

Info

turnverein07.de 2019/2020



Magazin des TV07 Watztenborn-Steinberg e.V., gegründet 1907 37. Jahrgang

Mannschaftstennis
**Wo Teamkollegen zu
Freunden werden**
Seite 24

Inspiration
**Welcher Sport
passt zu mir?**
Seite 15

Senioren sport
**Älter werden,
fit bleiben**
Seite 30



FASZINATION TURNEN



**Wo sich Tradition & Fortschritt
perfekt ergänzen.**



Auto-Häuser GmbH & Co. KG
Volkswagen Neuwagen
Volkswagen, SEAT, Skoda Service
Giessener Straße 9
35415 Pohlheim

Telefon: +49 (0)6403 9595-0
Fax: +49 (0)6403 9595-22
E-Mail: info@autohaeuser-pohlheim.de

Auto-Häuser GmbH & Co. KG
SEAT Neuwagen
Gebrauchtwagen + Auto-Wasch-Center
Giessener Straße 122-124
35415 Pohlheim

Telefon: +49 (0)6403 97979-0
Fax: +49 (0)6403 97979-52
E-Mail: info@autohaeuser-pohlheim.de

Willkommen beim TV07



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

der Generationswechsel im Vorstand ist nun vollzogen. Klaus Daschke und sein Team haben über Jahrzehnte den Verein mit Um- und Weitsicht geführt und weiterentwickelt. Dafür gebührt ihnen unser allerherzlichster Dank. Diese eingeschlagenen Pfade werden wir gemeinsam weiter vorantreiben und ausbauen. Damit das gelingt, brauchen wir auch Euer Engagement. Als größter Pohlheimer Verein sind wir ein Verein für alle, die Spaß am Sport haben, Alt und Jung, Leistungs- oder Breitensportler.

Die Vielfalt ist unsere Stärke - das zeigt auch diese Ausgabe der TV Info. Wir alle sind der Verein. Eure Ideen und Eure Mitarbeit sind jederzeit herzlich willkommen.

Dr. Jan Eric Rempel

**TV07 Watzenborn-Steinberg
Vorsitzender**

Gut informiert

News, Bilder, Videos: Mit unserem Digitalangebot auf Facebook und Instagram seid Ihr jederzeit auf dem Laufenden. Auf unserer Internetseite turnverein07.de stehen zudem unsere aktuellen Kurspläne zum Download bereit. Wer regelmäßig das Wichtigste per E-Mail erfahren möchte, kann auf turnverein07.de unseren monatlichen Newsletter abonnieren.



Inhalt

3 **VORWORT**

4 **IMPRESSUM**

8 **KONTAKT**
Unser Vorstandsteam auf einen Blick

10 **UNSER VEREIN**
Jahrespraktikum beim TV07: Jenny berichtet

12 **VEREINSLOKAL**
Treffpunkt bei Pizza und Pasta

15 **GUTE FRAGE**
Was ist der perfekte Sport für mich?

16 **TURNEN**
Lisas Weg ins Trainerteam

18 **TURNEN**
Turner über Faszination Leistungssport

20 **VOLLEYBALL**
Teamplayer beim Baggern und Pritschen

24 **TENNIS**
Nichts für Einzelkämpfer

26 **GYMNASTIK UND TANZ**
Breakdancer in Aktion

28 **LEICHTATHLETIK**
Lauftreff-Angebot erweitert

30 **GESUNDHEITSPORT**
Spaß am Sport - auch im Alter

34 **LIMES-WINTERLAUF-SERIE**
Helfen, wenn andere laufen

36 **TAUCHEN**
Sinnesflut unter Wasser

38 **SKI**
Abteilungsleiter Julius im Interview

40 **HANDBALL**
Wie sich die HSG neu aufstellt

43 **SCHWIMMEN**
Ziel: Das Seepferdchen

44 **BEITRÄGE UND UMLAGEN**

45 **BEITRITTS-ERKLÄRUNG**



20

VOLLEYBALL

In der Mixed-Mannschaft steht der Spaß im Mittelpunkt



36

TAUCHEN

Gefühl der Schwerelosigkeit: Jörg Hofmann über sein größtes Hobby



38

SKI

Tipps vom Profi: Abteilungsleiter Julius Schäfer im Interview



8

ANSPRECHPARTNER

Vorstand und Abteilungsleiter auf einen Blick



16

TURNEN

Vorzeigebispiel für eine Vereinskariere: Lisa Bender will Trainerin werden



10

VEREINSLOKAL

Pizza, Pasta, Cappuccino: Der TV07 trifft sich bei Luigi Laurito



43

SCHWIMMEN

Spaß mit Sicherheit: Einblick ins Schwimmenlernen

ALLES FÜRS MOTIV

Wenn Turnen zur Outdoor-Sportart wird: Für unser Titelshooting mit Fotografin Elisabeth Buck und Leistungsturnerin Caroline Vogel räumten die Turnerinnen kurzerhand den Schwebebalken nach draußen vor die Halle.



Impressum TV Info September 2019 37. Jahrgang Ausgabe 2019/2020 · Herausgeber: Turnverein 07 Watzemborn-Steinberg e.V. - TV07 · Registereintrag: Eintragung im Vereinsregister · Registergericht: Gießen · Registernummer: 21 VR 776 · USt-Nr.: 2025000541 · Erscheinungsweise: einmal jährlich · Auflage: 3000 Exemplare · Druckerei: Druck+Kopier Studio, Brandweg 3, 35398 Gießen · Für den Inhalt verantwortlich: Gesamtvorstand, vertreten durch Dr. Jan-Eric Rempel, Vorsitzender · Redaktion (Ltg): Stefanie Ghanawistschi, TV07-Geschäftsstelle, Ludwigstraße 33, 35415 Pohlheim - Telefon: 06403 67524 · Layout und Satz: Elisabeth Buck photographik · Die Geschäftsstelle in der Ludwigstraße 33 ist montags von 17 bis 18 Uhr geöffnet. Internetadresse: turnverein07.de · Redaktionsschluss für die Ausgabe 2020/2021 ist der 30. April 2020. Kontakt: presse@turnverein07.de Die Ausgabe erscheint voraussichtlich im September 2020.

Ihr Dienstleister
für die Gestaltung
von Oberflächen.

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

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

POHLHEIM · AACHEN · BOCHUM · KREUZTAL · STEPHANSKIRCHEN

Ihr Blumenladen in Pohlheim!
 **Blumen
STI(E)LWERK**
...mit Liebe gemacht!

Kurt - Schumacher Straße 8 35415 Pohlheim 06403/61021
www.stielwerk-pohlheim.de stielwerk-info@web.de

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

EURE ANSPRECHPARTNER



Ulrich Häuser
GESUNDHEITSSPORT
gesundheit@turnverein07.de



Karina Scholl
GYMNASTIK UND TANZ
tanzen@turnverein07.de



Horst-Günter Schmandt
HANDBALL
handball@turnverein07.de



Dr. Jan Eric Rempel
VORSITZENDER
rempel@turnverein07.de



Laura Schäfer
STELLV. VORSITZENDE
schaefer@turnverein07.de



Sophie Reuter
SCHATZMEISTERIN
finanzen@turnverein07.de



Carola Hagmann
**LAUFTREFF/
LEICHTATHLETIK**
leichtathletik@turnverein07.de



Volker Knuhr
TAUCHEN
tauchen@turnverein07.de



Burkhard Rustige
TENNIS
tennis@turnverein07.de



Stefanie Ghanawistschi
PRESSEWARTIN
presse@turnverein07.de



Stephanie Giezek
SCHRIFTFÜHRERIN
protokoll@turnverein07.de



Svenja Reuter
**STELLV. SCHRIFT-
FÜHRERIN**



Laura Schäfer
TURNEN
turnen@turnverein07.de



Cornelia Schubert
SCHWIMMEN
schwimmen@turnverein07.de



Klaus-Peter Ruhl
VOLLEYBALL
volleyball@turnverein07.de



Gerd Feistauer
GESCHÄFTSFÜHRER
Aussiger Straße 12
35415 Pohlheim
geschaeftsstelle@turnverein07.de

GESCHÄFTSSTELLE
im Gebäude der
Stadtverwaltung Pohlheim
Ludwigstraße 33
35415 Pohlheim
06403 67524
Öffnungszeiten:
Montag, 17 bis 18 Uhr

Ehrenamt

Du willst Dich beim
TV07 engagieren?
Unsere Ansprechpartner
aus dem Vorstand und
den Abteilungen beant-
worten Dir gerne alle
Deine Fragen.
Ein Helferformular gibt
es auf turnverein07.de.

