihre Kraft und erproben sich an den Geräten.



50

Ein Blick zurück

Unsere heutigen Leistungsturngruppen nahmen ihren Ausgang in der Allgemeinen Turnstunde für Buben, die Peter Knopper im Jahre 1990 mit drei Turnern – einer davon unser heutiger Oberturnwart Jochen Körber - übernahm. Begünstigt durch gute Kontakte zur Präsident-Mohr-Grundschule und eine hervorragende Mund-zu-Mund-Propaganda Werbung wuchs die Gruppe schnell stark an und nahm erfolgreich an Wettkämpfen auf regionaler Ebene teil. Bald wurde das Training auf zwei mal wöchentlich ausgebaut und die Gruppe geteilt in eine Nachwuchsgruppe von 6-9 Jahren und eine Schülergruppe von 10-17 Jahren. Da die Zahl der Turner immer weiter wuchs, wurde Peter Knopper unterstützt bei den Nachwuchsturnern in der Folge durch Jochen Körber als Vorturner und schließlich durch weitere Turner aus der Jugendgruppe unterstützt. Zeitweilig besuchten über vierzig Turner drei Gerätturngruppen. Dazu kamen außerdem Jungen in der neuen allgemeinen Turnstunde, die Martin Haas mit viel Herzblut leitete und schließlich auch in drei Gruppen ausbaute.

In der Folge konnten viele Rheinhessenmeistertitel und schließlich auch Rheinland-Pfalz-Meistertitel im Einzel- und in den Mannschaftswettkämpfen durch unsere Turner errungen werden.

Auch vordere Plätze bei den Deutschen Mehrkampfmeisterschaften kamen hinzu, und das Training wurde auf drei mal wöchentlich mit der Option auf eine vierte Trainingseinheit bei den Erwachsenen oder auch mal auch mal sonntags ausgebaut.

1996 gründeten wir eine Männer-Kunstturnmannschaft, die als solche in Rheinhessen einmalig war. Um dem Nachwuchs eine Perspektive im eigenen Verein zu bieten, wurde beschlossen, eine Mannschaft aus erfahrenen Ligaturnern und dem Nachwuchs der eigenen Vereinsjugend zu bilden, zu der später auch Turner aus dem übrigen Rheinhessen stoßen könnten. Durch die Übernahme von Wettkämpfen nach Ingelheim sollte das Kunstturnen wieder nach Rheinhessen zurückgeholt werden. 1997 fand dann der erste Liga-Wettkampf in Ingelheim mit über 100 Turnern aus Hessen und Bayern statt. Vor ca. 200 Zuschauern gewannen die Ober-Ingelheimer ihren Wettkampf. Mittlerweile hat sich unsere Liga-Mannschaft nicht nur einen festen Platz in der Regionalliga Hessen gesichert, sondern auch schon mehrfach den Meistertitel gewonnen.

montags,
mittwochs +
freitags
17 - 19

GTm
6-17 Jahre





Unsere Gruppen heute

Heute trainieren unsere Männer drei mal wöchentlich im Aktiventraining, das sehr gut frequentiert ist und in dem unsere Jugendturner ab 14 Jahren zusätzlich trainieren können. Die Jugendturner werden in der Gruppe Gerätturnen männlich 10–17 Jahre aktuell von Nepomuck Guth, Julius Hartmann, Niclas Hochmann, Peter Knopper, Anna Menshykova und Matthias Winterheimer in wechselnden Konstellationen dreimal wöchentlich trainiert. Die Schülergruppe Gerätturnen männlich 6–9 Jahre trainiert ebenfalls dreimal in der Woche unter der Leitung von Katharina Peisker, Anna Menshykova, Emma Parlov und Leonie Pfänder.

Das Wettkampfsjahr 2022

Nach zwei Jahren Wettkampfpause wegen Corona – die Vereinsmeisterschaften im November 2021 waren hoffnungsvoller Vorbote –, ging es 2022 endlich wieder los!!!

Um den Einstieg zu erleichtern, bot der Rhein Hessische Turnerbund ein neues Format an, den Regio-Cup. Bei diesem Pflichtwettkampf der P-Stufen wurden anstatt sechs Geräte nur die besten vier gewertet. Im Wettkampf der 8- bis 9-jährigen konnte sich Thilo Kammerer bei seinem ersten Wettkampf den 5. Platz (von 8 Teilnehmern) sichern, Philipp Gräfenstein verpasste um nur 4 Zehntel das Siegerpodest

und kam auf Rang 4. Das Feld der 10-11-jährigen war mit 22 Turnern am stärksten besetzt. Jonas Gorsinsky erreichte hier bei seinem ersten Wettkampf den 18. Platz, Marko Parlov belegte Rang 10. Höhepunkt aus Ingelheimer Sicht war das Wettkampfergebnis unseres Neuzugangs aus Bodenheim, Niklas Jahraus. Mit zwei Punkten Vorsprung vor dem Zweitplatzierten erreichte Niklas den 1. Platz.

Im zweiten Durchgang am Nachmittag belegte in der Altersklasse (kurz: AK) 12/13 im Feld von 19 Teilnehmern Lennard Kasper Rang 14, gefolgt von Justus Schirmeisen auf Rang 15. Als einer der jüngsten Teilnehmer in dieser Gruppe konnte sich Timon Rüger mit einem sehr stabilen Wettkampf den 10. Platz erkämpfen. Betreut wurden die Jungs von Katharina Peisker, als Kampfrichter war Nepomuck Guth am Start.

Sechs Wochen später, am 15.05.2022 wurden dann die Rheinhessen-Meisterschaften in Sta-



decken-Elsheim ausgetragen. Hier startete Paul Ilinzer das erste Mal im anspruchsvollen Kürprogramm und erreichte Platz 2. Quentin Hochmann konnte in der AK 14/15 den Sieg vor Vereinskamerad Elias Michel erringen. Alle drei qualifizierten sich so für die Landesmeisterschaften.

Die größten Teilnehmerfelder gab es bei den Pflichtwettkämpfen. In der AK 8/9 erturnte sich Lionel Colon Rang drei. Auch seine Kameraden Felix Gorsinsky (6.), Lukas González Peisker (8.), Leopold Klos (14.) und Thilo Kammerer (16.) konnten sich gut behaupten. In der AK 10/11 wiederholte Niklas Jahraus seinen Triumph vom Regio Cup und gewann den mit 19 Turnern besetzten Wettkampf mit über drei Punkten Vorsprung auf den Zweitplatzierten. Im gleichen Wettkampf erreichten Marko Parlov Rang 12, Vincent Schinkel Rang 14 und Jonas Gorsinsky Rang 18. Timon Rüger erkämpfte sich in AK 12/13 Rang 6. Kai Gessenich Masso turnte das Kunstturn-Nachwuchs-Programm der AK 7 und wurde konkurrenzlos Erster.

