



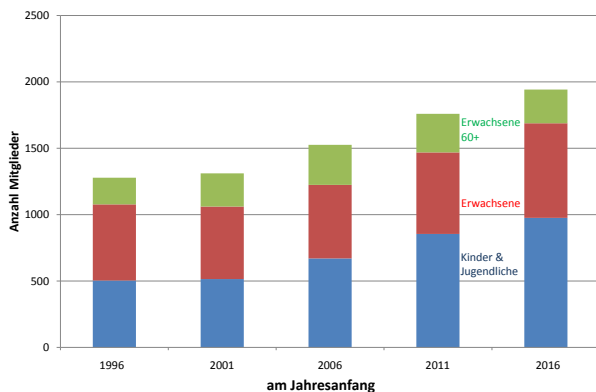
Turn- und Sportgemeinde 1861
Sonnenberg e.V.

Mitgliederversammlung am Montag, 21. März 2016



Gymnastik- und Tanzgruppe der TSG Sonnenberg
bei der Gymnaestrada 2015 vor dem Dom von Helsinki

Mitgliederentwicklung



Personelle Veränderungen

Die bisher von Gaby Kusch geleiteten Kinderturnstunden „montags von 16–18 Uhr und mittwochs von 15–17 Uhr“ werden von Olav Koch geleitet;

ihre bisherige Mittwochs-Übungsstunde von 17–18 Uhr leitet nun Frau Hoffmann.

Diese Änderungen wurden notwendig, weil Frau Kusch unmittelbar nach dem Kinderweihnachtsturnen ihre Übungsleitertätigkeit in der Turn- und Sportgemeinde 1861 aufkündigte.

Der Vorstand dankt Frau Kusch für ihre mehrjährige Tätigkeit in unserem Verein und wünscht ihr viel Glück, Erfolg und alles Gute für die Zukunft.

Herausgeber:

Turn- und Sportgemeinde 1861 Sonnenberg e.V.

Vorsitzender:

Robert Reiningger
Am Schloßberg 6
65191 Wiesbaden-Sonnenberg
Tel. 06 11 - 54 48 26

Konto:

IBAN DE75 5105 0015 0100 0472 41
Nassauische Sparkasse Wiesbaden
BIC NASSDE55XXX

Internet: www.tsg-sonnenberg.de
eMail: info@tsg-sonnenberg.de

Gesamtherstellung: Dinges & Frick, Wiesbaden

Mitgliederversammlung

Herzliche Einladung

im Namen des Vorstands lade ich Sie zur ordentlichen Mitgliederversammlung am Montag, 21. März 2016, 20 Uhr, im Stübchen der Turnhalle ein.

Tagesordnung

1. Eröffnung, Feststellung der Beschlussfähigkeit,
2. Berichte des Vorstands und der Abteilungen, Aussprache,
3. Kassenbericht,
4. Entlastung,
5. Neuwahlen,
6. Anträge,
7. Verschiedenes.

Anträge an die Mitgliederversammlung müssen spätestens eine Woche vor der Mitgliederversammlung schriftlich mit Begründung dem Vorstand zugehen.

Das aktive und passive Wahlrecht besitzen alle Mitglieder ab vollendetem 18. Lebensjahr.

Wir würden uns freuen, Sie auf der Mitgliederversammlung begrüßen zu dürfen.

Mit freundlichen Grüßen

Robert Reiningger, 1. Vorsitzender

Gerätturnen – Einzelmeisterschaften Turngau Süd-Nassau

Auch 2015 nahmen die Turnerinnen der TSG Sonnenberg der Jahrgänge 2001-2006 und jünger sehr erfolgreich an den Einzelmeisterschaften teil, die am 1.3.2015 in der Sporthalle der Martin-Niemöller-Schule, Wiesbaden, ausgetragen wurden. Geturnt wurde der Pflichtvierkampf, d.h. die Pflichtübungen an den klassischen Geräten Barren, Balken, Boden und Sprung. Insgesamt 10 Schülerinnen gingen für Sonnenberg an den Start, und anhand der Ergebnisse zeichnet sich ab, dass sich ihr Trainingseinsatz mit zwei Trainingstagen / Woche bezahlt macht. Für manche unserer Schülerinnen war es der erste oder zweite Wettkampf dieser Kategorie – entsprechend groß war dann auch die Nervosität, von der aber auch letztlich die erfahreneren Turnerinnen nicht frei sind. Gerade am Wettkampftag gehört doch immer auch eine Portion Glück und Nervenstärke dazu, um die Übungen ohne große Fehler zu absolvieren. Mädels, ihr habt super Ergebnisse erzielt, wir gratulieren Euch! Einen ganz besonderen Erfolg konnte Lily Erdmann verbuchen, die sich in ihrem Wettkampf für die Teilnahme an den Hessischen Einzel-Finalwettkämpfen im Gerätturnen im Mai qualifizierte. Eine neue Erfahrung für Lily, die mit Spannung erwartet wird! Im Folgenden sind die einzelnen Platzierungen aufgeführt:

