



Turn- und Sportgemeinde 1861  
Sonnenberg e.V.

**NEUE ÜBUNGSANGEBOTE ab 18.1.2013**

Feierabend – Fitness und Pilates  
freitags 18.00 – 19.00 und  
19.00 – 20.00 Uhr

**Deutsches Turnfest 18. bis 25. Mai 2013**

Das Top-Ereignis in der Metropolregion  
Rhein-Neckar

# Veranstaltung

## Deutsches Turnfest 18. bis 25. Mai 2013

Das Top-Ereignis in der Region Mannheim/Heidelberg –  
so bunt und bewegend wie das Leben!

Für uns heißt dies: Dabei sein! Aktiv sein! Neues erleben!

Die für unseren Verein relevanten Informationen erhalten Sie von  
unseren Übungsleitern bzw. können Sie unter unserer  
eMail-Adresse **info@tsg-sonnenberg.de**  
anfordern.

Wer mehr erfahren will kann sich außerdem unter  
**www.turnfest.de** informieren.

Verbindlicher Meldeschluss für alle aktiven Turnfestteilnehmer ist  
der 17. Februar 2013 bei Robert Reiningner –  
eMail: **info@tsg-sonnenberg.de**

---

<b>Herausgeber:</b> Turn- und Sportgemeinde 1861 Sonnenberg e.V.	<b>Vorsitzender:</b> Robert Reiningner Am Schloßberg 6 65191 Wiesbaden- Sonnenberg Tel. 06 11 - 54 48 26	<b>Konto:</b> 100 047 241 Nassauische Sparkasse Wiesbaden BLZ 510 500 15	<b>Internet:</b> www.tsg-sonnenberg.de eMail: info@tsg-sonnenberg.de  <b>Gesamtherstellung:</b> Dinges & Frick, Wiesbaden
---	---	---	--

## Neue Angebote

### Feierabend-Fitness!

Die TSG Sonnenberg lädt alle Alters- und Leistungsstufen herzlich zu dem neuen Angebot „Feierabend-Fitness“ (neudeutsch Afterwork Fitness) ein.

Unter der fachkundigen Leitung von Anna Prange-Wegmann, ausgebildete Physiotherapeutin, Pilates- und Rückenschullehrerin, soll der „Akku“ wieder aufgeladen werden.



Zunächst werden in einem speziellen Ganzkörpertraining Atmung und Bewegung in Einklang gebracht. Körperhaltung und Körperbewusstsein stehen im Focus und ermöglichen so eine Steigerung des Wohlbefindens bei gleichzeitiger Stressminderung. Geniale Nebeneffekte der Stabilisierung der Körpermitte: Stärkung, Schutz und Kräftigung des Bereichs der Wirbelsäule und des gesamten Körpers.

Im Anschluss findet unter Verwendung vieler unterschiedlicher Kleingeräte (wie zum Beispiel Therabänder, Bälle, Kleinhanteln usw.) ein intensives Herz-Kreislauftraining mit Muskelkräftigung statt. Die Ausdauer wird verbessert und den Problemzonen geht es, bei Musik aus den 70ern bis heute, an den Kragen. Ein Entspannungsteil rundet die Stunde ab und läutet für die Teilnehmer das Wochenende ein.

Das Angebot ist für Vereinsmitglieder selbstverständlich kostenlos.

Feierabend-Fitness findet in der Turnhalle der TSG Sonnenberg jeweils freitags statt. Start ist der 18. Januar 2013.

18.00 – 19.00 Uhr	Feierabend-Fitness
19.00 – 20.00 Uhr	Pilates

## Showtanz

### Extravaganza goes international

Startschuss: Freitag, 21.09.2012, 17:00 Uhr. Die Koffer sind gepackt. Die Showtanzformation Extravaganza startet zu ihrem ersten Auslandsengagement in die Schweiz nach Montreux. Als Repräsentanten für Wiesbaden fahren wir in die Partnerstadt, um anlässlich des 50. Jubiläums von Montreux Teil des Festivalprogramms zu sein und zur Vielfalt dessen beizutragen. Zu später Stunde werden wir sehr herzlich von unserer offiziellen, persönlichen Begleiterin Ilona Pradervand in Empfang genommen. Nach kurzer Nacht auf engstem Raum gehen uns die Augen beim Anblick des Genfer Sees auf. Doch lange können wir den Ausblick nicht genießen, weil wir uns für unseren Auftritt vorbereiten müssen. 2 ½ Stunden später sind wir geschminkt, gestylt und kostümiert. Los geht es in Richtung Festival auf dem schönen Marktplatz mit seiner gigantischen Bühne mit riesiger Leinwand. Mit unserem Tanz „Undercover Repetition“ erobern wir mit Charme und Witz das Schweizer Publikum. Anschließend laufen wir, immer noch kostümiert,

