



Info

turnverein07.de 2017/2018

Magazin des TV07 Watzenborn-Steinberg e.V., gegründet 1907 35. Jahrgang

Bleib fit in
Pohlheims

größtem Verein

**MITMACHEN UND
SPASS HABEN**



Ihr Dienstleister
für die Gestaltung
von Oberflächen.

- entlacken
- sandstrahlen
- schleifen/polieren
- verzinken
- pulverbeschichten
- eloxieren

Immer über 200 Jung-/Jahres-
oder Gebrauchtwagen bei uns!

WWW.AUTOHAUSER-POHLHEIM.DE

ENGEL
GRUPPE
ENGEL
OBERFLÄCHENVEREDELUNG

Siemensstr. 12 · 35415 Pohlheim

Telefon (0 64 03) 95 90-0

Telefax (0 64 03) 95 90-25

E-Mail: info@engel-gruppe.de

Internet: www.engel-gruppe.de

Wir sind für Sie da !

Auto-Häuser GmbH & Co. KG
VW Neuwagen + Service
SEAT + SKODA Service

Giessener Straße 9 · 35415 Pohlheim

Tel.: 06403 9595-0
Fax: 06403 9595-22
E-Mail: info@autohaeuser-pohlheim.de

SEAT + Gebrauchtwagenpark
+ Auto-Wasch-Center

Giessener Straße 122-124 · 35415 Pohlheim

Tel.: 06403 9797-90
Fax: 06403 9797-952
E-Mail: seat@autohaeuser-pohlheim.de



AUTO HAUSER
Ihr Autohaus in Pohlheim
WWW.AUTOHAUSER-POHLHEIM.DE

POHLHEIM · AACHEN · BOCHUM · KREUZTAL · STEPHANSKIRCHEN

Reit-Zentrum
Sames



Dressurreiten
Springreiten
Reiterferien
Hausturniere

Reithallen und -plätze
ideales Ausreitgelände

Pferdepension
Pferdezucht und - aufzucht

www.reitzentrum-sames.de
Telefon: 06403 / 63374

LECKE Malerbetrieb

*...über 70 Jahre Fachkompetenz
und Zuverlässigkeit*



35415 Pohlheim
☎ 06403/61506

Wir führen aus:
Maler- u. Tapezierarbeiten
Innen- u. Außenputz
Eigener Gerüstbau
Trockenbau - Betonschutz

Willkommen beim TV07



Größer, bunter, mehr Geschichten:

Unsere TV Info zeigt sich ab sofort in einem neuen Look. Einmal im Jahr erscheint künftig unser Magazin, mit dem wir Mitgliedern und Interessenten zeigen möchten, wie bunt und vielfältig Pohlheims größter Verein ist.

In dieser Ausgabe erklären wir zum Beispiel, wieso unsere Tanzgruppen derzeit boomen. Wir stellen einen Leistungsschwimmer vor, der auch mit über sechzig noch Rekorde aufstellt. Und wir zeigen, wieso es Spaß macht, sich bei uns zu engagieren. Viel Freude mit der neuen TV Info – wir hoffen, Ihnen gefällt sie ebenso gut wie uns!

Ihr Klaus Daschke

TV07 Watzenborn-Steinberg
Vorsitzender

Aktuelle Infos

News, Wettkampfbereiche und Veranstaltungstipps: Das und noch viel mehr gibt es jederzeit online auf turnverein07.de. Dort stehen auch unsere aktuellen Kurspläne zum Download bereit. Bilder und Videos sind auf facebook.com/turnverein07 und auf instagram.com/tv07_watzenbornsteinberg zu finden.

Und: Wer gerne alles Wissenswerte per E-Mail lesen möchte, kann unseren Newsletter abonnieren. Anmeldung und Info auf turnverein07.de.



Inhalt

- 5 VORWORT**
- 6 IMPRESSUM**
- 8 EHRENAMT**
Mitmachen und dabei Spaß haben
- 10 TURNEN**
Heimat mit Herz
- 13 JUGENDFÖRDER-PROGRAMM**
Sponsoren gesucht
- 14 TENNIS**
Spielen und vermitteln
- 16 SCHWIMMEN**
Immer noch ein bisschen schneller
- 20 ZAHLEN UND FAKTEN**
- 22 LAUFEN**
Genau ihr Ding
- 24 GYMNASTIK UND TANZ**
Coolness, die ansteckt
- 28 VOLLEYBALL**
Baggern, pritschen, Bälle ballern
- 30 GESUNDHEITSSPORT**
Endlich wieder fit
- 32 INTERVIEW**
„Das macht stolz und beflügelt“
- 34 HANDBALL**
Fördern und entwickeln
- 38 TAUCHEN**
Ein Mann taucht ab
- 40 LEICHT-ATHLETIK**
Mit Seilspringen zu Gold
- 42 SKI**
Heiß auf weiß
- 44 BEITRÄGE UND UMLAGEN**
- 45 BEITRITTS-ERKLÄRUNG**



16
SCHWIMMEN
Vanessa und Gernot erzählen von ihrem Lieblingssport



10
TURNEN
Tradition, Training und Teamgeist



34
HANDBALL
Mit Power in die Zukunft



8
EHRENAMT
Warum die Arbeit im Verein so bereichernd ist. Und was man tun kann, um mitzumachen



30
GESUNDHEITSSPORT
Der Weg vom OP-Tisch zurück in die Sporthalle

druckerei
nicolai
FOTOKOPIEN



20
ZAHLEN UND FAKTEN
Infos rund um den Verein



EIN VEREIN, VIELE GESICHTER
Unser Titelschooting mit Carola, Samuel, Thomas, Vincent, Madlen und Marcel aus den verschiedenen TV07-Abteilungen
Foto: Elisabeth Buck

Info
TV07
Bleib fit in Pohlheims größtem Verein
MITMACHEN UND SPASS HABEN

Impressum TV Info August 2017 35. Jahrgang Ausgabe 2017/2018 · **Herausgeber:** Turnverein 07 Wattenborn-Steinberg e.V. - TV07 · **Registereintrag:** Eintragung im Vereinsregister · **Registergericht:** Gießen · **Registernummer:** 21 VR 776 · **USt-Nr.:** 2025000541 · **Erscheinungsweise:** einmal jährlich · **Auflage:** 4000 Exemplare · **Druckerei:** Druckerei Nicolai, Schiffenberger Weg 113, 35394 Gießen · **Für den Inhalt verantwortlich:** Gesamtvorstand, vertreten durch Klaus Daschke, Vorsitzender · **Redaktion (Ltg):** Stefanie Ghanawitschi, TV07-Geschäftsstelle, Ludwigstraße 33, 35415 Pohlheim - Telefon 06403 67524 · **Layout und Satz:** Stefanie Ghanawitschi und Elisabeth Buck · Die Geschäftsstelle in der Ludwigstraße 33 ist montags von 17 bis 18 Uhr geöffnet. Internetadresse: turnverein07.de · Redaktionschluss für die Ausgabe 2018/2019 ist der 30. April 2018. **Kontakt:** info@turnverein07.de Die Ausgabe erscheint voraussichtlich im August 2018.





Freude am Ehrenamt: Nicht nur beim Fotoshooting wurde viel gelacht.

Wir brauchen

Dich

Mitmachen und dabei Spaß haben:
Unser Helfer-Team freut sich auf Unterstützung

Du möchtest Einblicke bekommen in die Organisation unseres Vereins? Packst Du bei Events gerne mit an? Und willst im Team

etwas auf die Beine stellen? Dann bist Du beim TV07 richtig. Übrigens: Ein Ehrenamt brauchst Du dafür nicht. Mitmachen macht Spaß

und geht auch ganz unverbindlich. Bring Dich ein – je nach Talenten und Interesse ist für jeden etwas dabei: Wer Freude am Mitge-

stalten hat, kann mit seinem Engagement beispielsweise unser Vorstandsteam ergänzen. Wer stets auf dem Laufenden ist und gerne

schreibt, ist in unserem Social-Media-Team richtig. Und wer gerne backt, bereichert vielleicht mit einer Kuchenpende unsere Veranstaltungen. Helfende

Hände sind bei uns herzlich willkommen. Unsere Übungsleiter, Helfer und Vorstandskollegen freuen sich schon auf Dich. □

Teamwork für die Sportler: Die Limes-Winterlaufserie ist nur eines von vielen Events, das ohne ehrenamtliche Helfer nicht möglich wäre.



Unser Team

Rund 80 Übungsleiter, Helfer und Vorstandsmitglieder sind für den TV07 im Einsatz. Ob in der Sporthalle, dem Schwimmbad oder zuhause am Computer: Gemeinsam sorgt unser Team dafür, das umfangreiche Angebot des Vereins weiter auszubauen.

Ja, ich bin dabei!

Wer sich für eine Mitarbeit beim TV07 interessiert, findet alle weiteren Infos auf turnverein07.de - oder schickt einfach eine E-Mail mit Namen und Wunsch-Einsatz an info@turnverein07.de.



TURNEN

Heimat mit Herz

Bunt, quirlig, erfolgreich: Unsere größte Abteilung verbindet Tradition und Talentförderung

Mehr als 1000 Mitglieder turnen beim TV07. Damit ist diese Sparte die größte und aktivste Abteilung – auch dank einer Vielzahl top ausgebildeter Übungsleiter. „Bei uns schlägt das Herz unseres Vereins“, sagt Laura Schäfer, die seit 2011 das Turnangebot verantwortet. Für die Abteilungsleiterin steht fest: Das Besondere am Turnen ist vor allem seine Vielseitigkeit. „Bei uns gibt es Sport und Spaß für viele Altersklassen“, betont die 28-Jährige, die jahrelang selbst geturnt hat.

Im Eltern-Kind-Turnen balancieren unsere Jüngsten an der Hand von Mama oder Papa über Bänke, klettern die Sprossenwand hoch und lassen sich mutig auf eine Matte plumpsen. Die Vorschulkinder turnen schon ohne Unterstützung der Eltern. Sie lernen zusammen mit ihren Freunden die ersten Turngeräte ken-

nen, leben bei Laufspielen ihren Bewegungsdrang aus – und verbessern dabei Ausdauer, Konzentration und Geschicklichkeit. Die Schülerinnen und Schüler in den Mittwochsgruppen üben

sich unter anderem in Rolle, Rad und Handstand. Vielseitigkeit zeigt sich auch in dem Spektrum von Breiten- und Leistungssport. Der Breitensport im Turnen sei „Heimat“ für die größte

Voller Einsatz für den Sport: Laura Schäfer leitet die Abteilung.