Pflichtvierkampf Jhrg. 2003-2004 (Qualifikationswettkampf für die hess. Meisterschaften)

3. Julia Emmerlich
6. Leonie Hiemstra

Pflichtvierkampf Jhrg. 2005 u. jünger (Qualifikationswettkampf für die hess. Meisterschaften)

2. Lily Erdmann (qualifiziert)

Pflichtvierkampf Jhrg. 2006 u. jünger

3. Jil Thaler

Pflichtvierkampf Jhrg. 2004 u. jünger

3. Paula Simmross
5. Lara Trost
7. Charlotte Simmross
13. Joy Scofield
15. Ida Schmidt

Pflichtvierkampf Jhrg. 2001 u. älter

17. Carmen Tortosa Valiente

Sportliche Aktivitäten 2015 – Rückblick



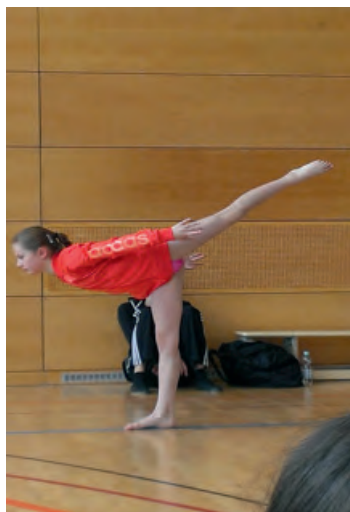
*v.l.n.r.: Jil Thaler, Joy Scofield,
Lara Trost, Paula Simmross,
Ida Schmidt, Charlotte Simmross*



*v.l.n.r.: Lily Erdmann, Julia Emmerlich,
Leonie Hiemstra
Es fehlt Carman Tortosa Valiente*

Hessisches Einzelfinale im Gerätturnen weiblich 2015

Die Wettkämpfe wurden am 10.5.2015 in Neu-Isenburg ausgetragen. Lily Erdmann trat für die TSG Sonnenberg in einem Feld von 38 Teilnehmerinnen im Pflichtvierkampf Jhr. 2005 u. jünger an. Spannend war es, an diesem Tag die Halle zu betreten und beim Einturnen verschiedenste Eindrücke aufzunehmen. Die Mädchen waren sehr konzentriert und diszipliniert. Es war auffallend, welche Ruhe im Wettkampfraum herrschte. Wichtig war es, sich nicht von den anderen Teilnehmerinnen beeindrucken zu lassen und die eigene Nervosität in den Griff zu bekommen. Lily meisterte das sehr gut, turnte einen sehr ordentlichen Wettkampf und erreichte am Ende Platz 23. Mit diesem Ergebnis kann sie sehr zufrieden sein und wir beglückwünschen sie ganz herzlich zu dieser Platzierung!



Lily Erdmann

Sportliche Aktivitäten 2015 – Rückblick

Mit den Gymnastik- und Tanzgruppen Stellina, Stella und Sole nach Helsinki

Als ich mich dazu entschlossen habe, Julika nach Helsinki auf die Gymnaestrada zu begleiten, wusste ich ganz ehrlich gesagt nicht so genau, auf was ich mich einlassen würde. Klar war: 10 Tage schlafen in einem Klassenzimmer, auf einer dünnen Isomatte mit 20 anderen Mädchen und Frauen. Dazu jeden Tag irgendwie Programm. Entweder die eigenen Tanzvorführungen unserer Mädchen oder die der anderen aus Ländern wie Mexiko, USA oder Dänemark. Gut habe ich gedacht, eine einmalige Gelegenheit. Ich mach das mal.

Also treffen wir uns am 11. Juli 2015 alle im Deutschland Outfit am Frankfurter Flughafen. So viele Mädchen in Schwarz/Rot/Gold auf einem Haufen. Das zieht die Blicke an. Selbstverständlich mit dabei auch dieses Mal wieder die beiden Turnerdamen Irmgard und Ingrid sowie Eva. Nicht zu vergessen Robert, der Chef des Ganzen. Halt und hält alles und alle im Blick. Und Stefanie, die Trainerin, natürlich. Immer mittendrin, ansprechbar und gut gelaunt. Eine letzte Umarmung an die Eltern und los geht es zum Flieger. Nach 2 ½ Stunden Flug steigen wir gut gelaunt in den Bus und werden zu unserer Schule gefahren. Dorthin, wo wir die nächsten 10 Tage übernachten werden.



