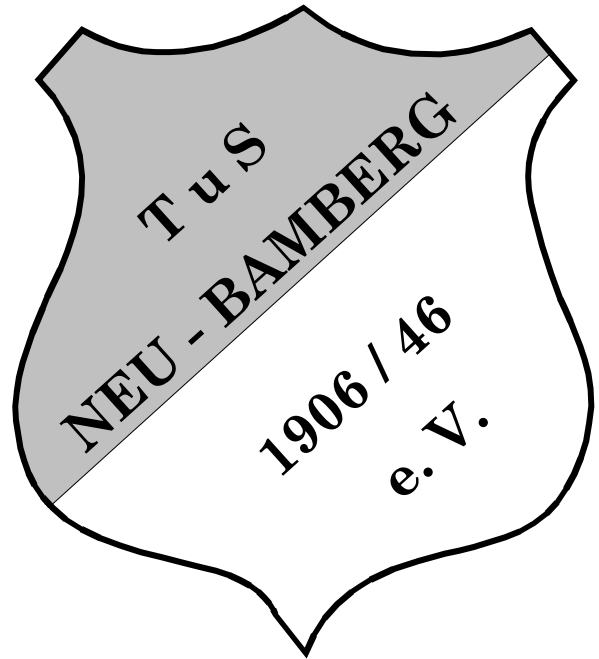


TuS Bläd-

IV²⁰⁰⁰
che



Wir wünschen allen unseren Mitgliedern ein gesegnetes Weihnachtsfest und Glück und Gesundheit für das neue Jahr

Der Vorstand

Wir backen unsere Franzosen-Brötchen für Sie laufend frisch im Laden. ...bis in die Abendstunden!

Hottum
Bäckerei
... Ihre Bäckerei!

Sprendlingen · Wöllstein · Flonheim · Alzey · Neu Bamberg

Ihr Backshop im Neukauf informiert:

HEIZÖL - WÄRME FÜR'S LEBEN!

E. Müller

Mineralölhandel

Heizöl - Diesel - Schmierstoffe

Ellerbachstr. 8
55546 Neu-Bamberg
Tel.: (06703) 1708, Fax.: (06703) 4547

Sichern Sie sich Ihren Heizölvorrat !

Ein Anruf lohnt sich

Aus der Redaktion

Liebe Leserinnen und Leser,

das Jahr neigt sich dem Ende entgegen und das TuS Blädche erlebt sein viertes Erscheinen. Wir hoffen, daß auch dieses Heft den Informationsaustausch im Verein erhöht. Aus diesem Grund finden Sie die Termine für wesentliche Veranstaltungen des Turn- und Sportvereins im nächsten Jahr.

In diesem Heft sollen nach Badminton, Tanzen, Tischtennis und Fußball die restlichen Abteilungen zu Wort kommen lassen. Feli Blümlein stellt diese Abteilungen vor.

Die Redaktion wünscht allen Leserinnen und Lesern eine frohe Weihnacht und einen guten Rutsch ins neue Jahr.

Für die Redaktion
Ralf Simon

Wirbelsäulengymnastik

Dienstags von 17 Uhr 30 bis 18 Uhr 30 treffen sich Damen und Herren aller Altersgruppen in der Halle zur Wirbelsäulengymnastik. Nach einem kurzen Aufwärmteil konzentriert sich jeder auf seinen Körper. Bei den Übungen im Stehen, Knien und Liegen werden die Muskeln kontrahiert, gehalten und gedehnt, was zur Muskelkräftigung führt.

Die Beweglichkeit der Gelenke wird trainiert. Jeder lernt seinen Körper kennen und erkennt Schwachpunkte. Die Übungen, welche die Schwächen beheben können, müssen regelmäßig durchgeführt werden – am besten auch zu Hause üben. Ich hatte selbst vor Jahren starke Bandscheibenprobleme. Seitdem ich regelmäßig Wirbelsäulen – Gymnastik mache und mich dadurch auch „rückengerechter“ bewege, geht es mir gut.

Wie steht es mit Dir?

Unsere Gruppe hat noch Platz für Dich. Komm einfach vorbei und mach mit.

Seniorengymnastik

Wollten wir anbieten, haben auch eine qualifizierte Übungsleiterin gefunden, aber leider fanden sich bisher nur 3 Interessenten !