Noch mehr Ansprechpartner

Wer leitet welche
Gruppen und Kurse? Alle
Trainer und Übungsleiter
der jeweiligen TV07-
Abteilungen findet Ihr
auf unserer Internetseite
turnverein07.de.



Julius Schäfer
SKILAUF
ski@turnverein07.de

**"Ich zeige
es dir mit
meinen
Händen."**

babySignal®

Daniela Daschke 01577-1486941 daschke@babysignal.de · **Kitern-Kind-Kurse**

Jenny macht den Praxis-Check

Jahrespraktikum im Verein: Welchen Mehrwert bietet dieses Angebot? Hilft es bei der Entscheidung, wie es danach beruflich weitergehen soll? Das und mehr verrät Praktikantin Jenny Klee.

Nach ihrem Abitur an der Aliceschule hat Jenny einen Plan: Sie möchte mit Kindern zusammenarbeiten – am liebsten als Lehrerin. Doch ist das wirklich das Richtige für sie? Jenny macht den Praxischeck: ein Jahr Praktikum bei unserem Verein. „Durch dieses Hineinschnuppeln wollte ich mir einen Einblick verschaffen, wie das im Alltag so funktioniert und ob mein Berufswunsch tatsächlich zu mir passt“, sagt die Holzheimerin. Zusammen mit ihrer Betreuerin vom TV07, Laura Schäfer, und ihrem Ansprechpartner bei der HSG, Martin Rebstock, stellt sie einen Wochenplan auf. Dort sind alle Übungsstunden im Turnen, Tanzen und Handball verzeichnet, bei denen sie mithilft: „Das war eine tolle Übersicht, die mir gerade anfangs gut geholfen

hat, mir meinen neuen Alltag als Praktikantin gut einzuteilen.“ Neben dem Kindertraining schnuppert Jenny auch in das Vereinsmanagement hinein,



Daumen hoch für den TV07: Für Jenny Klee war das einjährige Praktikum eine „wunderschöne, erlebnis- und lehrreiche Zeit“. Daher kann sie dieses Angebot wärmstens weiterempfehlen.

hilft bei Wettkämpfen und Veranstaltungen wie der Limes-Winterlaufserie. Auch regelmäßige Feedbackgespräche mit ihren Betreuern stehen auf dem Plan. „Mit Rückfragen oder kleineren Unsicherheiten konnte ich mich jederzeit an die beiden wenden“, erzählt sie.

Für Jenny hat sich das Praktikum in vielerlei Hinsicht gelohnt. „Es war eine wunderschöne, erlebnis- und lehrreiche Zeit, in der ich gemerkt habe, wie toll es ist, die kleinen Sportler zu unterstützen und zu fördern“, schwärmt sie. Besonders berührend sei es für sie gewesen, wie schnell einem die Kinder ihr Vertrauen schenken

und sich voll und ganz auf einen verlassen. „Egal, ob man mal einen schlechten oder einen guten Tag erwischt hat, die Kinder haben mir immer wieder aufs Neue ein Lächeln ins Gesicht gezaubert“, erinnert sich Jenny.

Schulabgängern, die den Sport und die Arbeit mit Kindern verbinden möchten, könne sie daher das Vereinsangebot nur empfehlen. „Dieses Jahr kann man hervorragend dafür nutzen, sich Gedanken über seinen weiteren Lebensweg zu machen und vor allem den Spaß und die Neugier am Sport zu erweitern“, so ihr Fazit. Die Monate vor und hinter den Vereinskulissen

haben Jenny in ihrem Berufswunsch bestätigt. Nun steht für sie fest: Sie wird sich für ein Lehramt-Studium an der Uni einschreiben. □

Mehr Infos

Seit 2010 bietet der TV07 gemeinsam mit der HSG Pohlheim jungen Menschen ein Jahrespraktikum an. Der Einsatz beginnt im Spätsommer und dauert bis zu den nächsten Sommerferien. Das Praktikum wird mit einer monatlichen Aufwandsentschädigung vergütet. Wer sich für das Vereinspraktikum interessiert, kann sich bei Laura Schäfer unter schaefer@turnverein07.de bewerben.

L I E B E

Elisabeth Buck
photographik

Hochzeit Reportage
Business-Portrait
Homestory Familie Baby

Fotografie Gestaltung

Elisabeth Buck photographik
0177 8082748
www.elisabeth-buck.de

LEBHAFT
NATÜRLICH
LIEBEVOLL

UNSER VEREIN

Wo der TV07 zusammenkommt

Pizza, Pasta und mehr: Unser Vereinsheim ist ein beliebter Treffpunkt für alle Sportler

Eine Pizza mit den Mannschaftskollegen, eine Apfelschale nach dem Training oder einfach mal ein Cappuccino auf der Sonnenterrasse: Unser Vereinsheim auf der Tennisanlage, direkt neben dem Hallenbad, ist ein beliebter Treffpunkt – nicht nur für die Tennisspieler unseres Vereins. Sportlerinnen und Sportler aus allen Abteilungen fühlen sich in der Vereins-

gaststätte von Luigi Laurito rundum wohl. Viele kennen den gebürtigen Italiener und seine Gastfreundschaft noch von früher, als er in verschiedenen Restaurants in Linden und Gießen seine Gäste bekocht hatte. Seit 2015 ist er Vereinswirt beim TV07 – und sorgt so dafür, dass unsere Mitglieder ganz exklusiv in den Genuss seiner hervorragenden italieni-

schen Kochkunst kommen. Auch das Ambiente trägt viel zur Beliebtheit des Vereinsheims bei: eine große Fensterfront lässt den Blick frei auf die Tennisplätze. So kann man die Matches auch von drinnen bei einem Glas Wein und einem Teller Spaghetti verfolgen. Biergarten-Atmosphäre herrscht bei schönem Wetter auf der Terrasse.

Das Clubhaus

1983 hat der TV07 das Vereinsheim auf der Tennisanlage bauen lassen. Seitdem wurde es mehrmals modernisiert – zuletzt 2018, als unter anderem das Dach in Stand gesetzt wurde. Neben dem Gastraum finden sich in dem Haus Umkleiden, WCs, Duschen und ein Materiallager. Der Landessportbund Hessen hat die Anlage für ihre Nachhaltigkeit kürzlich mit dem Qualitätssiegel „7 Sterne für den Klimaschutz in Sportanlagen“ in Silber ausgezeichnet.



Je nach Bedarf gibt es an großen Tischen Platz für eine ganze Trainingsgruppe oder an Zweiertischen für ein Abendessen mit dem Partner. Beliebt zum Chillen sind auch die neuen Loungemöbel, auf denen sich ein Sundowner mit den Sportfreunden ganz entspannt genießen lässt. Ein überdachter Grillplatz steht ebenfalls zur Verfügung. Auf Luigis Speisekarte finden sich italienische Klas-

siker wie Antipasti und Salate, Pizza und Pasta. Tagesaktuelle Spezialitäten mit Fleisch und Fisch runden das Angebot ab. Und auch Schnitzel- und Bratkartoffelfans kommen bei Luigi auf ihre Kosten. Wenn sich an den Wochenenden im Sommer heimische und gegnerische Mannschaften zu Tennisturnieren treffen, gibt es zusätzlich eine kleine Frühstückskarte. Besondere Weine aus

seiner süditalienischen Heimat stellt Luigi den Mitgliedern ab und zu bei einer Weinprobe vor. Im Sommer ist Luigi ohne Ruhetag von montags bis sonntags für Euch da, im Winter von montags bis freitags. Die aktuellen Öffnungszeiten findet Ihr online auf turnverein07.de. Ihr wollt einen Tisch reservieren? Das Vereinsheim ist telefonisch unter 06403 64931 erreichbar. □