Teilnehmer nach der Vorführung „Jugendbild des Deutschen Turnerbundes“

Sportliche Aktivitäten 2015 – Rückblick

Stellina teilt sich ein Zimmer mit den erwachsenen Frauen. Sole und Stella beziehen das Klassenzimmer nebenan. Mit uns wohnen noch 300 andere Deutsche in der finnischen Grundschule. Alle sind aufgeregt, voller Vorfreude auf die nächsten Tage. Nachdem alle Matratzen aufgepumpt, Schlafsäcke ausgepackt und Koffer verstaut sind, herrscht ein gemütliches Chaos, das für die nächsten Tage unser Zuhause sein wird. Wem das zu eng ist, der geht raus auf den Flur. Dort haben wir Tische zusammengestellt und Wäscheleinen aufgehängt. Es herrscht ein munteres Treiben,



Vor dem Einmarsch ins Stadion

es wird getanzt, gequatscht und gegessen. Die erste Nacht steht an, die Mädels quatschen sich müde und schlafen irgendwann. Ebenso Irmgard, Ingrid und Eva, bewundernswert. Stefanie und mir gelingt das nicht so gut, vor lauter Röcheln und Schnarchen machen wir kein Auge zu. Drei Stunden Schlaf, das werden harte Tage mit dunklen Augenringen und dicken Tränensäcken. Aber egal, die Stimmung ist super, besser als das Frühstück. Und Stefanie macht Yoga mit uns, gegen die Verspannungen. Es gibt so viel zu berichten, so viele kleine Details, aber das würde natürlich den Rahmen sprengen, deswegen konzentriere ich mich einfach auf die Highlights. Ein unfassbares Erlebnis war die Eröffnungsshow. Allein 2000 Deutsche, alle im selben Outfit, schwarz, rot, gold, mit Hut und Fahne. Und wir mitten drin. Eine Euphorie, die einfach überschwappt, Gänsehautfeeling. Man kann das gar nicht aufhalten. Insgesamt laufen 21000 Teilnehmer aus 55 Nationen in das Olympiastadion mitten in Helsinki. Immer eine Runde und dann auf die Tribüne. Allein für dieses Erlebnis haben sich die schlaflosen Nächte gelohnt.

Dann die Auftritte unserer Mädchen auf dem Senatsplatz, drei insgesamt, ein großer, repräsentativer Platz mitten in der Innenstadt. Tanzen vor 1000 Leuten bei strahlender Sonne. Das war feuchte Hände, Puls auf 180, Daumendrücken und Mitfiebern. Immer der Gedanke, hoffentlich geht alles gut. Vorher stundenlange Schminkaktion. Und die Haare! Welche Frisur machen wir heute, Diskussion und bürsten, bürsten, bürsten.

Sportliche Aktivitäten 2015 – Rückblick

Immer wieder Feedback von Stefanie und Trainingseinheiten, damit die Mädels noch besser werden, zwischendrin ein wenig Sightseeing, denn Helsinki bietet schließlich mehr als nur TänzerInnen und Akrobaten.

Die vielen unglaublich professionellen Tanzvorführungen in der Messe. Alle sind begeistert, schauen stundenlang zu und sind auch ein wenig neidisch, auf das, was die anderen können.

Unser fast tägliches gemeinsames Abendessen im Flur, vor dem Klassenzimmer. Alle helfen mit, schnipseln Rohkost, waschen Salat, schneiden Möhren (Lisa danke für das einzig scharfe Messer), decken den Tisch, quatschen, lachen oder gähnen.



Turner 60+



Einmarsch ins Stadion

Und natürlich die Gruppenvorführungen, Massen an Tänzern kommen zusammen in weißen, lila, roten, grünen oder gelben Kostümen. In Gruppen stellen sie gigantische Figuren, u.a. die Friedenstaube von Picasso. Wir sitzen auf den Rängen, die Münder offen, staunen und klatschen. Auch unsere Mädchen machen bei der Deutschen Vorführung mit, haben alle ihre Positionen im Kopf. Es klappt super, auch ohne Generalprobe, bei der wir leider nicht dabei sein konnten.

Zwischendrin noch der Geburtstag von Ingrid. Stellina probt mit Anja einen kleinen Tanz und führt ihn vor. Überraschung geglückt. Geburtstagskind strahlt, klatscht und macht mit (Alle Leut, alle Leut, gehen jetzt nach Haus ...)

Alles in allem ein Ereignis, das ich nie vergessen werde. Vor allem der entspannte und lustige Zusammenhalt der Mädchen, den fand ich toll. So viel junges Gemüse auf einem Haufen, eine tolle Erfahrung, ein Einblick in die Jugend. Und was mich auch sehr begeistert hat, war die Stimmung in der ganzen Stadt. Helsinki war offen und friedlich. Jeder durfte zeigen, was er konnte, ganz ohne Wettbewerb. Und das auf einem unfassbar hohen Niveau. Wir alle waren mittendrin und für 10 Tage eingetaucht in dieses berausende Gefühl. Danke dafür.