Sportliche, wirbelsäulengerechte Bewegung ist gerade für ältere Menschen ganz wichtig zur Erhaltung ihrer Gesundheit, ihrer Beweglichkeit, ihres Wohlbefindens. Der tägliche Gang zum Bäcker oder die Haus – und Gartenarbeit sind dafür nicht ausreichend.

Für unsere Wirbelsäulengymnastikgruppe sind viele ältere Menschen schon zu unbeweglich, die Übungen im Liegen auf Bauch und Rücken fallen schwer. In der Senioren – Gymnastik wird ähnlich geübt, aber mehr im Sitzen auf dem Stuhl.

Sind Sie über 50, haben Sie öfter Kreuzschmerzen?

Dafür gibt es doch Tabletten und Spritzen ? Hilft alles nur vorübergehend ! Krankengymnastik ? Wird kaum noch bezahlt . Melden Sie sich und helfen Sie sich selbst in einer Sportgruppe beim TUS.

Wer macht mit ?

Bitte melden bei: F. Blümlein Tel.: 644
T. Kratzmeier Tel.: 3632

Kinderturnen

Das Kinderturnen ist in 3 Gruppen geteilt. In letzter Zeit sind die Altersgruppen leider etwas verschwommen, da viele Kinder, obwohl sie älter wurden, in ihrer Gruppe bleiben wollten. Geschwisterkinder zusammen bleiben wollten und weil manche Kinder am liebsten zu allen 3 Gruppen kommen wollten.

Ab jetzt herrscht wieder Ordnung: Jeder hält sich an seine Übungsstunde, dann habt ihr mehr !

Di, 15-16 Uhr Vorschulkinder ab 3 Jahre
Fr, 15-16 Uhr 1. + 2. Klasse
Fr, 16-17 Uhr ab der dritten Klasse

1. Gruppe : Vorschulkinder :

Die Kleinsten sollen hier ihre Bedürfnisse wie Laufen, Springen, Rollen Schwingen, Klettern befriedigen können und so Gleichgewicht und Koordination schulen. Spiele machen wir auch.

2. Gruppe : 1+2 Klasse

+ etwas ältere Mädchen, die Geräteturnen wollen:
Hier ist die Körperschule wichtig – obwohl meist recht unbeliebt. Rücken, Bauch, Beine, Arme werden durch Gymnastik gekräftigt. Spagat braucht nicht jeder zu können, aber Rad und Handstand sollte jeder können. Wir turnen an den vorhandenen Geräten.

3. Gruppe : ab 3. Klasse :

Ab 16 Uhr turnen die älteren Kinder ab der dritten Klasse. Hier wird geturnt und es werden Spiele gespielt.

Aerobic

Dienstags von 18 Uhr 30 – 19 Uhr 30 macht Gaby Herrmann die Damen fit. Die Aerobic - Stunde ist prima. Sie ist abwechslungsreich , es werden in jeder Stunde neue Schrittkombinationen angeboten. Auf diese Weise kann auch eine „Neue „ jederzeit in die Gruppe einsteigen- auch ohne Vorkenntnisse. Wir haben auch schon Step - Aerobic und Salsa - Aerobic gemacht – letzteres steigert enorm den Hüftschwung. Im sogenannten „Cool down „ - Teil werden wir anschließend meist noch einmal ganz schön rangenommen. Es gibt Wirbelsäulen gerechte Streck – und Kräftigungsübungen für den ganzen Körper.

Nur selten dürfen wir uns mal auf den Rücken legen und uns bei ätherischer Musik entspannen. Dabei lebt dann sogar die Halle mit und läßt ganz von allein an passender Stelle die Sicherung für das Deckenlicht rausfliegen (5.12.)

Unsere liebe Gaby , die mit ihrer fröhlichen Art, ihrem großen Engagement und ihrer tollen Figur für uns alle ein Vorbild ist , danken wir und hoffen, daß sie uns noch lange fit hält

Übrigens – Ihr könnt auch bei uns mit machen !
Wie wär´ s ?

Ein Dankeschön im Namen des Vereins

Im letzten TuS Blädche bedankte sich der Vorstand für die Hilfe bei der Sportplatzsanierung. Leider wurden nicht alle Helfer erwähnt.

