



Turngesellschaft 1888 e.V. Somborn

unplugged



**Sommerfest
Gau-Kinderturnfest**

Nr. 45 - September 2010 12. Jahrgang



BRÖNNER

Hessen/Thüringen

...das passt!

**BAUSTOFF-FACHHANDEL
TROCKENBAU-FACHHANDEL
hagebaumarkt
gartencenter®**

**Freigericht
Auf der Wehrweide 6
Tel. 0 60 55/ 88 1-0**

**Mo-Fr 7.00 - 19.00 Uhr
Sa 8.00 - 17.00 Uhr**

Liebe Vereinmitglieder!

Die Sommerferien sind vorüber, die Turnhalle wird wieder regelmäßig bevölkert, der Alltag hat uns alle wieder. Und tatsächlich, es gibt das gefürchtete Sommerloch. Es ist wahrhaftig nicht allzuviel passiert. Aber wir müssen uns trotzdem keine Schauermärchen oder UFO-Geschichten ausdenken. Nein! Wir drucken einfach ein paar Bilder mehr und diese dann noch etwas größer als sonst. So dass wieder genau so viel in der Zeitung steht, wie hinein passt.

Ok, dieser Artikel hier ist vielleicht doch so ein Sommerloch-Füller. Wie dem auch sei.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen der neuen „unplugged“. Auf dass Sie alle wieder erfahren, was so in Ihrem Verein passiert.

Michael Schulz,
„unplugged“ Redaktion



Neuwagen
Gebrauchtwagen
Service-Werkstatt

AUTOHAUS
Koch
...der Service macht's!

 **TOYOTA**

Raiffeisenstraße 5
63579 Freigericht-Somborn
Telefon (0 60 55) 91 50-0
Telefax (0 60 55) 91 50-50



Sommerfest 2010

Es war einmal die Idee, vor den Sommerferien noch einmal ein bisschen zu feiern. Vor über 25 Jahren dachte sich der damalige Turnausschuss,



nigen privaten Sonnenschirmen. Mittlerweile ist das Geschichte. Das TGS-Sommerfest von heute sind 30 Festzeltgarnituren, professionelle Theke, reichhaltiges Speisenangebot mittags und abends, großes Kuchen-Bufferet, buntes Rahmen-



dem Altbewährten wider einiges Neues: -Statt Live-Musik am Abend hatten wir diese Jahr Rainer Vogl engagiert, der als "The Voice of Peter Maffay" die Frauenherzen höher schlagen ließ



ein kleines Sommergrillfest macht doch kaum Arbeit. - Und so begann alles auf dem Turnplatz mit einem Schwenk-Grill inkl. Grillmeister, einer improvisierten Biertheke mit zwei Mann/Frau Thekenpersonal und 3-4 Festzeltgarnituren sowie ei-



programm für Kinder (durchgeführt vom Jugendausschuss der TGS), Live-Musik und natürlich jede Menge Helfer vor und hinter den Kulissen.

Auch in diesem Jahr gab es neben



Geselliges



und den Herren der Schöpfung die Zeit bis zum WM-Spiel überbrücken half.

-Neben den Tanzgruppen der TGS und



der Akro-Show begeisterte in diesem Jahr eine gemischte Trampolin-Gruppe mit einer kurzweiligen Darbietung. An dieser Stelle sei auch den teilnehmenden Turnern aus Lützelhausen gedankt.

-Die in die Jahre gekommenen Pavillons wurden durch Profi-Festzelte ersetzt und schafften einen Rahmen für die Aufführungen der verschiedenen TGS-Gruppen.

Natürlich bietet ein solches Sommerfest auch einen schönen Rahmen für besondere Ehrungen. So konnten in diesem Jahr Gabi Dabruck und Petra Reusswig aus den Händen der stellvertretenden Turngauvorsitzenden den "Pluspunkt Gesundheit" des DTB für ihre Übungsangebote bei der TGS entgegennehmen.