Bei den Rheinland-Pfalz-Einzelmeisterschaften am 12.06.2022 in Koblenz nahmen sie-

ben Ober-Ingelheimer Turner teil. Zwei von ihnen durften leider nur außer Konkurrenz starten, da sie bei den Rheinhessen-Qualifikationen verletzt oder verhindert waren. Die erturnten Punkte hätten für Mateo González Peisker im Kür-6-Kampf der AK11 ansonsten einen zweiten Rang ergeben, Lasse Jansohn hätte in AK 16/17 den 5. Rang belegt.

Doch auch die 5 „regulären“ Turner machten ihre Sache gut. Neuling Lionel Colon erreichte im Pflichtprogramm der AK 9 den 8. Rang. Niklas Jahraus schaffte es im vollbesetzten Teilnehmerfeld von 9 Turnern (3 Qualifizierte je Landesturnverband) des Pflicht-6-Kampf AK 10/11 auf den zweiten Rang zu turnen. Zum Meistertitel fehlte nur 1 Zehntel! Im Kür-6-Kampf verpasste Paul Ilinzer in der AK 12/13 mit Rang 4 knapp einen Podestplatz, wie auch Quentin Hochmann im Kür-6-Kampf AK 14/15 mit nur einem Zehntelpunkt Rückstand. Das Top-Ergebnis aus Ober-Ingelheimer Sicht erreichte Elias Michel, der sich im gleichen Wettkampf den Rheinland-Pfalz-Meistertitel sicherte.

Bei den Rheinland-Pfalz-Mehrkampfmeisterschaften – bei denen aus Gerätturn- und Leichtathletikdisziplinen sowie teilweise aus Schwimmen und Wasserspringen ein Wettkampf gebildet wird - gelang am 02.07.2022 in Ramstein allen vier Ingelheimer Turnern die Qualifikation für die Deutschen Meisterschaften. Leonard Blaszczyk und Benjamin Bitz (hier allerdings für die TGM Budenheim am Start) erreichten in ihrer Altersklasse jeweils den 1. Platz. Im Deutschen-Sechskampf AK 14/15 holte sich Elias Michel seinen zweiten Rheinland-Pfalz-Meister-Titel in diesem Jahr und verwies Quentin Hochmann mit knappen drei Zehntelpunkten Vorsprung auf Platz 2. Bei den Deutschen Mehrkampfmeisterschaften am 17./18.9.2022 in Bruchsal konnte Quentin dann den Spieß umdrehen



und erreichte einen hervorragenden 5. Rang, während Elias sich mit Rang 12 zufrieden geben musste. Auch Leonard erreichte in seinem Wettkampf einen ausgezeichneten 5. Platz auf nationaler Ebene.

Wie im Frühjahr als Einzelwettkampf wurde im Herbst erneut ein Rheinhausen-Cup ausgeschrieben, diesmal als Mannschaftswettbewerb. In Vorbereitung auf die Rheinhausenmeisterschaften beteiligten wir uns an diesem reinen Pflicht-Wettkampf beteiligten mit drei Mannschaften. In der jüngsten AK 9 erreichten unsere Jungs Rang 1 vor den Mannschaften aus Wöllstein und Gau-Algesheim. In der AK 12 Jahre wurde die Mannschaft der TuS Ober-Ingelheim zweiter hinter Weisenau und vor Gau-Algesheim. Konkurrenzlos Erster wurden in der AK 15 Jahre Lennard Kasper und Justus Schirmeisen, verstärkt durch unseren Neueinsteiger Benjamin Hoppe.

Die Rheinhausen-Mannschaftsmeisterschaften, bei denen unsere neue Bodenfläche „eingeweiht“ wurde, fanden am 09.10.2022 in Ober-Ingelheim statt. Bei den Pflichtwettkämpfen konnten wir mit drei Mannschaften an den Start gehen. In der AK9 siegten die Jüngsten vor den Turnern der Turnschule Weinheim. Die Mannschaften der AK 11 und der AK15 erreichten jeweils Rang 4.

Im Kür-Sechskampf traten unsere Jugendturner Benjamin Bitz und Lasse Jansohn das erste

Mal in der Männerklasse an. Verletzungs- und krankheitsbedingt turnten sie – zusammen mit Niklas Heuser - ohne Streichwertung und mussten sich mit Rang 2 den Turnern der TS-Vgg Stackeden-Elsheim knapp geschlagen geben. Dagegen trumpten unsere Jugendturner in der Kür (Leonard Blasczyk, Quentin Hochmann, Paul Ilinzer und Elias Michel) mit Doppelsalto vom Reck, Tsukahara am Sprung und Salto rückwärts mit anderthalb Schrauben am Boden gehörig auf und sicherten sich mit großem Abstand vor Stackeden-Elsheim den Rheinhausenmeistertitel 2022.

Wir freuen uns, dass wir mit so vielen turnbegeisterten Jungs dieses vollgepackte Wettkampfsjahr erleben konnten! Bleibt fleißig und motiviert und haltet zusammen! Herzlich bedanken möchten wir uns bei allen Eltern, die uns bei der Ausrichtung von Wettkämpfen durch Thekendienste, Aufbau oder Kuchen Spenden und bei Fahrten und Betreuung von Wettkämpfen tatkräftig unterstützen!

Schwierig ist aktuell die Kampfrichtersituation. Während wir früher zeitweise neun lizenzierte Kampfrichter hatten, verfügen wir heute nur über zwei. Deswegen freuen wir uns genauso über Kandidaten und Kandidatinnen für die Kampfrichterausbildung (Eltern, Jugendturner) wie auch über Zuwachs von talentierten und turnbegeisterten Jungen, die in unserer 2006 fertig gestellten Gerätturnhalle die Faszination der Bewegung an Geräten erleben wollen!

Peter Knopper



GTw
5-8 Jahre

mittwochs
15:30 - 17:30
freitags
15 - 17

Emily: „Das erste mal das ich meine Gruppe gesehen habe ist jetzt schon relativ lange her aber ich erinnere mich noch genau daran wie ich in die Halle kam und merkte : Das ist es !!!! Wir waren früher noch relativ viele was man ja jetzt mit unseren 5 Leuten nicht behaupten kann .Ich hatte immer richtig Angst vor den Großen aber jetzt sind sie alle wie eine zweite Familie also kann ich mich nicht beschweren. Wir haben schon relativ viele Wettkämpfe überstanden und ich glaube uns dort hinzubringen wo wir jetzt stehen hat Nina bestimmt auch viel Durchhaltevermögen gekostet .“



Lena S.: Ich finde das Turnen cool. Und halt auch, dass wir zusammen sind und gemeinsam was lernen. Die Weihnachtsfeiern und Pizza essen fand ich auch cool. Generell habe ich Spaß.