Geholfen haben

Hans Amberger
Frank Berg
Steffen Bergmann
Werner Eisenberger
Friedbert König
Kalli Kropp
Daniel Schloßstein
Tobias Schloßstein

Bernd Schmidt
Elmar Weber

Es sind also Viele, die den Verein mittragen. Allen ein herzliches Dankeschön.

Termine

- 28.12.: Badmintonvereinsmeisterschaft für Jugendliche
U11 ab 10 Uhr
U15 ab 12 Uhr
alle Badmintonspieler, die teilnehmen möchten melden sich bitte bis 27.12 bei Thomas oder Ralf an.
- 4.2.: TuS Winterwanderung
Interessierte bitte bis 20.1. bei Feli oder Thomas anmelden
- 25.2.: Teilnahme Fasnachtsumzug
- 30.3.: **TuS Generalversammlung Sportheim 19 Uhr**
- 25.-27.5.: TuS / CMV - Zeltlager
- 16.-22.7.: Fußballsportwoche der Verbandsgemeinde
- 11.-12.8.: TuS Sportfest
- 19.8.: Teilnahme Autofreies Appelbachtal

Tanzen

Hallo Kids von Neu-Bamberg

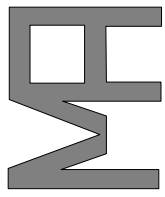
Ab März 2001 wollen wir eine Tanzgruppe für Mädchen im Alter von 6 bis 9 Jahren gründen. Die Übungsstunden sollen voraussichtlich donnerstags von 15 bis 16 Uhr stattfinden.

Wenn Ihr interessiert seid, meldet Euch bis Ende Januar bei Regina Hering (Tel.: 2920)

Im Februar möchten wir uns mit Euch und Euren Muttis mal treffen, um uns näher kennenzulernen.

Bis dann grüßen Euch
Jennifer Christmann und Rebecca Hering





*KFZ - Handel
Meisterbetrieb
Manfred Adradt*



Kreuznacher Str. 28
Tel. 06709 - 6066

55546 Fürfeld
Fax. 06709 - 6077

Gebrauchtwagen, Zubehör & Reifen, TÜV & AU

Badminton

Nachdem bei den Bezirksmeisterschaften 2000 sich so viele Spieler und Spielerinnen wie noch nie für die Landesmeisterschaften qualifizieren konnten, gab es auch hier hervorragende Plazierungen.

Die folgenden Plazierungen konnten bei den Landesmeisterschaften Rheinhessen / Pfalz erreicht werden :

- U11 Jungen - Einzel
4. S. Glöck, 7. L. Kühnle, 8. J. Huhysen
Jungen - Doppel
2. J. Huhysen / L. Kühnle
Mädchen - Doppel
5. V. Simon / R. Jung
- U13 Jungen - Doppel
6. S. Huhysen / S. Götz
Mädchen - Einzel
9. Förster
- U15 Mixed - Doppel
5. M. Edinger / A. Gladewitz
9. S. Huhysen / A. Burkhard
Jungen - Doppel
8. M. Edinger / P. Vogel
Jungen - Einzel
9. M. Edinger
Mädchen Doppel
7. E. Förster / A. Burkhard

Einen besonderen Erfolg erreichte *Steven Glöck* im Wilson Cup 2000. Er konnte diese Cup, der aus drei Einzelturnieren besteht, bei den Jungen unter zehn Jahren gewinnen. *Jan Huhysen* erreichte bei den unter Jungen unter neun Jahren zwei Einzelturniererfolge und konnte wegen Krankheit leider das dritte und alles entscheidende letzte Turnier nicht mehr mitspielen. Macht nichts Jan, im nächsten Jahr klappt das.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
15.00		Kinderturnen Vorschulkinder			Kinderturnen 1. + 2. Klasse	Fußball Jugend
16.00	Fußball F - Jugend	Fußball F - Jugend + Bambini	Fußball E - Jugend		Kinderturnen für Ältere	
17.00		Wirbelsäulen- gymnastik	Badminton Jugend/Anfänger	Badminton Mannschaft		
18.00	Tanzen	Aerobic			Badminton Mannschaft	
19.00					Tischtennis Erwachsene	
20.00	Tischtennis		Badminton Erwachsene			
21.00		Fußball		Fußball		