Für das kommende Jahr wünsche ich mir neben gutem Wetter wieder viele fleißige Helfer in der Vor-/Nachbereitung und vor allem viele Freiwillige, die am Sommerfest vielleicht doch einmal einen Dienst hinter der Theke, am Bräter oder an der Geschirrspülmaschine übernehmen.- Dann bis Sommer 2011. Ich freue mich drauf. (Christopher Benz)



MALER
NOLL
Baudekorations GmbH
Tel. 06055-2909
www.maler-noll.de





Rücken-Fit 2010

Zum wiederholten Male ist Ende Mai ein präventiver Rücken-Kurs zu Ende gegangen. 17 Teilnehmer waren mit Elan dabei, durch ein abwechslungsreiches Bewegungsprogramm nicht nur ihrem Rücken, sondern dem ganzen Körper etwas Gutes zu tun. Zum Warmwerden wurde zu Beginn der Stunde mit Spaß die Koordination und Reaktion geschult sowie durch Kräftigungsübungen gezielt die Rücken stabilisierende Muskulatur trainiert. Im Anschluss folgten Dehnübungen und ein Entspannungsteil.



Alle Teilnehmer waren sich einig, sie haben Muskeln gespürt, von denen sie gar nicht wussten, dass sie vorhanden sind.

Der Kurs endete mit einem gemütlichen Beisammensein und einem gesunden Frühstück im Turnerkeller.

Die Kursteilnehmer waren sich einig, den nächsten Kurs

machen wir wieder mit. Beginn des Herbst-Kurses ist voraussichtlich Donnerstag, 16. Sept., 9.30 bis 11 Uhr. Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen. Eine Anmeldung ist jedoch erforderlich. Informationen bei Gabi Dabruck Tel. 5762 (Gabi Dabruck, Kursleiterin).



Getränke Weisbecker

Ihr Getränkelieferant für Gastronomie und Festservice in Bad Soden-Salmünster

Getränke Weisbecker
Fuldaer Straße 9a
63628 Bad Soden-Salmünster

Telefon: 0 60 56 / 21 57
Telefax: 0 60 56 / 5486
eMail: info@getraenke-weisbecker.de

Sollten Sie Fragen oder gar Interesse an einem Gastro-Objekt haben, rufen Sie uns an!



Gau-Kinderturnfest

Alle Jahre wieder ...

... nein, ich glaube diese Überschrift hatte ich letztes Jahr. Aber eigentlich ist sie sehr treffend. Jedes Jahr im Juni findet das Gau-Kinderturnfest statt. Für die meisten unserer jungen Turnerinnen und Turner die einzige Möglichkeit, einen Wettkampf zu turnen. Diese Möglichkeit bleibt leider so oft ungenutzt. Vielleicht sitzt in den Köpfen Vieler noch fest: „Gau-Kinderturnfest – langer, anstrengender Tag – oft viel zu heiß und wenn es regnet, viele Kinder in viel zu engen Hallen.“ Das ist aber schon die letzten beiden Jahre nicht mehr der Fall. Der Veranstalter – der Turngau Kinzig – hat eingesehen, dass eine künstlich in die Länge gezogene Veranstaltung keinem nützt, am wenigsten dem Ausrichter. Mittlerweile wird in zwei separaten Durchgängen, mit eigener Siegerehrung, geturnt. Die Kinder aus den Allgemein-Turnstunden sind am Vormittag dran, so dass der Nachmittag für andere Aktivitäten mit der Familie genutzt werden kann. Und glaubt mir, es macht Kinder stolz, wenn sie ihrer Familie zeigen können, was sie alles gelernt und wie fleißig sie trainiert haben.

Aber zurück zum 27. Juni, dem Tag des Gau-Kinderturnfestes. In diesem Jahr wusste keiner der Trainer so genau, was auf ihn und die Kinder zu kommen würde, denn zum ersten Mal wurden selbst kreierte Übungen geturnt. Die Übungen hatten die Trainer, mehr oder weniger gemeinsam mit den Kindern, aus dem Turn 10 Katalog zusammengestellt und individuell dem Leistungsvermögen des Kindes am jeweiligen Gerät angepasst. Viel Arbeitsaufwand im Vorfeld und deshalb doppelt schade, wenn die Kinder nicht am Gau-Kinderturnfest teilnehmen. Dieses Mal waren die Trainer zusätzlich aufgefordert, auch außerhalb des Wettkampfes Eindrücke zu sammeln. Schon jetzt beginnen wir, die Voraussetzungen für ein tolles Gau-Kinderturnfest 2012 zu schaffen, das dann in Somborn stattfindet. Ich würde mir wünschen, dass an diesem Gau-Kinderturnfest viele TGS-Kinder teilnehmen und wir mit DEINER Hilfe die Rahmenbedingungen für ein stressfreies Gau-Kinderturnfest, an dem ALLE Spaß haben, schaffen. Manchmal werden Träume wahr ..ich glaube fest daran ...