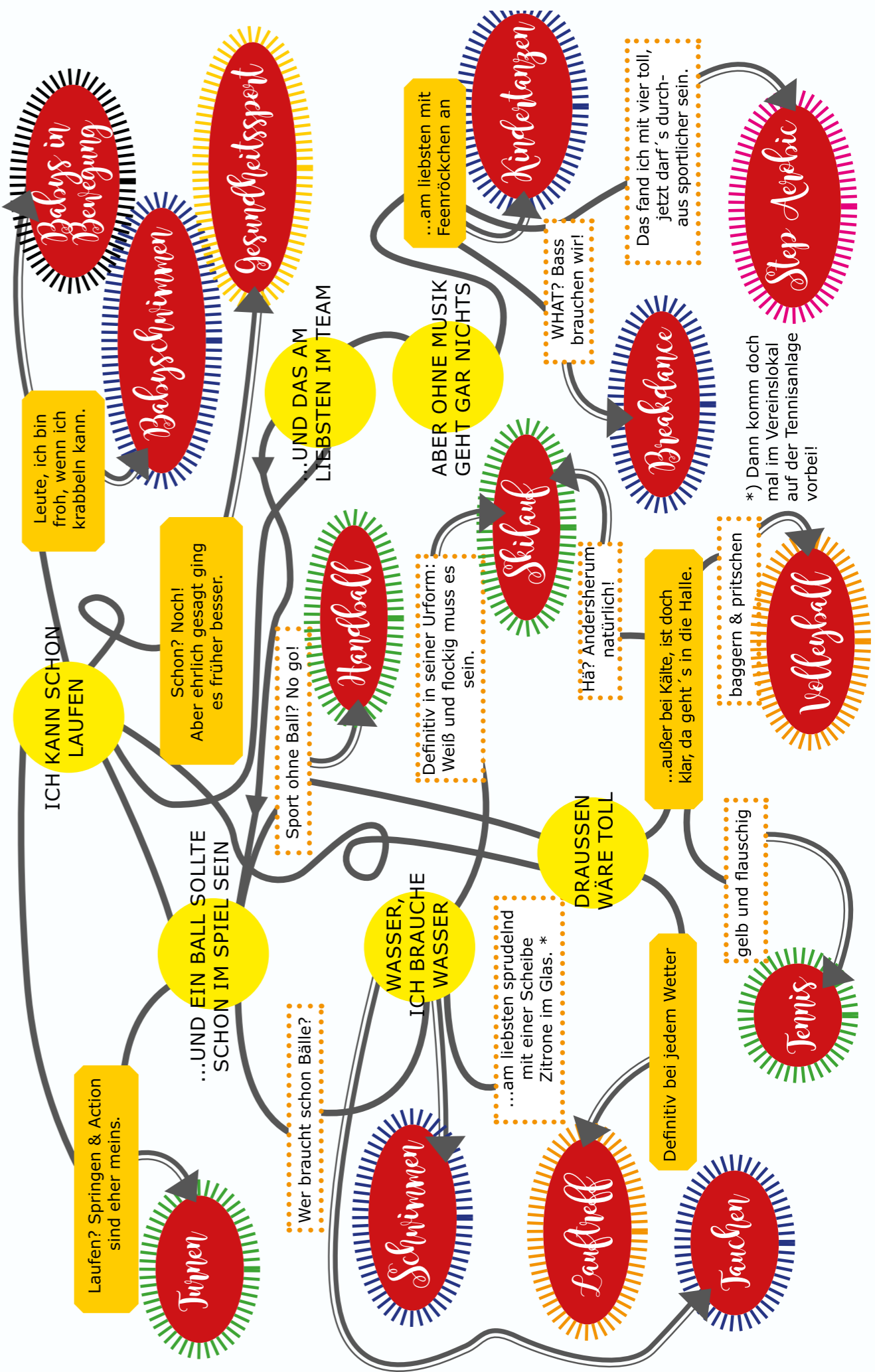
- Breites Therapiespektrum
- Neueste physiotherapeutische Geräte
- Angenehmes und professionelles Ambiente
- Persönliche Betreuung durch gut ausgebildete Fachkräfte
- Barrierefreie Einrichtung

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

An den Gärten 7
 35415 Pohlheim

Termine nach Vereinbarung
 - alle Kassen -

WAS IST DER PERFEKTE SPORT FÜR MICH?



Von der Turnerin zur Trainerin

Lisa Bender startete im Kinderturnen. Jetzt wächst die Schülerin in die Übungsleiterrolle hinein



Ihre turnerischen Anfänge liegen im Breitensport: Los ging es als Kleinkind im Eltern-Kind-Turnen, es folgte das Vorschulturnen und seit 2009 das Allgemeine Mittwochs-Turnen. „Ich bin immer drangeblieben“, sagt Lisa Bender, die derzeit die 12. Klasse der Gesamtschule Gießen-Ost besucht. Ob Tanzen, Inlineskaten oder Turnen: Bewegung ist für die Watzborn-Steinbergerin wichtig: „Sport spielt eine entscheidende Rolle in meinem Alltag – am liebsten mache ich jeden Tag etwas.“

Ihr Lieblingssport Turnen hat für sie einen besonders hohen Stellenwert. Bis zu vier Stunden pro Woche verbringt die Schülerin in der Sporthalle. Gut gefällt ihr daran, dass man mit und an seinem Körper arbeitet. „Jede Übung, die ich lerne, ist eine neue Herausforderung, die es zu meistern gilt.“ Diese Erfolgserlebnisse möchte Lisa künftig auch an jüngere Turnerinnen und Turner weitergeben. Seit Kurzem engagiert sie sich als Helferin im Kinderturnen und im allgemeinen Turnen. „Zu sehen, wie die Kinder Fortschritte machen, dazulernen und sich weiterentwickeln,

das ist ein beeindruckendes Erlebnis“, findet Lisa. Den Gruppenhelferschein hat sie längst in der Tasche – später möchte sie sich auch zur Übungsleiterin ausbilden lassen. Die Trainer spielen beim TV07 eine entscheidende Rolle. Vor allem in der Turnabteilung, die traditionell zu unseren stärksten Sparten gehört. Das Angebot reicht von „Babys in Bewegung“ übers Kinder- und Vorschulturnen bis hin zum Allgemeinen Turnen und den leistungsorientierten Gruppen. Auch unser Angebot für Erwachsene wie Body Fit, Faszien-Fitness und Yoga wächst – und mit ihm der Bedarf an Übungsleitern. „Sie sind das Herzstück unseres Vereins“, sagt Laura Schäfer, stellvertretende TV07-Vorsitzende und Leiterin der Turnabteilung.

Deshalb sei es für den Verein wichtig, schon früh junge Sportlerinnen und Sportler anzusprechen und ihnen diese Chance der Weiterentwicklung vorzustellen. Ein Konzept, das beim TV07 Früchte trägt. Viele Helfer und Trainer kommen inzwischen aus den eigenen Reihen. Allein im vergangenen Jahr haben sich zehn Jugendliche

zum Helfer fortbilden lassen.

Anders als die meisten anderen Übungsleiter, die früher als Wettkampfturner aktiv waren, hat Lisa den breitensportlichen Zugang gewählt. Dieses Engagement kommt an. „Lisas Weg ist für mich ein Vorzeigebispiel für eine Vereinskarrriere – er zeigt, dass man kein Leistungsturner sein muss, um eine Trainerlaufbahn einzuschlagen“, sagt Laura. Entscheidend seien Verantwortungs-bewusstsein, Zuverlässigkeit und die Freude am Sport.

Lisa fühlt sich im TV07 rundum wohl: „Unser Verein hat tolle Trainer und attraktive Angebote in vielen Bereichen.“ Für ihre sportliche Zukunft hat die junge Sportlerin gleich zwei Herzenswünsche: „Dass ich weiter Fortschritte mache und dass ich die Turnfamilie künftig auch als Trainerin unterstützen kann.“ □

Mehr Infos

Alle Angebote unserer größten Abteilung findest Du in unseren Kursplänen auf turnverein07.de. Du interessierst Dich für eine Weiterbildung zum Helfer oder Übungsleiter? Dann melde Dich bei Laura Schäfer unter turnen@turnverein07.de.

TURNEN



Marina Wicht: „Wenn ich trainiere, kann ich vom Schulstress abschalten und mich nur auf die Übungen konzentrieren. Es ist ein riesiger Erfolg, mich etwas getraut zu haben, vor dem ich zuvor extremen Bammel hatte. Um das zu schaffen braucht man Trainer, denen man zu 100 Prozent vertraut und die einem dabei helfen, die Angst zu überwinden.“

Ein Gefühl von Erfüllung

Faszination Leistungssport: Unsere Turner verraten ihre größten Glücksmomente



Maximilian Kessler: „Es gibt kaum ein besseres Gefühl, als in einem Wettkampf angefeuert zu werden und dann seine Übung erfolgreich zu beenden. Wenn alles, worüber ich mir den Kopf zerbrochen habe, auf einmal ohne viel nachzudenken funktioniert und es so aussieht, als wäre es komplett mühelos, obwohl harte Arbeit dahintersteckt - dann fällt für einen Moment die komplette Anspannung ab.“



Tom Bobzien: „Das Schönste ist das Gefühl, wenn man etwas erlernt hat, das man von klein auf können wollte. Es ist dann ein Gefühl von Erfüllung. Vom Boden abzuheben oder am Reck zum Abgang einfach loszulassen – ein Nervenkitzel, der das Turnen so attraktiv macht. Aber auch das Durchkämpfen, wenn es mal nicht so läuft: Das ist ein Lerneffekt, der mir auch außerhalb des Turnens hilft.“

Der Atem geht schneller, noch einmal alles geben. Dann der letzte Schwung zum Abgang und: „Steh!“ Jubel brandet auf, die Teamkollegen empfangen einen mit Handschlag. Es ist geschafft. Beim Turnen verbinden sich Kraft und Eleganz: Für einen Moment werden scheinbar die Gesetze der Natur überwunden.