GASSNER Ihr Augenoptiker

Bahnhofstraße 36 • 55218 Ingelheim am Rhein • Telefon (0 61 32) 22 61
www.optiker-ingelheim.de

GW Eppert GmbH
 Sanitär-Heizung-Kundendienst
 Erneuerbare Energien

Stiegelgasse 44 · D-55218 Ingelheim
 Telefon: (0 61 32) 12 58 · Telefax: (0 61 32) 7 51 57
 E-Mail: eppert-gmbh@mail-mainz.de

WEIN
WASEM
 KLOSTER



Genießen Sie Wein
 mit all Ihren Sinnen.

Edelgasse 5
 55218 Ingelheim am Rhein
 www.wasem.de | 06132 2304

SCHLOSSEREI
Gerd Weitzel



Meisterbetrieb

Rinderbachstraße 6
 55218 Ingelheim/Rh.

Tel.: 0 61 32 / 22 87
 Fax: 0 61 32 / 43 41 30

Volleyball
Schmetterlinge

donnerstags
20 - 22



WAS LANGE WÄHRT oder:
TREFFEN DER GENERATIONEN

Unsere Mixed-Volleyball-Gruppe, die traditionell donnerstags von 20 bis 22 Uhr in der PMS trainiert, ist eine der ältesten Gruppen des Vereins, zurückblickend gehen die Ursprünge mindestens auf den Anfang der 1980er Jahre zurück, wenn nicht sogar die 1970er Jahre. Schon über 40 Jahre bin ich selbst dabei. Mit etwa 15 Jahren habe ich in dieser Übungsgruppe angefangen, bin damit auch „dienstälteste“ Spielerin und seit dem Jahr 2013 zudem Nachfolgerin von Peter Weiland als ÜL, der dieses Amt viele Jahrzehnte innehatte. Was unsere Truppe, die sich seit ungefähr 10 Jahren „Schmetterlinge“ nennt, ausmacht und charakterisiert, ist sicherlich auch der Umstand, dass sich hier traditionell die Generationen treffen. Schon immer haben bei uns Jung und Alt auf dem Spielfeld zusammengefunden - damals und heute - um miteinander Volleyball zu spielen und sportliche Gemeinschaft und Freundschaft zu

pflegen. Auf unzählige schöne sportliche Momente und gemeinschaftliche Erlebnisse der letzten Jahrzehnte können wir daher stolz zurückblicken, hier nur eine kleine Auswahl:



In der Hoffnung, dass diese tolle Schmetterlingstruppe noch sehr lange bestehen und sich immer weiter entwickeln möge, sende ich sportliche Volleyballer-Grüße und wünsche der TuS und unseren Schmetterlingen zum Ende 2022 alles Gute für die Zukunft,



Kerstin Korn



Tischtennis Junioren

**mittwochs
17:30 - 18:45**

Wir sind eine bunt gemischte Gruppe anfangender und fortgeschrittener Kinder und Jugendlicher, die sich einmal die Woche trifft, um mit Spaß und Freude Tischtennis zu spielen. Um dabei erfolgreich zu sein, geht es nicht nur darum, sich körperlich zu betätigen sondern auch Köpfchen zu beweisen. In unseren Stunden üben wir also sowohl die Grundlagen, als auch erste Taktiken und Verfeinerungen, je nach Leistungsstand. Was bei unserer Hobbygruppe aber vor allem nicht zu kurz kommen darf ist das freie Spiel und battlen an der Platte.

Louisa Oder



TT- Senioren

**mittwochs +
freitags
8:30 - 10**

Die Tischtennis-Senioren gehören in der TUS Gemeinschaft zu den Lerchen.

Schon Ende der 90er Jahren standen die Tischtennis Senioren, es waren damals wohl nur Männer, um 08:45 am Mittwoch Morgen in der Halle. Gegründet wurde die Gruppe um ehemaligen Tischtennispielern die Möglichkeit zu bieten, im gesetzteren Alter Ihrem Lieblingssport mit Saß und Leidenschaft an der heimischen Platte nachzugehen, ohne zu Ligaspielen fahren zu müssen.

Der ehemalige TuS Vorsitzende Heinrich Maasbroeck leitete die Gruppe bis 2007, von 2008 bis 2017 übernahm Rainer Föllner die Übungsstunden. Unter Rainer Föllner wurde dann die zweite Trainingseinheit, Freitag morgens ab 08:45 eingeführt. Frauen ergänzten die Männerrunde seit 2015. Von 2017 bis 2020 wurde Ute Aragon Ansprechpartnerin fürs Senioren Tischtennis. In der Zeit verschoben sich die Anfangszeiten von 08:45 auf jetzt 08:30. Seit 2020 übe ich, Regine Klein, den Part der Ansprechpartnerin aus.

In diesem Jahr konnten wir direkt im Januar mit dem Tischtennispielen loslegen. Bei geöffneten Fenstern, nach dem Aufbau der Tische, geht der „Schlagabtausch“ los. Wir spielen, schneiden, schmettern und jagen uns auch schon

mal von einer Ecke des Tisches zur anderen, so daß uns richtig warm wird. In der Zeit von 08:30 bis 10:00 Uhr werden an bis zu 4 Tischen gleichzeitig „Einzel“ gespielt. Jeder spielt gegen jeden und so muss man sich auf die unterschiedlichsten Spielweisen einstellen, also von Langeweile keine Spur. Gelungene und weniger gelungene Schläge werden mit viel Spaß „analysiert“ und kommentiert. Ab 10:00 wird dann, wenn genug Spieler anwesend, mit viel Leidenschaft Doppel gespielt.

Seit Januar bzw. Februar erweiterte sich unser Team um Udo und Kerstin, sodass wir bei voller Besetzung an 4 TT-Platten spielen können. Somit erfahren wir noch mehr Abwechslung und eine unterhaltsame Übungszeit.

Zudem haben wir, aktive und nicht aktive TT-Spieler, uns einige Male mit den Ehepartnern zum Frühstück getroffen und uns noch besser kennengelernt und den Zusammenhalt gestärkt.

Wer Lust und Zeit hat, Interesse an Tischtennispielen ist herzlich eingeladen, bei uns vorbeizukommen und mitzuspielen.

Der TuS wünschen die TT- Senioren für die nächsten 100 Jahre weiterhin ein so attraktives und innovatives „Programm“ für ihre Mitglieder anbieten zu können, den Mitgliedern bleibt gesund und fit.

Regine Klein



Akrobatik & Turnen 4-7 J.

**mittwochs
17 - 18:30
samstags
9 - 10:30**

Hallo zusammen, wir die Gruppe Akrobatik und Turnen 4-7 Jahre sind eine sehr bunt gemischte Gruppe aus 20 Mädels die Spaß am Turnen, Spielen und viel Quatsch machen hat. Wir trainieren zwei mal die Woche (Mittwoch 17-18:30 und Samstag 9-10:30 Uhr in der GTH der TuS). Unsere vier Trainer: Madeleine, Noa, Joana und Lena trainieren uns jetzt schon knapp zwei Jahre, aber die Gruppe gibt es schon viel länger. In den letzten 6 Jahren durften wir schon von einigen Leuten trainiert werden, was das Training sehr abwechslungsreich macht. In unserer Gruppe kann man auch in so jungen Jahren schon viel lernen, z.B. ein Handstand am Boden, ein Umschwung am Reck oder Hocksprung auf dem Balken. Wer also daran interessiert ist, spielerisch ins Gerätturnen rein zu schnuppern, darf gerne vorbei kommen und sich das Training anschauen.