über das Festival an der Seepromenade bis zum „Wiesbadener Platz“ in Montreux, einem kleinen Parkstück, das extra für die Partnerstadt angelegt wurde. Auf dem Weg dorthin werden wir immerzu von Passanten angehalten, die unbedingt ein Foto mit uns wollen und Kristina bekommt sogar einen Heiratsantrag :) Was Kostüme doch für eine Wirkung auf Andere haben können. Natürlich können wir uns an diesem Tag auch das



Schloss Chillon nicht entgehen lassen. Denn es ist das meistbesuchte Bauwerk der Schweiz aus dem 12. Jahrhundert. Abends werden wir mit einem original Schweizer Käsefondue verwöhnt und lassen den Abend, wieder einmal tanzend zu Rockbands, zufrieden ausklingen. Selbst Frau Krystin Bise vom Büro des Bürgermeisters, die das Festival mit organisiert hat, amüsiert sich mit uns so gut, dass sie sich bis zu unserer Abreise am nächsten Tag persönlich um uns kümmert. Von der Gastfreundlichkeit sowie der Herzlichkeit der Bewohner von Montreux sind wir immer noch begeistert und werden dieses Wochenende in guter Erinnerung behalten. Denn für uns war es ein gelungener Auftritt vor herrlicher Kulisse, eingerahmt von einem harmonischen Ausflug mit viel Spaß! Mit dabei waren: Alex Döring, Angelika Kleinfeld, Carina Hoffmann, Kathi Pieloth, Kathrin Schwartz, Katja Schulte Strathaus, Kristina Oterson und Sonja Allendorf.

### **Das 14. Hessische Landesturnfest in Friedberg:**

**von Maximilian Binhack und Moritz Güttler**

Die folgenden Abhandlungen handeln von den Eindrücken und Erlebnissen zweier halberwachsener Turner, die Ihnen auf sympathische Art und Weise Einblicke in die letzten zwei Ausflüge des Jahres 2012, nach Friedberg zum 14. Hessischen Landesturnfest und zum Wasserski- und Wakeboard- Weekend zweier Turngruppen, geben wollen. In freudiger Erwartung fuhr unsere kleine Dienstags-Turngruppe auf die schwarze Wolke zu, die über Friedberg hing. Schon bald wurden wir von einem doppelten Regenbogen begrüßt, der über dem Ortsschild thronte.

Wenn das kein Auftakt war!

Am Ziel angekommen empfing Robert uns mit gewohnt strahlendem Lächeln und zeigte uns sogleich die Schlafplätze. Wie bei Turnfesten üblich, fühlt man sich in die Grundschulzeit zurückversetzt, wenn man in den Klassenräumen die kleinen Stühle und Tische beiseite räumt, um sich eine Luftmatratzenlandschaft für die nächsten Tage aufzubauen.

Gemeinsam mit unserem Trainer Bela starteten wir zu einer ersten Erkundung der vielen Angebote und Atraktionen des Festgeländes. Dabei trafen wir auch die restlichen Sonnenberger: Die rhythmische Sportgymnastikgruppe unter der Leitung von Eva Maria Winkelmann und die Turnmädels von Christine Rudershausen vervollständigten die TSG Sonnenberg beim diesjährigen Landesturnfest.

Wie bei Turnern (uns) üblich wurden sofort alle vorhandenen Gerätschaften ausgiebig getestet. Wer wie Robert hoch hinaus wollte konnte den Kletterturm erklimmen, nette Bekanntschaften wurden beim Volleyballspiel gemacht und Slacklines forderten den Gleichgewichtssinn eines jeden heraus.

Doch auch der örtliche Spielplatz darf nicht unerwähnt bleiben. Ehe Robert sich versah, fand er sich zusammen mit vier (halb)starken Jungs und zwei kreischenden Mädels bei voller Rotation auf dem Drehkreisel wieder.

Doch wie bei jedem Turnfest wollten wir natürlich nicht nur in unserer Freizeit Geschicklichkeit beweisen, sondern auch im Wettkampf unser Bestes geben.