Protokoll: Laura Schäfer, Fotos: picturebaer / Stephan Sieber



Svenja Reuter: „Das Turnen ist ein großer Teil in meinem Leben. Ich könnte mir gar nicht vorstellen, wie es ohne wäre. Es ist einfach ein tolles Gefühl in eine Halle voller Menschen zu kommen, die meine Liebe zum Turnen teilen. Der größte Ansporn für mich war immer, wenn ich ein neues Element erfolgreich im Wettkampf zeigen konnte.“

„Die Freude am Sport verbindet uns“

Wieso Susi Biel die TV07-Mixed-Mannschaft besonders am Herzen liegt



Montagabend, Sporthalle der Adolf-Reichwein-Schule. Alle Augen sind auf Susi Biel gerichtet. Doch die 53-Jährige scheint das gar nicht mitzubekommen. Sie ist voll auf den Ball in ihrer linken Hand fokussiert. Sie atmet aus, hebt den Arm an und wirft den Ball nach oben. Mit einer kraftvollen Ausholbewegung schlägt sie ihn in hohem Bogen übers Netz. Das Spiel kann beginnen. Seit mehr als 30 Jahren spielt die gebürtige Vogelsbergerin Volleyball beim TV07.

Als sie Ende der 1980er Jahre zum Lehramtsstudium nach Gießen zog, schloss sie sich der Abteilung an und ist seitdem dabei geblieben. Heute ist sie eine tragende Säule der Mixed-Mannschaft – der TV07-Freizeitgruppe, in der Frauen und Männer gemeinsam trainieren. Die Hobby-Volleyballer spielen in keiner Liga, messen sich aber bei Frei-

zeitturnieren mit der Konkurrenz.

Mit ihren 1,62 Metern gehört Susi eher zu den Zierlichen im Team. Der Einfluss der Körpergröße sollte aber selbst in einer Ballsportart wie Volleyball nicht überschätzt werden: So können Sprungkraft und Fitness durchaus ein paar Zentimeter weniger wettmachen.

Damit sich die Sportler beim Hechtsprung nicht verletzen, trainieren sie das Fallen regelmäßig. Größere Blessuren sind beim TV07 daher selten. Bloß die blauen Flecken auf den Knien – die gehören gerade bei Einsteigern meist mit dazu.

Was Susi an ihrem Hobby besonders schätzt: Teil einer Mannschaft zu sein. „Damit man als Volleyballteam funktioniert, ist eine gelungene Kommunikation gefragt“, sagt die Grundschullehrerin. Man muss Spielzüge einstudieren und sich immer

wieder absprechen. „Das läuft bei uns richtig gut“, freut sie sich.

Junge Sportfreunde aus vielen Ländern – Syrien, Frankreich, Polen und Österreich – bereichern die Gruppe ebenso wie langjährige Teamplayer um die 60. „Die Freude am Sport verbindet uns, unabhängig von Herkunft und Generation“, sagt Susi. □

Auf einen Blick

Neben der Mixed-Mannschaft trainiert beim TV07 die Herrenmannschaft, die im Ligaspielbetrieb des Hessischen Volleyballverbandes um Punkte und Sätze kämpft. Beide Teams trainieren montags von 18.30 bis 20.30 Uhr in der Halle der Gesamtschule. Mehr Infos gibt's bei Abteilungsleiter Klaus-Peter Ruhl unter volleyball@turnverein07.de.



Steinbichler



Erfahrung
seit über
20 Jahren
mit allen
Arbeiten
rund um den Baum!

Bekämpfung des
Eichenprozessionsspinners



Tel.: 0160-99 19 32 13
Marsteiner Hof 1
35415 Pohlheim
www.baumdienste-hessen.de

Nutzen Sie meine Erfahrung.

Versichern, vorsorgen, Vermögen bilden. Dafür bin ich als Ihr Allianz Fachmann der richtige Partner. Ich berate Sie umfassend und ausführlich. Überzeugen Sie sich selbst.



Norbert Teschner

Allianz Generalvertretung
Fahrtgasse 24
35415 Pohlheim

norbert.teschner@allianz.de
www.teschner-allianz.com

Tel. 0 64 03.6 10 16



Besuchen Sie
unsere Homepage!

Allianz 

**Reit-Zentrum
Sames**



Dressurreiten
Springreiten
Reiterferien
Hausturniere

Reithallen und -plätze
ideales Ausreitgelände

Pferdepension
Pferdezucht und - aufzucht

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

Wenn Sportkollegen zu Freunden werden

Beim Mannschafts-Tennis ist Organisation und Teamgeist gefragt

Tennis – ein Sport für Einzelkämpfer? „Fürs Mannschaftstennis gilt das nicht“, sagen Tobias Lotz und Andrea Hermann. Denn wer Teil eines Teams ist, kann sich jederzeit auf die Unterstützung seiner Mitstreiter freuen. Die beiden Vorstandsmitglieder sprechen aus Erfahrung: Schon seit vielen Jahren kämpfen sie in den Meidenrunden um Spiel, Satz und Sieg.

In diesen Saisonspielen treten von Mai bis August die Mannschaften bei Heim- und Auswärts-spielen an. Gespielt wird von der Kreisliga bis zur höchsten hessischen Liga, der Hessenliga. Dabei zählt im Einzel und Doppel nicht nur das individuelle Ergebnis des Spielers, der bei einem Sieg Leistungsklassenpunkte für seine persönliche Bilanz sammelt. Gewertet wird vor allem der Erfolg des Teams. Aktuell hat unser Verein 16 Mannschaften mit Spielerinnen und

Spielern zwischen elf und 80 Jahren an den Hessischen Tennisverband gemeldet. Damit stellen wir im Landkreis Gießen die zweitgrößte Gruppe. Teamtennis zu spielen – das ist zunächst mit viel Organisation verbunden. „Wir müssen eine Menge unter einen Hut bekommen“, sagt Tobias (50), der als Sportwart die Verantwortung für die Meldungen trägt. Spielen vier oder sechs Sportler? Steht ein Altersklassenwechsel, ein Auf- oder Abstieg an? Rechtzeitig kümmert er sich um alle Formalitäten – in enger Absprache mit den jeweiligen Mannschaftsführern. „Die sind mein verlängerter Arm“, so Tobias. Unter anderem organisieren sie das Catering, betreuen die Sportler an den Spieltagen und sind verantwortlich, dass alle Spieler zur richtigen Zeit am richtigen Ort sind. Hinterher tragen sie die Ergebnisse in eine Online-Übersicht ein. Diplomatie ist ebenfalls gefragt:

„Mannschaftsführer müssen manchmal viel Geschick haben, alle Wünsche und Stimmungen zu erfüllen und zu ertragen“, schmunzelt Tobias. Trotz allem ist Mannschaftsspielen aber vor allem eines: ein ganz besonderes Erlebnis, findet Tobias. „Die Stimmung kann beflügeln und es fühlt sich gut an, Teil eines Teams zu sein“, sagt der Pohlheimer. Die Teamkollegen bauen auf, geben Ratschläge und coachen auch schon mal ein bisschen. Gemeinsam Siege zu feiern und Niederlagen vergessen zu machen – das stärkt die Verbundenheit und das Zusammengehörigkeitsgefühl. Andrea, die mit ihren Mitstreiterinnen in der zweithöchsten Landesliga spielt, sieht das genauso: „Wir sind nicht nur Teamkolleginnen, sondern Freundinnen“, sagt die 54-Jährige, „wir haben Spaß miteinander und können uns immer aufeinander verlassen.“ □

Siege feiern, Niederlagen abhaken: Beim Teamtennis geht es nicht nur um die Leistung auf dem Platz, weiß Sportwart Tobias Lotz (zweite Reihe oben links), hier mit seiner Mannschaft.