(Petra Reußwig)

Alle Ergebnisse und Platzierungen auf der Homepage
www.Turngau-Kinzig.de



Büro für Baustatik
Dipl. Ing. **Peter Kreis**

- Nachweisberechtigter
- Tragwerksplanung
- ENEC

Bahndamm 3
63579 Freigericht 1
Tel. 06055/84239



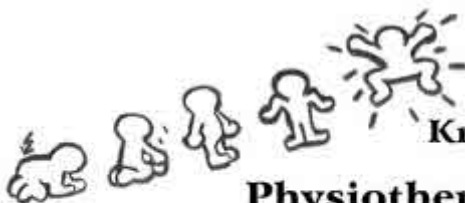
Die Turngesellschaft Somborn trauert um Wunibald Gutmann

Am Montag, dem 2. August, verstarb im Alter von 87 Jahren unser langjähriges Vereinsmitglied und Ehrenoberturnwart Wunibald (Wuni) Gutmann. Wuni gehörte über 73 Jahre zu unserem Verein. In dieser Zeit, die er als aktiver Turner begann, formte und prägte er mit seinen Ideen die Turngesellschaft Somborn. 42 Jahre lang war er für den Verein im Vorstand aktiv. Schriftführer, Zeugwart und Wirtschaftsausschuss zählten u.a. zu seinen Aufgabengebieten.



Besonders verdient machte sich Wuni in der Funktion des Oberturnwartes. Dies veranlasste die Turngesellschaft Somborn dazu, Wuni zum Ehrenoberturnwart zu ernennen. Auch über den Verein hinaus wurde Wuni für seine Verdienste geehrt. So erhielt er im Jahre 1978 die DTB-Ehrennadel und im Jahr 1998 die silberne Ehrennadel des Hessischen Turnverbandes. Bis ins hohe Alter war Wuni ein regelmäßiger, interessierter und gern gesehener Gast in unserem Turnerkeller.

Wir werden ihm stets ein ehrendes Andenken bewahren.



Massage
Lymphdrainage
Krankengymnastik

Physiotherapie Weigand

Dieselstraße 11, 63579 Freigericht

Tel.: 0 60 55 / 8 43 18





Fuß - Bein - Rückenprobleme?



Video-
Laufbandganganalyse
oder Pedographie
besonders für Sportler
und Diabetiker



hilfenhaus
reha team · Sanitätshaus
Bonifatiusstr. 20
63579 Freigericht-Somborn
Tel.: 06055 - 3939

TGS-Termine

04.09.2010

Sportabzeichen

11.09.2010

Kletterpark
Heigenbrücken

11.+12.09.

Bergturnfest
Lützelhausen

26.09.2010

Gau-Wanderung

20.11.2010

Rahmenwettkampf
Somborn

21.11.2010

TaGyFo
Rothenbergen

11.09.2010

Familienabend

Impressum

Herausgeber
TGS 1888 e.V. Somborn
E-mail: unplugged@tgs-somborn.de
URL: www.tgs-somborn.de
Redaktion TGS-Vorstand

Chefredakteur Michael Schulz
Josefstraße 4
63579 Freigericht Somborn
michael.schulz@tgs-somborn.de

Anzeigenannahme und Verwaltung
KDS-MedienSport
Lilienthalallee 1
80939 München

Anzeigenannahme im Verein
Über die Mitglieder der Redaktion

Druck

Infotex-Offset GmbH
Lilienthalallee 1
80939 München

Auflage 800 Stück

Erscheinungsweise
Vierteljährlich
Februar/Mai/
August/November

Redaktionsschluß
15. des Vormonats

Die Kosten dieser Zeitung sind durch die Anzeigen abgedeckt.



