



## **Vereinsnachrichten**

Turnverein Niederbrechen 1901 e.V.

Ausgabe 3 / September 2014

---

# **Pluspunkte für den Turnverein Niederbrechen!**

# **Ein Verein voller Sport, Musik, Aktionen und Geselligkeit!**

**Vereinskontakte/Informationen:**

Tel.: 06438/3804

[www.tv-niederbrechen.de](http://www.tv-niederbrechen.de)

Bankverbindung:

Vereinigte Volksbank eG Limburg

Konto: 110 246 02    BLZ: 511 900 00

**Impressum:**

Turnverein Niederbrechen 1901 e.V.

65611 Brechen, Jahnstraße 10

Redaktion:

U. Wingenbach (Tel.: 06431/54444)

[U.Wingenbach@t-online.de](mailto:U.Wingenbach@t-online.de)

Auflage: 1800

## Termine

16. November 14 Uhr Jugendmusiktag, Turnhalle / Jahnstraße
21. Dezember 18 Uhr Weihnachtskonzert Blasorchester, Kirche  
Niederbrechen

### **„Fitnessstag für Frauen“ beim Turnverein Niederbrechen**

Über 50 Teilnehmerinnen waren der Einladung des Turnvereines Niederbrechen in die Vereinsturnhalle gefolgt. Unter dem Motto „Mir zuliebe...“ haben sie sich eine Auszeit genommen, um sich etwas Gutes zu tun und einen schönen Tag zu verbringen. Den ganzen Samstag über liefen gleichzeitig drei verschiedene Angebote zum Mitmachen. Im Vordergrund stand dabei die sportliche Betätigung angeleitet von den netten und kompetenten Übungsleiterinnen des Turnvereins. „Frau“ hatte die Wahl zwischen Nordic Walking für Anfänger und Fortgeschrittene, den Powerkursen: Drums Alive, Power Workout, Riverdance, Step Aerobic und den etwas ruhigeren Kursen: Wirbelsäulengymnastik, Balance Pads, Brasils und Pilates. Beim Angebot „Fit von Kopf bis Fuß“ durfte sich der Körper etwas ausruhen, während der Kopf trainiert wurde.



*Sabine Riedel schaffte es beim Riverdance die Frauen zum Schweben zu bringen.*

Die Gedächtnistrainerin Frauke Kieckhäfer hatte Übungen für das Gedächtnis mitgebracht. Beim Fachvortrag „Der Schlaf – das geheimnisvolle Drittel des Lebens“ fesselte Dirk Günther von der Firma „Betten Günther“ seine Zuhörerinnen mit seinem umfangreichen Wissen als Schlaftherapeut über alles was mit dem Schlaf zu tun hat. Bis auf das Problem „schnarchende Ehemänner“ hatte er für alle anderen Fragen rund um das Thema „Schlaf“ die passenden Lösungen dabei.

Wer körperlich den ganzen Tag so aktiv sein will, braucht natürlich auch eine angemessene Verpflegung. Nach leckeren Snacks am Vormittag konnte man sich beim Mittagessen an Gemüsesuppe, Salatbuffet mit gebratener Hähnchenbrust und mit Lachs gefüllten Pfannkuchen stärken. Am Nachmittag dieses Wohlfühltages durften natürlich auch Kaffee und Kuchen nicht fehlen, bevor der Fitnesstag mit Zumba oder Faszientraining und Entspannung endete.



*Die Übungsleiterinnen und Helferinnen des Fitnesstages von links: Uschi Ebel, Sabine Schmidt, Sabine Riedel, Andrea Speth, Dagmar Schmitt-Merkl, Tini Schneider, Melanie Rühl, Elke Heun und Sabine Röder (es fehlt Sylke Reifenberg)*

Wen wundert es, dass die Rückmeldungen alle sehr positiv ausfielen und eine Wiederholung im kommenden Jahr unbedingt gewünscht wurde. Einziger Kritikpunkt war der in der vereinseigenen Turnhalle fehlende zweite Gymnastikraum. Ersatzweise wurde das ruhigere Fitnessangebot im Raum der musikalischen Früherziehung durchgeführt. Im nächsten Jahr ist daher geplant bei einer ähnlich großen Teilnehmerzahl den Fitnesstag für Frauen in der Sport- und Kulturhalle der Gemeinde Brechen stattfinden zu lassen.

