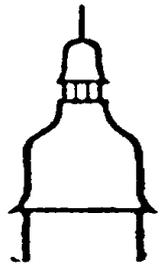


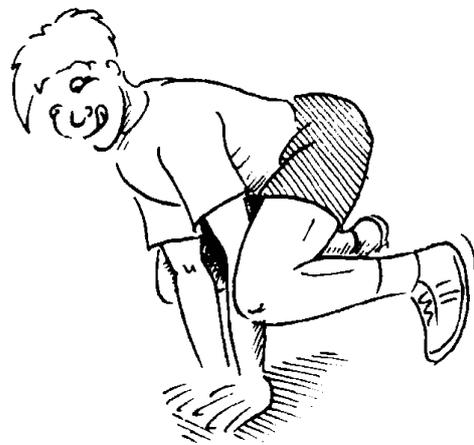


Turnverein 1910 Hemmerden e.V.

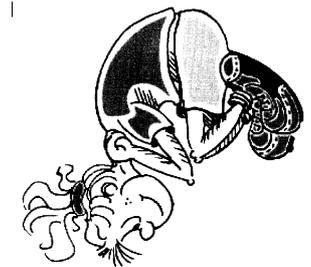
www.tv-hemmerden.de



Fit mit uns



Turnen
Jazztanz
Spiele
Aerobic
Trampolin
Volleyball
Eltern - Kind
.... und, und, und



Sportliche Aktivitäten in einem familiären Rahmen

Danke fürs Vorbild !

In Deutschland gibt es eine Vielzahl von Vereinen, die sich aus den unterschiedlichsten Interessengemeinschaften gegründet haben. Sei es die Liebe zum Taubenzüchten, die die Menschen miteinander verbindet, oder die Liebe zum Briefmarkensammeln, für das Schützenwesen oder zum Sport, bzw. zum Turnen.

Trotz verschiedener Verpflichtungen, die Mitglieder im Verein zu erfüllen haben, entscheiden sie sich trotzdem nicht dafür, ihrem Hobby allein nachzugehen. Der Mensch braucht Gesellschaft und die Gesellschaft braucht auch genau diesen Menschen.

Wo findet man denn heute noch die großen Vorbilder? In der Politik sicher nicht, und wer moralisch einigermaßen in der Spur bleibt, wird auch in den hohen Wirtschaftsetagen nicht nach Vorbildern suchen. Im Fernseher, in dem wir zum Großteil Menschen sehen in Talkshows, Gerichtsshows und so genannten Realityshows, die sich oder andere bloßstellen, ohne Würde, ohne Ehre und ohne Verstand. Sind das Vorbilder? Sicher nicht!

Vorbilder findet man dort, wo sich Menschen für andere Menschen einsetzen, wo man sich gegenseitig unterstützt. Diesen Schlag von Mensch findet man im Verein und gerade auch im TV 1910 Hemmerden. Warum also in die Ferne schweifen, wenn das Gute liegt so nah?

Es macht Freude zu sehen, dass eine Übungsleiterin ein Vorbild für ein Kind sein kann. Dass eine Oberturnwartin Vorbild für einen Übungsleiter, dass der Turnrat Vorbild

für das Vorstandsmitglied und ein Kind in verschiedenen Belangen auch wieder Vorbild für den Turnrat sein kann.

In der Zuversicht, dass sich unser Verein so weiter entwickelt und noch zahllose Vorbilder aus seinen Reihen hervorbringen wird, freue ich mich auf unser Vereinsjubiläum im Jahre 2010, in dem wir unter anderem im Oktober eine Jubiläumsfeier veranstalten werden.

An dieser Stelle möchte ich mich ganz herzlich bei allen Freunden und Gönnern unseres Vereins bedanken, die dem Turnverein 1910 helfend zur Seite standen. Sei es bei der wöchentlichen Turnstunde, auf Sitzungen oder auch bei der Organisation von Veranstaltungen. In diesem Zusammenhang danke ich Dorothea Peters und Manuela Sausmikat, die sich um die Durchführung der Stadtmeisterschaften der Stadt Grevenbroich im Turnen bemüht haben und mit einigen helfenden Händen eine gelungene Veranstaltung über die Bühne gebracht haben.

In diesem Sinne wünsche ich allen Mitgliedern, Freunden und Gönnern des Turnvereins 1910 Hemmerden e.V. ein frohes und gesegnetes Weihnachtsfest im Kreise ihrer Lieben, einen guten Rutsch und Glück, Erfolg und Gesundheit für das Jahr 2009.

Ihr und Euer
Hans-Georg Becker
1.Vorsitzender

Stadtmeisterschaften im Turnen

26.10.2008

Da wir in diesem Jahr die Stadtmeisterschaften im Turnen ausrichteten, mussten wir schon sehr früh an diesem Sonntagmorgen in der Gustorfer Großsporthalle erscheinen. Viel Arbeit stand uns bevor, um einen reibungslosen Wettkampfablauf zu gewährleisten. Dank der vielen Helfer waren die Geräte und die Cafeteria schnell aufgebaut, die Musikanlage angeschlossen und das Wettkampfbüro eingerichtet, so dass das Einturnen pünktlich um 10:00 Uhr beginnen konnte. Über fünfzig Turnerinnen waren vom TK Grevenbroich, TV Orken und vom TV Hemmerden für diesen Wettkampf gemeldet worden.