Hallenbelegungsplan

Montag	15.30 - 16.30	Mädchen 6 - 8 Jahre	Alex Müller-Niedenthal, Birgit Schulz
	16.30 - 17.30	Mädchen 8 - 9 Jahre	Alex Müller Niedenthal, Birgit Schulz
	17.15 - 18.45	Turnhalle Bernbach	
		Leistungsgruppe Jungen	Ivo Franz
	17.30 - 20.00	Mehrzweckhalle Altenmittlau	
		Krebsnachsorge-Gymnastik	Sigrid Blaich-Horn
	17.30 - 18.30	Tanzgruppe Mädchen ab 4. Klasse	Verena Schilling Luisa Schmidt
	18.30 - 19.30	Tanzgruppe Mädchen ab 14 Jahre	Steffi Unger
	19.30 - 20.30	Frauenpower Fitness- & Funktionsgymnastik	Petra Reußwig
20.30 - 21.30	Frauenpower Fitness- & Funktionsgymnastik	Petra Reußwig	
Dienstag	14.30 - 15.30	Krebsnachsorge-Gymnastik	Sigrid Blaich-Horn
	16.00 - 17.00	Fit 50+ Frauengymnastik Gruppe 1	Sigrid Blaich-Horn
	17.00 - 18.00	Fit 50+ Frauengymnastik Gruppe 2	Sigrid Blaich-Horn
	18.00 - 19.00	Jungen ab 4. Klasse	Lucas Schulz, Michelle Rothenbücher
	19.00 - 20.00	Jungen 14 Jahre und älter	Sebastian Schulz
	20.00 - 21.00	Männergymnastik	Michael Pieke
Mittwoch	09.30 - 10.30	Eltern-Kind Turnen Gr. 1	Petra Reußwig
	10.30 - 11.30	Eltern-Kind Turnen Gr. 2	Petra Reußwig
	14.00 - 15.00	Kindergartenkinder ab 3 Jahre	Petra Reußwig, Alica Börner
	15.00 - 16.30	Aufbaugruppe Gerätturnen Mädchen	Petra Reußwig Michelle Rothenbücher
	16.30 - 18.00	Aufbaugruppe Gerätturnen Mädchen	Vivien Geist
	18.00 - 19.00	Wirbelsäulengymnastik	Gabi Dabruck
	19.00 - 20.00	Wirbelsäulengymnastik	Gabi Dabruck
	20.00 - 21.00	MUMM Funktionsgymnastik für Sie & Ihn	Sigrid Blaich-Horn
	Donnerstag	14.30 - 15.30	Mädchen 5 Jahre
15.30 - 16.30		Mädchen 4 Jahre	Petra Reußwig, Luisa Schmidt, Nathalie Kamm
16.30 - 17.30		Mädchen ab 12 Jahre	Petra Reußwig
17.30 - 18.30		Mädchen 9 - 12 Jahre	Birgit Schilling, Birgit Schulz
18.30 - 19.30		Cardio-Mix Aerobic als Gesundheitssport	Sonja Franz
Sa. Freitag	10.00 - 11.00	Aerobic	Helga Schilling
	15.30 - 16.30	Jungen 4 - 6 Jahre	Christopher Benz, Angelo Rico
	16.30 - 17.30	Jungen 1. -bis 3. Klasse	Christopher Benz
	17.30 - 19.00	Leistungsgruppe Jungen	Ivo Franz, Lucas Schulz
	20.00 - 22.00	Jedermannturnen	
Sa. Freitag	10.30 - 12.00	Aufbaugruppe	Vivien Geist
	16.30 - 18.00	Akrobatik	Jasmin Schneider

Stand: August 2010



Ab sofort
bestellbar.



**Sportlich auf Asphalt.
Wirtschaftlich auf ganzer Linie.**

Der neue Golf GTD.

Mehr über den neuen Golf GTD
erfahren Sie bei uns.

Abbildung zeigt Sonder-
ausstattungen gegen Mehrpreis.