Mitgliedergruppe. „Dort steht die Freude an der Bewegung im Vordergrund“, sagt Laura. Kleine Sportler zeigen hier Woche für Woche ihr Können – und auch ihren Ehrgeiz: Seit kurzem nehmen aus diesen Gruppen einige Mädchen und Jungen an Wettkämpfen teil. „Das Turnen zeigt hier sehr große Fortschritte“, freut sich die Pohlheimerin. Für junge Turner mit großem Talent und Trainingswillen bieten

wir unsere leistungsorientierten Übungsgruppen an. Dort steht die individuelle Förderung im Vordergrund. „Dieses Angebot hat einen hervorragenden Ruf weit über die Grenzen unserer Stadt hinaus – und zwar zurecht“, sagt Laura. Das Team beherrscht das Geschehen im Turgau Mittelhessen, auf Bezirks- und Landesebene. Bei Einzelwettkämpfen und Mannschaftswettbewerben erzielen die Turner Spitzenergebnisse.

Auf einen Blick

Einen Überblick über alle Gruppen, Kurse und Termine gibt es auf turnverein07.de. Für Interessenten bieten wir Schnupperstunden an. Wer das gesamte Angebot einmal live erleben möchte: Jedes Jahr in der Vorweihnachtszeit präsentiert sich die Abteilung mit einer großen Show ihrem Publikum.

Kleine Entdecker: Kinder lieben die Bewegung. An Mamas Hand fallen die ersten Balanciersuche leichter. Großes Können: Unsere Leistungsturner sind spitze.





Teamgeist: Egal ob auf der Matte oder beim Turnfest in Berlin, das gemeinsame Erleben hat einen hohen Stellenwert.

„Unsere langjährigen Turner können für den TV07 große regionale und nationale Erfolge einfahren“, sagt Laura. Aber auch die kleineren Erfolge der Nachwuchsturner, betont sie, erfüllen die Übungsleiter „mit großem Stolz“. Eine besondere Erfolgsgeschichte schreiben derzeit die jüngeren Mädchen, die viermal pro Woche trainieren: Erstmals messen sie sich in der Landesliga mit ihren Mitbewerberinnen. „Dieser Aufstieg ist ein Riesenerfolg für unseren Verein“, freut sich die Abteilungsleiterin. Das Jungen-Team überzeugte bei den Hessischen Mannschaftsmeisterschaft-

ten und holte dort den Meistertitel. Rang und Namen hat der TV07 sogar auf Bundesebene: Bei den Deutschen Mehrkampfmeisterschaften 2016 holte TV07-Turner Oliver Reuter Gold, seine Schwester Svenja Silber. 2017 gelang unserem Turner Tom Bobzien bei diesem Wettkampf der bislang größte Erfolg: Er holte den Vizemeistertitel. Im Gerätturnen unterstützt er zusammen mit Maximilian und Fabian Kessler das Turnteam Linden – gemeinsam vertreten sie in der dritten Bundesliga unseren Verein. Neben den sportlichen Erfolgen ist es für die Turner vor allem wichtig, miteinander Spaß

zu haben und füreinander da zu sein. „Das gemeinsame Erleben und die Begegnung stehen im Vordergrund“, sagt Laura. Miteinander zu trainieren, an Sportevents teilzunehmen und zu feiern – das schweißt zusammen. Beispielsweise beim Internationalen Deutschen Turnfest in Berlin, wo das Team im Frühsommer 2017 eine unvergesslich schöne Woche erlebte. Lauras Herz wird auch weiterhin fürs Turnen schlagen, da ist sich die Studentin sicher. „Die Zusammenarbeit im TV07 ist unkompliziert, sehr motivierend und macht einfach unglaublich viel Spaß.“ □

JUGENDFÖRDERPROGRAMM

Sponsoren gesucht

Projekte, Wettkampfkleidung und besondere Anschaffungen für den Nachwuchs: Das Jugendförderprogramm unterstützt unsere jungen Sportler. Und Du kannst mitmachen!

Wer spenden möchte, sollte sich folgende Bankverbindung notieren:

Volksbank Mittelhessen,
IBAN DE2651390000060049203

BIC VBMHDE5FXXX,
Stichwort: Jugendförderprogramm

Stichwort: Jugendförderprogramm



Tobias Strack - Achim Henß
Kurt-Schumacher-Straße 8 • 35415 Pohlheim
Eingang über Wilhelm-Leuschner-Straße
06403 / 61021 • www.stielwerk-pohlheim.de

Unsere Öffnungszeiten:

Mo.-Fr. 9 Uhr bis 18.30 Uhr

Sa. 9 Uhr bis 14 Uhr



Spaß am Spielen, Freude am Vermitteln

Jugendspielerinnen der Tennisabteilung unterstützen jetzt auch beim Kindertraining. Eine Weiterbildung, die ankommt

Sie sind Cousinen, Freundinnen und Nachbarinnen. Vor allem aber sind sie erfolgreiche Tennisspielerinnen. Pina Rustige und Adriana Hermann, beide 16 Jahre alt, können sich ein Leben ohne ihren Lieblingssport nicht vorstellen. Seit kurzem geben sie ihr Können an kleine Tennisanfänger weiter.

„Die Freude am Tennis zu vermitteln bedeutet mir sehr viel“, sagt Pina, die zusammen mit ihrer Cousine die Ausbildung „Assistent Sport im Ganztage“ absolviert und kürzlich sogar noch den Tennisassistentenschein gemacht hat. Auch Adriana findet es toll, den Mädchen und Jungen im Kindergartenalter die ersten Tipps und Tricks beizubringen: „Besonders freue ich mich, wenn man den Kleinen die Begeisterung anmerkt

und sie nach dem ersten Schnupperkurs weitermachen wollen.“

Die Knirpse lernen in den Übungsstunden den spielerischen Umgang mit Ball und Schläger.

Dass erfolgreiche Jugendspieler an die Trainer-tätigkeit herangeführt werden, ist in dieser Abteilung ein wichtiger Baustein der Nachwuchsförderung. Die Helfer ergänzen den Pool von C-Trainern in optimaler Weise, sagt Jugendwartin Barbara Rustige. „Zum einen integrieren wir junge Talente in die ehrenamtliche Arbeit, zum anderen können wir durch den Zuwachs an Helfern unser Angebot für die Kleinsten weiter ausbauen“, freut sich Barbara.

Die Zahlen geben ihr Recht: Rund 80 Kinder und Jugendliche zwischen vier und 17 Jahren schlagen derzeit die

Schnuppertennis

Die Tennisabteilung bietet auf ihrer Anlage neben dem Hallenbad von Mai bis September jeden Dienstag ab 17 Uhr

Schnuppertennis für Erwachsene und Kinder unter professioneller Leitung an. Im Winterhalbjahr pausiert dieses Angebot. Der Trainingsbetrieb wird dann in die

Tennishalle des Alternate-Sportparks (Linden) verlegt.

Ansprechpartner

Geleitet wird die Tennisabteilung von Burkhard Rustige. „Tennis ist ein anspruchsvoller, aber sehr reizvoller Sport für alle Altersklassen“, findet der 51-Jährige.

Rückfragen

beantwortet er unter Tel. 0174-3085583 oder per E-Mail an

info@tennis-tv07.de. Alle weiteren Infos gibt's auf turnverein07.de.



Feuer und Flamme für ihren Lieblingssport: Pina Rustige (links) und Adriana Hermann verbringen den Großteil ihrer Freizeit auf der Tennisanlage.

Bälle übers Netz – das sind zirka zehn Prozent mehr als noch vor vier Jahren. „Das ein toller Erfolg“, bilanziert die Jugendwartin.

Sechs Jugendmannschaften sind gemeldet: die jüngsten in der U10, die ältesten in der U18. Für ihre Jugendarbeit ist der Abteilungsvorstand wiederholt ausgezeichnet worden – zum Bei-

spiel mit dem Zukunftspreis des Sportkreises Gießen und mit den „Sternen des Sports“. Für Pina und Adriana ist Tennis längst mehr als nur ein Hobby. Seit sie vier sind, üben sie Vorhand, Rückhand und Aufschlag. Aktuell behaupten sie sich in der Bezirksliga A. Dass ihr Lieblingssport auch zukünftig eine große

Rolle spielen wird, da sind sich die Cousinen sicher. Ihre Ziele haben sie klar definiert: „Erstens wollen wir mit unserer Damenmannschaft auf Landesliga spielen“, betont Adriana. „Und zweitens“, ergänzt Pina, „möchten wir noch ganz vielen Kindern das Tennisspiel beibringen.“ □

„Immer noch ein bisschen schneller“

Vanessa Karpf und Dr. Gernot Kuhnen teilen die Leidenschaft fürs Schwimmen - und könnten doch unterschiedlicher kaum sein

Bei Wettkämpfen sind sie zwei Medaillengaranten für den TV07: Vanessa Karpf und Dr. Gernot Kuhnen räumen bei den Siegerehrungen in den hessischen Hallenbädern regelmäßig ab. Was sie am Schwimmen so lieben? „Eigentlich alles“, sagen sie unisono. Vanessa kommt aus Hungen. Sie ist fünf, als ihre Mutter sie 2006 in Watzenborn-Steinberg zum Seepferdchenkurs anmeldet. Schnell fällt auf: Die kleine Wasser- ratte hat Talent und Ehrgeiz. Und weil ihr das Schwimmen noch dazu eine Menge Spaß macht, bleibt sie dabei. In Null- kommanichts bekommt das Seepferdchen auf ihrem Badeanzug Ge- sellschaft vom Bronze-, Silber- und Goldabzei-

chen. Bei Schwimm- wettkämpfen gewinnt sie ihre ersten Medail- len. Ihre Lieblingsdis- ziplin: Schmetterling. Insgesamt rund 4000 Meter legt sie jedes Mal während des Schwimm- trainings zurück. Die Stunden im Pohlheimer Bad nehmen im Alltag der Schülerin einen im- mer größeren Stellen- wert ein. Zwei-, manch- mal dreimal pro Woche pendelt die Familie von Hungen nach Pohlheim und wieder zurück – insgesamt 40 Kilome- ter pro Trainingseinheit. „Klar, das ist schon ein langer Weg, aber ich finde, er lohnt sich auf

Schätzen die sportliche Förderung und das gute Klima im TV07: Vanessa Karpf und Dr. Gernot Kuhnen.



jeden Fall“, sagt Vanes- sa.