Nach der Begrüßung wurden die Riegen eingeteilt und es konnte mit dem Wettkampf losgehen. Dank der versierten Kampfrichter konnten die einzelnen Durchgänge am Sprung, Reck/Barren, Balken und Boden zügig durchgezogen werden, so dass sich die Kinder bereits um 13:30 Uhr für den Einmarsch zur Siegerehrung aufstellen konnten. Alle Teilnehmerinnen bekamen eine Urkunde, die Erstplatzierten der einzelnen WK-Klassen konnten sich über einen Pokal freuen.

Doros Mädels aus der Fördergruppe schlugen sich recht tapfer gegen die starke Konkurrenz aus Orken und Grevenbroich und belegten sehr gute Platzierungen.

Im WK2/Jahrgang 2001 errang Sophie Broich den 3. Platz und Anne Sudakewitsch turnte sich mit schönen Übungen am Reck und Balken auf den 2. Platz vor.

Elena Wildenhain zeigte im WK3/Jahrgang 2000 den besten Sprung und sicherte sich damit den Stadtmeistertitel an diesem Gerät, in der Gesamtwertung belegte sie den 3. Platz.

Den 8. Platz belegte Sarah Krüger im WK4/Jahrgang 1999, im selben Jahrgang turnte auch Charlotte Clemens, sie wurde 7.

Ebenfalls den 7. Platz belegte Luisa Weyerstraß im WK5/Jahrgang 1998.

Milena Heinemann wurde im WK7/Jahrgang 1996 wieder Stadtmeisterin am Balken, souverän durchgeturnte Übungen wurden in der Gesamtwertung mit dem 2. Platz belohnt.



Einen besonderen Dank gilt an dieser Stelle den zahlreichen freiwilligen Helfern und Helferinnen, die uns tatkräftig beim Auf- und Abbau, in der Cafeteria, als Riegenführer sowie im Wettkampfbüro geholfen haben. Ohne sie wäre die Durchführung einer solch großen Veranstaltung gar nicht möglich.

Manuela Sausmikat

STADTMEISTERSCHAFTEN 2008



Unsere Turnkinder über die Stadtmeisterschaften:

Sarah: Ich fand die Stadtmeisterschaften eigentlich ganz schön, weil ich viel Spaß hatte. Ich konnte alle Geräte relativ gut.

Luisa: Wie jedes Jahr waren die Stadtmeisterschaften sehr schön, weil keiner von den Hemmerder letzter geworden ist und sogar zwei Zweite waren.

Elena: Ich fand es toll, weil ich die beste in der Gruppe im Sprung war. Ich fand es toll beim Balken. Ich fand die Musik toll. Ich fand es toll, weil meine Familie mit war.

Charlotte: Die Stadtmeisterschaften waren ein bisschen langweilig, wenn man nicht am turnen war. Wiederum waren sie sonst sehr schön. Ich habe mich gefreut, dass keiner letzter geworden ist.

Sophie: Die Stadtmeisterschaften haben mir gut gefallen. Ich war an diesem Tag sehr aufgeregt. Doro, Andrea und Sandra haben viel mit uns geübt. Ich habe aber doch noch den 3. Platz erturnt.

Lena: Für mich waren die Stadtmeisterschaften etwas besonderes, da ich diese zum ersten Mal als Kampfrichter erlebt habe. Trotzdem war ich jedoch genauso aufgeregt, da ich mit den Kleinen mitgefiebert habe.

Anne: Ich fand es schön, weil ich zweite in meiner Riege geworden bin, weil wir ganz viele Zuschauer hatten, die uns angefeuert haben, weil wir so schöne Turnanzüge haben, weil meine ganze Familie da war und weil es Brezeln, Kuchen, Limo, Apfelschorle und Kekse gab.

Fiona: Obwohl Hemmerden nicht so viel für die Meisterschaften trainiert, sondern nur 1x in der Woche, haben sich die Turnerinnen „tapfer geschlagen“. Außerdem waren sie mit viel Spaß dabei.

Milena: Jeder war früh morgens schon aufgeregt und freute sich auf die Stadtmeisterschaften. Wir turnten unsere Übungen und alles lief gut. Bei der Siegerehrung gab es manche Überraschungen und alle waren mit ihrer Platzierung zufrieden. Elena Wildenhain wurde sogar am Sprung Stadtmeisterin und ich am Schwebebalken. Insgesamt fand ich den Tag sehr schön und aufregend.

Das Trainerteam Sandra, Andrea und Doro: Über zwei zweite und zwei dritte Plätze in der Gesamtwertung sowie zwei erste Plätze an den Einzelgeräten haben wir uns sehr gefreut. Auch die übrigen drei Teilnehmerinnen erreichten gute Platzierungen im Mittelfeld.

„Mädels, wir sind stolz auf Euch!“

Ausflug der Hausfrauenriege nach Düsseldorf

Da wir nun in ein gesetzteres Alter kommen, beschlossen wir, in diesem Jahr unseren Ausflug in das benachbarte Düsseldorf zu machen.

Das erreichten wir gemütlich per Bus und Straßenbahn. Von da an ging es, der Fitness wegen, zu Fuß weiter.