Autohaus Schmitt GmbH
Hanauer Straße 61, 63579 Freigericht
Tel. (06055) 9152-0, Fax (06055) 9152-30
www.schmitt-freigericht.de

HOEGUT BAYHA

Lothar & Sabine Schmidt

**Landwirtschaftlicher Betrieb
Kompostierung von
Gehölz-u.Grünschnitt**

Wir bieten außerdem:

Komposterde
Kompost (reiner Gehölzschnittkompost)
Hackschnitzel
Rindenmulch

Sie finden uns:

63589 Linsengericht-Altenhasslau
an der K898 Richtung GN Höchst

Telefon: 0 60 51 / 70 13 72

Telefax: 0 60 51 / 70 13 74

Mobil: 01 72 / 60 91 753 und
01 72 / 93 36 745

Mail: info@hofgut-bayha.de

Internet: www.hofgut-bayha.de



Metzgerei Dedio

• Partyservice •

Treffpunkt für Feinschmecker

Kirchstr. 14

63579 Freigericht-Neuses

Tel. 0 60 55 / 56 38, Fax 0 06 55 / 84 05 60



TGS Doppel gewinnt nur ein Match

Bei den diesjährigen Tennisvereinsmeisterschaften des Somborner Tennisvereins gelang dem Doppel Krömer/Zettl nur ein Sieg.

Am Samstag trat das Turnerdoppel hochmotiviert aber nur mäßig trainiert in der Gruppe Amateure an. Bereits im ersten Spiel bekamen sie ihre Grenzen aufgezeigt. Gegen das gemischte Doppel des Tischtennisvereins aus Neuses gab es eine herbe 1:7 (0:6, 1:1) Niederlage. Derart deklassiert wurde in der Spielpause nach Gründen für die Niederlage gesucht. Außer möglicherweise altersbedingten Rückenproblemen und verbesserungswürdigem Trainingszustand konnte nichts Gravierendes diagnostiziert werden. Der Trainingsrückstand war natürlich so schnell nicht aufgeholt. Bei den Rückenproblemen von Günter K. konnte Abhilfe geschaffen werden. Ein anwesender Physiotherapeut, ausgerechnet vom Tischtennisclub Neuses, verordnete Krömer diverse Lockerungsübungen für seine Rückenmuskulatur. Die lustigen Verrenkungen, die auf dem Rasen vor allen Teilnehmern und Zuschauern durchgeführt wurden, führten nicht nur zur Entkrampfung des Rückens sondern auch zur Belustigung der Zuschauer. Ein weiterer positiver Aspekt war die Irrführung der kommenden Gegner. Die nächste Partie fand gegen das Doppel Hahner/Streb vom Gewerbeverein an. Physiotherapeutisch in Höchstform konnten die Turner das Match ausgeglichen gestalten. Als nach 30 Minuten die Spielzeit vorbei war, stand es 3:3. Das letzte Aufschlagspiel musste entscheiden. Leider hatte das Team des Gewerbevereins die Nase vorne und auch Spiel 2 wurde verloren. An was hing es dieses Mal? Und wo war eigentlich der Trainer des Teams? Markus N. war bis dahin auf dem Tennisgelände noch nicht gesichtet worden. Mit diesem moralischen

Nachteil ging es ins dritte Spiel gegen die Fußballer des SV 09 Somborn. Nach zähem Ringen ging auch dieses Spiel verloren. Man hatte alle Vorrundenspiele vergeigt. Welche Blamage! Es musste gehandelt werden. Man wollte nach der Mittagspause das Finale (um Platz 7) nicht auch noch verlieren. Während sich die Spieler mit isotonischen, hopfenhaltigen Kaltgetränken auf dieses Spiel einstimmten, reifte der entscheidende Entschluss. Der Trainer ist schuld. Kurzerhand wurde Markus N. gefeuert. Das Turnerdoppel wurde anschließend von den Nachwuchstrainerinnen Kim N. und Celine S. - die eine, pikanterweise die Tochter des gefeuerten Trainers - betreut. Prompt stellte sich der Erfolg ein. Mit einem souveränen Sieg gegen die zweite Mannschaft des Tischtennisvereins Neuses sicherten sich die Turner Rang 7. Der Trainerwechsel hatte sich bezahlt gemacht. Das neue Trainerinnengespann hat mit dem Doppel Krömer/Zettl in Zukunft noch viel vor. Bereits jetzt wurden Trainingstage vor dem Ortvereinsturnier 2011 festgelegt. Nach diesen Trainingseinheiten gibt es laut Trainerin Kim N. entweder Steaks und Bier oder, je nach Leistung, trocken Brot und Wasser. Unser Doppel freut sich schon darauf. (mz)





50+ unterwegs!