Lena Mandrella
Jugendwartin

Gerätturnen weibl. Leistung 10-20 Jahre

dienstags
16:30 – 19
freitags
17 – 19
samstags
10:30 – 12:30

Als Gruppe haben wir dieses Jahr an dem erstmals angeboten Wettkampfsystem Liga teilgenommen. In der Landesliga 3 sind wir mit 12 Starterinnen insgesamt gemeldet: Emily Martin, Mia Winter, Aylin Aydin, Lena Walke, Rieke Sporleder, Lena Sporleder, Franziska Knopper, Johanna Kolbe, Ella Burghold, Victoria Heine, Annette Stiehl, Nia Grupte und Clara Brauns (s.o., letzte Tui nicht abgebildet). Die Letzten vier Turnerinnen trainieren in der Gruppe von Sara Weitzel und Cosima Pitzer. Um die Anforderungen des Ligasystems gut zu schaffen, haben wir hier eine Kooperation der Gruppen initiiert. Mit zwei weiteren Mädchen werden diese nach den Herbstferien zu uns in die Gruppe anschließen.

Herzlich Willkommen!

Den ersten **1. Ligawettkampf TuS 1848 Ober-Ingelheim** gegen Gau-Algesheim konnten wir mit deutlichem Vorsprung gewinnen. Alle Gerätepunkte konnte unsere Mannschaft für sich verbuchen.

11. Juni | 2. Ligawettkampf Landesliga LK 3 Turnschule Weinheim gegen TuS Ober-Ingelheim

Beim 2. Ligawettkampf waren wir leider nicht so gut besetzt. Es starteten: Mia Winter, Aylin Aydin, Lena Walke, Franziska Knopper, Victoria Heine, Annette Stiehl und Nia Grupte. Leider mussten wir uns an diesem Tag dem Gegner an 3 von 4 Geräten knapp geschlagen geben. Sprung konnten für uns verbuchen.



02.07.2022 | RLP-Meisterschaften Mehrkampf Qualifikation zu den DMKM

Im Deutschen Sechskampf traten Lena Sporleder, Emma Parlov, und Johanna Kolbe an (Disziplinen: Sprung, Barren, Boden, Sprint, Weitsprung, Kugelstoßen). Die Jahnkämpferinnen Lena Walke, Emily Martin, Aylin Aydin und Rieke Sporleder (Disziplinen: Stufenbarren, Boden, Sprint, Kugelstoßen, Wasserspringen und Schwimmen)

Emily Martin, Lena Walke und Rieke Sporleder konnten sich für die Deutschen Mehrkampfmeisterschaften qualifizieren. Herzlichen Glückwunsch!

17.07.2022 | RLP-Meisterschaften Gerätturnen

Lena Walke vertrat die TuS Ober-Ingelheim als einzige bei den Rheinland-Pfalz-Meisterschaften Einzel im Gerätturnen in Baumbach. Sie zeigte anspruchsvolle Übungen mit Salti und B-Sprüngen. Leider konnte sie am Balken nicht ihr ganzes Potenzial ausschöpfen, wodurch es leider nicht für die vorderen Plätze reichte. Sie erreichte mit 44,85 Punkten einen guten 8. Rang.

17./18.09.2022 | Deutsche Mehrkampfmeisterschaften

Bei den Deutschen Mehrkampfmeisterschaften wurde ich durch Katharina Appel vertreten, da ich persönlich nicht mitreisen konnte. Vielen Dank dafür! Leider konnte auch Emily Martin krankheitsbe-

dingt nicht antreten. So turnten für uns Rieke Sporleder und Lena Walke. Der Wettkampf war über zwei Tage verteilt angesetzt worden, so dass die Mädchen mit Katharina eine Schulunterkunft vor Ort bezogen.



09.10.2022 | Regional-Mannschaftsmeisterschaften Gerätturnen wbl. in Stackeden-Elsheim

Bei den Regional-Mannschaftsmeisterschaften gingen wir mit 2 Teams an den Start. Eine Mannschaft startete in der WK Jg. 2007 und jünger LK 2 und eine im Pflichtprogramm Jg. 2007 und Jünger P6-P9. Unterstützt wurden die Teams von Anna Menshykova und mir. In der LK 2 starteten. Johanna Kolbe, Franziska Knopper, Emily Martin, Rieke Sporleder und Mia Winter. Im Pflichtprogramm gingen Aylin Aydin, Emma Hahn, Ida Halwe, Alizée Schué und Lena Sporleder für die TuS an den Start. Beide Teams erreichten den ersten Platz.



Am 5.11.22 wird die Ligamannschaft ihren letzten Ligawettkampf der Saison gegen die Turnschule Weinheim turnen. Wir hoffen, dass unser Team sich wieder stark präsentieren kann. Das gleiche wünschen wir uns für die daraufhin terminlich dicht folgenden Rhein Hessen-Meisterschaften Mannschaft am 12./13. November in Monsheim. Ich wünsche allen Turnerinnen dort viel Erfolg.

Bedanken möchte ich mich bei Ibolya Zimmer, die vorübergehend beim Dienstagstraining mitgeholfen hat, bei Sara Weitzel, die mich beim Schwimm- und Leichtathletiktraining unterstützt hat und auch oft in den Turnstunden einspringt, wenn mal Not am Mann ist, genauso bei Katharina Appel, die mit bei den Rheinland-Pfalz-Mehrkampfmeisterschaften und bei den Deutschen Mehrkampfmeisterschaften betreut hat, bei Annika Hofmann, die uns freitags als Trainerin unterstützt und sonst fast immer als Kampfrichterin für uns wertet und bei Anna Menshykova die uns mit ihrer Gymnastikexpertise samstags unter die Arme greift. Vielen Dank! Die letzten Wettkämpfe haben gezeigt, dass wir dringen noch Kampfrichter brauchen, da wir sonst Gefahr laufen, von Wettkämpfen ausgeschlossen zu werden. Im Januar wird wieder ein Kampfrichterlehrgang stattfinden. Bitte geben Sie sich einen Ruck und probieren es einmal aus. Nicht zuletzt möchte ich mich beim

Oberturnwart Jochen Körber für die organisatorische Unterstützung bei der Liga und die vielen Kampfrichtereinsätze bedanken, sowie bei den Eltern, die ihre Kinder in jeglicher Form protegierten, sei es durch Wettkampffahrten, Kuchenbacken, etc. Vielen Dank an alle, die uns unterstützen.

Nataly Knopper



Volleyball

Mixed U16

**montags
17 - 19
Kapri**

**donnerstags
18:30 - 20:30
IGS**

Hallo liebe Volleyballbegeisterte oder die, die es noch werden wollen.