Unsere erste Anlaufstation in der Altstadt war der „Schlüssel“, ein gutes und reichhaltiges Frühstück hatten wir uns ja inzwischen verdient: Schinken mit Ei oder Marmelade und Nutella und natürlich Kaffee, ganz nach Geschmack.

Gestärkt ging es dann weiter zum Rundgang mit unserer netten Stadtführerin: Altstadt und Medienhafen.

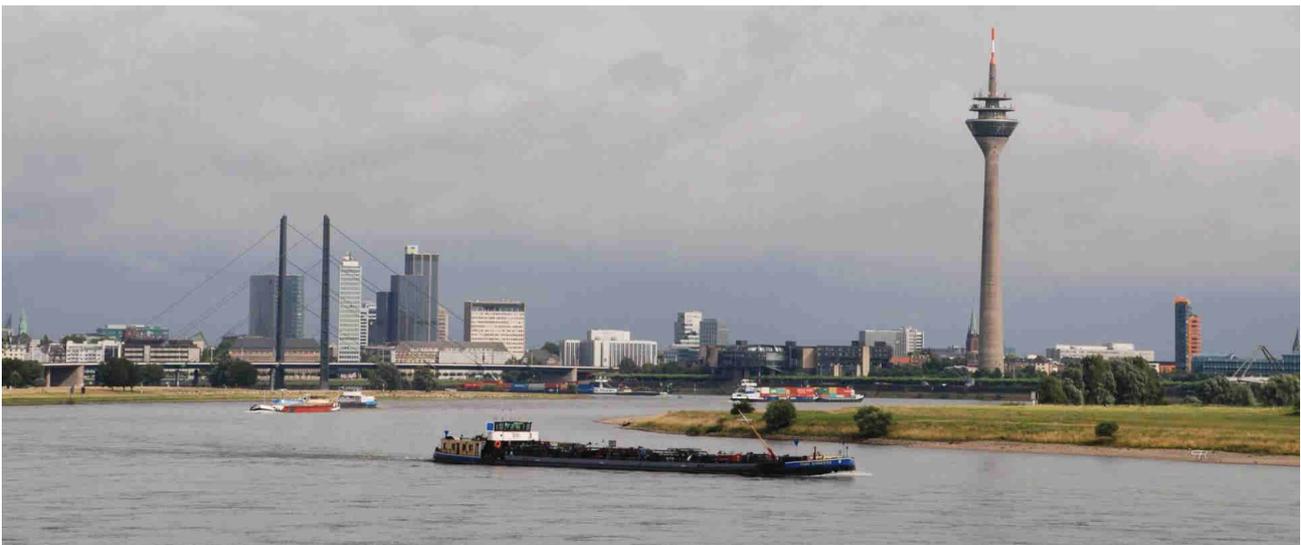


Foto: Peter Radke

Wir haben dabei so manches über Düsseldorf erfahren, was wir noch nicht wussten. Als wir am „Czikos“ vorbei kamen, wurden alte Erinnerungen wach an scharfe Goulaschsuppe und Zigeunermusik!

Nun wurde es aber Zeit für einen Killepitsch, den Gisela auch spendierte (der Weg durch den Medienhafen war schließlich noch ziemlich weit).

Um 15 Uhr waren wir zurück an der Anlegestelle der „Weißen Flotte“ für unsere Rheintour nach Kaiserswerth. Dort angekommen übernahm Gisela die Führung durch den historischen Ort. Wir hörten gebannt zu, bestens vorbereitet hatte sie uns viel Interessantes zu erzählen.

Doch gegen 17 Uhr knurrten unsere Mägen unüberhörbar, es wurde Zeit, im „Einhorn“ lecker essen zu gehen. Es schmeckte allen ganz prima, und nach einem weiteren Plauderstündchen machten wir uns auf den Heimweg. In Kapellen angekommen hatten einige noch genug Power, um zu Fuß nach Hemmerden zu gehen, der Rest ließ sich lieber kutschieren.

Es war ein schöner Tag - Düsseldorf ist immer eine Reise wert!

Danke, Gisela, für die gute Organisation!

NORDIC-WALKING IST MEHR DENN JE IM TREND !!

Nordic-Walking ist heute keine „belächelte“ Sportart mehr - das sieht man, wenn man rund um Hemmerden in den Feldern unterwegs ist.

Hier noch einmal die wichtigsten Tipps:

1. Rollen Sie die Füße stets von der Ferse bis zu den Zehenballen ab.
2. Bewegen Sie die Arme und Beine gegengleich (rechtes Bein und linker Arm vorn und umgekehrt).
3. Neigen Sie den Oberkörper leicht nach vorn.
4. Halten Sie die Stöcke stets schräg nach hinten und nicht gerade vor dem Körper wie bei einem Wanderstock.
5. Umfassen Sie den Stock beim Aufsetzen fest mit der Hand und öffnen Sie diese wieder, wenn der Arm nach hinten schwingt. Dadurch wird die Schultermuskulatur weniger beansprucht.
6. Führen Sie die Arme leicht gebeugt nach vorn und weit gestreckt nach hinten.
7. Blicken Sie nicht nach unten, sondern nach vorn.