GYMNASTIK UND TANZ

Als „Worm“ über die Tanzfläche

Akrobatik, Kraft und Coolness: Breakdance ist beim TV07 gefragt wie nie

Im Schulsaal der Volkshalle wummern die Bässe. Ein Dutzend Jungs warten am Rand, die Tanzfläche im Blick. Sie klatschen im Takt. Jannis nimmt Anlauf. In Nullkommanichts katapultiert sich der Nachwuchs-Breakdancer in den einarmigen Handstand. Nach ein paar Sekunden kopfüber landet der Neunjährige per Überschlag wieder auf den Beinen. Begleitet vom Applaus flitzt er von der Tanzfläche. Noch ein High Five mit seinen Trainingskollegen Milo und

Maximilian, dann ist der Nächste dran. Das Konzept der Breakdance-Stunde: Jeder zeigt, was er besonders gut kann. „Das Präsentieren der Moves ist wichtig fürs Teambuilding“, weiß Trainerin Karina Scholl. Moves, das sind die Tanzschritte beim Breakdance. Vom „Headspin“, der Drehung auf dem Kopf, bis zum „Worm“, bei dem die Tänzer Wellen durch ihren Körper laufen lassen, die am Kopfende anfangen und bis zu den Füßen gehen: Je nach Können,

Lust und Laune gibt unzählige Möglichkeiten. Breakdance ist beim TV07 nach wie vor der Renner. Was 2012 als Nischenkurs für gerade mal drei Jungs an den Start ging, ist inzwischen eine wichtige Säule in der Abteilung Gymnastik und Tanz. Die Mischung aus Kraft, Akrobatik und Ausdauer kommt an: Heute tanzen mehr als 40 Jungs zwischen fünf und 15 Jahren in insgesamt vier Gruppen. „Von Monat zu Monat werden es mehr“, sagt Karina. Seit Kurzem gibt

es auch eine 15-köpfige Mädchengruppe. Dabei stammen die Teilnehmer längst nicht nur aus Pohlheim: Viele Familien nehmen für das TV07-Angebot auch weitere Anfahrten in Kauf. „Zu uns kommen Kinder aus Gießen, Lich, Linden und Busseck“, zählt sie auf, „das freut uns natürlich.“ Die Mittelstufen-Gruppe, in der Jannis, Maximilian und Milo tanzen, trainiert freitags. Zielgruppe sind hier Jungs zwischen sechs und zwölf Jahren. Die meisten sind seit zwei bis drei Jahren dabei. Bis die Moves und Freezes richtig sitzen, müssen die jungen Sportler viel Arbeit reinstecken – umso größer ist das Erfolgserlebnis, wenn die Pose dann sitzt. „Das Team hat echt schon eine Menge drauf“, lobt Karina. Was gerade Jungs am Breakdance so

toll finden? Die Trainerin lacht. „Ich schätze, der Coolness-Faktor zieht am meisten.“ □

Trainer im Team

Karina Scholl leitet nicht nur die TV07-Tanzsparte, sondern auch die Breakdance-Gruppen. Unterstützt wird sie dabei zunehmend von jungen Helfern wie hier Jonatan Adrian Mirga (14), der selbst Breakdancer ist. „Es ist für einen Verein super wichtig, dass wir das Engagement junger Leute fördern“, betont sie. Jonatan macht das Mithelfen eine Menge Spaß. Für den Pohlheimer steht fest: „Später will ich selbst mal Übungsleiter werden.“

Mehr Infos

Ob Breakdance, Hip-hop oder Kindertanzen: Alle Übungsstunden und Trainingszeiten unseres Tanzangebots findest Du online auf turnverein07.de.



Der neue Lauftreff ist der Renner

Mittwochsrunner drehen wöchentliche Feierabendrunde – und freuen sich auf Verstärkung

Schuhe binden, Uhr an und los: Kaum ein Workout ist so unkompliziert wie das Laufen. Auspowern, Natur genießen und den Kopf frei bekommen – das alles funktioniert bei dieser Sportart besonders gut. Zusammen mit anderen macht sie besonders viel Spaß. Deshalb hat der TV07 sein Lauftreff-Angebot erweitert.

Neben dem Samstags-Lauftreff steht Euch nun auch die Gruppe um Initiator Sebastian Hucht zur Verfügung – unsere Mittwochsrunner. Ob aus Pohlheim, Linden, Buseck oder Lich: Die Teilnehmer sind bunt zusammengewürfelt, teilen aber ihre Leidenschaft fürs Laufen. Manche haben erst vor kurzem mit dem Joggen angefangen, andere sammeln einen Volkslauf nach dem anderen, die dritten trainieren gerade für einen Marathon. Je nachdem, ob man lieber eine Einsteigerrunde drehen oder etwas flotter unter-

wegs sein möchte, stehen mehrere Leistungsgruppen zur Verfügung. „Keiner muss alleine laufen“, betont Leichtathletik-Abteilungsleiterin Carola Hagmann.

Die Trainingsdauer einer Laufeinheit beträgt etwa eine Stunde. Die Strecken führen je nach Wetter und Laune über Feld-, Wald- oder Radwege. Mit dem Schiffenberg, dem Gießener Wald oder dem Feldgebiet um Pohlheim herum stehen vielfältige Routen zur Verfügung.

Treffpunkt ist mittwochsabends um 19 Uhr der Brunnenplatz (Zur Aue) in Watzenborn-Steinberg. „Wer mitmachen möchte, ist herzlich willkommen und kann einfach vorbeikommen“, sagt Carola. Eine Voranmeldung ist nicht erforderlich. Übrigens: Wer lieber am Wochenende läuft oder walkt, kann sich auch weiterhin unserem traditionellen Lauftreff am Samstagnachmittag anschließen. □



Mehr Infos

Ob mittwochs, samstags oder unsere Feiertagstouren nach Kloster Arnburg für Läufer und Walker: Alle Termine, Uhrzeiten und Treffpunkte findet Ihr jederzeit aktuell auf turnverein07.de.

GESUNDHEITSSPORT

Tipp 1: Besser spät als nie

Mit über sechzig noch mit Sport anfangen? Na klar! Grundsätzlich ist jeder bis ins hohe Alter leistungsfähig und belastbar. Ein (Wieder-)Einstieg lohnt sich also immer – und für eine Änderung der Lebensgewohnheiten ist es nie zu spät.



Tipp 2: Schließe Dich einer Gruppe an

Bewegung mit Gleichgesinnten motiviert. Unsere TV07-Gesundheitssportgruppen bieten viele Anregungen, wie man lange fit und beweglich bleibt. Zur Auswahl stehen wöchentliche Angebote wie „Gesund und trainiert“, „Sturzprävention“ und „Cardio Fit“. Unsere speziell ausgebildeten Übungsleiter sind dabei professionelle Ansprechpartner bei allen Fragen zum Sport im Alter.

Tipp 3: Verbessere Deine Kondition

Nordic Walking oder Langlauf, Schwimmen, Aquajogging oder Radfahren: Sanftes Ausdauertraining erhöht das Leistungsniveau, stärkt das Herz und verbrennt Fett. Sowohl Muskelkraft als auch Knochendichte bleiben länger erhalten. Selbst Gelenksbeschwerden können sich bessern.

Fit im Alter

Sieben Tipps für mehr Wohlbefinden

Tipp 4: Bleibe am Ball

Einmal pro Woche Sport ist zu wenig. Die Übungsstunde sollte man als Anleitung verstehen – die Hausaufgaben muss man selbst machen. Wer seine Fitness wirklich verbessern möchte, sollte sich regelmäßig bewegen. Jeden Tag 15 Minuten reichen dafür schon aus. Ob Krafttraining, Gymnastik oder Kegeln ist dabei nebensächlich.



Tipp 5: Gestalte Deinen Alltag bewegter

Sport machen geht auch ganz nebenbei: Beim Zähneputzen lässt sich zum Beispiel mit dem Einbeinstand das Gleichgewicht trainieren. Und wenn Du statt Aufzug die Treppe nimmst, kürzere Wege zu Fuß gehst und kleinere Einkaufstouren auch mal mit dem Fahrrad erledigst, wird Bewegung ganz leicht zur Routine.



Immer mehr Menschen entdecken in der zweiten Lebenshälfte den Spaß am Sport. Und das ist auch gut so, sagen Abteilungsleiter Ulrich Häuser und Sportmediziner Dr. Rainer Pfaff. Denn die Bewegung hilft dabei, die Lebenserwartung zu steigern. Wie sich Senioren ihr Wohlbefinden so lange wie möglich erhalten, verraten die beiden Experten in ihren Tipps.