Inzwischen ist sie 20 Jahre alt und fährt selbst. In einem ande- ren Verein, in einem anderen Bad zu trainie- ren kommt für die Lehr- amtsstudentin nicht in Frage. Beim TV07 und ihrer Trainerin Renate Schmitt gefällt es ihr einfach am besten. „Die Übungsleiter fördern uns ganz gezielt und in- dividuell, je nach unse- ren Talenten“, sagt sie. Eine Förderung, die sich auszahlt: Vanessa hol- te bei den Deutschen Meisterschaften die Silber- und Bronzemedail- le im Fünfkampf, in dem sich die Sportler im Schwimmen, Springen und Tauchen messen. Zudem ist sie Vize-Hes- senmeisterin (Brust) und Dritte im Schmet- terling. Genauso wich- tig wie die sportliche Förderung ist für Va- nessa aber das „ange- nehme Klima“, das im TV07 herrsche. „Mein Schwimmteam“, lächelt sie, „ist für mich wie eine zweite Familie“. Während Vanessa schon im Vorschulalter ihre Schwimmkarriere star- tet, hat Gernot Kuhnen damit lange überhaupt nichts am Hut. Der gebürtige Norddeut- sche ist schon 13 Jahre alt, als er schwimmen

- Breites Therapiespektrum
- Neueste physiotherapeutische Geräte
- Angenehmes und professionelles Ambiente
- Persönliche Betreuung durch gut ausgebildete Fachkräfte
- Barrierefreie Einrichtung

www.physiotherapie-rebstock.de
Telefon 0 64 03 .15 44

An den Gärten 7
35415 Pohlheim

Termine nach Vereinbarung
- alle Kassen -

lernt. „Ich war in dieser Hinsicht ein echter Spätstarter“, lacht der 63-Jährige heute. Dass er später einmal überregionale Meisterschaften gewinnen sollte, hätte er sich damals wohl nicht träumen lassen. Wegen einer Anstellung und der Habilitation zieht er nach Gießen. Er habilitiert und wird Privatdozent für Physiologie im Fachbereich Medizin. Für Sport bleibt da wenig Zeit. Das Pohlheimer Schwimmbecken kennt er vor allem von außen: Gernot, der mit seiner Familie in Hausen lebt, fährt und begleitet die drei Kinder regelmäßig zum TV07-Schwimmtraining. Doch irgendwann, rund um seinen 45. Geburtstag, macht es „Klick“. Er packt kurzerhand Badehose, Schwimmbrille und Handtuch ein, springt ins Wasser und zieht ebenfalls ein paar Bahnen. „Da habe ich gemerkt, wieviel Spaß es macht“, erinnert er sich. Nach und nach wird er schneller und hält länger durch. Er schließt sich der TV07-Masters-Gruppe an. Dieses maßgeschneiderte Schwimmtraining speziell für Erwachsene ist auf das jeweilige Leistungsvermögen abgestimmt. Mit ver-

schiedenen Hilfsmitteln verbessern die Teilnehmer ihre Technik und Ausdauer in allen Disziplinen. „Ich genieße es, mich bei der Bewegung im Wasser so richtig auszuholen und gleichzeitig habe ich auch noch Kraul-, Rücken- und Delfinschwimmen erlernt“, sagt Gernot, der zudem eine Ausbildung als Kampfrichter absolviert. Er hängt sich richtig rein - und verbucht schnell Erfolge. „Zu sehen, wie es vorangeht, ist ein tolles Gefühl“, sagt er.

2010 tritt er erstmals bei den Hessischen Masters-Meisterschaften an und holt 2014 den Meistertitel. Seit 2014 startet er sogar bei den Deutschen Meisterschaften.

Auch wenn seine Kinder längst studieren und nur noch sporadisch schwimmen: Gernot macht weiter. Welche Ziele er sich für die Zukunft gesteckt hat? Er überlegt kurz. „Zunächst hatte ich gehofft, meine Bestzeiten halten zu können“, sagt er dann. Schließlich habe er jedoch gemerkt, dass er sie sogar weiter verbessern kann. „Es geht immer noch ein bisschen schneller“, sagt er und lächelt. □

Abteilungsleiterin Schwimmen



Vor über 40 Jahren begann Cornelia Schubert, sich für die Schwimmabteilung zu engagieren. Die Weiterbildung zur Übungsleiterin war für die Mutter von damals drei kleinen Kindern „wie Urlaub“: Endlich mal Zeit für sich und ihren Lieblingssport. Wie vielen Kindern sie seitdem schwimmen beigebracht hat, wie viele Jugendliche sie fit gemacht hat für Wettkämpfe - das weiß sie heute nicht mehr. Aber sie sagt: „Der anfängliche Spaß an meiner Tätigkeit, der Arbeit mit Kindern, ist bis heute geblieben.“

Mehr Infos

Einen Überblick über das TV07-Schwimmangebot für Kinder, Jugendliche und Erwachsene geben unsere Kurspläne, die auf turnverein07.de zum Download bereitstehen. Rückfragen beantwortet Abteilungsleiterin Cornelia Schubert unter Tel. 06403-61185.

Der TV07 hat derzeit **1632** Mitglieder.

Seit **110** Jahren bewegt der TV07 unsere Region.

Wir bieten Sport in **10** Abteilungen an.

Wir bieten **29** Gruppen und Kurse für Kinder und Jugendliche an.

Der TV07

Mit **1059** Mitgliedern ist die Sparte Turnen die größte.

70 Übungsleiter und Helfer machen uns fit.

Unser Angebot für Erwachsene umfasst **33** Gruppen und Kurse.

Rund **900** Starts verzeichnen wir bei einer Limes-Winterlaufserie.

510 Liter Tee werden dabei an die Läufer ausgeschenkt.

Unsere Internetseite turnverein07.de wird monatlich

rund **5000**-mal besucht.

Insgesamt **25** Vorstandsmitglieder managen den Verein.

in Zahlen

425 Fans sagen zu unserer Facebook-Seite „Gefällt mir“.

Unsere Tennisanlage mit **6** Sandplätzen und **1** Hartplatz gilt als die schönste weit und breit.

Das älteste TV07-Mitglied ist **98** Jahre alt.

Das jüngste Mitglied ist **2** Jahre alt.

36 freiwillige Helfer sorgen dafür, dass diese TV Info gedruckt vor Dir liegt.



Genau ihr Ding

Wenn der Lieblingssport zur Wettkampf-Disziplin wird: Stephanie Giezek wagt bei der Limes-Winterlaufserie mit. Wir durften sie begleiten

Limes-Winterlaufserie

Bereits zum 43. Mal findet 2017/2018 die Limes-Winterlaufserie statt. Der TV07 organisiert die Volkslaufreihe gemeinsam mit dem TV08 Grüningen und dem TV08 Holzheim. Termine und weitere Infos gibt es auf turnverein07.de.

Lauftreff

Der TV07 bietet samstags einen Lauf- und Walkingtreff an. Treffpunkt für die Läufer ist die TV07-Hütte am Sportplatz an der Neumühle in Watzenborn-Steinberg, die Walker treffen sich am nahegelegenen Schafstall. Aktuelle Uhrzeiten und weitere Infos findest Du auf turnverein07.de.

Hunderte Läufer kämpfen bei der Limes-Winterlaufserie um Bestzeiten. Aber das Mitmachen lohnt sich auch für alle, die es entspannter angehen. So wie Stephanie Giezek. Beim Finale der Laufreihe haben wir die TV07-Walkerin auf der Fünf-Kilometer-Jedermannstrecke begleitet.

13.40 Uhr: In der Sporthalle steuert Stephi die Startnummernausgabe für die Online-Anmeldungen an. Nur Minuten später hält sie ihre Nummer 726 in der Hand. „Das ging flott“, freut sich die Walkerin. 13.48 Uhr: Ihr Ziel: die 40-Minuten-Grenze zu knacken. „Das könnte knapp werden, ich habe zu wenig trainiert“, sagt die 49-Jährige.

13.54 Uhr: Die Februarsonne glitzert auf dem gefrorenen Boden. Läufer in T-Shirts und grellbunten Lauf-tights wuseln im Startbereich herum. Beim Anblick der halbnackten Läuferbeine grinst Stephi: „Da kriege ich schon beim Hinschauen Gänsehaut!“ 14.06 Uhr: Zeit für einen

Fit durch Walken: Stephanie Giezek will bei der Limes-Winterlaufserie die 40-Minuten-Marke knacken.

letzten Check. Sind die Schlaufen der Walking-Stöcke richtig eingestellt? „Langsam werde ich ein bisschen nervös“, sagt Stephi. Zum Glück hat sie Verstärkung dabei: Ehemann Bernd und der 18-jährige Sohn Felix walken auch mit. 14.11 Uhr: Der Startschuss ist gefallen. Zu-

schauer klatschen, rufen „Auf geht’s“. Während die Läufer losrennen, folgen die Walker mit kleinem Abstand. Die ersten Meter führen bergab. Jetzt nur nicht zu schnell werden. 14.19 Uhr: Am Ortsrand von Garbenteich klackern die Nordic-Walking-Stöcke, dazu plät-

schert der Lückeback. „Meine Lieblingsstelle – ist sie nicht einfach malerisch?“

14.31 Uhr: Die Steigung vor der „Neuen Mitte“ ist nicht lang, aber heftig. Stephi schaut auf die Uhr: „Jetzt muss ich aber Gas geben.“

14.37 Uhr: Endlich wieder eben, und noch dazu windstill. In solchen Momenten weiß Stephi, warum ihr Walken so einen Spaß macht: Bewegung an der frischen Luft ist einfach genau ihr Ding.

14.46 Uhr: Stephi biegt ein auf die Zielgrade. Dass die letzten Meter bergauf führen, stört sie jetzt nicht mehr. Hauptsache, der Zielbogen ist in Sicht.