Achten Sie vor allem auch auf die richtige Stocklänge: sie wird nach der Formel „Körpergröße x 0,7“ ermittelt und ist ganz entscheidend für eine fließende Bewegung.

Bericht über das Sportfest 2008

Es war wieder ein Tag für die ganze Familie, als der TV Hemmerden sein nunmehr 21. Sportfest feierte. Während die ersten Kinder auf dem Siegereck standen, setzte ein Regenschauer ein, der aber die gute Stimmung nicht trüben konnte.

Zuvor hatten die Sportler bei guten Wetterbedingungen einen schönen Wettkampftag erlebt. Die Kleinen des TVH mussten unter Anleitung ihrer Übungsleiterinnen Monika Bolz und Melanie Sudakewitsch einen abenteuerlichen Parcours bezwingen, in die Sandgrube springen und um die Wette laufen. Angefeuert von Eltern und Großeltern lieferten sich auch die 6-14-jährigen spannende und faire Wettkämpfe, die durch eine Boden- und Geräteübung in der Turnhalle ergänzt wurden. Zum Schluss standen dann die Vereinsmeister der jeweiligen Altersstufe fest:



Carina Czerny, Anne Sudakewitsch, Jana Polke, Franziska Sänger, Lea Huber, Milena Heinemann, Timo Rippegather, Michael Werres, Luis Herzog und Simon Lemm freuten sich über ihre ersten Plätze.

Während sich die einen nun am reichhaltigen Kuchenbuffet stärkten, legten die anderen die Prüfungen für das Sportabzeichen ab. Nicht alle Teilnehmer erreichten an diesem Tag die geforderte Zeit oder Weite, aber alle haben das Ziel „Deutsches Sportabzeichen 2008“ bis zum Schluss der Prüfungen im Oktober erreicht.



Wir gratulieren zum SPORTABZEICHEN 2008

Jugend Bronze:

Laura Albrecht
Eileen Compes
Luisa Heitschötter
Alexandra Neuendorf

Oliver Benjatschek
Shari Hamers
Lea Huber
Anne Sudakewitsch

Jugend Silber:

Charlotte Clemens
Luis Herzog

Laura Dekker
Jana Polke

Jugend Gold:

Daliah Horchler
Kimberly Schmidt
Luisa Weyerstraß (4)
Milena Heinemann (5)
Fiona Bartsch (7)
Patrizia Peters (7)
Lena Weyerstraß (9)

Tabea Horchler
Isabel Werres
Alexandra Bielack (5)
Anna Weyerstraß (6)
Eva Hilgers (7)
Jana Mertens (8)
Caren Horstmannshoff (10)

Erwachsene Bronze:

Lina Albrecht
Sandra Dicken
Beate Polke
Kolja Sudakewitsch

Sinah Bartsch
Britta Kirchhoff
Melanie Sudakewitsch
Andreas Benjatschek (2)

Erwachsene Gold:

Gabriele Bender (8)
Julia Kallen (8)
Birgit Horstmannshoff (9)
Heidrun Steinwartz (11)
Hildegard Schiffer-Brand (14)
Dorothea Peters (22)

Klaus Jovi (8)
Martina Pöttsch (8)
Hans Schiffer (10)
Annemarie Lapp (12)
Manuela Sausmikat (17)
Otto Miebs (27)

Welche Leistungen braucht man fürs SPORTABZEICHEN?

Die immer wieder gestellte Frage „Was müsste ich denn machen?“ lässt sich nicht pauschal beantworten. Die Richtlinien für das Deutsche Sportabzeichen stehen ausführlich in einer Tabelle, herausgegeben vom Deutschen Olympischen SportBund (DOSB). Aus den 5 aufgeführten Gruppen ist eine Übung nach Wahl durchzuführen, lediglich für das Schwimmen gibt es keine Ausweich-Sportart. Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit sind nötig, um die geforderten Zeiten, Weiten und Höhen zu erreichen. Natürlich sind die Anforderungen nach Alterstufen und Geschlecht unterteilt. Der vielfach geäußerte Wunsch, die DOSB-Tabelle im Vereinsheft abzudrucken, ist wegen der kleinen Schriftgröße leider nicht möglich.

Daher bieten wir Ihnen folgendes an:

1. Auf unserer Internet-Seite finden Sie unter „Sportabzeichen“ einen Link, unter dem Sie die jährlich neu erscheinende Tabelle einsehen, ausdrucken oder herunterladen können.
2. Zwischen Mai und Oktober hängen wir die Tabelle in unserem Schaukasten und in der Turnhalle aus.
3. Wir halten Fotokopien der Tabelle für Sie bereit.