Tipp 6: Nur kein Risiko

Manche Sportarten belasten bei falscher Ausführung den Körper und die Gelenke. Da die Schnelkraft im Alter nachlässt, sind Sprints für Senioren oft mit einem hohen Verletzungsrisiko verknüpft. Auch Disziplinen mit abrupten Stoppbewegungen und Körperkontakt wie Volleyball oder Handball sollten ungeübte Senioren lieber ihren jüngeren Sportfreunden überlassen.

Tipp 7: Let's dance

Kaum eine Sportart kombiniert Freude, Fitness und Sozialkontakte so harmonisch: Tanzen ist ein hervorragendes Rückentraining, schult die Koordination und bringt Schwung ins Leben. Die Bewegung zur Musik fördert nicht nur die Gesundheit, sondern stärkt auch das soziale Umfeld. Und das Beste: Tanzen macht eine Menge Spaß.



Mehr Infos

Von Herzsport bis Wirbelsäulentraining: Einen Überblick über alle Gesundheitssport-Angebote beim TV07 findest Du in unseren Kursplänen auf turnverein07.de





Alles für den Sieg.



footpower Running
Ohne Knie- und Rückenschmerzen Ausdauersport betreiben? Gerne auch mal intensiver, wie beim Marathon?



footpower Athletics
Die maximale Leistung schmerzfrei abrufen? Wissen, wie mehr Power in den Wettkampfschuh kommt?



footpower IndoorSports
PowerSprint. PowerStop. PowerJump. Gut wenn Gelenkfehlstellungen durch footpower-Einlagen korrigiert sind.



footpower Soccer
Ein Fußballer ohne Knieschmerzen ist pokalverdächtig. Alle anderen sollten mal bei footpower einlaufen.



footpower BikeSports
Mehr Power auf die Kurbel? Keine tauben Füße? Weniger Probleme mit der Achillessehne? Individuell für Dich!



footpower Tennis
Wer steht auf rot und rotiert sich schwarz? Schmerzen vorprogrammiert! Besser mal bei footpower aufschlagen.

foot power[®]
Ich steh' drauf!

Ihr Optiker

AUGEN BLICKE
 In Pohlheim WSt. Giessener Str. 10

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

Steuerberatung Wirtschaftsberatung



Diplom Ökonom
Klaus Daschke
 Steuerberater
 Rechtsbeistand

Pia Krämer
 Steuerberaterin

Gießener Straße 12 35415 Pohlheim 06403 97939-0 www.daschke-kraemer.de

Im Einsatz für die Läufer

Ein Teamevent, das Spaß macht: Helferinnen und Helfer aus drei Vereinen packen gemeinsam an

Für rund 1000 Läuferinnen und Läufer ist unsere Limes-Winterlaufserie jedes Jahr ein beliebter Treffpunkt für einen Leistungs-Check in der kalten Jahreszeit. Im November, Januar und Februar warten mit dem 10-Kilometer-Lauf, dem „15er“ und dem Halbmarathon gleich drei Hauptdistanzen auf die Starter. Zusätzlich bieten wir einen fünf Kilometer langen Jedermannlauf an.

Dass die traditionelle Volkslaufreihe auch in ihrer 45. Auflage so beliebt ist, liegt vor allem an den zahlreichen Helferinnen und Helfern der Gastgebervereine TV07 Watzenborn-Steinberg, TV08 Holzheim und TV08 Grünigen.

Wer sich am Rande der drei Etappen der Limes-Winterlaufserie umschaut, der entdeckt an markanten Stellen der Laufstrecke Frauen und

Männer in orangefarbenen Warnwesten und Anhänger mit Vereinslogo. Das sind einige der vielen Helfer, ohne die ein sportliches Großereignis wie die Läufer-Trilogie nicht auskommt.

Die Helferinnen und Helfer des TV07 Watzenborn-Steinberg sind überwiegend in der Sporthalle der Adolf-Reichwein-Schule im Einsatz: An den Tischen der Anmeldung geben sie die Startunterlagen aus und verkaufen die Verpflegungsmärkchen. Hinter den Kulissen erfassen sie die Daten, aktualisieren die Internetseiten, drucken die Ergebnislisten und Urkunden aus. Im Ziel schenken sie selbstgekochten Tee aus – und an der Kuchentheke sind sie für die Ausgabe von Kuchen, Würstchen und Kaffee zuständig.

Die Helfer vom TV08 Grünigen und TV08 Holzheim sind für die Außen-



arbeiten zuständig. Eine inzwischen routinierte Frauen-Crew aus Grünigen ist für den regulären Ablauf von Start und Ziel verantwortlich und erhält dabei Unterstützung von den Gießener Läufer-Urgesteinen Wendelin Häusler und Eckhard Paul, der dem Leichtathletik-Kreis vorsteht. Mit Materialien der Stadtverwaltung sperren sie den Start- und Ziel-Bereich für die Dauer des Laufes für den Verkehr.

Knifflig wird es vor allem beim Zieleinlauf, wenn eine größere Anzahl von Läuferinnen und Läufern nahezu zeitgleich auf die Zielschleuse zusteuert und beim Überschreiten der Ziellinie registriert werden muss. Denn jeder will (und soll ja auch) seine exakte Zeit zugeordnet bekommen. Ein kleines Diktiergerät ist da eine große Hilfe, wenn es später Fragen gibt.

Die Streckenposten des TV Holzheim stehen in der Regel allein am Rand des Laufwegs – an Kreuzungen oder Abzweigungen auch mal zu zweit oder zu dritt. Denn sie weisen den Läuferinnen und Läufern nicht nur den richtigen Weg. Sie sorgen auch dafür, dass andere Verkehrsteilnehmer Rücksicht nehmen und den auf

zwei Beinen sich fortbewegenden Sportlerinnen und Sportlern den Vortritt lassen. Und anfeuern und motivieren – das übernehmen die Streckenposten natürlich auch.

In der Woche vor dem Lauf fahren die Helfer die Strecke schon einmal ab und prüfen ihren Zustand. Dann bringen sie am Samstagvormittag die Kilometer-Markierungen und Wegweiser an. Je nach Witterung nicht immer eine angenehme Arbeit für das Streckenkommando. Und natürlich muss nach dem letzten Teilnehmer auch alles fleißig abgebaut werden.

Die Limes-Winterlaufserie ist für uns eine tolle Teamarbeit aller drei Vereine, die noch dazu eine Menge Spaß macht. Neue Gesichter sind jederzeit herzlich willkommen! Meldet Euch einfach per E-Mail an leichtathletik@turnverein07.de. □

Text: Albert Mehl

Mehr Infos

Die aktuellen Termine, Streckenpläne und viele weitere Infos rund um die Limes-Winterlaufserie, die auch Teil des Mittelhessen-Cups ist, findet Ihr auf turnverein07.de.

Abschalten in einer Mondlandschaft

Jörg Hofmanns Herz schlägt für den Wassersport. Der Biebertaler ist Rettungsschwimmer, Turmspringer – und begeisterter Taucher. Welchen Reiz die Unterwasserwelt auf ihn ausübt, erzählt der 45-Jährige nur allzu gerne.



Die Begeisterung fürs Wasser hat den Biebertaler schon früh gepackt. Seit seiner Kindheit schwimmt er. Seine Urlaube verbringt der ausgebildete Rettungsschwimmer gerne auf Amrum, wo er mit seiner Frau auch schon beim Küstenrettungsdienst im Einsatz war. Inzwischen trainiert der Familienvater die DLRG-Kindergruppe in Biebertal. „Schwimmen ist toll und ein super Fitnesstraining, vom Zehn-Meter-Turm zu springen macht riesig Spaß“, zählt Jörg auf. Aber Tauchen sei etwas ganz Besonderes: „Es ist viel ruhiger, vor allem beim Apnoetauchen.“ Bei dieser ursprünglichsten Form des Tauchens, auch Freitauchen genannt, kommt der Taucher ohne Geräte aus: Er atmet vor dem Abtauchen ein und nutzt nur diesen

Zweites Zuhause: Jörg Hofmann macht das TV07-Training im Pohlheimer Hallenbad so viel Spaß, dass er die lange Anfahrt gerne in Kauf nimmt.