## „Pluspunkte“ für den Turnverein Niederbrechen



Gerne ist Gabriele Druck-Wagner, die stellvertretende Vorsitzende des Turngaus Mittellahn, zur Sport- und Kulturhalle nach Niederbrechen gekommen, um dort den drei Übungsleiterinnen Elke Heun, Karin Reinhardt und Sabine Schmidt ihre Urkunden für den „Pluspunkt Gesundheit“ vor einer Übungsstunde „Präventive Wirbelsäulengymnastik“ zu überreichen. Alle Übungsleiterinnen wurden zum wiederholten Mal mit der begehrten Urkunde ausgezeichnet. Dagmar Schmitt-Merkl bedankte sich im Namen des Vorstands für das besondere Engagement der Übungsleiterinnen.

Voraussetzung für den „Pluspunkt Gesundheit“ ist eine kontinuierliche Weiterbildung der Übungsleiter, die einen hohen Qualitätsstandard gewährleistet. Sie werden vom Deutschen Turner-Bund für besondere Leistungen auf dem Gebiet des Gesundheitssports vergeben. Die Kurse werden von der Bundesärztekammer und den Krankenkassen empfohlen.

Rückenschmerzen zählen zu einer der häufigsten gesundheitlichen Beschwerden. Sie werden begünstigt durch einseitige, immer wiederkehrende Belastungen, mangelnden sportlichen Ausgleich sowie Nachlassen der körperlichen Aktivität. Eine regelmäßige Wirbelsäulengymnastik ist daher die ideale Vorbeugung gegen Rückenschmerzen.

Der TV Niederbrechen ist froh, diese besonders qualifizierten Gesundheitssport-Angebote, die für die fachliche Kompetenz des Vereins und dessen Übungsleiter stehen, allen Interessierten anbieten zu können. Nähere Informationen zu allen Kursen gibt es unter [www.tv-niederbrechen.de](http://www.tv-niederbrechen.de).



*Foto v.l.n.r.: Elke Heun, Sabine Schmidt und Karin Reinhardt*

*Wissenswertes:*

## **Unser Turnverein in den beiden Weltkriegen**

1914, vor hundert Jahren, und 1939, vor einem Dreivierteljahrhundert, begannen die in die Geschichte eingegangenen beiden Weltkriege. Sie haben Millionen Tote und viel Leid hinterlassen. Auch Mitglieder unseres Turnvereins – überwiegend junge Männer – blieben nicht davor verschont. In unserer Chronik, Seiten 27 und 68, erfahren wir, dass im I. Weltkrieg 20 und im II. Weltkrieg 22 Mitglieder nicht mehr heimgekommen sind.

Eduard Staat starb am 23. September 1914 mit 27 Jahren den „Heldentod“. Im II. Weltkrieg war am 8. September 1941 der 22jährige Aloisius Schneider der erste „Gefallene“.

In einer Monatsversammlung wurde für die Familien der „im Felde stehenden Mitglieder“ Josef Otto, Josef Haubrich, Josef Seb. Roth, Josef Schmitt, Wilhelm Kasteleiner, Adam Dillmann, Edelbert Roth, eine Unterstützung von 10 Mark beschlossen, 50 Mark wurden für das Rote Kreuz bewilligt. In der Monatsversammlung am 29. November 1914 erhoben sich die Anwesenden zu Ehren des im Felde gefallenen Mitglieds Eduard Staat.

Der letzte Eintrag im Protokollbuch vor dem Krieg datiert vom 21. Januar 1939. Während des II. Weltkrieges wurde in bescheidenem Rahmen geturnt. Im Beitragsbuch für 1945 sind 52 Aktive, 10 Nichtaktive, 26 Jugendturner und 40 Ehrenmitglieder, insgesamt 128 Mitglieder, verzeichnet. Bei 65 von ihnen war „Mil“ für Militär oder „RAD“ für Reichsarbeitsdienst vermerkt. Von den 8 Vorstandsmitgliedern waren 6 beim Militär. Bei Kriegsende diente die Turnhalle als Lager für Elektromaterial. Nach der Besetzung des Ortes durch die Amerikaner wurde die Turnhalle als Bar und Tanzlokal benutzt.