Ausflug der Frauengymnastikgruppe 50+

Auch in diesem Jahr nutzten wir die Sommerpause wieder zu einem Tagesausflug. Bei herrlichem Wetter starteten wir am 20. Juli mit 33 Teilnehmerinnen. Unser Ziel war der Dom in der Bischofsstadt Fulda. Der Dom und die Sehenswürdigkeiten der Altstadt wurden uns unter fachkundiger Führung nähergebracht. Bis zur Weiterfahrt hatten wir noch genügend Zeit zu bummeln und die vielen gastlichen Angebote zu genießen.

Anschließend lenkte uns unser Bus zur Wasserkuppe und von dort aus in das Staatsbad Bad Brückenau. Kaffee und Kuchen sind ein absolutes „Muss“ bei unseren Ausflügen. Dies konnten wir im Kurpark bei strahlendem Wetter vorzüglich umsetzen.

Der Abschluss war im Landgasthof „Am Brunnen“ in Mottgers vorgesehen. Zu dem mediterranen Flair in der Gaststätte war ein köstliches Nudelbüfett für uns aufgebaut, von dem wir alle begeistert waren. Sehr zu empfehlen!!!

Auf der Rückreise im Bus wurden unsere Lachmuskeln dann noch einmal strapaziert. Wir hatten einen gut gelaunten, humorvollen Busfahrer, der uns nicht nur chauffiert hat, sondern wir wurden von ihm bestens unterhalten.

Einen Wehmutsstropfen hatten wir allerdings. Sigi, unsere Übungsleiterin, die diese Fahrt organisiert hatte, konnte aus gesundheitlichen Gründen nicht daran teilnehmen, was wir sehr bedauert haben. Wir danken Sigi an dieser Stelle noch einmal herzlich, denn aufgrund ihrer vorzüglichen Vorarbeit und Organisation war dieser Ausflug wieder ein voller Erfolg. (Marianne Röhl)





Gauwanderung

Am 26.09. findet die diesjährige Gau-Herbstwanderung statt. Jedes Jahr ist ein anderer Verein Ausrichter dieser kleinen Veranstaltung. Schon früh morgens geht es auf einem gut ausgeschilderten Kurs los. Durch Verpflegungsstationen an den richtigen Stellen und einer entsprechenden Zielankunft wird die Gauwanderung immer wieder zum netten Ausflug. Interessierte Wanderer wenden sich bitte an Martin Schneider oder Erich Franz (Kälberau) (ms)

Sparkassen-Finanzgruppe

Wer seine Finanzen im Griff hat, ist einfach entspannter. Das Sparkassen-Finanzkonzept.

 Kreissparkasse Gelnhausen

Wenn auch Sie so entspannt sein wollen, dann lassen Sie sich bei uns beraten. Wir analysieren Ihre aktuellen Finanzen und entwickeln gemeinsam einen optimalen Plan. Damit in puncto Versicherung, Altersvorsorge und Vermögensbildung alles für Sie geregelt ist. Mehr dazu in Ihrer Geschäftsstelle oder unter www.sparkasse.de. **Wenn's um Geld geht – Sparkasse**

Leutner-Mietservice



Glas
Porzellan
Spülmaschinen



Frg. - Somborn · Telefon 06055-82424



TaGyFo

Am 21. November diesen Jahres findet wieder die TaGyFo statt. TaGyFo bedeutet Tanz, Gymnastik und Folklore und bietet dem Zuschauer ein buntes Programm, das seinem Namen alle Ehre macht. Im vergangenen Jahr war die TGS der Ausrichter dieser Veranstaltung. In diesem Jahr findet das Ganze in Rothenbergen statt. Wir werden wahrscheinlich mit 2 Gruppen am Programm teilnehmen. Unsere Tanzmädels unter der Leitung von Steffi Unger und unsere Akrogruppe mit Jasmin Schneider werden in diesem Jahr mitwirken. (ms)

Sportabzeichen

Auch in diesem Jahr haben Sie wieder die Möglichkeit, das Sportabzeichen zu erlangen. Gemeinsam mit der DJK und dem Lauftreff bieten wir Ihnen am 04.09.2010 die Möglichkeit, auf dem Sportgelände der KSF Freigericht das Sportabzeichen zu erkämpfen. Um 10 Uhr morgens geht es los. Also auf gehts!