14.49 Uhr: Mit einem Strahlen im Gesicht walkt sie über die Ziel-line. Geschafft! Die Uhr stoppt bei 39:36 Minuten. „Wie cool ist das denn?“, freut sie sich über ihre Wunsch-Zielzeit. Jetzt einen warmen Tee, ein kurzer Plausch mit der Familie.

15.15 Uhr: Stolz zeigt Stephi ihre Urkunden: vierter Platz in der Tageswertung, dritter Platz in der Serienwertung. Darauf stößt sie mit ihrer Familie und zwei Lauf-freundinnen an – mit einem Becher Rosésekt, zur Feier des Tages. □





Coolness, die ansteckt

Von Breakdance bis „Just Mixery“: Tanzen wird beim TV07 immer beliebter – auch dank Abteilungsleiterin Karina Scholl

Unser Tanzangebot boomt. Seit einigen Jahren gibt es für die Abteilung Gymnastik und Tanz nur eine Richtung: steil nach oben. Immer mehr Kurse und Gruppen entstehen – und die Nachfrage ist ungebrochen. Ob Kindergartenkinder, Grundschüler, Jugendliche oder junge Erwachsene: „Wer Spaß an Bewegung zur Musik hat, ist bei uns goldrichtig“, sagt Abteilungsleiterin Karina Scholl. An dem Aufschwung ihrer Abteilung hat die 31-Jährige einen entscheidenden Anteil. Denn Karina ist nicht nur selbst „total tanzverrückt“, wie sie über sich sagt, und immer auf der Suche nach neuen Trends. Vor allem ist sie jederzeit mit Herzblut und Engagement für „ihre“ Tanzgruppen im Einsatz.

Beispiel Breakdance. Fünf Jahre ist es her, dass sie eine Breakdance-Gruppe nur für Jungen ins Leben rief. „Gerade mal drei Mutige waren anfangs mit dabei“, erinnert sich Karina und muss lächeln. Damals ahnte sie vermutlich nicht, welche Erfolgsgeschichte sie mit diesem Angebot begründete. Von Woche zu Woche kommen mehr Jungs vorbei. Aus ganz Pohlheim, aber auch aus Gießen, Lich und Buseck strömen die Schüler in die Gruppe. Inzwischen tanzen und turnen in sechs Breakdance-Gruppen für Anfänger, Fortgeschrittene und „Profis“ mehr als 50 Jungen im Alter zwischen vier und 14 Jahren. „Der Coolness-Faktor scheint irgendwie ansteckend zu sein“, lacht Karina. Sich wie die Stars in Musikvideos

Tänzerin mit Leib und Seele



Karina Scholl liebt das Tanzen. Von Gardetanz über Jazz und Jumpstyle bis hin zu Ballett hat sie alles schon ausprobiert. „Es bedeutet mir sehr viel“, sagt die gebürtige Thüringerin. „Dabei kann man sich fallen lassen und alles um sich herum vergessen.“ Sich emotional auszudrücken und Geschichten ohne Worte zu erzählen, schätzt sie am Tanzen ganz besonders. Und wenn sie mal nicht tanzt? Dann spielt sie Fußball, geht laufen oder macht Krafttraining. Für ihr Engagement beim TV07 ist Karina mit der bronzenen Ehrennadel ausgezeichnet worden.

Gesundheit ganz in Ihrer Nähe – Unsere Kompetenz an 6 Standorten in Mittelhessen



Gerne stehen wir für Ihre Gesundheit und Mobilität zur Verfügung.

Kompressionstherapie für phlebologische und lymphatische Versorgung | Funktions- und Sporteinlagen
Bandagen und Orthesen | Brust-Epithetik | Sanitätshausartikel für Fitness und Gesundheit
Hilfsmittel zur Mobilisierung und vieles mehr. **Wir freuen uns auf Sie!**

Sanitätshaus
medrob
REHABILITATIONS- & ORTHOPÄDIETECHNIK

Friedberg | Büdingen | Butzbach | Linden | Pohlheim | Wölfersheim

Das Team unserer qualifizierten Mitarbeiter/-innen freut sich ganz besonders darauf,
Sie kennenzulernen – ganz in Ihrer Nähe:

- 61169 Friedberg, Pflingstweide 11, Tel. 06031-16174-0
- 35440 Linden, Siemensstraße 32, Tel. 06403-7748466
- 63654 Büdingen, Steinweg 20, Tel. 06042-9530300
- 35415 Pohlheim, Neue Mitte 10, Tel. 06403-978770
- 35510 Butzbach, Wetzlarer Straße 13, Tel. 06033-92762-0
- 61200 Wölfersheim, Biedrichstraße 20, Tel. 06036-905932

www.medrob.de

als „Windmühle“ über dem Boden zu drehen, im Freeze zu verharren oder in der „russischen Uhr“ durch den Gymnastikraum zu wirbeln – das alles erfordert von den Breakdancern höchste Konzentration und perfekte Körperbeherrschung. „Die Tänzer lassen Tanzen, Posen, turnerische Elemente und Breakdance-Moves verschmelzen und haben dabei sehr viel Spaß und Ehrgeiz entwickelt“, sagt Karina. Und weil die Nachfrage so groß ist, gibt’s seit kurzem eine Breakdance-Gruppe für Mädchen – und auch die platzt buch-

stäblich bereits aus allen Nähten. Neu im Gymnastik- und Tanz-Angebot ist auch die Gruppe „Just Mixery“ für Jugendliche und junge Erwachsene. Traditionell? Oder doch eher modern? „Diese gemischte Gruppe lässt sich ganz bewusst nicht in eine Schublade stecken“, sagt Karina. Stattdessen sei „Crossover“ angesagt. Die Tänzerinnen und Tänzer mixen Alt und Neu kunterbunt durcheinander. „Wir gestalten und interpretieren klassische Tanzstile neu und modern“, erklärt die Abteilungsleiterin, die zugleich auch die Grup-

pe leitet. Akrobatik, Hebefiguren, Rock’n’Roll, HipHop: Wenn freitags in der Volkshalle trainiert wird, geht es wirklich vielfältig zu. Mit dabei sind derzeit Frauen und Männer im Alter zwischen 17 und 27 Jahren. Verstärkung ist jederzeit willkommen. □

Mehr Informationen

Kindertanzen, HipHop, Step Aerobic: Ein Überblick über alle Gruppen und Kurse ist online auf turnverein07.de abrufbar. Aktuelle Videos, Bilder, Trainingseinblicke gibt’s auf unserer Instagram- und Facebook-Seite.

G+K

Baustoffhandel

Baustoffe für...

- Neubau
- Ausbau
- Sanierung
- Gartengestaltung

G+K Baustoffhandel GmbH | Magdeburger Straße 5 | 35415 Pohlheim
Telefon 0 64 03 - 6 75 64 | Telefax 0 64 03 - 6 75 99

Ihr Optiker

AUGEN BLICKE

In Pohlheim WSt. Giessener Str. 10



VOLLEYBALL

Baggern, pritschen, Bälle ballern

Für Mannschaftssportler mit Ballgefühl: Das TV07-Volleyball-Team freut sich auf neue Gesichter



Wenn es um seinen Lieblingssport geht, greift ein gestandener Volleyballer schon mal zu poetischen Worten: „Für mich ist das Teamspiel das Größte, gewachsen aus der Fertigkeit des Einzelnen und vollendet im Zusammenspiel“, schwärmt Klaus-Peter Ruhl. Der Leiter der Volleyballabteilung kennt sich aus: Der heute 51-Jährige begeistert sich schon seit Anfang der 1980er-Jahre für die Ballsportart – obwohl er sie manchmal „ganz schön anstrengend“ findet. „Hallenvolleyball ist ein sehr fordernder Sport, sowohl für die Spieler als auch für die Zuschauer“, erläutert er. Das Spiel sei „unglaublich schnell“, die Regeln fürs Publikum nur schwer nachzuvollziehen. Klaus-Peter liebt Volleyball – nicht trotzdem, sondern gerade deswegen. „Wenn bei einem so komplizierten Spiel die Kombination innerhalb des Teams klappt, dann ist das toll.“ Volleyball sei etwas für Kenner. Die Kehrseite: „Wir sind keine Trendsportart und fristen in gewisser Weise ein Nischendasein.“ Anders sieht es beim Beachvolleyball aus, der

in den Medien häufiger vertreten ist. Da besteht eine Mannschaft allerdings aus gerade mal zwei Spielern. „In der Halle funktioniert das nicht“, stellt er klar. Im Sommer allerdings übt sich sein Team auch mal unter freiem Himmel im „Beachen“ – etwa im Holzheimer Freibad oder auf der Wiese des Hallenbades in Watzenborn-Steinberg. Als feste Trainingzeit in der Halle ist in Klaus-Peters Kalender ganzjährig der Montag reserviert. Dann trifft er sich mit seinem Team in der Sporthalle der Adolf-Reichwein-Schule. Aus Kapazitätsgründen steht nur diese eine Zeit zur Verfügung. Doch die Volleyballer versuchen, aus diesem kleinen Zeitfenster das Bestmögliche herauszuholen. Zwei Teams trainieren beim TV07: die Freizeitgruppe und die Herrenmannschaft. In der Freizeitgruppe baggern und pritschen Frauen und Männer zusammen – zwar „just for fun“, aber mit Ehrgeiz: Bei Freizeitturnieren etwa messen sich die Sportler mit anderen Teams. Noch ambitionierter geht es in der Herrenmannschaft zu. Dort trainieren Männer zwischen 20 und 55 Jah-

ren. Im Ligaspielbetrieb des Hessischen Volleyball-Verbandes kämpfen sie um Punkte und Sätze. In der vergangenen Saison belegte die Mannschaft den dritten Platz der Bezirksliga Gießen Marburg. Ein Podestplatz, der motiviert. „Das ist unser bisher größter Erfolg“, freut sich Klaus-Peter. Doch auch die kleinen Erfolge sorgen dafür, dass Ruhls Freude am Sport immer wieder neu geweckt wird: „Eine schöne Kombination im Angriff, schnell ausgeführt, verdeckt gespielt als Finte, oder eine gute Abwehr als Block oder auf dem Hinterfeld – das macht mir bestimmt auch zukünftig riesigen Spaß.“ □

Und so kannst Du mitmachen

Die Volleyballer freuen sich auf Verstärkung. Komm doch mal montags von 18.30 bis 20.30 Uhr in der Sporthalle der Adolf-Reichwein-Schule zu einer Schnupperstunde vorbei. Mitzubringen sind: Sportlichkeit, Teamgeist und Ballgefühl. Infos findest Du auf turnverein07.de. Rückfragen beantwortet Klaus-Peter Ruhl unter 0151 59110057 oder kpruhl@gmail.com.