Wir sind eine neue und sehr junge Gruppe von 10 bis 16 jährigen, die zweimal die Woche die Bälle durch die Halle schlagen. Die Gruppe entstand erst vor Kurzem, da aufgrund geringer Teilnahme die zwei Gruppen Volleyball Schülerinnen und Volleyball Jungs zusammengelegt wurden. Nun ist es eine bunte U16 Mixed Gruppe.

Natürlich schlagen wir uns nicht nur die Bälle um die Ohren. Bei uns werden die Grundlagen des Volleyballs trainiert. Von der Annahme bis zum Angriff ist alles dabei. Die Gruppe ist super aufgeweckt und immer mit Spaß dabei.

Wenn du jetzt Lust auf Volleyball hast, dann komm doch einfach mal vorbei und trainiere mit uns.

„Ich habe in diese Volleyball Gruppe nur gute Erfahrungen gemacht. Die Trainer

sind immer super nett und witzig. Ab und an können sie auch mal streng sein, doch das Training ist immer super! Die Übungen machen Spaß, sind abwechslungsreich und auch mal anstrengend. Langeweile gibts auch, aber das muss auch mal sein. Es gibt am Ende der Trainingsstunde immer ein Abschlusspiel, was ich persönlich am Besten finde. Alles in Allem würde ich diese Volleyball Gruppe auf jeden Fall jedem wärmstens empfehlen. Ich hoffe, dass es weiterhin so bleibt!“
Nikita

Das Training findet Montags von 17:00 bis 19:00 Uhr in der Halle der Kaiser-Pfalz Realschule und Donnerstags um 18:30 bis 20:00 Uhr in der IGS II Halle statt.

Jan und Felix

Geschichte der Wanderabteilung

Die Sportart Wandern hat eine lange Tradition bei der TuS. Erstmals wurde die Wanderabteilung 1924 in den Unterlagen erwähnt. Der erste Wanderwart war ein Turner mit dem Namen Starck, er übte das Amt bis 1927 aus.

Von 1928 bis 1932 wurde die Abteilung von Lehrer Brendel und Prokurist Schmitt geführt, dem damaligen Zeitgeist entsprechend wurden ihre berufliche Titel benutzt. 1933 war Prokurist Schmitt alleiniger Wanderwart. Danach ist lange nichts mehr in den Unterlagen zu finden. 1979 erscheint der Bericht des damaligen Wanderwartes Theo Barzen, der nun auf drei Jahre des Bestehens zurück schaut, demnach gab es 1976 eine Neubelebung.

1986 übernahm Joachim Mucha dieses Amt, das er bis 2010 inne hatte. Diese Recherche wurde von Traude Rebmann zu unserem 150. Jubiläum veröffentlicht.

Seit 2011 leitet Erhard Emrich die Wanderabteilung und organisiert jedes Jahr eine sehr schöne und abwechslungsreiche Wanderfreizeit organisiert. Unter der Leitung vom Wanderwart werden jeden 3. Sonntag im Monat Wanderungen von einzelnen Teilnehmern organisiert und durchgeführt. Die jährliche Januarwanderung, zu unserm befreundetem Verein, der TSV Nieder-Hilbersheim, fand in diesem Jahr zum 46. Mal statt. Zum Jahresabschluss treffen sich die Wanderer zum gemütlichen Ausklang.

Ada Schäfer
2. Vorsitzende

Wir wünschen allen einen guten Start ins
„Neue Jahr“



Öffnungszeiten:

Montag - Freitag	Samstag
9. - 12.00 Uhr	9. - 12.00 Uhr
13. - 19.00 Uhr	13. - 18.00 Uhr

Termine 2023

Hoffest 12.-14. Mai
Gartenfest 4.-6. August

Weingut Hamm GbR | Bürgermeister-Bauer-Straße 1 | D-55218 Ingelheim
T 06132 3524 | F 06132 3040 | info@hamm-weine.de | www.hamm-weine.de

Müllerthal 2022

Wanderfreizeit der TuS Ober-Ingelheim im Müllerthal/Südeifel 2022

Die Region Müllerthal – oder Mëllerdall auf Luxemburgisch - wird auch noch die Kleine Luxemburger Schweiz genannt. Diesen Namen verdankt die Region ihrer Landschaft, die an die Schweiz erinnert. Die Region Müllerthal ist in erster Linie ein einzigartiges mit Felsen durchsetztes Biotope. Die Landschaft aus Sandsteinfelsen verdankt ihr eigentümliches Aussehen der über Jahrtausende wirkenden Erosion. Das vielfältige natürliche und geologische Erbe macht die Region zu etwas ganz Besonderem. Daher wurde 2016 der

Natur- & Geopark Mëllerdall gegründet, der 2022 in das internationale Netzwerk der UNESCO Global Geoparks aufgenommen wurde.

Die Wanderer der TuS Ober-Ingelheim fuhren mit 37 Personen am 10.10.2022 im Reisebus Richtung Müllerthal. In der Reisepause auf der Raststätte Eifel West wurde leckere Fleischwurst, Baguette, Sekt, Hochprozentiges und natürlich auch alkoholfreie Getränke angeboten. Desweiteren gab es wieder eine freundliche Spende von Äpfeln und Birnen für die Wanderpausen vom Ehepaar Gries. Nach der Pause von ca. 45 Minuten ging die Fahrt weiter nach Consdorf, Startpunkt unserer ersten Rundwanderung (Müllerthal C3) ca. 6,5 km, am früheren Bahnhofgelände Op der Gare am Ende der Route de Luxembourg. Hier erinnerte uns eine am Rande des Ortes ausgegrabene und entschärfte Fliegerbombe an die Schrecken des Zweiten Weltkrieges. Zunächst führte uns der Weg über eine asphaltierte Straße in das romantische Dielchen (Tälchen) und verlief anschließend über einen schmalen Pfad an der früheren Einsiedlerstätte Méchelskierch (Michelskirche) vorbei und weiter auf die offene Flur um den Weiler Wuelper. Bald war auf dem Plateau der Muerbësch erreicht, eine Waldparzelle mit mehreren besonders für die Amphibien überlebenswichtigen



Mardellen, die im Sommer manchmal austrocknen. Nun führte uns der Wanderpfad entlang der Steebaach vorbei an steinzeitlichen Felsritzungen hinunter ins Tal der Härdbaach. Nach der Überquerung des Bächleins folgte der Anstieg in eine zerklüftete Felsenwand mit zahlreichen bizarren Verwitterungsformen und einem stockfinsternen Felsspalt, der Kuel-scheier, in deren Mitte sich eine besondere Attraktion befindet: Ein etwa 100 Meter langer, dunkler, schmaler Felstunnel, der nach oben geschlossen ist. Nun führte uns der ansteigende Weg aus dem Tal hinauf zurück in die Ortschaft und zum Ausgangspunkt. Der Tag klang mit einem Abendessen in unserer Unterkunft, im Hotel Kickert, in Mettendorf aus.