Petra Boberg

Sportliche Aktivitäten 2015 – Rückblick

Sonnenbergs Kunstradsportlerinnen auf Erfolgskurs

Beim **Bezirks-Nachwuchswettbewerb** in Breckenheim errangen in ihrer jeweiligen Altersklasse im Einzelwettbewerb Nila Becht den 4. und Leia Becht den 5. Platz. Meike Westheimer trat als Solostarterin an und erzielte mit 32,96 Punkten eine neue Bestleistung.

Die Leistungen bei den **Bezirksmeisterschaften** waren maßgebend für die Teilnahme an den Hessenmeisterschaften:

Im **Wettbewerb Schülerinnen U11** belegte Nila Becht den 5. Rang, Sophronia Henneberg wurde mit 48,99 Punkten und neuer persönlicher Bestleistung Bezirksmeisterin.

Bei den **Schülerinnen U13** erzielte Leia Becht Platz 5 und Sophia Henneberg wurde Bezirksmeisterin. Meike Westheimer erzielte für ihre Kür mit 30,68 Punkten eine neue Bestleistung.

Der Mannschaftswettbewerb wurde mit 22,51 Punkten und dem Bezirksmeistertitel abgeschlossen.

Kosuke Shibayama, Mitglied der japanischen Nationalmannschaft, erzielte 73,69 Punkte und Platz 3.



Gold, Silber und Bronze bei den Hessenmeisterschaften der Schüler

Unsere **4er Mannschaft Schülerinnen U13** mit Meike Westheimer, Sophia Henneberg, Leia und Nila Becht meisterten alle Übungen ohne wesentliche Abzüge – auch die neue Steiger-Mühle. Mit 30,76 Punkten wurde eine neue Bestleistung und der 2. Platz erreicht.



Sportliche Aktivitäten 2015 – Rückblick



In der **Wettkampfklasse 1er Kunstradsport Schülerinnen U11** startete Sophronia Henneberg. Wie in den vorangegangenen Kadersichtung-Wettkämpfen gab es ein Kopf-an-Kopf Rennen mit den Fahrerinnen aus Weimar-Ahnatal. Sicher wurden die Übungen Übergang zum Lenkersitzsteiger sowie die Lenkersitzsteigerrunde gezeigt. Mit neuer Bestleistung von 50,34 Punkten erreichte Sophronia den 3. Rang.

Im **Wettkampf 1er Kunstradsport U13** startete Sophia Henneberg. Sie fuhr konzentriert, auch die Zitterübungen Lenkerstand und Kehrsitz gelangen fehlerfrei. Mit 52,21 Punkten wurde Sophia Henneberg Hessenmeisterin.

Herzlichen Glückwunsch zu diesen Erfolgen!

Hessenmeisterschaft im Kunstradsport 2015

In der **Wettkampfklasse Kunstradsport 1er Männer Elite** startete Kosuke Shibayama. Sturzfrei gelangen ihm der Übergang vom Lenkersitzsteiger zum Steuerrohrsteiger sowie die übrigen 25 Übungen. Bei diesem Wettbewerb steigerte er seine bisherige Bestleistung von 74,69 auf 83,71 Punkte und erzielte Platz 6.



Showtanzgruppe Extravaganza



Großer Jubel bei den acht Tänzerinnen von „Extravaganza“, der Showtanzformation der TSG Sonnenberg: Sie belegten beim TGM Showtanzevent 2015 der Turngemeinde 1861 Mainz-Gonsenheim in der Kategorie „Damen“ den zweiten Platz, knapp hinter der Gruppe „Fit for Dance“ aus Mainz-Finthen. In ihrer Choreographie „Indigolith“ verbindet die Gruppe mit ihrer Leiterin Angelika Kleinfeld klassische Eleganz mit Elementen des Modern Dance und Contemporary-Einflüssen – dies begeisterte nicht nur das Publikum, sondern auch die Jury, die in der Kategorie „Damen“ acht und in der Kategorie „Gemischt“ sechs hochkarätige Formationen zu bewerten hatte.

Sportabzeichen für Jedermann in Sonnenberg

Das Deutsche Sportabzeichen wurde 1913 nach schwedischem Vorbild zum ersten Mal vergeben, an 22 Sportler. Heutzutage sind es jährlich über 900.000 Frauen, Männer und Kinder.

Das Abzeichen hieß anfänglich „Auszeichnung für vielseitige Leistungen auf dem Gebiet der Leibesübungen“, etwas sperrig. In den schlimmsten Zeiten des letzten Jahrhunderts wurde es als „Reichssportabzeichen“ missbraucht und diente der Belegung der Volkskraft.