Anne Lapp



Das Fitness-Angebot des TVH 2008/09

Kinder- und Jugend-Turnen

Krabbel – Gruppe Montag 16:00 - 17:00 Uhr	Sabine Broich	Tel.: 3463
Eltern-Kind -Turnen Montag 15:15 - 16:00 Uhr Mittwoch 15:45 - 16:30 Uhr	Melanie Sudakewitsch Gruppe I ab 2 Jahre Gruppe II ab 3 Jahre	Tel.: 3215
Jungen und Mädchen 3 - 4 Jahre Mittwoch 15:00 - 15:45 Uhr	Andrea Hüsches Lena Weyerstraß	Tel.: 3127
Jungen und Mädchen 4 - 5 Jahre Mittwoch 15:00 - 15:45 Uhr	Melanie Sudakewitsch	Tel.: 3215
Jungen und Mädchen 5 - 6 Jahre Dienstag 16:00 - 17:00 Uhr	Hildegard Schiffer- Brand	Tel.:10692
Mädchen 6 - 7 Jahre Donnerstag 17:15 - 18:15 Uhr	Thomas Müller	Tel.:18172
Mädchen 8 - 10 Jahre Dienstag 18:00 - 19:00 Uhr	Silke Birschel Anja Horst	Tel.: 571240
Jungen 6 - 9 Jahre Montag 17:00 - 18:00 Uhr	Hans Schiffer	Tel.: 81942
Mädchen 9 - 10 Jahre Montag 18:00 - 19:00 Uhr	Sandra Dicken	Tel.: 18594
Jungen 9 - 14 Jahre Freitag 15:30 - 16:30 Uhr	Peter Coenen	Tel.: 1668
Mädchen 11 - 15 Jahre Montag 19:00 - 20:15 Uhr	Manuela Sausmikat	Tel.:02181- 44211
Volleyball Jugend Freitag 16:30 – 17:30 Uhr	Manuel Lemm	Tel.: 811621

Volleyball

Männer		Heinz-Josef Dicken	Tel.: 18594
Donnerstag	20:15 - 22:00 Uhr	Peter Taras	Tel.: 3127

Jazztanz

„Happy Kids“	6 - 10 Jahre	Simone Zimmermann	Tel.: 0178-
Samstag	16:00 - 17:00 Uhr	Natascha Köhler	7528871

„Streetdancers“	12 - 16 Jahre	Simone Zimmermann	Tel.: 0178-
Samstag	17:00 - 18:00 Uhr	Natascha Köhler	7528871

„Exposed“		Simone Zimmermann	Tel.: 0178-
Samstag	14:00 - 16:00 Uhr		7528871

T r a m p o l i n

Freitag	18:00 - 20:00 Uhr	Dieter Sommler	Tel.: 3082
		Heidrun Steinwartz	Tel.: 5708326

Samstag	18:00 - 20:00 Uhr	Julia Kallen	Tel.:0170- 9389443
---------	-------------------	--------------	-----------------------

T u r n e n / G y m n a s t i k

Fördergruppe Geräteturnen		Dorothea Peters	Tel.: 3177
Donnerstag	16:00 - 17:15 Uhr		

weibl. Jugend und Erwachsene		Dorothea Peters	Tel.: 3177
Montag	20:15 - 21:45 Uhr		

Orthopädische Rückenschule für Frauen und Männer		Monika Clemens	
Donnerstag	19:15 - 20:15 Uhr		

Gymn./Rückenschule für Frauen		Anja Schrödter	Tel.: 10966
Dienstag	20:15 - 21:30 Uhr		

Gymnastik für Frauen		Gudrun Kniep	Tel.: 3248
Freitag	20:00 - 21:30 Uhr		

BOP – Powergym für Frauen		Sibylle Mann-Weber	Tel.: 574409
Dienstag	19:00 - 20:15 Uhr		



Ausflug der „Alten Herren“ vom 5. – 7. September 2008

Erstes Wochenende im September. Es ist wieder soweit. Die Alten Herren des TV 1910 Hemmerden gehen wie seit Menschengedenken wieder zu diesem feststehenden Termin auf große Fahrt. Diesmal geht es nach Holland.

Peter Taras hat die Fahrt organisiert und 17 Mann sind seinem Ruf gefolgt.

Die orangen Hemden sind gestärkt und gebügelt.



Pünktlich um 16.00 Uhr sind alle auf dem Marktplatz versammelt. Ziel ist der Nordseehafen Harlingen. Im Bus werden bereits die Karten für die kommenden Tage gemischt. Buben, Damen, Könige und Asse werden für den Küchendienst gezogen und eingeteilt.

Lediglich Hans-Theo Hausmann erwischt ein Freilos und „darf“ sich somit in den kommenden 2 Tagen um die Zapfanlage an Bord kümmern. Als wir nach einigen Staus in Harlingen ankommen, wird zunächst das Schiff ausfindig gemacht. Es ist der stolze 2-Mast Klipper Antonia. Erst 1991 war die Antonia neu aufgebaut worden. Wie es der Zufall will, exakt die „Jacht“, mit der wir bereits vor 12 Jahren ebenfalls 3 Tage das Isselmeer zwischen Lemmer und Enkhuizen unsicher gemacht hatten.



Hier für alle noch einmal die Daten des Schiffes, das für die



kommenden 2
Tage unsere
Heimat sein sollte:
27,50 m lang,
5,25 m breit,
bestückt mit einer
Segelfläche von
325 qm und

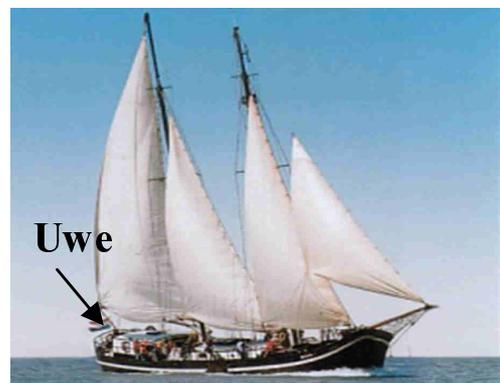
einem 160 PS Schiffsdiesel, 90cm Tiefgang, 9 Kabinen für 24
Personen, 2 Toiletten und Duschen, Backofen, Kühlschrank,
Bierzapfanlage und Sitzecke.