Am Folgetag ging die Fahrt zuerst nach Echternach, wo ein Teil der Gruppe ausstieg um einen Spaziergang um den Echternachee See zu machen, oder um die „Hauptstadt“ der Region Müllertal und gleichzeitig älteste Stadt Luxemburgs anzusehen. Zu den touristischen Highlights der Stadt gehören das Abteimuseum, die römische Villa, die Sankt Willibrord Basilika und das Kulturzentrum Trifolion. Der andere Teil der Gruppe wurde von 2 Wanderführern und einer Wanderführerin vom Eifelverein Ortsgruppe Mettendorf-Sinspilt begleitet und setzte die Fahrt nach Manternach zur Wanderung Manternacher-Fiels ca. 10 km, fort. Die gesamte Wanderung führte uns zunächst fast nur über schmale Pfade durch schattigen Wald. Nach einem kurzen

Stück über Weideland kamen wir in das Naturschutzgebiet „Manternacher Fiels“, wo wir den Schluchtwald durchwanderten. Nach Überquerung des Flusses Syr ging es bergauf zu mit Efeu, Flechten und Moos überzogenen großen Kalksteinfelsen. Auf halber Höhe trafen wir auf einen im Wald gelegen Weinberg, wo wir eine kurze Trinkpause einlegten. Vorbei an der großen Felsformation „Michelslay“ ging es weiter über 100 Stufen zum höchsten Punkt, wo wir eine Rast einlegten. Gut gestärkt mit der mitgebrachten Verpflegung brachen wir zur nächsten Etappe auf, dem tiefen Tal des Schlambachtals, der „kleine Canyon“ genannt. Auch hier erlebten wir ein angenehmes Wandern auf schmalen Pfaden mit wunderschönen Gesteinsformen durch schattigen Wald. Über einen Höhenweg und einen ausgedienten Weinberg ging es weiter, Überraschungseffekt garantiert! Mitten im Wald, ein „Tempel“? Mit „Akropolis“-Schild und Obelisk? Ein Ort, in perfekt restauriertem Zustand, der als Ruheplatz für Wanderer zugänglich ist. Wir hatten das Glück einen netten Herrn vom syndicat d’initiative de Manternach (S.I.M.) anzutreffen, das seit 2000 Eigentümer des Areals ist. Er bot uns ein Gläschen Manternacher-Fiels an, welches gerne angenommen wurde, während wir diesen idyllischen Ort bewunderten. Gerne wären wir dort länger verweilt. Nach dem Aufenthalt ging es wieder zurück ins Tal der Syr zu unserem Ausgangspunkt der Wanderung. Auf dem Rückweg ins Hotel





holten wir den anderen Teil der Gruppe in Echternach ab.

Ziel des 3. Tages war die Wolfsschlucht. Die Schlucht ist mit ihren an drei Seiten bis zu 50m aufragenden Felswänden vielleicht das spektakulärste Naturdenkmal in der Kleinen Luxemburgischen Schweiz. An den Felswänden sind die Struktur und die Schichtung des Luxemburger Sandsteins sehr gut zu erkennen. Startpunkt des Weges mit leichtem bis mittlerem Schwierigkeitsgrad ist der Parkplatz in Berdorf mit dem lokalen Wanderweg B11 entlang des Bachs Aesbech bis zur „Huel Lee / Hohl-lay“ (Höhlen, wo Mühlsteine abgebaut wurden). Weiter ging es auf dem lokalen Wanderweg B1 Richtung Echternach, immer noch entlang des Aesbech bis zum „Perekop“ (Felsspalte mit 105 Stufen). Mit weiteren Treppenstufen gehts hoch zum Deiwelsschleff, dann in die Wolfsschlucht. Am Waldrand oberhalb von Echternach

gingen wir am „Troosknepchen“ vorbei und steigen steil mit Pflastersteine in die Stadt hinab. Der Bus stand auf dem Parkplatz von einem Einkaufszentrum, jetzt konnte man sich mit günstigen Kaffee usw. sich eindecken.

Am 4. Reisetag entschied sich ein großer Teil der Gruppe eine Wanderpause einzulegen und den Tag für eine Sightseeingtour in Vianden zu nutzen. Zu den touristischen Highlights der Stadt gehören die Burg, die Altstadt und das Pumpspeicherkraftwerk. Der Rest der Gruppe begab sich mit den Wanderführern Rudi und Monika auf zur Wanderung Felsenweg (ca. 12 km), Startpunkt Burg Beaufort. Vom Parkplatz der Burg aus wanderten wir das Haupeschaach-Tal abwärts und sind sofort gefangen von den vielen eindrucksvollen Felsen. Wir erreichten nach einiger Zeit das Hallerbachtal, dem wir auf breitem Weg folgen. Wir wandern

zwischen hohen Felsen hindurch und unterhalb der Felsen entlang hinauf zur Strasse nach Beaufort, die wir überqueren um eine kurze Rast einzulegen. Die Tour führte uns weiter über einen schmalen Waldweg entlang der Felsformationen am Birkbaach. Wir folgten dem Weg der uns dann am Rande des Beauforter Plateaus oberhalb des Naturwaldreservats Saueruecht endete. Hier boten sich schöne Aussichtspunkte mit Blick auf das Tal der Sûre/Sauer. Kurz nach dem Aussichtspunkt Kasselt machten wir eine weitere Pause. Nach etwa einem Kilometer wurde der Herkuleskapp sichtbar, ein Felsen mit der Seitenansicht eines Gesichts. Wir wanderten weiter durch die wildromantischen Bachtäler des Haupeschaach und des Halerbaach. Ein schönes Steinrelief mit der Inschrift „Indigene“ mit der Jahreszahl 1962 versehen, liegt am Pfad des Haupeschaachs. Kleine Holzbrücken, üppiger Moosbewuchs und gewaltige Felsbrocken charakterisierten die weitere Landschaft. Krönender Abschluss der Tour war der Blick auf die Burg mit dem davor gelegenen kleinen Weiher. Die Burg wurde im späten 12. Jahrhundert errichtet, im 17. Jahrhundert ließ der damalige Hausherr Johann von Beck neben der zur Ruine verfallenen Burg ein Renaissanceschloss bauen. Das Renaissanceschloss und Burg Beaufort befinden sich seit 1981 im Besitz des Staates Luxemburg und können heute besichtigt werden. Die Zeit bis zur Abholung nutzten wir für eine Einkehr in das kleine Lokal Auberge Rus-

tique in Beaufort.