Im Wasser, auf dem Land und in der Luft vollführten wir Höchstleistungen in gemischten als auch rein turnerischen Disziplinen. In der Leichtathletik waren wir im 100m Sprint und Weitsprung vertreten, sowie im Schwimmen mit 50m Freistil. Im turnerischen Bereich zeigten wir unsere Flugkünste beim Sprung und Minitrampolin. Dabei konnte unsere Gruppe am Ende einen dreizehnten, siebten, dritten und ersten Platz vorweisen. Doch auch die Mädchen konnten sich im Wahlwettkampf über einen sechs- und fünfzigsten, dreiundzwanzigsten sowie einen zweiten Platz freuen. In Gymnastik und Tanz holten sie sich den sechsten, fünften und vierten Platz, und ein erster Platz war sogar in dem DTB- Dance Gruppenwettbewerb drin.

## Ausflüge

Nach erfolgreichen Wettkampftagen wurden wir alle noch mit einer spektakulären Show von dänischen Eliteturnern belohnt, die die Vorführungshalle zum Toben brachte. Vielen Dank an Robert für diese super Einladung!

Mit neuen Anregungen und Trainingszielen ging es schließlich nach vier erlebnisreichen Tagen „frech, fromm, fröhlich und frei“ nach Hause zurück.

### **Das Wasserski- und Wakeboard-Wochenende in Thulba:**

**von Maximilian Binhack und Moritz Güttler**

...Eineinhalb Monate später war unsere Dienstags-Turngruppe wieder auf Tour – diesmal in Begleitung von Olafs Turngruppe. Es ging in das in Franken gelegene Dorf Thulba zu einem sportlichen Wochenende rund ums Wasser.

Schon am Abend empfingen uns die Thulbajaner mit einer Thulbaparty. Diese nette Gelegenheit konnten wir uns natürlich nicht entgehen lassen und tanzten bei ausgelassener Stimmung. Verwunderte Blicke verfolgten dabei jede unserer Bewegungen und zu unserem Erstaunen waren wir die einzigen, die dem Rhythmusgefühl nachgaben. Ein paar Thulbajanerinnen kamen nach einer Weile zu uns und klären uns auf, dass Tanzen hier nicht so üblich sei. Jedoch konnten sie unserem Scharm nicht widerstehen und fingen schließlich auch an zu tanzen. Auch dieser Auftakt war wieder gelungen! Geschlafen wurde in kleinen Blockhütten am See der Wassersportanlage.

Das Prinzip der Anlage ähnelt dem eines Schleppliftes im Skiurlaub: Auf vier Metern Höhe läuft ein Seil im Rundkurs, gehalten von vier Masten. An diesem werden Schleppseile eingehängt, an welchen sich der Wassersportler festhält. Mit 30 bis 40 km/h gleitet man dann über das Wasser. Wenn man stürzt muss man schleunigst ans Ufer schwimmen und den Rückweg zu Fuß bewältigen. Das war bei der geringen Größe des Sees aber gut machbar, was von enormer Wichtigkeit für uns wurde.

Wir standen also alle bei morgendlicher Inbetriebnahme der Anlage am Start, jeder mit einem Paar Wasserski unterm Arm.

Der Spaß konnte beginnen. Jedoch zuerst bei den Zuschauern.

Wen es nicht schon beim Start aus den Skiern hob, der ging spätestens in der ersten Kurve auf Tauchstation. Beifall war garantiert. Der Lerneffekt setzte allerdings schnell ein und wir suchten uns allmählich neue Herausforderungen wie Monoskier, Wakeboards und allerlei spaßige „Auftriebskörper“ wie Knieboards oder Klodeckel.

Die Zeit ging schnell um und der Hunger wuchs. Doch Bela hatte schon seit Nachmittag angefangen ein ungarisches Gulasch auf dem Holzfeuer vorzubereiten.

Am Abend setzten wir uns gemütlich um ein kleines Feuer, bestaunten die unzähligen Sterne und Sternschnuppen und genossen das Gulasch.

Es schmeckte fantastisch.

## Ausflüge

Der nächste Morgen brachte zunächst ein wenig Arbeit mit sich. Wir Älteren mussten die Jüngeren dazu antreiben auch einmal das Geschirr zu spülen und die Hütten wieder in den sauberen Urzustand zu bringen – was gar keine so leichte Aufgabe war! Derweil hatten sich Olaf und Bela um den zweiten Programmpunkt unseres Actionwochenendes gekümmert: Wir würden eine Kanutour auf der Saale machen.

Mit viel Sonne und bester Laune paddelten wir nach gefühlten 2 Stunden Aufräumen über den naturbelassenen Fluss.

Das einzige was das leichte Le-ben erschwerte, war immer wieder das gegenseitige Abdrängen auf dem schmalen Fluss. Die Folge war eine Landung in den Büschen und die Antwort darauf meist eine Wasserschlacht.