Nachdem die Mannschaft eingecheckt hat und der mitgebrachte
Proviand sicher untergebracht ist geht es erst einmal an Land um
sich für den kommenden Tag zu stärken.

Nach einem ausgiebigen Frühstück an Bord lichtet die Antonia am
Morgen ihren Anker und nimmt unter Segeln Kurs über das
Wattenmeer auf den Hafen der Nordseeinsel Terschelling. Zuvor
stellt Werner Goetz aber in einem Telefonat mit seinem Sohn Jens
erstaunt fest, dass der mit seiner Firma unterwegs ist. Der
Betriebsausflug geht, oh Wunder, von Harlingen mit einem Schiff
nach Terschelling. Beim Auslaufen kann man sich noch zuwinken.



Das Wetter ist traumhaft. Laut unserem
Skipper einer der Top 10 Tage im Segelrevier
zwischen Harlingen und Terschelling. Unser
jüngstes Mitglied Uwe („Dä Schneuz“) hält es
nicht lange auf
seinem Sitz. Nach
einer kurzen
Einweisung durch
den Kapitän
übernimmt er das
Steuer und



umschiffte souverän alle Sandbänke auf
See sowie die dummen Bemerkungen
der Crew. Die Stimmung an Bord ist Top.

Als dann noch Mano Rausch seinen Quetschbuel auspackt, sind nur noch gestandene Seebären an Bord zu finden. Die Gemüsesuppe zum Mittagessen ist der kulinarische Höhepunkt. Als wir am späten Nachmittag im Hafen von Terschelling eintreffen sind sich alle einig, ein toller Tag.



Am folgenden Tag wird das Wetter „interessanter“: ein kurzer Graupelschauer zum Frühstück



zeigt, dass die Nordsee auch anders kann. Es folgte der abenteuerliche Teil der Fahrt. Hohe Wellen und viele Wendemanöver forderten Mensch und Material, werfen auch unseren Zeitplan durcheinander. Aber keiner geht über Bord und gegen Ende der Fahrt kurz vor dem

Heimathafen werden alle von den „Assen“ mit einer deftigen Gulaschsuppe verwöhnt.

Gut gelaunt geht es dann fast 3 Stunden später als geplant mit dem Bus wieder in Richtung Heimat und alle sind sich einig, eine tolle Fahrt. Danke Peter.



Gezeichnet von den Anstrengungen des Segeltörns und angesichts der späten Ankunft geht es diesmal zum Abschluss ausnahmsweise nicht mehr in das allseits bekannte amerikanische Spezialitätenrestaurant unseres Heimatortes. Unsere Frauen hat's gefreut.

Hans Andreas Schiffer

Powergymnastik am Dienstag



Hallo, wir sind die Gruppe, die jeden Dienstag Bauch, Beine und Po, kurz B O P genannt, trainiert.

Unsere Herz-Kreislauf schonende Aufwärmphase beginnt meistens auf dem Stepper, gerne auch unter Einsatz von Kleinhanteln.

Anschließend geht es auf die Matte zum Ganzkörpertraining. Das komplette Programm wird mit flotter Musik unterstützt, das cool-down aus Stretching und Entspannung runden die Übungen ab. Trotz der schweißtreibenden Gymnastik haben wir immer noch Luft zum Quatschen. Das wird beim gemeinsamen Treffen vor den Sommerferien und beim alljährlichen Weihnachtsessen vertieft.

Sibylle Mann-Weber

Die aktuellen Beitragssätze des TVH :

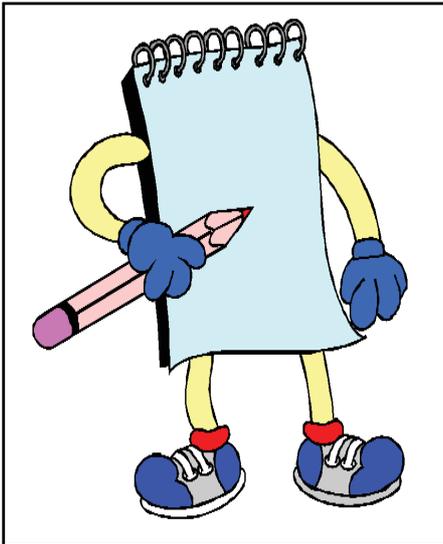
Kinder	2,50	€ p. Monat	
Jugendliche	3,00	€ p. Monat	(15-18 Jahre)
Erwachsene	5,00	€ p. Monat	
Familien	10,00	€ p. Monat	(ab 1 Erw. u. 2 Kinder)
Passive	0,50	€ p. Monat	

Doros Montagabendtruppe



führte.