Endlich wieder fit

Wie Herzpatient Josef Nowak durch den Gesundheitssport beim TV07 neue Lebensenergie gewinnt

Immer ein fröhlicher Spruch auf den Lippen, immer für einen Spaß zu haben. „Ich bin ein lustiger Vogel“, sagt Josef Nowak und grinst. Doch im Herbst 2013 wird sein Optimismus auf eine harte Probe gestellt.

Als der Grüninger beim Spaziergehen immer häufiger aus der Puste kommt, nimmt er das zunächst auf die leichte Schulter. Das Unwohlsein schiebt er auf eine verschleppte Erkältung. Erst als dann im November die drückenden Schmerzen in der Brust dazukommen, ist auch bei ihm Schluss mit lustig.

Der Befund ist alarmierend: Gleich vier Herzkranzgefäße sind verengt. Die Ärzte wollen operieren. Sofort. „Da bin ich aus allen Wolken gefallen“, erinnert sich der heute 79-Jährige. Er bekommt in einer vierstündigen Operation vier Bypässe gesetzt. Von der OP erholt

er sich langsam, die Reha braucht ihre Zeit. Doch er hat ein Ziel: wieder fit für den Alltag zu werden. Noch im Krankenhaus bekommt er den Rat, sich einer Herzsportgruppe anzuschließen – also einem Gesundheitssportangebot eines Fachübungsleiters unter ärztlicher Aufsicht. Gesagt, getan. Der Senior, der bisher nicht viel mit Sport am Hut gehabt hat, meldet sich beim TV07 zum Herzsport an. Nur wenige Wochen später steht er erstmals wieder im Trainingsanzug und mit Turnschuhen in der Sporthalle der Adolf-Reichwein-Schule. Gymnastik mit dem Ball oder einem Stab, einer Faszienrolle oder auch mal „ganz ohne“ – die Übungsleiter lassen sich jedes Mal etwas Neues einfallen. Dass für Rückfragen ein Arzt bereitsteht, findet der Neusportler beruhigend. Der Sport gehört inzwischen zu sei-

nem Leben dazu. Auch die Geselligkeit kommt nicht zu kurz. „Für ein Späßchen ist immer Zeit“, schmunzelt er. Der Herzsport tut ihm gut: „Ich merke, dass ich viel fitter bin als vorher – das motiviert“, strahlt er. Dann klappt es vielleicht auch mit seinem nächsten Ziel: endlich wieder das Sportabzeichen zu packen. □

Herzsport, Cardio Fit, 50 plus

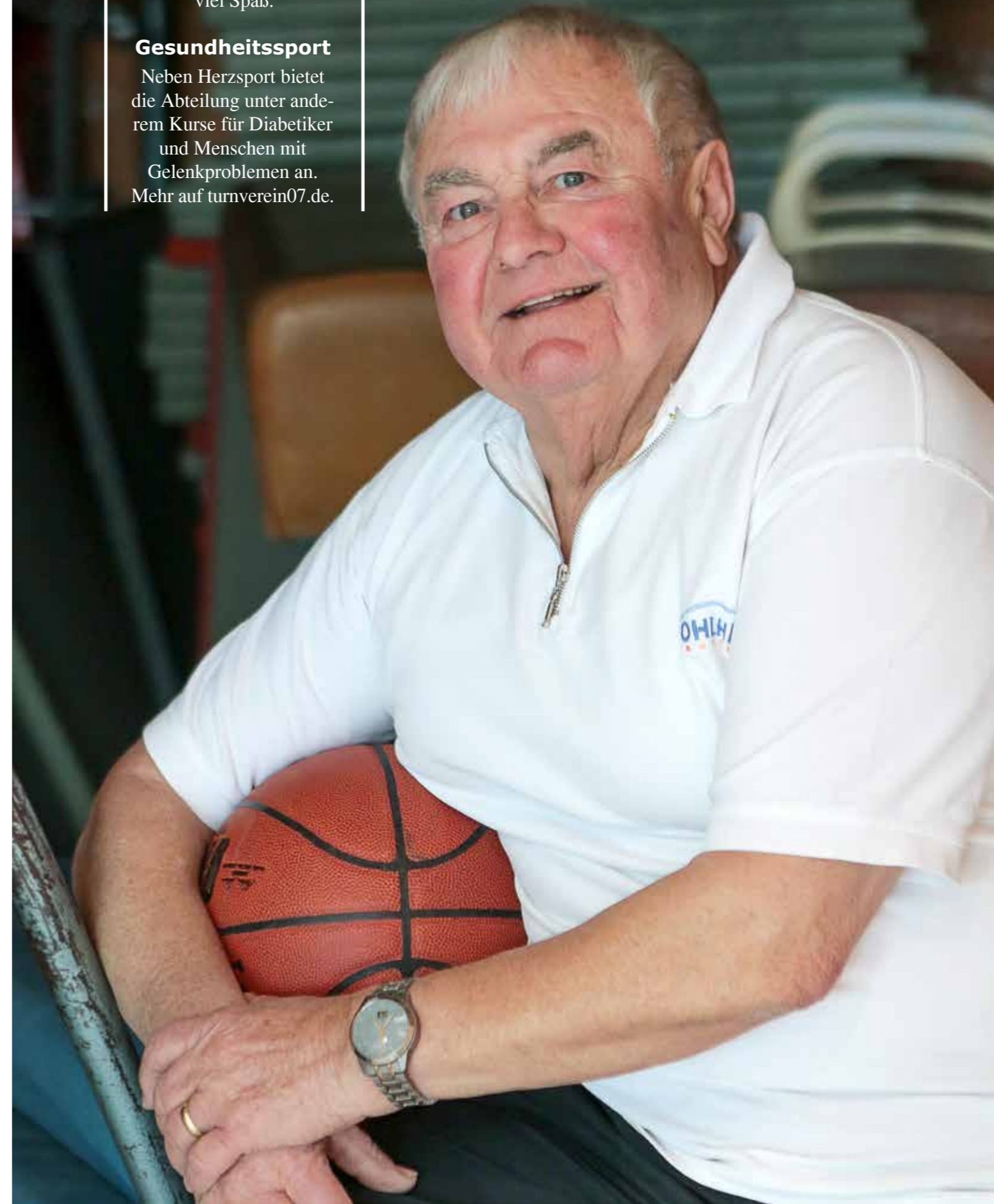
Als Dr. Rainer Pfaff und Horst Weppner 1981 eine „Koronargruppe“ gründen, leisten die beiden Ärzte Pionierarbeit. „Das Angebot war eines der ersten seiner Art in ganz Hessen“, sagt Rainer stolz. Bis heute betreut der Mediziner als ärztlicher Leiter die Teilnehmer. Mitmachen lohnt sich: „Herzkrankheiten werden durch Sport sehr positiv beeinflusst“, so Rainer. Manchmal habe Bewegung sogar eine bessere Wirkung als Medikamente.

Josef Nowak

Der TV07-Herzsport macht dem 79-Jährigen viel Spaß.

Gesundheitssport

Neben Herzsport bietet die Abteilung unter anderem Kurse für Diabetiker und Menschen mit Gelenkproblemen an. Mehr auf turnverein07.de.



„Das macht stolz und beflügelt“

Einmal Sportmuffel, immer Sportmuffel? Das muss nicht sein, sagt Dr. Rainer Pfaff

TV Info: Mehr Sport – der Vorsatz ist leicht gefasst. Die Umsetzung fällt vielen nicht so leicht. Warum lohnt es sich, den inneren Schweinehund zu überwinden?

Dr. Rainer Pfaff: Mehr Bewegung ist für alle Altersgruppen ein Gewinn. Anfänger merken schon nach wenigen Wochen, dass sie fitter werden und sich besser fühlen. Man kommt nicht mehr so schnell außer Puste, wird kräftiger, beweglicher und die Koordination verbessert sich. Das motiviert erstmal.

Wie gelingt es, nach der Anfangseuphorie am Ball zu bleiben?

Zunächst sollte man sich fragen, was man erreichen möchte. Habe ich wirklich die richtige Bewegungsform gewählt? Teamplayer sind in Mannschaftssportarten richtig. Koordinativ

fordernd ist beispielsweise Tennis. Wer Entspannung sucht, wird in unseren Gesundheits-sportangeboten fündig. Und wer seine Ausdauer steigern möchte, findet auf Dauer bestimmt Gefallen am Schwimmen oder Laufen.

Welche Rolle spielt der Spaßfaktor fürs Dranbleiben?

Eine sehr große. Denn nur was Freude bereitet, macht man auch gerne und regelmäßig. Andersherum gesagt: Wer joggen nicht aushalten kann, wird auch mit dem besten Vorsatz wahrscheinlich schnell aufgeben.

Bringt es eigentlich etwas, als Erwachsener nochmal eine ganz neue Sportart zu erlernen?

Wieso nicht? Es kommt auf die Sportart, das Talent und die jeweiligen Ansprüche an. Wer als

Erwachsener etwa mit Leichtathletik anfängt, wird keinen Weltrekord mehr im Weitsprung aufstellen. Dafür wird er aber vielleicht sein Sportabzeichen schaffen – auch ein toller Erfolg.

Welche Sportarten eignen sich im höheren Alter?

Für Senioren sind Ausdauerdisziplinen besonders empfehlenswert. Regelmäßige Bewegung ohne große Belastung tut bei Gelenkproblemen gut – beispielsweise Schwimmen, Radfahren und Nordic Walking. Auch Tennis kann man lange spielen, wenn man es etwas bedächtiger angehen lässt.

Verein oder Fitness-Studio – wo sind Anfänger besser aufgehoben?

Im Fitnessstudio kann ich trainieren, wann und wieviel ich möchte.