Heute sind wir gewiss, dass die durch Obrigkeiten und Diktatoren mit einer verblendeten Generalität angezettelten grausamen Kriege sinnlos waren und viel Leid über die Menschheit gebracht haben. **Werner Mais**

## Ferienspiele 2014: Zirkus „HALLI GALLI“ beimTVN



Unter dem Motto „Zirkus HALLI GALLI“ bot der Turnverein Niederbrechen in diesem Jahr die letzte Aktion im Rahmen der Ferienspiele der Gemeinde Brechen an. Die Übungsleiterinnen der Kinderleichtathletik, Tania Rohletter, Marion Stillger, Micha Schneider und Ali Stich, hatten sich ein abwechslungsreiches Programm für diesen Tag ausgedacht und waren gut vorbereitet. Mit einer gemischten Gruppe von insgesamt über 20 Kindern wurde nach kurzen Kennenlernspielen zunächst sämtliches Material wie z.B.

Jonglierbälle aus Luftballons und Sand und Feuerreifen selbst gebastelt. Ein anderer Teil der Gruppe wurde schon einmal entsprechend geschminkt oder hat sich eine Maske gebastelt. Als nächstes stand die Einstudierung auf dem Tagesplan. Die Kinder haben in verschiedenen Gruppen wie Akrobatik, Tanz, Balance und Löwenshow Ihren „Auftritt“ vorbereitet. In der 1-stündigen Mittagspause wurde gemeinsam gekocht und gegessen. Sogar der Eis-Nachtisch wurde selbst hergestellt und selbstgemachtes Popcorn gab es auch. Der angesetzte zeitliche Rahmen ging sehr schnell vorbei und die Kinder wollten eigentlich noch gar nicht aufhören und nach Hause gehen. Zusammengefasst war es ein lustiger, kreativer, aktionsreicher und schöner Tag, der mit einer kleinen Zirkusvorführung unter dem kleinen Zirkuszelt in der Sporthalle für die Eltern, die sichtlich ein wenig stolz das „Zirkusfeeling“ genossen, zu Ende ging.



## 20 bewegte Jahre...

### Frauen der Montag-Aerobic genossen den Lahnsteig

Wir hatten uns schon alle riesig auf die Kanutour gefreut. Wir - das sind die Frauen aus der Montag-Aerobic, die seit 20 Jahren fleißig trainieren und dies auf der Lahn gebührend feiern wollten. Auch das Wetter schien uns wohl gesonnen, nachdem es die Tage vorher immer wieder regnete.

Doch nach der Mitteilung des Bootsverleihers, dass durch das Gewitter der letzten Nacht die Lahn zu hoch gestiegen war und er daher keine Boote vermieten dürfe, musste schnell eine Alternative gefunden werden. Kurzerhand verlegten wir die Aktivitäten ans Ufer der Lahn, um den Lahnsteig zu bewandern. Bevor es losging, gab es noch eine große Überraschung. So hatten einige Damen der Montag-Aerobic sehr schöne T-Shirts bedrucken lassen, die auf unsere 20 „bewegten Jahre“ hinwiesen. Nachdem die T-Shirts übergestreift waren, konnte es nun vom Runkeler Bahnhof in Richtung Villmar gehen. Es wurden hohe Berge erklommen und tiefe Täler durchschritten, auch das eine oder andere Baum-Hindernis musste abenteuerlich überwunden werden, bevor wir Villmar erreichten. Am Lahnufer gab es dann eine Mittagsrast, die sich sehen lassen konnte. Alles, was das Herz begehrte, wurde auf dem Tisch verteilt und verspeist.



*Die beiden hinteren Reihen von links: Birgit Baier, Uli Rußwurm, Inge Eisenbach, Gabrijela Held, Sabine Riedel, Sabine Mrakawa-Holighaus, Jana Keller, Rosi Stillger, Flori Selishta, Christa Knapp, Susanne Eufinger, Rebecca Moog, Christina Barth, Nadine Schlenz. Vordere Reihe: Hiltrud Kremer, Rosalinde Roos, Susanne Stillger, Julia Kremer*

Durch das reichhaltige Picknick gut gestärkt, ging es dann an der Villmarer Schleuse vorbei wieder bergauf-bergab Richtung Runkel. Da die Sonne mittlerweile doch recht heftig vom Himmel brutzelte, wurde jeder schattige Aussichtspunkt auf der Strecke ausgiebig zum Durchatmen und Abkühlen genutzt. In Runkel angekommen, erfrischten wir uns mit den Köstlichkeiten des Eiscafés, bevor es dann zum Abschluss des schönen Tages zur Pizzeria „Amalfi“ ging.