Dann gewann die „Olympische Medaille des Breitensports“ (Heike Drechsler) an Beliebtheit. Heute können vom 6-Jährigen bis zum 100-Jährigen aktive, sportliche Menschen mit Erfolg teilnehmen.

Um das Deutsche Sportabzeichen zu erringen, muss man sich in 4 Disziplingruppen beweisen, die sich an den motorischen Grundfähigkeiten Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Koordination orientieren. Außerdem muss die Schwimmfähigkeit nachgewiesen werden.

Nach den Änderungen der letzten Jahre sind die Übungen dabei sehr vielfältig, Laufen, Schwimmen, Sprinten, diverse Sprungvarianten, Turnen, Medizinball- und Schleuderballweitwurf, Kugelstoßen oder Seilspringen, also für jeden sollte etwas dabei sein.

Für jede Übung können 1-3 Punkte vergeben werden, die in Summe zur Erreichung eines Bronze-, Silber- oder Gold-Abzeichen führen können.

Wer früh anfängt, hat natürlich die Möglichkeit jährlich die Prüfung abzulegen. Die Rekordhalter in Deutschland bei Männern und Frauen haben dies über 60 Mal geschafft, in Sonnenberg immerhin erstaunliche 32 Mal. Das ist schon eine erstaunliche Leistung und Vereinsverbundenheit.

Christine Schneider, die selbst schon 31 Mal erfolgreich war, bietet in jedem Jahr die Möglichkeit an, auf dem Rambacher Sportplatz das Deutsche Sportabzeichen abzulegen. Ihrem Einsatz (und natürlich dem Trainingseifer der Mitglieder) ist es zu verdanken, dass jedes Jahr über 20 Mitglieder erfolgreich teilnehmen, vom Kind bis zum Senior, teilweise sogar ganze Familien.

Am Sonntag, 10. Januar 2016 wurde in unserem Stübchen folgenden Mitgliedern das Deutsche Sportabzeichen für ihre im letzten Jahr erbrachten sportlichen Leistungen durch Christine Schneider verliehen. Die Zahl hinter den Namen gibt die Anzahl der insgesamt erfolgreichen Verleihungen an:

Valentina Czuderna	1x	Albrecht Ellwanger	10x
Franziska Mettner	1x	Alfred Göbel	10x
Ben Preuße	1x	Wolfgang Herzog	10x

Sportliche Aktivitäten 2015 – Rückblick

Thorsten Wenz	2x	Klaus Schade	11x
Claudia Mettner	2x	Thomas Leopold	11x
Paula Gerhardt	2x	Brigitte Brandt	12x
Simon Pfrogner	3x	Ulla Herzog	18x
Felix Schneider	3x	Irmgard Weiß	29x
Ulrich von Scheibner	3x	Brigitte Barthon	31x
Heide Mätzig	5x		
Carsten Erdmann	5x	Annemarie Klöß	31x
Volker Kliemt	5x	Christine Schneider	31x
Horst Maiwald	7x	Ilona Czauderna	32x

Die Trainingstermine in dieser Saison sind ab dem 5. Mai dienstags 16.00 –17.00 Uhr auf dem Sportplatz Rambach (außer in den Schulferien). Weitere Termine finden Sie auf unserer Homepage. www.tsg-sonnenberg.de



Die Gruppe der Geehrten



Valentina Czauderna, die jüngste

Sportliche Aktivitäten 2015 – Rückblick

Bericht der TSG-Wandergruppe

Im Jahr 2015 wählten wir fünfmal als Ausgangspunkt oder Ziel unserer Wanderung einen Wiesbadener Vorort, u. a. bei einer Rätseltour von Sonnenberg nach Dotzheim, wo wir anhand von Bildern wunderschöne Bauten in der Innenstadt suchten und bewundern konnten.

Einmal führte unser Weg vom Brückenkopf nach Mainz in das Gebiet Eisgrub, dann ging es mal nach Frankfurt, wo der Goethewanderweg und Sachsenhausen erkundet wurden.

Eine der nächsten Wanderungen verlief vom Biebricher Schlosspark zum Schiersteiner Hafen und weiter nach Niederwalluf, dann, nach dem Gauwandertag, im Juni durchstreiften wir Bad Kreuznach und das Salinental, um später in Gensingen-Horweiler zum Grillen mit zur Weinverkostung im Weingut Schöppy zu landen.

Eine Wanderung ging vom Chausseehaus zum Grauen Stein und weiter über den Rheinsteig und Eulenweg nach Rauenthal, welches schließlich im darauffolgenden Oktober Startpunkt für die Tour über die Bubenhäuser Höhe und durch Martinsthal nach Oberwalluf war.