TERMINE 2009

16.01.2009	Jahreshauptversammlung im „Burggrafen“
19.02.2009	Kinderkarneval in der Turnhalle
21.06.2009	Sportfest
06.12.2009	Nikolausturnen

**In unserem JUBILÄUMSJAHR 2010 findet die
Jahreshauptversammlung am 22. Januar statt.**

=====

WIR SIND DIE KRABELLGRUPPE



Krabbeln ist für Babys die erste Form der Fortbewegung. Das Spielen mit verschiedenen Materialien fördert auch die geistige Entwicklung Ihrer Kleinen. Außerdem können die Mütter in der Gruppe Kontakte knüpfen und Erfahrungen austauschen. Wenn Ihr Baby 6 Monate alt ist, können Sie gerne bei uns mitmachen.

Sabine Broich

NORDIC WALKING bei den Friesen

Im Urlaub an der Nordsee entschied ich mich spontan, den TV Hemmerden beim **5. Friesencross** am Strand von Schillig zu vertreten. Organisiert wurde die Veranstaltung vom MTV 1867 Hohenkirchen. Da mir die Streckenführung etwas rätselhaft vorkam, reihte ich mich vorsichtshalber mal im hinteren Feld ein. Zu Beginn schunkelten wir uns zu den Klängen von „An der Nordseeküste“ warm. Nach dem Startschuss setzten sich die erfahrenen Wettkämpfer sofort an die Spitze, und ich bemühte mich, das Tempo mitzugehen. Um mich herum waren Urlauber wie ich, Sportler der heimischen Vereine und, wie an den Trikots zu erkennen, Profi-Walker, die von einem Cross zum nächsten reisen. Die Cross-Strecke über die Uferpromenade, durch die Dünen und das Watt war abwechslungsreich und für mich sehr anstrengend. Dankbar nahm ich in der warmen Mittagssonne die Getränke von den freundlichen Streckenposten entgegen. Auf den letzten Metern vor dem Ziel wurde ich dann noch überrascht: „Da kommt die Nummer 2232, Anne, gib noch mal alles!“ feuerte mich der Moderator von den Wilhelmshavener Nachrichten über die Lautsprecher an. Glücklicherweise es geschafft zu haben erreichte ich den Zieleinlauf, die elektronische Zeitmessung stand bei 44:06 Minuten, und ich war stolz auf meinen 10. Platz.

Anne Lapp





Rückenschule

Seit ein paar Jahren besteht nun schon die Rückenschule. Wir treffen uns jeden Donnerstag von 19.15h bis 20.15h, um fit für den Alltag zu werden oder zu bleiben.

Das Programm bietet Kräftigungsübungen für den Rücken, den Bauch, die Arme und die Beine, wobei hier verschiedene Hilfsmittel wie z.B. Flexi-Bar, Thera-Band, Stäbe, Over-Ball... zu passender Musik zum Einsatz kommen.

Die Übungsstunde endet meistens mit einer angenehmen Entspannungstherapie oder Körperwahrnehmung nach Feldenkrais.

Der Turnverein hat mir verschiedene Fortbildungen in diesem Bereich ermöglicht und ich bin froh, mein Wissen in dieser Gruppe einsetzen zu können.

Der Vorteil unserer kleinen Gruppe (10-15 Teilnehmer) ist, dass ich individuelle Kontrollen durchführen und auf evtl. Probleme eingehen kann.

Alles in Allem macht es mir viel Spaß und wünsche mir noch viele fröhliche und effektive Übungsstunden mit Euch.

Eure Monika Clemens

ENGAGIERTE JUGEND



Zusätzlich absolvierten Lena, Andrea und Sandra eine Ausbildung zum Kampfrichter. Vor kurzem kamen sie bei den Stadtmeisterschaften, dem Jahrgangsturnen und den Gaumeisterschaften in Mülfort zum Einsatz. Auch der TV Orken leiht sich unsere engagierten jungen Damen gerne aus.

Ja wo laufen sie dennund vor allem, wo ist der Ball?

So etwa geht es wöchentlich freitags in unserer Turnhalle in Hemmerden zu. Dann spielt die Freitagsfrauenriege Prellball. Die Regeln sind Ihnen bekannt? Der Gruppe eigentlich auch, aber nicht immer, vielleicht immer öfter, wäre da nicht schon mal der Gaul, der mit der einen oder anderen durchgeht, z.B. mit unserer allseits beliebten Turnschwester Helga vom Langen Morgen, wenn sie diesen Navratilova-Blick hat und mit Einsatz der gesamten rechten Körperpartie den Ball exakt unter der Bank durchknallt. Wir haben auch andere Stars unter uns, die wir für kein Geld der Welt „verkaufen“ würden (Angebote bitte diskret an den Unterzeichner): da ist z.B. unsere clevere Annemarie vom Lindenhof, jeder Ball ist geplant, jeder Gegner im Blick, macht der auch nur den Bruchteil einer Sekunde einen Schritt nach links, haut es ihm rechts den Ball an den Ohren vorbei. Beliebtestes Opfer: Meine Wenigkeit! Schlaftablette lässt grüßen, man guckt, man zuckt, der Ball ist weg. Teamgeist wird groß geschrieben, manchmal besonders, dann wird gar mitten im Spiel, der Ball ist im Anflug (!) diskutiert: „Ich oder Du?“ Und während die „Du“ nach einer Antwort sinnt, haut es den Ball gegen die Hallenwand. Perfektes Team. Und vor allem: „Dabei sein ist alles“ für mich besonders, ich verliere ja immer!? Verliere? Mitnichten, ich gewinne jeden Freitag aufs Neue: ich sehe Frauen, die aus ihrem beruflichen oder familiären Alltag in meine Gymnastikstunde kommen und während dieses Prellballspieles zu Beginn der Gymnastikstunde lassen sie den Alltag hinter sich:

Freitagabend acht Uhr vorbei,
Zähle wieder nur bis drei.
Wo ist denn der Rest geblieben,
Glück gehabt, jetzt sind wir sieben.
In der Mitte Bänke zweier
2 Gruppen verteilt in vierer und dreier.
Wir spielen Prellball – Regeln bekannt?
Hildegard kommt noch angerannt!