Neue Kurse 2010 - 2011!!!

Auch in diesem Herbst ergänzen wir unser Angebot im Erwachsenensport durch verschiedene Kurse:

„**Rücken-Fit**“ (Präventive Wirbelsäulengymnastik)
Ab Donnerstag, 16. September 2010 bei Gabriele Dabruck

„**Gymnastik für den Beckenboden**“

Am Dienstag, 21. September 2010 startet unsere Übungsleiterin Gabriele Dabruck in der TGS- Turnhalle den Grundkurs „Gymnastik für den Beckenboden.“

Wer kennt schon seinen Beckenboden? Es ist auch nicht einfach, Muskeln zu spüren und zu trainieren, die im Innern des Körpers verborgen sind. Sie finden erst Beachtung mit Auftreten spezifischer Beschwerden.

Ein gezieltes Training zum Wahrnehmen und Kennenlernen dieser Muskeln ist Grundlage dieses Kurses. Entspannungs- und Kräftigungsübungen sowie Wissensvermittlung über Aufbau und Funktion des Beckenbodens fließen in diesen Kurs mit ein.

Der Kurs findet ab 21.9.2010 von 10 – 11 Uhr an 10 Vormittagen statt. Er kostet für Vereinsmitglieder 15 €, für Nichtmitglieder 30 €, die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Informationen und Anmeldung bei DTB-Kursleiterin Gabriele Dabruck Tel. 06055/5762

„**Skigymnastik**“

Dieser Kurs, geeignet für Frauen und Männer, wird ab Donnerstag, 14. Oktober 2010 von der Übungsleiterin Sonja Franz angeboten.

Um das volle Fahrvergnügen auf der Skipiste genießen zu können, sollte man seine Muskeln schon im Voraus gut trainieren. Wir machen uns in 10 aufeinander folgenden Abenden fit für den Winterurlaub.

Der Kurs findet ab 14.10.2010 von 18,30 – 19,30 Uhr statt und kostet für Vereinsmitglieder 15 €, für Nichtmitglieder 30 €, die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Anmeldung bei Sonja Franz, Tel. 0151 166 040 42 oder per mail an info@tgs-somborn.de



„Alte Rezepte - neu entdeckt“

Liebe Turnerfreunde,

diesesmal könnt Ihr eine echte Schweizer Spezialität nachkochen. Das Rezept ist von Irene Schneider, der Ehefrau unseres langjährigen 1. Vorsitzenden Martin. Irene stammt aus Frauenfeld in der Schweiz.

"Züri Gschnätzlets"

Während viele Schweizer der Ansicht sind, dem echten "Gschnätzlets" müsste ein Viertel bis ein Drittel Kalbsnieren beigegeben werden, findet Irene das nachfolgende Rezept besser.

Zutaten für 4 Personen
600 Gramm Kalbfleisch (Filet)
4 Schalotten oder eine kleine Zwiebel
200 ml Weisswein
1 Prise abgeriebene Zitronenschale
3 Esslöffel Butter
1 Esslöffel Mehl
200 ml Rahm (süße Sahne)
1 Esslöffel gehackte Petersilie
Salz und Pfeffer

Kalbfleisch in kleine, dünne Streifen schneiden und in der Butter bei starker Hitze ganz kurz anbraten. Bevor das Fleisch Saft abgibt, aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

Gehackte Schalotten oder Zwiebel in die Pfanne geben und leicht anziehen lassen. Mit Mehl bestäuben und mit Weisswein ablöschen. Bis zur Hälfte einkochen lassen, dann die geriebene Zitronenschale und den Rahm zugeben.

Etwas eindicken lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fleisch dazugeben (nicht mehr kochen lassen), mit Petersilie bestreuen und sofort servieren.

Traditionell wird dazu eine Röschti serviert.

I wünsche Eu en Guete

Eure Christa





Kurznotiert! Die Klopfer feierten auf unserem Gelände ihr Sommerfest. Zum Glück spielte das Wetter einigermaßen mit.

Die neue Turnhalle der Grundschule steht kurz vor der offiziellen Eröffnung am 01.10.2010. Wir werden sehr wahrscheinlich auch wieder Hallenkapazitäten in der neuen Halle bekommen.