Alle waren immer guter Stimmung und freuten sich dann schon während der Wanderung auf das gemütliche Zusammensein bei einem schmackhaften Essen und einem guten Getränk. An den Wanderungen nahmen 273 Wanderer teil, dies ergibt eine durchschnittliche Beteiligung von 23 Personen. Wie schon in den vergangenen

Jahren wurde mir die Verantwortung für Planung, Vorbereitung und Führung der meisten Wanderungen dankenswerter Weise abgenommen, eine Praktik, die sich mehr als bewährt hat.

Ich bedanke mich herzlich für die Unterstützung.

Gerlinde Gerspacher



Kinderfreizeit

Die **Kinderfreizeit** der Turnjugend Südnassau fand dieses Jahr zum ersten Mal auf der Starkenburg in Heppenheim statt. Die Anreise wurde per Bus organisiert, sodass alle Vereine zur gleichen Zeit in das Wochenende starten konnten.

Nach dem Zimmerbezug und dem ersten Essen erkundeten die rund 80 Kinder das Gelände der Burg, ehe es bei einer gemeinsamen Nachtwanderung einen ersten Blick auf die schöne Stadt Heppenheim – das Ausflugsziel des nächsten Tages – gab. Abgerundet wurde der Tag am Lagerfeuer mit einer warmen Tasse Kakao und einer „Gute-Nacht-Geschichte“.

Am Samstagmorgen ging es nach dem Frühstück mit gepackten Rucksäcken in die Altstadt von Heppenheim, wo der Startpunkt einer spannenden Stadtrallye lag. In Kleingruppen von ca. 10 Kindern wurden Fragen zum historischen Kern der Stadt gelöst. Bedingt durch die teilweise kniffligen Aufgaben, aber auch durch den strahlenden Sonnenschein, freuten sich alle auf die Mittagspause in der kleinen Freilichttribüne. Nach der Erholungsphase ging es zum finalen Teil der Rallye. Rechtzeitig zum Schauer am Nachmittag, waren alle Gruppen aber wieder auf der Burg. Trotz des Regens war die Stimmung aber nicht getrübt. Es gab ein Fußballspiel zwischen Kindern und Betreuern, es wurde



eifrig Tischtennis gespielt und die Aussichtsplattform auf dem höchsten Turm der Burg wurde rege besucht. Nach dem Abendessen ging es weiter mit der schon legendären Kinderdisco, die selbstverständlich auch auf der Starkenburg wieder ein Highlight war.

Sonntags hieß es dann schon vor dem Frühstück „Kofferpacken“. Nach dem Frühstück und dem Verladen des Gepäcks gab es eine Schnitzeljagd auf dem Gelände der Burg, bei der die Entdeckungen des Wochenendes eingebracht werden konnten. Nach dem gemeinsamen Mittagessen um 13:00 Uhr wurde dann gestärkt die Heimreise angetreten.

Das langjährige Ausflugsziel der letzten Jahre auf der Loreley stand dieses Jahr aus organisatorischen Gründen nicht mehr zur Verfügung und somit musste ein neuer Austragungsort gefunden werden. Dies ist mit der Starkenburg sehr gut gelungen und alle Teilnehmer – sowohl Kinder, als auch Betreuer – erlebten ein schönes und spannendes Wochenende. Wir freuen uns alle auf weitere Freizeiten in Heppenheim!

Lara Gribbin

Dienstags- und Freitags-Gymnastikdamen auf Reisen

Unterstützt von einigen Ehemännern und Mitgliedern der Wandergruppe und Ilonas Mittwochsdamen starteten wir Anfang Oktober zu einer 4-tägigen **Reise in den Harz**. Der Wettergott war uns hold und wir genossen den verdienten Sonnenschein. Nach einer Stadtführung durch Goslar mit wunderschönen Häusern und der beeindruckenden Kaiserpfalz bezogen wir unser Hotel, das dann jeden Tag Ausgangspunkt für Ausflüge in die Umgebung war.

Zunächst Wernigerode mit seinem mittelalterlichen Stadtkern. Beim Besuch im Miniaturpark "Kleiner Harz", einer sehr liebevoll gestalteten Anlage, konnten wir alle Sehenswürdigkeiten des Harzes bewundern. Das Glasmuseum mit Einblick in die Glasherstellung und einer Vorführung von Glasbläsern rundete diesen Tag ab.

Der nächste Tag führte uns in die UNESCO-Welterbe-Stadt Quedlinburg, wo uns eine Bimmelbahn das holprige Kopfsteinpflaster erfüllen ließ. Es folgte noch ein Abstecher nach Bad Harzburg, wo leider kein Kurhaus mehr zu finden war, aber viele nette Läden und Cafés.

Am Montag traten wir die Heimreise an und waren uns einig, dass wir sehr viel Interessantes und Schönes gesehen hatten.