Dort warfen wir einen Blick zurück zu den Anfängen der Gruppe, die mit Callanetics-Kursen startete. Durch den Einfluss von Aerobic änderten sich die Trainingsinhalte nach und nach und es bildete sich eine feste Aerobic-Gruppe, wie sie auch bis heute besteht. Die Frauen der ersten Stunde, die auch nach 20 Jahren zu den aktivsten zählen, sind: Andrea Speth, Hiltrud Kremer und Rosalinde Roos. Viele Auftritte an Festen, Neujahrsempfängen und beim 100jährigen Jubiläum des Turnvereins zählen zu den Höhepunkten unserer Gruppe. Aber auch die „kleinen Unternehmungen“ außerhalb des Trainings, wie Wanderungen, Ausflüge per Rad oder unsere Weihnachtsfeier haben zum Zusammenhalt der Gruppe beigetragen und werden auch in Zukunft bestimmt nicht zu kurz kommen.

## Aktiv älter werden bei der MAGG



Das Ziel der **Montags-Abend-Gymnastik-Gruppe** für Frauen besteht darin, das Wohlbefinden und die Gesundheit durch Bewegung zu erhalten und zu verbessern. Seit der Gründung im Januar 1965 findet das Training jeden Montag von 20.15 Uhr bis 22.00 Uhr in der Turnhalle in der Jahnstraße statt. Die Gruppe besteht derzeit aus 25 Aktiven, von denen im Schnitt 18 die Gymnastikstunden besuchen. Das Übungsprogramm erfolgt mit oder ohne Handgeräte, mit der passenden Musik und vor allem mit sehr viel Spaß und Motivation.



Durch die abwechslungsreiche Gymnastik werden trainiert:

- die Kräftigung sowie Dehnung der Muskulatur (insbesondere die Stütz- und Haltemuskulatur)
- die Verbesserung der Ausdauer
- der Erhalt von Gleichgewichtssinn, Koordination, Beweglichkeit und Geschicklichkeit

Entspannungsübungen am Ende der Stunde gehören zu diesem ganzheitlichen Training ebenso dazu. Diese Trainingsinhalte helfen dabei, die täglichen Bewegungsabläufe zu erleichtern und wirken sich auch positiv auf die geistige Leistungsfähigkeit aus.

Neben der wöchentlichen Gymnastik wird auch die Geselligkeit in der MAGG großgeschrieben. Das Zusammensitzen nach der Gymnastikstunde sowie weitere Treffen, Wanderungen und Ausflüge tragen zu einer guten Gemeinschaft bei. Und die Teilnehmerinnen freuen sich jede Woche schon auf den nächsten Montag.

Die MAGG freut sich immer über neue Teilnehmerinnen und heißt sie herzlich willkommen. **Für Sport (auch im Alter) ist es nie zu spät.**

Infos erteilt gerne: Brigitte Ludwig (0 64 38 - 14 71)

*Übrigens:*

### **Neues Rhönrاد für den Turnverein**

Die Rhönrادgruppe hat ein neues, 210 cm großes Rhönrاد bekommen. Mit sechs verschieden großen Rädern kann jetzt die Sportstunde effektiv zum Training genutzt werden ohne lange Wartezeiten auf ein freies Rhönrاد. Wer Interesse hat, dieses tolle Sportgerät mal auszuprobieren, ist herzlich willkommen. Training ist jeden 1. Sonntag im Monat von 10 bis 12 Uhr in der Vereinsturnhalle.

Ansprechpartner sind

- Johanna Knapp, Tel.: 0157-32659060

- Anastasia Hilfrich, Tel.: 0152-29362382



# Jugendmusiktag am Sonntag, 16. November, 14 Uhr in der Turnhalle / Jahnstraße Tolles Programm der Musikabteilung mit Instrumentenralley zum Ausprobieren !



Hallo liebe Kinder und Eltern,

**liebt ihr Musik genauso wie wir?**

Tanzen, singen und mit Instrumenten spielen? Super! Dann kommt doch zu uns!

Wir gehören zum **Turnverein Niederbrechen** und verbringen

unsere Zeit gerne in der TV-Turnhalle, um mit euch zu musizieren.



**Nach den Sommerferien hat wieder ein neuer Kurs gestartet!**

Es sind noch einige Plätze frei!