Am letzten Reisetag begleitete uns Wanderführer Norbert zu einem ca. 5 km langen Seeuferweg an den Bitburger Stausee. Der Stausee Bitburg ist ein Hochwasser rückhaltebecken und liegt an der Prüm in Biersdorf am See und Wiersdorf in der Eifel, ca. zwölf Kilometer nordwestlich von Bitburg in Rheinland-Pfalz. Der Staudamm, ein 15 Meter hoher Erdamm, wurde vom Zweckverband Stausee Bitburg zum Hochwasserschutz an einer Stelle erbaut, an der sich das enge und tief eingeschnittene Tal der Prüm zu einer Talmulde öffnet, die früher immer hochwassergefährdet war. Der etwa zwei Kilometer lange und bis zu neun Meter tiefe Stausee dient der Niedrigwasserregulierung, der Energiegewinnung, der Naherholung und ist ein beliebtes Ausflugsziel sowie ein touristisches Zentrum in der Südeifel geworden. Die eventuell im Anschluss vorgesehene Wanderung zur Einsiedelei in Wiersdorf wurde wegen starkem Regen nicht durchgeführt.

Auf der Heimreise kehrten wir im Brauhaus Kloster Machern in Bernkastel-Kues ein und kamen staufrei gegen 18.00 Uhr in Ingelheim an. Dank der perfekten Organisation unseres Wanderwartes Erhard, dem immer freundlichen Busfahrer Louis, der guten Bewirtung im Hotel und des Wetters, das weitestgehend gehalten hat, können wir wieder auf eine gelungene Wanderfreizeit zurückblicken.

Erhard Emrich
Wanderwart



15 Jahre Jonglage

jeden Dienstag
 von 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr
 im Sommer: auf der Wiese
 im Winter: Gymnastikhalle



Geburtstage

80 Jahre:
 Monika Kneib
 Edith Miltenburger
 Herbert Henkel
 Ute Wenzel
 Gudrun Pitzer
 Karl-Heinz Stelzer
 Rosemarie Schinkel

85 Jahre:
 Helga Heinrichs
 Wilma Werum
 Erika Dietz
 Elmar Prinz
 Werner Wenzel

90 Jahre:
 Theo Bieser
 Gernot Boos





BLÜMLER
BESTATTUNGEN

*würdevolle
Begleitung im
Trauerfall*

- Bestattungsvorsorge
- Gespräche auch gerne bei Ihnen zu Hause
- Gestaltung und Druck von Traueranzeigen und Karten
- Dekoration der Trauerhallen
- Bestattungen aller Art

Bahnhofstraße 131
55218 Ingelheim

☎ 0 61 32 . 897 10 31
www.bluemler-bestattungen.de

Todesfälle

Im Jahr 2022 verstarben die Mitglieder:

Otti Pauleit (Ehrenmitglied), Erika Müller (Ehrenmitglied), Heinz Rothkegel, Werner Pitzer, Marlies Fauth

Turnen im Elementarbereich		
Mobile Babys 3-6 Mon.	Mo 10:30-11:30	B. Federlein
Geschwisterturnen (1-3 Jahre)	Mo 15:00-16:00	C. Siefert
Eltern-Kind-Turnen (1-3 Jahre)	Mo 16:15-17:15	C. Siefert
	Mi 16:15-17:15	M. Keller
	Do 10:15-11:15	S. Giehler
	Mo 14:30-15:15	G. Schinkel
Kinderturnen (3-6 J.)	Mo 15:15-16:00	J. Uhler
	Do 17:00-18:00	J. Artl, C. Stumpf
	Do 15:45-17:00	J. Eisermann
Abenteuerparkour (ab 5 J.)	Do 15:45-17:00	J. Eisermann
Turnen und Spiele für Grundschüler	Fr 16:00-17:00	T. Lilja
Gerätturnen / Kunstturnen		
Akrobatik und Turnen 4-7J. [Zusatzbeitrag]	Mi 17:00-18:30	L. Mandrella
	Sa 9:00-10:30	
Gymnastics	Fr 14:00-16:00	H. Menshykova, T. Lilja
Gerätturnen weibl. (5-8 J.)	Mi 15:30-17:30	E. Martin
Wettkampf [Zusatzbeitrag]	Fr 15:00-17:00	
Gerätturnen weibl. (9-16 J.)	Do 18:00-20:00	H. Menshykova
Wettkampf [Zusatzbeitrag]		
Gerätturnen weibl. (5-10 J.) Meisterschaft [Zusatzbeitrag]	Mo 16:30-18:30	C. Pitzer, S. Weitzel
	Do 16:30-18:30	C. Pitzer, S. Weitzel
	Sa 09:00-11:00	C. Pitzer, S. Weitzel
Gerätturnen weibl. Meisterschaft (11-15 J.) [Zusatzbeitrag]	Di 16:30-19:00	N. Knopper
	Fr 17:00-19:00	N. Knopper
	Sa 10:30-12:30	N. Knopper
Turnbasics für Jungs (5-8 J.)	Mo 15:00-16:30	L. Kasper, J. Schirmeisen
	Mo 17:00-19:00	K. Peisker
Gerätturnen männl. Meisterschaft (6-9 J.) [Zusatzbeitrag]	Mi 17:00-19:00	K. Peisker
	Fr 17:00-19:00	L. Pfaender
	Mo 17:00-19:00	P. Knopper, H. Menshykova
Gerätturnen männl. Meisterschaft (10-17 J.) [Zusatzbeitrag]	Mi 17:00-19:00	M. Winterheimer
	Fr 17:00-19:00	N. Guth
	Mo 19:00-21:30	J. Hartmann, J. Körber
Gerätturnen mixed Aktive (ab 18 J.)	Mi 19:00-21:30	M. Eppelmann, J. Körber
	Fr 19:00-21:30	J. Hartmann, J. Körber

Sportakrobatik / Cheerleading		
Cheerleading 6-12J. Peewees [Zusatzbeitrag]	So 9:30-11:00	L. Krämer
Cheerleading juniors [Zusatzbeitrag]	Mo 18:00-20:00 Fr 17:30-20:00	L. Krämer
Cheerleading Seniors [Zusatzbeitrag]	Di 19:00-20:30 So 11:00-13:00	L. Krämer
Gymnastik / Gesundheitssport		
Mobil und Agil	Mi 15:00-16:00 Mi 16:00-17:00	A. Oder
Mamagym [Kurs mit Gebühr]	Mo 8:30-9:30	B. Federlein
Rückbildungsgymnastik [Kurs mit Gebühr]	Mo 9:30-10:30	
Rehasport Hüft-Knie [mit Verordnung]	Mi 9:00-10:45	A. Oder
Rehasport Osteoporose [mit Verordnung]	Mi 10:00-11:45	
Qigong	Di 10:30-11:30	P. Maaß
Jonglieren	Di 19:00-20:00	K. Fleischmann
Yoga Mittelstufe [Kurs mit Gebühr]	Di 18:00-19:30	S. Steinauer
Yoga Geübte [Kurs mit Gebühr]	Di 20:00-21:30	S. Steinauer
Power Fit mit Rhythmus für Frauen	Mo 19:30-21:00	J. Wilhelm
Rücken Fit am Morgen	Di 09:30-10:30	C. Gemünden
Rücken Fit	Mi 20:00-21:30	A. Schäfe
Fitness-Mix-Workout	Mi 19:00-20:00	N. Pfeiffer
Herrenfitness	Mi 20:00-21:00	
Wirbelsäulengymnastik	Mo 20:00-21:00	A. Oder
Funktionsgymnastik	Do 08:45-09:45	B. Federlein
Rückenzirkel	Mi 19:00-20:00	A. Schäfer
Damenfitness	Mo 09:00-10:00	N. Pfeiffer
Funktionsgymnastik	Do 20:00-21:30	A. Schäfer
Fitness für Senioren	Do 10:00-11:00	B. Federlein
Aerial Yoga Erwachsene [Kurs mit Gebühr]	Sa 10:00-11:00	D. Szent-Ivany
Aerial Yoga Kids I [Kurs mit Gebühr]	Sa 11:00-12:00	
Aerial Yoga Kids II [Kurs mit Gebühr]	Sa 12:00-13:00	