Vor der Kaiserpfalz in Goslar

Anfang Dezember besuchten wir (diesmal nur die Damen) den **Weihnachtsmarkt in Michelstadt**. Die Fahrt ging durch den Odenwald, sehr kurvig, aber schön trotz Regen. Nachdem wir uns bei einem Mittagessen gestärkt hatten (der Markt eröffnet erst um 14 Uhr), hatte Petrus endlich ein Einsehen und schaltete den "nassen Sonnenschein" ab. Die sehr hübschen Buden in der Fußgängerzone, Passagen und Keller mit kunsthandwerklichen Angeboten luden zum Schauen und Kaufen ein. Am späten Nachmittag erstrahlte dann alles im Lichterschein, was wenigstens ein bisschen Weihnachtsstimmung zauberte. In dieser frühlingshaften Adventszeit war das ja nicht so einfach! Zufrieden und zum Teil auch vollbepackt ging's über die Autobahn wieder nach Wiesbaden.

79 % weniger Gasverbrauch vermeidet 31 Tonnen schädlichen CO₂-Ausstoß

TSG Sonnenberg im grünen Bereich

Rund 1/3 des Energieverbrauchs in Deutschland entfällt auf die Heizung von Gebäuden. Die Optimierung von Gebäudeheizungen bildet also ein großes wirtschaftliches Einsparpotential und zugleich eine größere Möglichkeit zur Verminderung des Ausstoßes von Kohlendioxid (CO₂) als der Autoverkehr. Bekanntermaßen trägt CO₂ zum weltweiten Treibhauseffekt bei und bildete einen zentralen Diskussionspunkt bei der jüngsten Weltklimakonferenz in Paris.

Die TSG Sonnenberg besitzt großzügige Turnhallen und Gymnastikräume, die auch von der Konrad-Duden-Schule und Kindergärten mitgenutzt werden. Durch zukunftsweisende Baumaßnahmen und heizungstechnische Verbesserungen leistet die TSG einen beträchtlichen Beitrag zur Verminderung des CO₂-Ausstoßes bei der Heizung ihrer Gebäude: Trotz Vergrößerung der Nutzfläche in den Turnhallen konnten der absolute (Abb. 1) und der relative Gasverbrauch pro Quadratmeter (m²) Nutzfläche (Abb. 2) deutlich gesenkt werden.



Anstelle einer weiteren energetischen Sanierung der alten, 1926 errichteten Turnhalle (Bild) trat 2004 ein Ersatzneubau zur Verringerung des Energieverbrauchs und CO₂-Ausstoßes.

Energieeinsparung

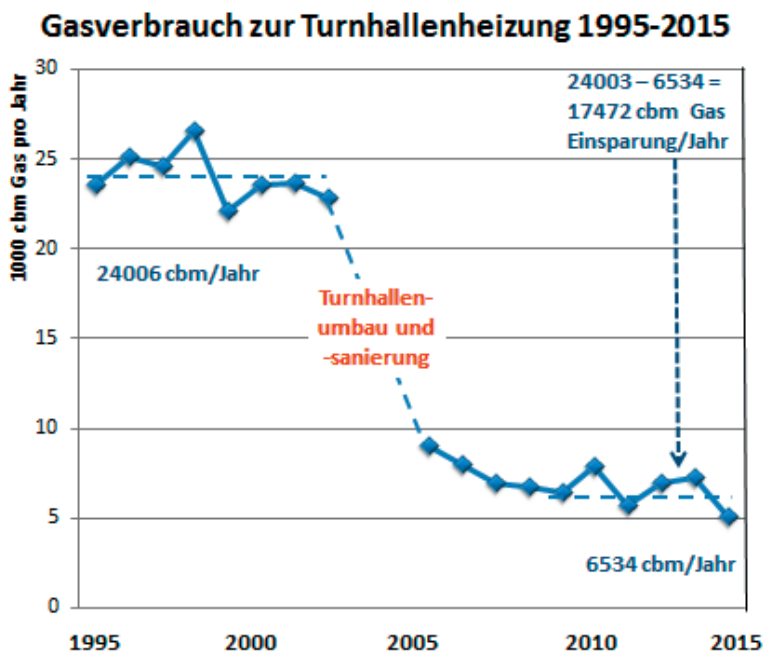


Abb. 1: Jährlicher Gasverbrauch für die Heizung der TSG-Turnhallen vor und nach dem Ersatz der Turnhalle von 1926 durch den Neubau 2004

Die absolute Heizgaseinsparung von 2009-2014 gegenüber dem Mittelwert der Jahre 1995-2002 beträgt rund 17500 cbm Erdgas pro Jahr, entsprechend einer jährlichen CO₂-Ausstoßverminderung um 31,4 Tonnen. Das ist etwa so viel CO₂, wie in 200 Tausend km, also etwa der durchschnittlichen Laufleistung eines gesamten PKW-Lebens, durch den Auspuff eines Mittelklasse PKW in die Umwelt gelangen.