Dr. Rainer Pfaff

Seit mehr als 30 Jahren engagiert sich der Pohlheimer als stellvertretender Vorsitzender im TV07-Vorstand. Der 73-Jährige ist Internist und Sportmediziner. Als medizinischer Leiter betreut er den TV07-Herzsport. Derzeit ist er in einer Hausarztpraxis in Garbenteich tätig. Ehrenamtlich engagiert sich der Arzt zudem in der Erstaufnahmeeinrichtung für Flüchtlinge in Gießen und in der Palliativbetreuung.

Zumindest theoretisch. Die Offenheit und Flexibilität dieses Sportkonzepts führt leider oft dazu, dass man das Angebot nicht so häufig nutzt, wie man es sich vorgenommen hatte. Die Hemmschwelle, mal eine Stunde ausfallen zu lassen, ist niedrig. Denn ob ich wirklich hingehere oder zuhause bleibe, fällt nicht so auf. Eine passive Mitgliedschaft im Fitnessstudio ist zudem ein teurer Spaß.

Und im Sportverein?

Wir bieten unsere Übungsstunden zu vorgegebenen Zeiten an. Klar, da muss man sich Gruppen und Kurse heraussuchen, die in den eigenen Alltag hineinpassen. Dafür erhält man ein qualitativ hochwertiges Angebot mit hervorragend ausgebildeten und engagierten Übungsleitern, übrigens zu wesentlich günstigeren Preisen.

Statt totaler Flexibilität bieten wir Verbindlichkeit und Gemeinschaft – im positivsten Sinn: Wenn etwa der Montagabend für den TV07-BodyFit-Kurs reserviert ist und ich dort von meinen Sportkollegen erwartet werde, dann gehe ich auch eher hin.

Ist diese Gemeinschaft ein Pluspunkt für die Gesundheit?

Der Einfluss des psychischen Wohlbefindens auf die Gesundheit ist groß. In einer Gruppe zu trainieren, sich gegenseitig anzuspornen und gemeinsame Ziele zu erreichen – das macht stolz und beflügelt.

Welche medizinischen Checks empfiehlt Du Sportanfängern?

Wenn man sich gesund fühlt, reicht meistens ein normaler Check-up beim Hausarzt. Der

schaut aufs Gewicht, kontrolliert Blutdruck und Puls und überprüft die wichtigsten Blutwerte. Wer mehr über seine Leistungsfähigkeit erfahren möchte, kann sich gezielt sportmedizinisch untersuchen lassen. Entsprechend umfangreicher fallen die Untersuchungen für Menschen mit Vorerkrankungen aus.

Wie hältst Du Dich selbst fit?

Ich habe schon viele Sportarten in unserem Verein ausprobiert, früher zum Beispiel Handball. Das ist heute für mich natürlich kein Thema mehr (lacht). Aber auch Tennis und Walking haben mir Spaß gemacht. Im Moment bin ich gerne mit dem Fahrrad unterwegs. Und zweimal pro Woche gehe ich morgens schwimmen. □

Fördern und entwickeln, auch nach dem Training

Die HSG Pohlheim blickt dank neuem Jugendkonzept wieder optimistisch in die Zukunft

In der Halle ist Action angesagt: 40 Mädchen und Jungs lachen und quietschen, dribbeln und rennen. Mit kräftigen „Plopps“ prellen sie ihre Handbälle auf den Boden der Holzheimer Sporthalle. Das Training der E-Jugend ist für die HSG Pohlheim ein echter Magnet. „Im Grundschulalter ist der Andrang noch groß“, sagt Trainer Martin Rebstock (40), der zugleich zweiter Vorsitzender der Spielgemeinschaft ist. Anders als in seinen anderen Abteilungen bietet der TV07 Handballsport seit Anfang der 2000er-Jahre im Rahmen einer Kooperation an. In der Handballspielgemeinschaft (HSG) Pohlheim haben sich mehrere Sportvereine zusammengeschlossen, um ihr Angebot zu bündeln. Die stadtteilübergreifende Zusammenarbeit kommt an: Zwölf

Mannschaften mit insgesamt 150 Sportlern trainieren bei der HSG - von den Bambinis im Kindergartenalter bis zu den Leistungssportlern der ersten Mannschaft, die sich derzeit im ersten Tabellendrittel der Oberliga behaupten.

Also alles super? Nicht ganz. Denn die Spielgemeinschaft hat Nachwuchssorgen. „Je älter unsere Handballkinder werden, desto schwieriger wird es, sie zu binden“, sagt Martin. Während bei den Teams im Grundschulalter die

Ansprechpartner

Vorsitzender der HSG Pohlheim und Leiter der TV07-Handballabteilung ist Horst-Günter Schmandt.

Der 57-Jährige ist Handballer mit Leib und Seele: Seit fast 25 Jahren verantwortet er in unserem Verein diese Sparte.

Bei Fragen erreichst Du ihn per E-Mail an hg.schmandt@t-online.de.

Weitere Infos

Details zum Jugendkonzept „K17+“ und Infos zu allen anderen Handball-Themen findest Du auf hsg-pohlheim.de.

Handballwelt noch in Ordnung ist, sieht die Lage bei den Jugendsportlern zwischen zwölf und 14 Jahren schon anders aus. Die steigenden schulischen Anforderungen spannen die Jugendlichen immer mehr ein. „In der jüngsten Vergangenheit ist uns hier der weibliche Bereich weggebrochen, auch in der männlichen C-Jugend können wir aktuell keine Mannschaft stellen“, bedauert Martin. Das muss besser werden, sind sich die HSG-Verantwortlichen einig – und haben ein neues Programm auf die Beine gestellt. Mit ihrem Jugendkonzept „K17+“

will das Team von Jugendkoordinator Tino Beutel und dem HSG-Jugendvorstand junge Spieler fördern und entwickeln, sowohl in sportlicher als auch in schulischer und beruflicher Hinsicht. „Damit möchten wir unsere Jugendhandballer auch außerhalb der Sporthalle unterstützen“, erläutert Martin.

Um Sport und Schule besser zu vereinbaren, vermittelt die HSG zum Beispiel Hausaufgabenbetreuung und Nachhilfe durch den Kooperationspartner „Die Lernexperten“. Spieler im jungen Erwachsenenalter unterstützt das Konzept zudem über das Netzwerk der HSG beim Start ins Berufsleben, etwa in der Vorbereitung und bei der Suche nach einem Praktikums- oder Ausbildungsplatz.

Noch ist es zu früh für ein Zwischenresümee. „Aber ich bin zuversichtlich, dass wir damit den richtigen Weg eingeschlagen haben“, sagt Martin. Ihm mache es großen Spaß, die Zukunft der HSG mitzugestalten – und so dafür zu sorgen, dass auch in ein paar Jahren noch jede Menge Action in der Holzheimer Halle herrscht. □



Steinbichler

www.baumdienste-hessen.de



Einbau von
Kronensicherungen
Kronenpflege
Rückschnitt
Baumfällungen



Ausfräsen der Wurzel
Wurzelfräsen
bis 80cm Tiefe
zu Tiefstpreisen!

Tel.: 0160-99 19 32 13
Marsteiner Hof
35415 Pohlheim



JETZT EXISTENZIELLE
RISIKEN ABSICHERN

Verbraucherschützer empfehlen

Privathaftpflichtversicherung
Berufsunfähigkeitsversicherung
Pflegezusatzversicherung

Das Leben steckt voller Überraschungen und bringt viele Veränderungen mit sich. Unabhängige Experten und Verbraucherschützer empfehlen daher, mögliche Wagnisse nicht zu ignorieren.

Sichern Sie jetzt Ihre existenziellen Risiken bei der HUK-COBURG ab. Am besten vereinbaren Sie gleich einen Termin bei einem unserer Berater.

Vertrauensmann

Uwe Happel

Tel. 06403 67577

Fax 0800 2875321400

uwe.happel@HUKvm.de

www.huk.de/vm/uwe.happel

Gehrenweg 5

35415 Pohlheim-Watzenborn-

Steinberg

Termin nach Vereinbarung

 **HUK-COBURG**
Aus Tradition günstig

Badeurlaub?

HOLIDAY LAND Reisebüro!



Holiday Land Reisebüro

Neue Mitte 2

35415 Pohlheim

Telefon: 06403/9690881

info@rsbpohlheim.de

www.holidayland-pohlheim.de

HOLIDAY LAND

Ein Mann taucht ab

Volker Knuhr hat für sein Unterwasser-Hobby eine harte Ausbildung absolviert – und würde es jederzeit wieder so machen

Die Unterwasserwelt hat mich schon immer fasziniert“, schwärmt Volker Knuhr. Er schließt den Reißverschluss seines Neoprenanzugs und umschließt mit den Lippen das Mundstück des Atemreglers. Dann gleitet er ins kalte Wasser.

Montagabends taucht der Pohlheimer ab: Im Hallenbad in Watzenborn-Steinberg vermittelt der Tauchlehrer sein Wissen an seine Schüler – und steckt sie dabei nur zu gerne mit seiner Leidenschaft an. Die Einblicke in die fremden Welten unter Wasser begeistern den 51-Jährigen immer wieder neu. Zum Beispiel die farnefrohen Riffe im Roten Meer in Ägypten. „Einfach sensationell, da gibt es immer etwas Neues zu entdecken.“ Er erzählt vom Tauchen mit einer Seekuh, mit Delfinen vor Marsa Alam in Ägypten und mit vier Meter langen Hammerhaien am Elphinstone

Reef im Roten Meer. Einen besonderen Platz in seiner Erinnerung hat ein nächtlicher Tauchgang mit Manta-Rochen vor Hawaii: „Unvergesslich, dieses Erlebnis.“ Fallen die heimischen Tauchreviere dagegen nicht ziemlich ab? „Auch unsere Seen haben ihre Reize“, findet Volker. Statt Delfinen und Mantarochen schlängeln sich hierzulande eben Welse, Hechte und Störe, etwa im Ausbildungssee des hessischen Tauchsportverbandes bei Herborn. Teilweise haben diese Fische eine Länge von über anderthalb Metern. „Begegnungen sind kei-

ne Seltenheit“, so Volker. Und das Übungsrevier der TV07-Taucher, das Pohlheimer Hallenbad? „Rundum optimal“, so das Urteil des Fachmanns. Da während der Trainingszeit sowohl das Sprungbecken als auch die lange Bahn zur Verfügung steht, können Anfänger und Fortgeschrittene gleichzeitig trainieren.