einen Atemzug für seinen Tauchgang. Freitauchen ist für Jörg die reizvollste Art, die Unterwasserwelt zu erfahren. Nur er, sein Tauchpartner, das Wasser und die Tiefe. „Gerätetauchen kann jeder, Apnoetauchen muss man wollen“, sagt er. Und man muss es können: Denn nur wer das OK seines Taucherarztes hat und gut trainiert ist, sollte dieses Abenteuer wagen. Jörg hält sich fit in der TV07-Tauchergruppe – und das schon seit zwölf Jahren. „Ich finde es wichtig, regelmäßig etwas zu tun“, sagt er. Zur Trainingszeit am Montagabend steht im Hallenbad neben dem tiefen Sprungbecken auch eine Bahn zum Streckentauchen zur Verfügung. Beim TV07 macht ihm das Training mit seinen Sportfreunden so viel Spaß, dass er sogar eine 20 Kilometer lange Anfahrt von seinem Wohnort Biebertal gerne in Kauf nimmt. Seine Leistungen hat er zuletzt mit dem goldenen Apnoe-Tauchsportabzeichen des Verbands deutscher Sporttaucher unter Beweis gestellt. Beim Freitauchen ist es kalt unter Wasser – und dunkel. In der Tiefe gähnt ein schwarzes Loch. Nach und nach tasten sich die Taucher weiter vor. Zunächst drei Meter, dann fünf, dann sieben Meter. So kann sich der Taucher an die Umgebung und den zunehmenden Druck gewöhnen. Mit jedem Meter,

den es abwärts geht, verändert sich die Stimmung, erzählt Jörg. „Je tiefer ich tauche, desto ruhiger und entspannter werde ich. Das Gefühl der Schwerelosigkeit unter Wasser ist einfach unvergleichlich.“ Sein Rekord liegt bei 27 Metern. Eine Tiefe, in der selbst ein mittelhessischer Tauchsee aussieht wie eine Mondlandschaft. „Für mich eine absolute Sinnesflut“, schwärmt er. „Dort kann ich einfach wunderbar abschalten.“ □

Mehr Infos

Montags von 19.30 bis 21 Uhr trainieren die Taucher im Hallenbad. Wer mittauchen möchte, kann sich bei Abteilungsleiter Volker Knuhr unter tauchen@turnverein07.de melden.



Sport, Natur, Genuss drumherum

Abteilungsleiter Julius Schäfer verrät, um welche Alpinsport-Trends wir nicht herumkommen, welcher Fahrstil derzeit gefragt ist und was ihn selbst am meisten fasziniert



Julius Schäfer

Der gebürtige Pohlheimer steht der Skisparte seit 2018 vor. Der 33-Jährige kommt aus einer wintersportbegeisterten Familie: Seine Mutter Ingrid leitete die Abteilung über 15 Jahre lang. Julius ist verheiratet und arbeitet als Arzt in seiner Allgäuer Wahlheimat Kempten. Rund 60 Tage pro Saison steht er auf einem seiner sieben Paar Skier – am liebsten auf den Pisten am Pitztaler Gletscher.

Alle zwei Jahre bietet der TV07 eine Weiterbildung für seine Skiübungsleiter an. Warum ist regelmäßiges Lernen für Euch so wichtig?

Wir müssen am Ball bleiben, denn die Leitbilder und Wünsche von Skifahrern und Skischülern ändern sich ständig.

Was genau ändert sich?

Die Hersteller optimieren das Material stetig weiter, damit die Sportler noch bessere Zeiten erzielen. Das alles spiegelt sich im Hobbymaterial und der damit verbundenen Technik wider. Besonders auffällig war das in den 90er-Jahren, als die langen Bretter der Profis – und später auch der Hobbysportler – von den kürzeren, taillierten Carvingskiern abgelöst wurden. Sie haben selbst Anfängern geschnittene Schwünge ermöglicht oder vereinfacht.

Ist Carving auch heute noch angesagt?

Die Carving-Technik ist eng mit dem modernen Skisport verbunden und wird weiterhin eine zentrale Rolle spielen. Denn über den Carvingschwung kann ich besser als mit vielen anderen Übungen Körperposition, Rhythmus oder Kanteneinsatz vermitteln. Zuletzt haben die Profis im Rennsport allerdings wieder Skier mit deutlich weniger Taillierung gefahren, weil man den Anstieg der Knie- und Rückenverletzungen auch mit dem Carven in Verbindung bringt.

Welche sonstigen Trends beobachtest Du?

Das Interesse am Skifahren nicht nur auf der Piste, sondern auch im Gelände wird immer stärker. Der

Trend geht eindeutig in Richtung vielseitiger Skisport, Skitouren und Variantenabfahrten. Auf der Piste sind wieder mehr Schwungmuster zu sehen. Man bewegt sich weg vom Dogma des einen perfekten Schwunges.

Der Skiurlaub ist für die meisten auf eine Woche im Jahr begrenzt. Wie können Hobbysportler trotzdem eine möglichst gute Figur abgeben?

Mein Tipp: Keine Experimente beim Material. Ein solider Skischuh und ein leichter Carvingski sind für den Anfang gut. Wer an seiner Technik feilen möchte, kann sich vor Ort für ein bis zwei Tage einen Skilehrer nehmen. Das Wichtigste ist jedoch eine ordentliche Vorbereitung auf den Skiurlaub.

Du meinst die Skigymnastik?

Genau. Als Skiübungsleiter erleben wir oft Skischüler in katastrophaler körperlicher Verfassung. Für wen bereits das Schultern der eigenen Skier anstrengend ist, der wird sich mit dem Erlernen von neuen Bewegungsmustern schwertun – das sollte einleuchten. Dabei muss man wirklich nicht viel Zeit investieren: Wer in Herbst und Winter einmal pro Woche bei der TV07-Skigymnastik mitmacht, hat bereits eine gute Grundlage.

Wie beurteilst Du als Arzt den Fitnessfaktor des Alpin-Skilaufens?

Als Assistenzarzt in der Kardiologie sehe ich vor allem die Vorteile: Beim Skifahren hat man eine ausdauernde Belastung über mehrere Tage hinweg. Das ist in jeder Hinsicht gut – gerade wenn man vor dem Skilaufen noch die entsprechende Vorbereitung durchzieht.

Was fasziniert Dich selbst so am Skifahren?

Mich erstaunt immer wieder, welches Gelände man dabei bewältigt. Zum einen legt man große Distanzen zurück. Zum anderen ist selbst die Steilheit einer blauen, also einfachen Piste im Sommer beeindruckend. Mit dem Mountainbike wäre eine Abfahrt oft unvorstellbar. Und: Skifahren vermittelt ein Gesamtpaket. Dazu zählen der Sport, die Natur und der Genuss drum herum. Ich liebe jeden einzelnen Aspekt davon. □



Mehr Infos

Alles Wissenswerte rund um das TV07-Wintersportangebot und die Skigymnastik findest Du auf turnverein07.de.

Den Platzhirschen Paroli bieten

Neuer Vorstand, neue Strukturen: Wie die HSG Pohlheim ihre Leistungsträger an sich binden möchte

Wenn am Wochenende die erste Mannschaft zum Heimspiel in die Holzheimer Sporthalle einlädt, dann kocht der Kessel: Hunderte Fans aus ganz Pohlheim feuern das Oberliga-Team von Trainer Jens Dapper kräftig an. Mit neuen Strukturen und nachhaltigen Ideen will der Vorstand der HSG Pohlheim den Erfolg ihres Aushängeschildes auch in Zukunft gewährleisten. 2018 hat HSG-Chef Patrik Marsteller das Amt von Horst Günter Schmandt übernommen, dem langjährigen verdienten Vorsitzenden der Spielgemeinschaft und TV07-Abteilungsleiter. Patrik und seine neuen Vorstandskollegen – die meisten sind zwischen 25 und 45 Jahre jung – haben seitdem gemeinsam mit ihren Vorgängern das Vorstands-Organigramm radikal umgebaut: Hauptziel war es, die Aufgaben so zu delegieren, dass die

Spitze entlastet wird und die Zuständigkeiten auf mehreren Schultern verteilt sind. Der Übergang sei sehr konstruktiv verlaufen, bilanziert Patrik. Die ausscheidenden Vorstandsmitglieder arbeiteten ihre Nachfolger ein und stehen ihnen seitdem mit Rat und Tat zur Seite. „Wir freuen uns, dass wir auf diese Weise langfristig eine gute und fruchtbare Zusammenarbeit sicherstellen“, sagt der 44-jährige Holzheimer. Ziel Nummer eins des neuen HSG-Vorstands: vermehrt in die Jugendarbeit zu investieren, um wieder einen Unterbau für den Aktivenbereich zu schaffen. Denn aktuell klafft in der HSG – wie in vielen Handballvereinen – eine Lücke zwischen den Kinder- und den Erwachsenenteams. So konnte die HSG in der letzten Saison weder eine B- noch eine A-Jugendmannschaft stellen. Diese Lücke wolle man schnell

schließen, sagt Patrik – und zwar mit dem Ausbau von Kooperationen und dem Einsatz lizenzierter Trainer, um den jungen Talenten eine Perspektive zu bieten und sie an den Verein zu binden. Die Abwerbeversuche der großen Handballvereine beginnen heute bereits in der D-Jugend, daher sei Handlungsbedarf hier besonders gefragt – schließlich wollen die Pohlheimer den Platzhirschen Paroli bieten. Denn mit jedem >

Zusammen für den Handball

Unser Verein bietet in der HSG Pohlheim Handball in Kooperation mit anderen Pohlheimer Sportvereinen an. Der TV07 war Anfang der 2000er Jahre Gründungsmitglied dieser Spielgemeinschaft. Ihr Ziel: das Angebot stadtteilübergreifend zu bündeln. Mehr Informationen gibt es auf hsg-pohlheim.de.