WaWiPa Wald-Wiese-Pampa am 29. August 2010. Um 11.30 Uhr traf sich die JAS im Gänsewald, um das WaWiPa-Spiel vorzubereiten. Leider mussten wir feststellen, dass dieses im Freien im wahrsten Sinne des Wortes ins Wasser fallen würde.



Deshalb entschlossen wir uns kurzerhand, das WaWiPa in die Halle zu verlegen. Die Kinder wurden um 13 Uhr am Gänsewald in Empfang genommen und per Schnitzeljagd in die TGS-Halle geführt. Als alle 18 Kinder eingetroffen waren, wurden Gruppen von 4-5 Kindern gebildet, die sich alle selbst einen Gruppennamen geben durften. Am Anfang spielten alle gemeinsam mit dem Fallschirm und dann ging's für die erste Gruppe los Richtung Dreschplatz, wo das erste Spiel auf sie wartete. Nach und nach zogen auch die anderen Gruppen los. Ob beim Geräusche-Memory, Lappenlauf oder bei der Kleiderkette, an den insgesamt acht Spielstationen konnten die Gruppen ihr Können unter Beweis stellen. Nach ca. 1,5 Stunden hatten die Kinder alle Stationen durchlaufen und freuten sich auf ihr Essen.

Nachdem die ganze Gesellschaft wieder gestärkt waren, gab es auf der Wiese Spiele mit verschiedenen Kleingeräten, bis wir gemeinsam in die Halle gingen. In der Halle fand dann unsere kleine Siegerehrung statt, die Kinder erfuhren gespannt ihre Platzierung. Alle bekamen für ihren Sieg einen Eisgutschein ausgehändigt. Anschließend trommelten wir alle Kinder für ein Gruppenfoto zusammen. Nachdem die Mädels und Jungs sich beim Völkerball ausgetobt hatten, konnte der Spielnachmittag so langsam ausklingen. Das WaWiPa in der Halle machte allen großen Spaß und wir hoffen, dass sich nächstes Jahr wieder so viele Kinder anmelden!

Jugendausschuss





Turnerlexikon

“W” wie Wettkampf

Ist das Turnen um Punkte, die von den Kampfrichtern vergeben werden, die sich für unfehlbar halten, vor allem wenn sie die Leistungen ihrer Favoriten zu bewerten haben. Der Athlet selbst sollte im Wettkampf immer versuchen, sein Bestes zu geben - das Schielen zum Richtertisch mindert die Konzentration auf die Übung. Na ja, und wenn sich so ein Richter mal“vergreift“, bleibt immer noch der Trost, dass der alte Herr vielleicht seine Brille verlegt oder die Haftschalen nicht gefunden hat.



Ist es wahr, dass...

... im Rahmen unserer Stühle-Restaurationsarbeiten jedes Vereinsmitglied aufgefordert werden soll, sich 4 Musterstobbe (Schräggleiter, Kunststofffüße) schicken zu lassen? Immerhin könnte man so ca. 2000 Euro Material sparen.

... unser Tennisteam mit Herrn G.K. und Herrn M.Z., beide aus Somborn, nach der desolaten Leistung beim Ortsturnier ihren Altenmittlauer Trainer wegen Unfähigkeit gefeuert haben soll? Im nächsten Jahr wollen sie von 2 jungen Damen trainiert werden.

... Supermans Vater ein Spanier war? Wer's nicht glaubt, möge sich das Beweisfoto auf der Titelseite anschauen.

Ich hätte da mal eine Frage ... und noch eine...

Aus welchem Material ist eine Holz-Eisenbahn?

Können Stammgäste überhaupt auf einen grünen Zweig kommen?



*Leben
gemeinsam
genießen*

Wir sind Mitglied der **HÖREX**
Leistungsgemeinschaft der HörExperten

Stein's Hörgeräte

Thomas Stein • Meisterbetrieb • Päd-Akustiker

Karlstr. 2c • 63579 Freigericht/Somborn

Tel: 0 60 55 - 90 64 53



Denn nur wo **Leuchtturm** draufsteht, ...



... sind **Alexandra Aul** und **Peter Gutermann** drin!

Leuchtturm

Brillen - Kontaktlinsen

Vergr. Sehhilfen

Bahnhofstr. 17 - Freigericht-Horbach - Tel.: 0800-5382488