Ich sehe die Frauen Tränen lachen,
die lustigsten Verrenkungen machen.
Und macht Hausarbeit krumme Rücken:
Beim Prellballspiel können sich alle
bücken!
Und im Lachen, Fluchen, Jubeln und
Schrei'n,
können wir einmal wieder Kinder sein!

Wir freuen uns immer auf Mitspielerinnen!

Für die Freitagsfrauenriege: Gudrun Kniep, Übungsleiterin



Beim traditionellen Kinderkarneval des Turnvereins Hemmerden tummelten sich am Altweiberdonnerstag rund 160 Kinder in der Hemmerder Turnhalle. Übungsleiterin Monika Bolz führte durch das Programm und animierte die kleinen Jecken zu närrischen Spielen. Am Ende der Veranstaltung wurden wieder die schönsten Kostüme prämiert: in diesem Jahr waren es eine Vogelscheuche, ein Model, ein Schmetterling und jede Menge Hexen.



Der Stadt-Sport-Verband, der sich früher Stadtverband für Leibesübungen nannte, feierte am 12. Oktober im Rittersaal des „Alten Schlosses“ sein 50jähriges Bestehen. Anlässlich dieser Veranstaltung wurde das neue Logo des SSV vorgestellt. Silke, Anne und Ralf nahmen für den TV Hemmerden an der Jubiläumsfeier teil.

Der Stadt-Sport-Verband Grevenbroich ehrt auch im Jahr 2009 seine Sportler. Voraussichtlich finden die Ehrungen der Erwachsenen am 14. und die Ehrung der Kinder und Jugendlichen am 15. Februar in der Erfthalle Frimmersdorf statt. Eventuelle Änderungen geben wir auf unserer Internet-Seite www.tv-hemmerden.de bekannt.

Auch in diesem Jahr nahmen Helga und Ralf an einem Seminar des LSB aus der Reihe „Kurz und Gut“ in den Räumen der Raiba GV teil. Diesmal war das Thema: „Mittelbeschaffung für den Verein sowie Finanzierungs- und Förderungsmöglichkeiten im Sport“.

Der TVH war am 17. August 2008 erstmals Mitveranstalter des Sportabzeichen-Aktionstags in Grevenbroich. Hans-Georg, Ralf, Manuela, Doro, Anja, Anne, Gaby, Hans und Manuel waren zum Messen und Stoppen im Einsatz.



**TURNFEST 2009 in
Frankfurt
vom 30. Mai bis 5. Juni**

Serviceformular: Bitte informieren Sie uns umgehend, wenn sich Ihre Bankverbindung geändert hat. So ersparen Sie unserem Verein unnötige hohe Rückbuchungskosten. Mit dem Serviceformular, das sie in der Turnhalle bei den Übungsleitern erhalten, können Sie uns Änderungen von Adresse und Bankverbindung melden.

Da laut Satzung ein Austritt schriftlich erfolgen muss, genügt nicht die mündliche Information des Übungsleiters. Hierfür gibt es einen Abschnitt, den Sie nur kurz ausfüllen müssen. Alle Änderungen und Austritte können natürlich auch über unsere Internet-Seite an webmaster@tv-hemmerden.de gemeldet werden.

Der Vorstand des TV 1910 Hemmerden e.V.

1. Vorsitzender Hans-Georg Becker Tel.: 0179-3983170

2. Vorsitzender Ralf Lapp Tel.: 02182-1537

Geschäftsführerin Silke Birschel Tel.: 02182-571240

1. Kassiererin Helga Biermann Tel.: 02182-10322

Oberturnwartin Dorothea Peters Tel.: 02182-3177

Oberturnwartin Manuela Sausmikat Tel.: 02181-44211

Vereinsjugend- Sandra Dicken Tel.: 02182-18594
ausschuss: Elena Bartsch Tel.: 02182-18981

Geschäftsstelle :
TV 1910 Hemmerden e.V., Schelsener Weg 13, 41363 Jüchen

e-mail: webmaster@tv-hemmerden.de

-0-0-0-0-0-0-0-0-0-0-0-0-0-0-0-0-0-0-0-0-0-0-0-0-0-0-0-0-0-0-0-0-

Impressum :
herausgegeben vom TV 1910 Hemmerden e.V.
eingetragen im Vereinsregister des AG Grevenbroich VR 479
verantwortlich für die Artikel sind die jeweiligen Verfasser

Redaktion : Annemarie Lapp Tel. : 02182-1537
Cover : Dieter Sommler

Druck : IDEE-Druckhaus GmbH, 50181 Bedburg