Die angegebenen absoluten Heizgaseinsparungen sagen noch relativ wenig über die Effizienzverbesserung der Turnhallenheizung aus, denn in derselben Zeit änderte sich durch den Turnhallenneu- und -umbau auch die Nutzfläche der Turnhalle, also die Größe der Turnhallenflächen, Anzahl und Größe von Umkleiden und Duschräumen usw. Daher ist es hilfreich, den jährlichen Gasverbrauch auf die jeweilige Nutzfläche zu beziehen. Die Entwicklung dieses relativen Gasverbrauchs über die Jahre 1995 bis 2015 ist in Abbildung 2 dargestellt.

Energieeinsparung

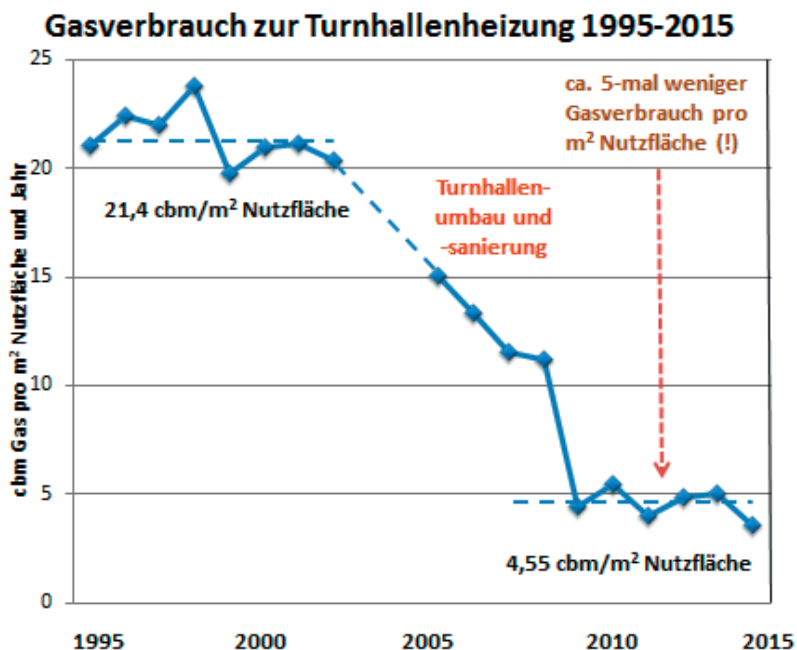


Abb. 2: Relativer jährlicher Gasverbrauch für die Heizung der TSG-Turnhallen bezogen auf die jeweilige Nutzfläche in Quadratmetern (m²) vor und nach dem Ersatz der Turnhalle von 1926 durch den Neubau 2004 und weitere Verbesserungen bei der Heizung und Wärmedämmung

Abbildung 2 zeigt die deutliche Einsparung beim relativen Heizgasverbrauch der Sonnenberger Turnhallen. Dieser Verbrauch sank um den Faktor 4,7 – oder anders herum betrachtet: Heute werden nur noch 21% der Gasmenge von den Jahren 1995–2002 benötigt, um einen Quadratmeter Turnhallenfläche zu beheizen. Diese Einsparungen spürt auch jedes Mitglied der TSG Sonnenberg in seinem Geldbeutel: Geringe Heizkosten bilden eine der Voraussetzungen dafür, dass die Mitgliedsbeiträge niedrig bleiben können.

Zusammenfassend, die TSG Sonnenberg ist in wirtschaftlicher Hinsicht und bei der Umweltbelastung „im grünen Bereich“.

TURNFEST BERLIN 2017



**INTERNATIONALES
DEUTSCHES
TURNFEST**
BERLIN 03.-10. JUNI 2017

Das nächste Internationale Deutsche Turnfest wird vom **03. bis 10. Juni 2017** in Berlin ausgetragen. Es ist die **größte Wettkampf- und Breitensport-Veranstaltung der Welt** und damit ein Fest der „Superlative“.

Mit über 100.000 Teilnehmerinnen und Teilnehmern fand das Turnfest bereits 2005 in der Hauptstadt statt und war ein großer Erfolg. Auch 2017 wird die Veran-



staltung wieder alles bieten, was ein richtig gutes Turnfest auszeichnet: **Wettkämpfe** in hervorragender Atmosphäre, erstklassige **Show-Veranstaltungen**, ein vielfältiges **Rahmenprogramm**, unzählige sportliche Anregungen in der **Turnfest-Akademie** sowie eine stimmungsvolle **Stadiongala** im Berliner Olympiastadion.

Für Aktive wie Gäste reiht sich beim Turnfest Berlin 2017 ein großes oder kleines Highlight an das nächste: Von der netten Begegnung auf der Festmeile bis hin zum Abruf der lang erarbeiteten Fähigkeiten beim eigenen Wettkampf oder dem Besuch einer der spektakulären Abendevents.