Aushängeschild der Handballsparte: Die erste Mannschaft der HSG Pohlheim kann sich bei ihren Heimspielen auf die lautstarke Unterstützung der Fans verlassen.



HANDBALL

abgewanderten Leistungsträger steige die Gefahr, eine Mannschaft komplett abmelden zu müssen. „Diese insgesamt katastrophale Entwicklung im Jugendhandball müssen wir unbedingt stoppen, um sowohl im Breiten- als auch Leistungshandball genügend Mannschaften im Bezirk stellen zu können“, betont Patrik.

Mit anderen Handballvereinen aus Nachbargemeinden sei man bereits im Gespräch: „Wenn wir es schaffen, zukünftig in jeder Jugend in der höchsten hessischen Spielklasse zu spielen, können wir ein erfolgreiches Gegengewicht zu Wetzlar und Hüttenberg bilden.“

Und es gibt noch mehr positive Signale. Beispiel: Schule und Verein. So tragen die Kooperation der HSG mit den städtischen Grundschulen und das Kinder-Handballcamp langsam Früchte. War vor der Saison noch nicht einmal klar, ob die Pohlheimer Ballsportler überhaupt eine E-Jugend stellen können, stehen für die Saison 2019/2020 gleich zwei E-Jugendteams in den Startlöchern. „Die Kids sind mit viel Begeisterung dabei und unterstützen die aktiven Mannschaften bei ihren Spielen“, sagt Patrik, dessen Sohn Leo dort ebenfalls mit dabei ist. Die Kinder- und Jugendarbeit sei allerdings kein

Selbstläufer: „Das alles ist nur mit dem selbstlosen Einsatz ganz vieler ehemaliger und aktueller Aktiver sowie der Eltern und Großeltern unserer Jugendspieler überhaupt möglich – und dafür bin ich allen unendlich dankbar.“

Patrik und seinem Team ist es wichtig, eigene Jugendspieler und Jugendspielerinnen frühzeitig an die Aktiven heranzuführen und so eine noch größere Verbundenheit zur HSG herzustellen. Denn: „Je mehr Eigengewächse wir in den Mannschaften haben, umso mehr Zuschauer kommen auch in die Halle. Und davon profitieren am Ende alle.“ □

Text: Martin Rebstock



Der neue HSG-Vorstand: Patrick Rokahr, Christoph Blank, Steven Junker, Jannik Kuhl, Christopher Jung, Patrik Marsteller, Martin Rebstock, André Müll, Sabine Seth, Frank Thiel (von links). Es fehlen Nele Schmandt, Rocco Raddatz und Norbert Volk.

SCHWIMMEN



Sicher im Wasser

Wie unser Seepferdchenkurs Kindern das Schwimmen beibringt

Oskar, Clara und Ben planschen durchs Nichtschwimmerbecken. Ein Schwimmgürtel mit drei Styropor-Quadern sorgt für Auftrieb. Dank des Bretts, das sie vor sich durchs Wasser schieben, können sie sich ganz auf ihre Beinbewegung konzentrieren. Übungsleiterin Cornelia Schubert schwimmt rückwärts vorneweg. Die drei kleinen Wasserratten hat sie dabei genau im Blick. Bis zum Schulalter sollten Mädchen und Jungen schwimmen können. Das „Zeugnis für Frühschwimmer“, besser bekannt als Seepferdchen, ist ein wichtiger Schritt dorthin. „Ab etwa fünf Jahren sind die meisten Kinder reif“, weiß Conny.

Seit mehr als vier Jahrzehnten engagiert sich die Watzenborn-Steinbergerin beim TV07 für den Schwimmsport. Wie vielen stolzen Kindern sie in dieser Zeit das Seepferdchen schon ausgehändigt hat, kann sie nur schät-

zen. Die Freude am Vermitteln ist jedenfalls bis heute geblieben. Mehrmals im Jahr bietet sie den TV07-Seepferdchenkurs für jeweils drei bis vier Kinder an. Der Kurs besteht aus zehnmal 30 Minuten und findet zweimal pro Woche im Pohlheimer Hallenbad statt. Dabei lernen die Kinder, die Schwimmbewegungen richtig auszuführen. „Das ist wichtig, um sich später sicher und verantwortungsvoll im Wasser zu verhalten“, betont Conny. Mit ihrer Anleitung üben die Teilnehmer zunächst mit Brett, Schwimnmudel oder Styroporgürtel im kleinen Becken. Schon bald geht's dann ins 50-Meter-Becken.

Nach den zehn Übungseinheiten sind Oskar, Clara, Ben und die meisten Kinder so fit, dass sie die Prüfung schaffen: den Sprung vom Beckenrand, 25 Meter Schwimmen und das Heraufholen eines Rings mit den Händen

aus schulertiefem Wasser. Wem das am Ende des Kurses noch nicht gelingt, kann ein paar Einheiten dranhängen. „Irgendwann lernen es alle“, sagt Conny. Ihr Tipp: Auch nach bestandener Seepferdchen-Prüfung sollten Kinder unbedingt regelmäßig zum Schwimmen gehen, am besten in die TV07-Aufbaugruppen von Übungsleiter-Kollegin Renate Schmitt – für noch mehr Sicherheit im kühlen Nass. □

Unser Angebot

Für Kinder, Jugendliche und Erwachsene bietet die TV07-Schwimmabteilung verschiedene Gruppen und Kurse an. Einen Überblick findet Ihr auf unseren Kursplänen, die auf turnverein07.de zum Download bereitstehen.

Kontakt

Ihr wollt Euer Kind zum Seepferdchenkurs anmelden? Dann kontaktiert unsere Abteilungsleiterin Cornelia Schubert unter Tel. 06403 61185.

Wir holen Sie raus ...



... aus Ihrem Schreibtischstuhl, Ihrer Werkstatt, von Ihrer Baustelle, aus Ihrem Dienstwagen, aus Ihrem Alltag. Denn bei uns beginnt Ihr Urlaub bereits bei uns im Reisebüro. Wir finden sicher auch für Sie das passende Angebot!

HOLIDAY LAND Reisebüro Pohlheim

Neue Mitte 2 · 35415 Pohlheim
Tel.: 0 64 03 - 9 69 08 81
reisebuero.pohlheim@holidayland.de
www.reisebuero-pohlheim.de



autorisierter
Vertragshändler

Heizöl von Mengin

Wir freuen uns
auf Ihren Auftrag!
☎ 06403-7785999



Mengin GmbH
35440 Linden

**Nur bei uns in Pohlheim:
Sofortrabatt
1 Cent pro Liter
nur mit**



Tanken bei Mengin



Watzenborn-Steinberg
Gießener Str. 126

FÜR MEE(H)R IM RUHESTAND.

Ihre persönliche
Finanzperspektive
mit Weitblick.

Ihr Ruhestand? Genau mein Ding!

Die Sicherstellung Ihres Lebensstandards, bei gleichzeitiger Bewahrung einer hohen finanziellen Flexibilität auch im Ruhestand, sind Themenbereiche die ich zu meiner Kompetenz gemacht habe.

Als zertifizierter Spezialist für Ruhestandsplanung (FH) biete ich Ihnen hierzu eine ganzheitliche und umfassende Betreuung.

Ich freue mich auf Ihren Anruf
unter Tel. 0641 - 97451-18



Burkhard Rustige

Zertifizierter Spezialist
für Ruhestandsplanung (FH)
burkhard.rustige@
ruhestandsplanung-giessen.de

Burkhard
RUSTIGE

Finanz- & Versicherungsberatung
Ruhestandsplanung

Jetzt Ihren
persönlichen
Beratungstermin
vereinbaren.



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.