Ballspiele		
Volleyball mixed U16	Mo 17:00-19:00 Do 18:30-20:30	J. Starke
Mixed-Volleyball	Do 20:00-22:00	R. Neß
Mixed-Volleyball (PMS)	Do 20:00-22:00	K. Korn
Badminton Jugend	Mo 18:30-20:00	T. Marzusch
Badminton Freizeitgruppe	Mi 20:00-22:00	H. Breiderhoff
Tischtennis Junioren	Mi 17:30-18:45	L. Oder
Tischtennis Senioren	Mi 08:30-10:00 Fr 08:30-10:00	R. Klein
Wandern/Walking		
Nordic-Walking (Mi.)	Mi 19:00-20:00	S. Reimers
Wandern	So 3. So im Monat	E. Emrich
Tanzen		
Zumba Erwachsene [Kurs mit Gebühr]	iMo 19:00-20:00	M. Oliveira Cavalcanti
Zumba 3-6 Jahre	Sa 10:00-10:45	
Zumba 7-10 Jahre	Sa 11:00-11:45	
Hip-Hop	Di 16:30-18:00	J. Wilhelm
Burning Beats 11-17 Jahre (Urban Cheer)	Mo 17:15-18:30	S. Daum
Tanzstunde Paare (Anfänger)	So 18:30-19:30	A. Reimers, S. Reimers
Tanzstunde Paare (Fortgeschrittene)	So 19:30-21:00	A. Reimers, S. Reimers
Ski		
Skigymnastik	Di 20:00-21:00	S. Deufel
Fechten		
Sportfechten [Zusatzbeitrag]	Do 17:00-19:00	F. Nilius, P. Schnell
Mittelalterliches Schaufechten	Do 20:00-22:00	R. Pitzer
Karate		
Karate Wettkampfgruppe	Sa 10:00-12:00	D. Schäfer
Ü30 Karate (Jukuren)	Mo 17:30-18:45 Do 17:00-18:00	J. Burger, D. Schäfer
Karate Anfänger ab 8 Jahren	Mo 17:30-18:45	J. Burger, K. Stadie
Karate Mittelstufe ab 8 Jahren	Mo 18:45-20:00 Do 17:00-18:30	J. Burger, K. Stadie
Karate Anfänger ab 6 Jahren	Do 17:00-18:00	J. Burger
Karate Oberstufe ab 11 Jahren	Mo 18:45-20:00 Do 18:30-20:00	J. Pommerening, D. Schäfer

Der Verein:

Geschäftsführerin Alexandra Kasper

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle:

Dienstag und Donnerstag 8:00 - 12:00

An der Burgkirche 24, 55218 Ingelheim

Telefon: 061 32-62 15 10

Mail: info@tus-ober-ingelheim.de

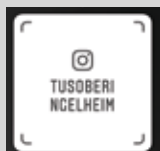
Internetseite: www.tus-ober-ingelheim.de



Homepage



Facebook



Instagram

Mitteilung aus der Geschäfts- stelle



Bankverbindung:

Mainzer Volksbank eG

IBAN: DE39 5519 0000 0466 7600 14

Unsere Mitgliedsbeiträge:

- Einzelmitglieder allgemein (Kinder, Jugendliche und Erwachsene)
12,00 € pro Monat
- Familienbeitrag (= ab 2 Personen)
18,00 € pro Monat

Zusatzbeiträge:

- Fechten 2,67 € / Leistungsturnen 5,00 € / Cheerleading 3,00 €
- Herzsport pro Monat (Wenn Rehasport von der Krankenkasse nicht mehr gefördert wird.) 20,00 €

Die einmalige Aufnahmegebühr beträgt zzt.:

pro Einzelmitglied = 15,50 € und

pro Familie = 26,00 €

Der Beitragseinzug erfolgt per Lastschrift quartalsweise.

Zusatzbeiträge werden halbjährlich eingezogen.

Mitgliedsnummer und Mandatsnummer sind identisch und auf dem Kontoauszug ausgewiesen.

TuS 1848 Ober-Ingelheim Gläubiger-ID: DE45ZZZ00000123319

Alle Rechte und Pflichten aus der Vereinsmitgliedschaft ergeben sich aus der jeweils gültigen Satzung.

Änderungen, die für den Verein von Bedeutung sind, wie z. B. Adresse, Bankverbindung (Rücklastschriften verursachen Kosten in Höhe von 8 €), Berufseinstieg eines noch im Familienbeitrag befindlichen Kindes, Änderungen bezügl. des Zusatzbeitrages sind unverzüglich schriftlich der Geschäftsstelle anzuzeigen. Kosten, die durch nicht gemeldete Änderungen entstehen, müssen wir leider dem Mitglied belasten.

Der Austritt aus dem Verein ist gemäß der geltenden

Vereinsatzung zu folgenden Zeitpunkten möglich:

Kündigung bis 31. März eines Jahres = Austritt zum 30.06.

Kündigung bis 30. Sept. eines Jahres = Austritt zum 31.12.

**Die Kündigung bedarf der schriftlichen Form.
Eine Kündigung per Email ist nur nach schriftlicher
Bestätigung durch den Verein rechtskräftig.**

Mach mit!

Unsere Sponsoren und Unterstützer

Wir danken allen unseren Sponsoren für die Unterstützung der TuS im Jahr 2022



Tel.: 06132 - 32 72 | Binger Str. 53 | Ingelheim



Rhein Hessische

Energie. Natürlich. Gerne.



H. Wagenhäuser GmbH
Ingelheim



MVB
Mainzer Volksbank

Impressum

Herausgeber:

Turn- und Sportgemeinde 1848 Ober-Ingelheim

1. Vorsitzender: Dr. Hans-Jürgen Zimmermann

Verantwortlich: Tina Schirmeisen

Satz und Layout: Tina Schirmeisen, Tanja Labs

Druck: Druckerei Wolf GmbH, Ingelheim

Die Vereinsnachrichten erscheinen
einmal jährlich und werden von
freiwilligen Helfern kostenlos verteilt.