Wir alle hatten unseren Spaß.

So amüsant die auch Fahrt war, der Höhepunkt war noch nicht erreicht.

Hätte in unserem dreier Kanu nicht unser genialer Steuermann Jakob gegessen, wären wir wahrscheinlich auch trockenen Fußes an Land gekommen.

Doch dieser hatte es in seiner 10-minütigen Amtszeit tatsächlich geschafft, durch Querstellen des Bootes in einer Stromschnelle, ein U-Boot aus unserem unkennterbar vermutetem Kanu zu machen!

Danke hier nochmal an den STEUERMANN.

Nach einem kurzen Zwischenstopp setzten wir unsere Tour ohne weitere Zwischenfälle fort.



Nicht weit von der Anlegestelle entfernt gingen abschließend noch ein paar Mutige freiwillig in der Saale baden. An Bäumen befestigte Taue dienten als schwingende Lianen, von denen wir uns ins kalte Wasser fallen ließen. Nach bestandener Wassertaufe brachte Olaf unsere mittlerweile müde aber unvermindert glückliche Truppe im VW-Bus wieder sicher nach Hause.

Diesem möchten wir noch einmal für die ganze Organisation und sein Engagement recht herzlich danken!

Es war ein echtes Highlight unserer Sommerferien.

Mit Gruß und Handstand beenden wir unsere Erlebnisse an dieser Stelle und behalten sie in bester Erinnerung!

Max und Moritz

## Sonderpreis

### **Großer Erfolg: ODDSET-Zukunftspreis des Hessischen Sports 2012 vergeben**

**– die TSG Sonnenberg erhält einen Sonderpreis**

Der ODDSET-Zukunftspreis ist eine bundesweit einzigartige Auszeichnung, die für zukunftsweisende Projekte, Konzepte und Initiativen im hessischen Vereinssport vergeben wird. Es handelt sich um Hessens höchstdotierten Sportpreis. Gewonnen haben vier Vereine und es wurden neun Sonderpreise vergeben. Wir haben einen davon erhalten!

Unser Verein hatte sich im Sommer um diese Auszeichnung beworben und erhielt jetzt die erfreuliche Mitteilung, dass die Jury unter der Leitung von Professor Dr. Heinz Riesenhuber uns einen der neun vergebenen Sonderpreise zugesprochen hat. Bei 67 eingereichten Bewerbungen ist das ein Ergebnis, auf das wir sehr stolz sein können!

Beworben haben wir uns mit dem Projekt **„Optimierte Einschulung von Erstklässlern“**.

Dieses speziell von uns entwickelte Projekt haben wir 2010 mit dem Ziel gestartet, Vorschüler auf die unterschiedlichen Anforderungen des Schulalltags vorzubereiten. Die vorschulischen Sportstunden zielten nicht nur auf die Grundfertigkeiten der körperlichen Koordination, Beweglichkeit und Ausdauer, sondern auch auf die wachsende Wahrnehmung einer neuen Umgebung. Hier wurde auch das Sozialverhalten trainiert indem Turn- und Sportübungen als Grundlage zum Erlernen der elementaren Regeln des Miteinanders genutzt wurden. Durch die Kooperation mit der benachbarten Konrad-Duden-Schule und Adolf-Reichwein-Schule konnten beide – Verein und Schulen – synergetische Effekte erzielen, d.h. vom gegenseitigen Nutzen profitieren. Rund ein halbes Jahr vor der Einschulung wurde das Projekt gestartet und sofort von einer sehr großen Gruppe Kinder angenommen.

Nach Ende der Projektzeit konnte eine erfreuliche Bilanz gezogen werden: die Mehrzahl der Kinder freuten sich auf die Turnstunden und nahm das Angebot kontinuierlich wahr. Die Lehrerschaft der Konrad-Duden-Schule schilderte im Mai 2012, dass sie eine positive Wirkung des Vorschulkinderturnens erkennen konnte und eine Fortsetzung dieses Projekts sehr begrüßt.

Natürlich war diese Initiative nicht nur auf Kinder der Konrad-Duden-Schule und Adolf-Reichwein-Schule beschränkt. Auch Kinder anderer Schulen besuchten die wöchentlichen Übungsstunden mit großer Begeisterung, da hier u.a. im geschützten Rahmen auch erste Kontakte mit fremden Kindern außerhalb des Kindergartens geknüpft werden konnten.

Wir freuen uns, dass der Zuspruch inzwischen wieder so hoch ist, dass wir dieses Projekt auch für das Schuljahr 2013/14 wiederholen werden.