Für sein großes Hobby hat Volker eine umfangreiche Ausbildung absolviert. Nach dem Grundtauchschein folgen die Deutschen Tauchsportabzeichen in Bronze, Silber und Gold. Anspruchsvolle Prüfungen

Volker Knuhr

Der 51-Jährige lebt mit seiner ebenfalls tauchbegeisterten Partnerin in Hausen. Er arbeitet als Chef-Controller bei einem Energieversorgungsunternehmen in Eschborn. Wenn er in seiner Freizeit nicht gerade taucht, sucht er gerne beim Spaziergang mit Labrador Henry nach Geocaching-Schätzen.



Unterwegs in farnefrohen Riffs: Die Einblicke in die fremden Welten unter Wasser begeistern TV07-Taucher Volker Knuhr immer wieder neu.

in Praxis und Theorie, in denen er sich unter anderem fit machen muss in Tauchphysik, Medizin und Tauchgangsplanung. Um Tauchsüler nicht nur im Schwimmbad, sondern im Freigewässer ausbilden zu können, hängt er 2009 noch die Ausbildung zum Tauchlehrer beim hessischen Tauchsportverband dran. Alleine die Praxisprüfung in Frankreich hat es in sich: Sie verlangt dem Prüfling sämtliche praktischen Übungen aus den vorhergehenden Ausbildungsstufen ab, jedoch unter erschwerten Be-

dingungen. Zum Beispiel bei Strömung und in deutlich größerer Tiefe. „Knüppelhart“, betont er. Doch die Investition lohne sich. „Ich habe gelernt, sicher zu tauchen, eine Tauchgruppe sicher zu führen und noch Spaß dabei zu haben.“ Derzeit trainiert Volker im Durchschnitt etwa fünf Taucher. Die Tauchabteilung zählt zu den kleinen Abteilungen des TV07. „Klein, aber fein“, sagt Volker und schmunzelt. Denn er schätzt genau diese Überschaubarkeit. Trotzdem freut er sich über jeden, der

bei ihm tauchen lernen möchte – und den er mit seiner Leidenschaft für die Unterwasserwelt anstecken kann: „Tauchinteressierte Neulinge sind herzlich willkommen.“ □

Tauchen beim TV07

Die Tauchabteilung trainiert montags von 19.30 bis 21 Uhr im Hallenbad Pohlheim. Rückfragen zum Tauchangebot beantwortet Abteilungsleiter Hubertus Lehmann unter h.maxl@t-online.de. Alle Infos findest Du auf turnverein07.de.

Mit Seilspringen zu Gold

Sportabzeichen-Training bietet viel mehr als nur Sprint, Weitsprung und Kugelstoßen

Mit Anlauf in eine Sandkiste springen? Im Sprint über die Aschenbahn rennen? Oder sich sogar in einer Art Rückwärts-salto über eine Metalllatte schrauben und dann auf eine Schaumstoffmatte plumpsen lassen?

Beim Gedanken ans Sportabzeichen erinnern sich viele Erwachsene an die Bundesjugendspiele ihrer eigenen Schulzeit. Heute ist der Fitness-Orden aktuell und beliebt wie eh und je. Viele Sportarten lassen sich inzwischen durch Alternativen ersetzen.

Wer beispielsweise mit Weitsprung nicht zu-rechtkommt, wählt einfach Seilspringen aus – je nach Alter muss man sein Können etwa im Jogging-Step oder Kreuzdurchschlag be-

weisen. Kugelstoßen wiederum lässt sich durch Standweitsprung oder Medizinballwerfen ersetzen. Und wer nicht gerne läuft, hakt die Ausdauer-Anforderungen vielleicht umso lockerer beim Schwimmen, Radfahren oder Nordic-Walking ab. Es gibt nur ein Muss: das Schwimmen. Um die Wasser-Disziplin kommen Sportabzeichen-Interessenten nicht herum.

Der Blick in den Anforderungskatalog verrät: Beim Sportabzeichen ist für alle etwas dabei. Davon kann man sich beim Sportabzeichen-Training persönlich überzeugen. Sonntagvormittags, von Mai bis September, stehen unsere Übungsleiter auf dem Sportplatz an der Neumühle bereit. TV07-Sportabzeichen-Expertin

Abteilungsleiter

Leiter der Abteilung Leichtathletik ist Wilfried Meißner.

Aktuelle Infos rund um das Sportabzeichen-Training sind bei ihm unter Tel. 06403-62390 erhältlich sowie auf turnverein07.de abrufbar.

Auf einen Blick

Das Deutsche Sportabzeichen ist ein Abzeichen für bestimmte sportliche Leistungen. Verliehen wird es vom Deutschen Olympischen Sportbund. Die Sportler müssen die Kategorien Ausdauer, Schnelligkeit, Kraft und Koordination erfüllen. Die Leistungen sind nach Altersstufen, Geschlecht und Leistungsklassen gestaffelt. Je nach erbrachter Leistung wird das Deutsche Sportabzeichen in Bronze, Silber oder Gold verliehen. Alle weiteren Informationen gibt es auf deutschesportabzeichen.de.



Gold, Silber oder Bronze: Beim Sportabzeichen-Training können auch Kinder ab sechs Jahren teilnehmen. Emil, Anton, Tom und Leo haben es schon ausprobiert.

Carola Hagmann und ihr Team beantworten alle Fragen rund um die einzelnen Disziplinen. Sie geben wertvolle Tipps fürs Training und helfen bei der Orientierung im Zahlenwirrwarr der Tabelle. Sie zeigen die richtige Wurftechnik, stoppen die Laufzeit und dokumentieren

die Erfolge. So lässt sich genau nachvollziehen, welche Leistung an welchem Tag die beste gewesen ist und gewertet werden soll. Bereits Kinder ab sechs Jahren können ihr Sportabzeichen erwerben. Und auch für Senioren bietet das Sportabzeichen noch eine

gute Möglichkeit, das individuelle Fitnesslevel zu bestimmen. Je nach Talent und Trainingszustand kann man das Abzeichen in Gold, Silber und Bronze erwerben. Auch wer kein Mitglied ist, ist herzlich zum Training auf dem Sportplatz willkommen. □

„Es gibt nichts Schöneres“

Wenn es ums Skilaufen geht, gerät Ingrid ins Schwärmen

„Beim Skilaufen kann ich mich in der atemberaubenden Alpenlandschaft auf wunderbare und vielfältige Weise bewegen – in einem relativ hohen Tempo. Ohne es wirklich zu merken, legt man lange Strecken mit deutlichen Höhenunterschieden zurück. Egal wie das Wetter ist: Spaß macht es immer. Natur und Bewegung sind einfach Glücksbringer. Die Fortbewegungsart ist rhythmisch und wechselt je nachdem, in welchem Gelände man unterwegs ist und welchen Schnee man unter den Brettern hat. Kurz gesagt:

Skilaufen ist für mich eine traumhafte Mischung aus Sport, vergnüglichem Tanzen, Naturerleben und Beisammensein mit Freunden, denn in der Gemeinschaft ist Skilaufen am schönsten. Mit anderen die Pisten hinunter zu sausen, nachmittags an der Schirmbar zu stehen oder in der Sauna zu schwitzen – das ist das i-Tüpfelchen zum Glück. Ich finde, dass es nichts Schöneres gibt.“

Ingrid Schäfer (62), Pohlheim

Heiß auf weiß

Wintersport beim TV07

Uwe Happel leitet die TV07-Skiabteilung. Angeboten werden Kurztrips in die Alpen und eine Familienfreizeit. Mit der Skigymnastik kann man sich von Oktober bis Januar auf die Wintersportsaison vorbereiten. Alle zwei Jahre nehmen unsere Skiübungsleiter an einer mehrtägigen Fortbildung teil, um auf dem Laufenden zu bleiben. Auch Nichtübungsleiter können teilnehmen. Mehr Informationen gibt es auf turnverein07.de oder direkt bei Uwe Happel unter uwe-happel@web.de.

„Snowboarden ist einfach cooler“

Darum mag Uwe im Winter nicht auf sein Board verzichten

„Mein Herz schlägt fürs Snowboardfahren. Auch, wenn ich vom Alter her wohl nicht der typische jugendliche Vertreter dieses Wintersports bin. Warum mir das Snowboarden so einen Spaß macht? Dafür sprechen gleich eine ganze Menge Gründe. Auf jeden Fall ist Snowboarden für mich an sich schon eine Königsdisziplin. Die Herausforderung ist, beide Füße auf einem Board zu fixieren und dann auch noch die seitliche Balance zu halten. Ich liebe Snowboardfahren, weil die Hände frei sind und es keine lästigen Skistöcke gibt. Außerdem lässt sich ein Snowboard viel

leichter tragen. Und wenn man mal müde ist, kann man sich einfach auf den Hintern setzen und eine Runde ausruhen. Weiterer Pluspunkt: Snowboardschuhe sind – verglichen mit Skischuhen – echt gemütlich und man kann sich auch ohne Board elegant fortbewegen. Überhaupt muss ich immer wieder feststellen: Snowboarden ist einfach cooler – und man sieht dabei auch lässiger aus. Macht einfach Laune!“

Uwe Happel (57), Pohlheim

Begeisterte Wintersportler: Ingrid Schäfer ist Alpin-Fan, Uwe Happel (Mitte) bevorzugt das Snowboard und Prof. Dr. Knut Frese genießt das Langlaufen.