## **Musikalische Früherziehung:**

- Für Kinder ab 4 Jahre
- Spielerisches Heranführen an die Musik
- Singen und Sprechen
- Musik hören/ Gehörschulung
- Kennenlernen und Spielen verschiedener Instrumente
- Instrumentenbau
- Bewegung und Tanz
- Einstieg in die Musiklehre

Dauer des Kurses: 2 Jahre

Immer samstags nachmittags in der Turnhalle / Jahnstraße

Nähere Informationen zur Musikalischen Früherziehung erhaltet ihr bei

**Stephanie Bruski**, Tel.: 06438/ 2841.



## Und das ist das Angebot unserer **Blockflötengruppe:**

- Für Kinder ab 6 Jahre
- Ausbildung an der Blockflöte
- Anblas- und Fingertechnik
- Musizieren nach Noten
- Erlernen der Notenschrift
- Takt und Rhythmus
- Spielen in der Gruppe und mit CD



Dauer des Kurses: 2 Jahre

Immer samstags nachmittags in der Turnhalle / Jahnstraße

Nähere Informationen erhaltet ihr bei **Moni Königstein**, Tel.: 06438/6956,  
Email: [Moni.Koenigstein@t-online.de](mailto:Moni.Koenigstein@t-online.de)

## Und wer trommeln möchte, ist genau richtig bei der **Percussiongruppe:**

- Für Kinder ab 6 Jahre
- Erste Erfahrung mit einem Rhythmusinstrument (Cajon)
- Erlernen der Notenschrift
- Verständnis von Takt und Rhythmus
- Koordination von Kopf, Händen und Füßen (Silben sprechen)
- Spielen in der Gruppe



Dienstags und freitags nachmittags in der Turnhalle /  
Jahnstraße

Nähere Informationen erhaltet ihr bei **Kuno Wagner**, Tel.: 06438/ 3555  
Mobil: 0152/ 2323 2324, Email: [KunoWagner@t-online.de](mailto:KunoWagner@t-online.de)

Wir freuen uns auf euch!  
Stephanie, Moni, Kuno, Lena und Andrea

Voraussetzungen:

Mitglied im Turnverein Niederbrechen (jährliche Beiträge: Kinder/ Jugendliche: 24,00 €, Erwachsene: 30,00 €, Familien mit minderjährigen Kindern: max. 60,00 €); separate Anmeldung zur musikalischen Früherziehung, Blockflöten- bzw. Percussiongruppe (halbjährlicher Beitrag 65,00 €)

## Neue Angebote beim TV Niederbrechen:

### Man Power - Fitness für Männer

Der Turnverein erweitert sein Fitness-Angebot und bietet ab Sonntag, den 19.10.2014 einen Fitnesskurs nur für Männer an. Das Kursangebot ist als Alternative zu speziellen Sportarten gedacht und ermöglicht ganzheitliche Fitness und körperliches Wohlbefinden.

Der Kurs beinhaltet einen mittleren bis intensiven Belastungsteil zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems, sowie Übungen zur Muskelkräftigung und -konditionierung des gesamten Körpers. Das Trainingsprogramm soll bewirken,

- dass "MANN" die körperliche Fitness verbessert
- etwas für die Gesundheit tut
- sich auspowert und mal richtig ins Schwitzen kommt
- Stress abbaut und
- einen sportlichen Ausgleich zum Alltag finden kann.



Das Training findet jeweils sonntags von 18.30 Uhr bis 19.30 Uhr in der Vereinsturnhalle statt und umfasst 10 Kurstage. Für Mitglieder ist die Teilnahme kostenlos, für Nichtmitglieder wird eine Teilnahmegebühr von 20,00 Euro erhoben. Nähere Informationen bei Sabine Riedel (06438/6947) oder auf der Homepage des Turnvereins.

### Allgemeines Turnen für Schulkinder der 1. bis 4. Klasse

Eine Sportstunde für alle Kinder im Grundschulalter, die Spaß an der Bewegung haben. Für alle, die sich gerne mit Ball- und Laufspielen oder Geräteparcours und Geschicklichkeitsspielen austoben, aber auch die Grundlagen im Gerätturnen erlernen möchten. Das allgemeine Turnen ist kein wettkampforientiertes Gerätturnen. Hier werden alle motorischen Grundformen geschult und die Kinder lernen den Spaß und die Vielseitigkeit des Sports kennen.

Interessierte Kinder haben jetzt in der Schulturnhalle in Niederbrechen jeden Dienstag in der Zeit von 16 Uhr bis 17.15 Uhr die Möglichkeit dazu: Drei Übungsleiterinnen (Iris Groll, Ariane Kremer und Sylke Reifenberg) wechseln sich von Woche zu Woche ab und versprechen so ein recht abwechslungsreiches Sport- und Spieleprogramm.

Die neue Sportgruppe startete am 16. September 2014. Wer mitmachen möchte, kommt ganz einfach zu Beginn der Sportstunde in die Turnhalle.