Ski, Snowboard oder Langlauf:
Wir haben drei TV07-Wintersportler nach ihrem ultimativen Favoriten gefragt

„Stolz wie ein Sieger“

Lieblingssport Skilanglauf: Knut gleitet immer noch mit viel Begeisterung durch die Natur

„Am Langlauf gefällt mir besonders, dass man die Schönheiten der Natur, vom Giftstachel des sportlichen Ehrgeizes befreit, in Ruhe genießen kann. Als naturliebender Fotograf entdeckte ich während meiner Touren immer wieder interessante Motive – vor allem abseits der gespurten Loipen. Ich brauche keinen Lift, und es ist nicht so voll wie auf der Skipiste. Langlauf kann man, Gesundheit vorausgesetzt, auch im hohen Alter noch genussreich alleine ausführen. Manchmal habe ich das Gefühl: Je älter ich werde, desto begeisterter bin ich

von diesem schönen Sport. Als Sauerländer ist er mir in die Wiege gelegt worden. In meiner Jugend mussten Abfahrtbretter aus Eichenholz erhalten – gesagt von unserem Schreiner, mit nachkriegsmäßig improvisierten Bindungen und selbst geschnitzten Stöcken aus der Haselnusshecke. Heute kaum noch vorstellbar! Jedes Jahr im Herbst freue ich mich auf den ersten Schnee. Wenn es dann endlich weiß ist, mache ich mich auf den Weg in den Vogelsberg, ins Hochsauerland oder in die Rhön. Auch die TV07-Langlaufwochen im Fichtelgebir-

ge haben mir gut gefallen. Am allerschönsten aber ist es im Oberengadin, wo wir in unzähligen Osterferien Langlauf und Alpinski laufen in idealer Weise kombinierten. Mein absolutes Highlight: die Teilnahmen am berühmten Engadiner Skimarathon, den ich seit 1992 20-mal als Volksläufer, einige Jahre auch mit mehreren anderen TV07-Sportlern, absolviert habe. Auch wenn ich stets im hinteren Mittelfeld über die Ziellinie lief: Ich war genauso stolz wie ein Sieger.“

Knut Frese (83), Fernwald



Beitrittserklärung

Beiträge und Umlagen siehe www.turnverein07.de



Turnen | Tennis | Handball | Schwimmen | Gymnastik und Tanz | Tauchen | Skilauf | Leichtathletik | Volleyball | Gesundheitssport

Beiträge und Umlagen

Der Grundbeitrag für alle Abteilungen beträgt:

Jugendliche bis 18 Jahre	jährlich	45 €
Erwachsene	jährlich	60 €
Familienbeitrag	jährlich	120 €

(zum Beispiel beide Eltern oder ein Elternteil und mehrere Kinder unter 18 Jahren)

Die Skigymnastik ist für Mitglieder kostenlos.

Für die Abteilungen Schwimmen, Tauchen und Tennis wird zusätzlich eine Umlage erhoben.

Schwimmen

alle Altersklassen	jährlich	15 €
--------------------	----------	------

Tauchen

Aufnahmegebühr einmalig		52 €
Jugendliche bis 18 Jahre	jährlich	31 €
Erwachsene	jährlich	40 €
Ehepaare	jährlich	62 €

Tennis

Eine Aufnahmegebühr wird zurzeit nicht erhoben.

Erwachsene	jährlich	83 €
Ehepaare	jährlich	140 €
Jugendliche, bei denen beide Elternteile Mitglieder der Tennisabteilung sind bis 14 Jahre	frei	
von 14 bis 18 Jahre	jährlich	37 €
Auszubildende und Studenten	jährlich	37 €
Jugendliche bis 18 Jahre, deren Eltern nicht Mitglieder der Tennisabteilung sind	jährlich	37 €

Alle Mitglieder der Tennisabteilung, die 18 Jahre und älter sind, haben jährlich vier Arbeitsstunden zu leisten. Bei Nichterfüllung werden diese mit je 13 € in Rechnung gestellt. Dies ist unabhängig vom Datum des Eintritts.

Stand 1. Januar 2017

(Bitte in **Druckbuchstaben** ausfüllen, eine Erklärung je Person)

Herr Frau Geb.,Datum:

Nachname und akad. Grad

Vorname

Straße / Hausnummer

PLZ / Ort

E-Mail-Adresse

Telefon-Nr.

Mobil-Nr.

Zutreffende Abteilungen bitte ankreuzen

<input type="checkbox"/> TU - Turnen	<input type="checkbox"/> HB - Handball	<input type="checkbox"/> TE - Tennis*
<input type="checkbox"/> TA - Tauchen*	<input type="checkbox"/> SCH - Schwimmen*	<input type="checkbox"/> SKI - Skilauf
<input type="checkbox"/> LA - Leichtathletik	<input type="checkbox"/> GT - Gymnastik u. Tanz	<input type="checkbox"/> VB - Volleyball
<input type="checkbox"/> GS - Gesundheitssport		

* Umlagepflichtige Abteilungen (siehe www.turnverein07.de)

Die Vereinssatzung erkenne ich an.

Ich bin damit einverstanden, dass meine Daten in einer elektronischen Datenverarbeitungsanlage gespeichert werden und für Vereinszwecke maschinell ausgewertet werden.

Datum _____ Unterschrift _____

(Bei Minderjährigen Unterschrift des Erziehungsberechtigten)

SEPA-Lastschriftmandat

Ich/Wir ermächtige(n) den TV07, den Mitgliedsbeitrag von meinem/unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise(n) ich/wir mein Kreditinstitut an, die vom TV07 auf mein/unser Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Ich kann/wir können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Beitrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem/unserem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Hinweis: Die Mandatsreferenz ist Ihre Mitgliedsnummer, sie wird Ihnen mit der Bestätigung mitgeteilt. Gläubiger-Identifikationsnummer: DE64ZZZ00000036744

Kreditinstitut

BIC (8-stellig)

IBAN (20-stellig) DE _____

Kontoinhaber

Datum _____ Unterschrift _____

Wird vom Verein ausgefüllt

Mitgliedsnummer

Eintrittsdatum

M/W

Zahlart

Zugehörige Mitglieder

Beiträge in €

Grundbeitrag

Umlage Tennis

Umlage Tauchen

Umlage Schwimmen

Abbuchungsbetrag

Eintrittsjahr

Abbuchungsbetrag

Folgejahre

Bei Zahlart 3

Abbuchung bei

Erfasst am

Bestätigung an

Mitglied/Eltern

Vorl. Vorstand

Handzeichen



Es ist uns eine Ähre! Es ist uns eine Ähre!
 Täglich ein frischer Genuss! Täglich ein frischer Genuss!
 Natürlich **IMMER FRISCH** gebacken! Natürlich **IMMER FRISCH** gebacken!
Brot · Brötchen · Kuchen Brot · Brötchen · Kuchen
 Traditionelle **BACKKUNST** · Qualität seit 1935 Traditionelle **BACKKUNST** · Qualität seit 1935
Es ist uns eine Ähre! Es ist uns eine Ähre!



Alle Filialen und Öffnungszeiten unter: www.baeckerei-volkmann.de



autorisierter
Vertragshändler

Heizöl von Mengin



Mengin GmbH · Linden
 ☎ 06403-7785999



Tanken bei Mengin



Watzenborn-Steinberg
 Gießener Str. 126

RIESIG IN AUSWAHL UND SERVICE

Machen Sie Ihre
Wohnräume wahr mit
unserem Profi-Service!

Bodenbeläge

- Teppichböden
- Designbeläge
- Parkett
- Laminat
- elastische Beläge
- Kork, Läufer
- Fußmatten



Unsere Dienstleistungen im Bereich Bodenbeläge:

- Beratung und Ausmessen bei Ihnen Zuhause
- Verrücken von Möbeln
- Vorbereitung des Untergrundes
- Verwendung von umwelt-
- freundlichen Klebstoffen
- Verlegung
- Türen kürzen
- Entsorgung von Altbelägen
- Kettelservice

Gardinen und Sonnenschutz

- Gardinen
- Flächenvorhänge
- Schlaufenschals
- Plissees • Rollos
- Vertikalanlagen
- Markisen
- Sonnensegel
- Wintergartenbeschattungen



Unsere Dienstleistungen im Bereich Gardine & Sonnenschutz:

- Beratung und Ausmessen bei Ihnen Zuhause
- Entwurf, Gestaltung und Ausführung von Dekorationsarbeiten
- eigenes Nähatelier für Maß-
- und Sonderanfertigungen
- Montage von Schienensystemen und Sonnenschutz
- Gardinenwäsche

Farben und Tapeten

- ca. 200 Tapeten am Lager
- ca. 180 Tapetenbücher und Designkollektionen



Unsere Dienstleistungen im Bereich Farben & Tapeten:

- Beratung und Ausmessen bei Ihnen Zuhause
- Farb- und Stilberatung
- komplette Maler- und Tapezierarbeiten aus Meisterhand
- Verputzen und Spachteln
- alte Tapeten ablösen und entsorgen
- alle Arten von Farben und Lacken, auch Bio-Farben und Mischfarben nach Wunsch

Teppiche

- Teppiche • Brücken • Läufer in Standardmaßen oder als Sonderanfertigung

Unser Teppich-Service:

- Auswahl bei Ihnen Zuhause • Reinigung & Pflege



Heimtextilien und Geschenkartikel

- Tischwäsche • Plaids • Woldecken • Kissenbezüge • Bettwäsche • Handtücher • Badematten

Spanndecken

Spanndecken in riesiger Farbauswahl, matt oder glänzend, passende Beleuchtung nach Wunsch, 10 Jahre Herstellergewähr



Räume neu erleben



Darüber hinaus bieten wir Ihnen:

- Lieferservice • Geräteverleih
- kostenlose Parkplätze • Spielecke
- kostenloser Kaffee- und Wasserautomat

BACKES GMBH
 Gambacher Weg 5
 35415 Pohlheim-Holzheim

Öffnungszeiten:
 Montag bis Freitag
 9.30 bis 19.00 Uhr
 Jeden Samstag
 9.00 bis 16.00 Uhr

Telefon 06004 / 910 20
 Fax 06004 / 910 220
info@backes-raumausstattung.de

BACKES

Raumausstattung • Gartenmöbel

www.backes-raumausstattung.de

AKKU AUFLADEN OHNE STECKDOSE.

- ISOTONISCH
- KALORIENARM + ALKOHOLFREI
- FÜR DIE SPORTGERECHTE ERNÄHRUNG
EMPFOHLEN VON:



100 ml enthalten durchschnittlich:		330 ml = 1 Portion:
Brennwert	83 kJ / 19,6 kcal	273,9 kJ / 64,7 kcal
Eiweiß	0,6 g	2,0 g
Kohlenhydrate	3,2 g	10,6 g
Fett	0 g	0 g
Vitamin B3	1,37 mg	4,5 mg (25 %*)
Folsäure	20,4 µg	67,3 µg (34 %*)
Vitamin B12	0,22 µg	0,72 µg (72 %*)

* Entspricht % der empfohlenen Tagesmenge.



ISOTONISCH. ALKOHOLFREI. KALORIENARM. NATÜRLICH.