4 / 2019

Unser Verein

Nachrichten

TuS Monzingen 1904 E.V.

www.tus04monzingen.de

Turnen

Rheinland-Pfalz-Cup-Einzel 2019 im Gerätturnen

Für die Teilnahme an den Einzelmeisterschaften auf **Rheinland-Pfalz-Ebene** hatte sich *Juliane Fuchs* bei den TVM-Einzelmeisterschaften in Hermeskeil qualifiziert.

Somit konnte sie am 16.06.2019 bei dem *Rheinland-Pfalz-Cup* im Gerätevierkampf in Grünstadt starten. Startberechtigt sind hier die drei Erstplatzierten der drei rheinland-pfälzischen Turnverbände, das sind: Turnverband Mittelrhein, Pfälzischer Turnerbund und Rheinhessischer Turnerbund.

Gut motiviert von ihrer Trainerin *Nadja Skär* turnte *Juliane* an allen vier Geräten ihre Übungen der P-Stufe 8 und 9 sehr gut. Trotz der starken Konkurrenz der Turnerinnen aus den teilnehmenden Turnverbänden konnte ***Juliane*** am Sprungtisch, Olympiabarren, Schwebebalken und auf der Bodenfläche gut mithalten. Bei der Siegerehrung war die Freude groß, **Juliane Fuchs** erreichte mit **65,75 Punkten** den **1. Platz** und somit in ihrer Wettkampfklasse den Titel **„Rheinland-Pfalz-Meisterin 2019“.** Auf dem Siegertreppchen wurde ihr zusätzlich zur Urkunde auch die **Goldmedaille** der Rheinland-Pfälzischen Turnverbände (TV-RLP) überreicht. Herzliche Glückwünsche für diese Leistungen!

Gau-Athletik-Cup 2019

Am 15.06.2019 fand in der Turnhalle des TV Odernheim der diesjährige Wettkampf „Gau-Athletik-Cup“ statt. Dieser Wettkampf ist nur für die Nachwuchsturnerinnen der Altersklasse 6 – 12 Jahren ausgeschrieben und bewertet die athletischen Grundlagen im Gerätturnen. Für unsere Leistungsturnerinnen war dieser Wettkampf mal wieder sehr erfolgreich. Wir starteten mit acht Turnerinnen davon standen später zwei von ihnen stolz auf dem Siegertreppchen!

An neun Stationen, wie z. B. Klettern am Tau, einem Sprint über 15 bzw. 20 m, Beinhalte an der Sprossenwand, Grätschwinkelstütz auf den Handstandklötzchen, Seitspreizen, Vorspreizen, Handstand, verschiedenen Sprüngen auf dem Minitramp, Hüft- und Schulterbeweglichkeit im Grätschwinkelsitz wurde die ***Kraft*** und ***Beweglichkeit*** geprüft.

Lautrufend standen unsere jungen Turnerinnen neben den Seilen und feuerten ihre Teamkameradinnen an. Auch an den anderen Stationen war die Unterstützung der Mädchen willkommen, gab es doch den Turnerinnen einen zusätzlichen Motivationsschub.

Stolz nahmen alle Teilnehmerinnen bei der Siegerehrung ihre Urkunde in Empfang. Alle Turnerinnen kämpften hart und erzielten im Wettkampf teilweise mehr Punkte als zuvor im Training. Die meisten Punkte des Monzinger-Turnerinnen-Teams bekam **Neda Lorentz,** sie erreichte **87,0 Punkte** in der AK 8.

(Fortsetzung auf Seite 2)

Inhalt

Trainingszeiten Jugendfußball	Seite 3
Tanzen	Seite 5
NEU beim TuS 04 Monzingen	Seite 7
Seniorennachmittag	Seite 8

Turnen (Fortsetzung)

Hier die Ergebnisse:

Altersklasse 12
Platz 3 mit 70,50 Pkt.: Jiranee Kaewmart

Altersklasse 11
Platz 4 mit 61,00 Pkt.: Helena Schmidt

Altersklasse 10
Platz 8 mit 61,00 Pkt.: Mathea Hahn
Platz 8 mit 61,00 Pkt.: Lena Sterlinko

Altersklasse 9
Platz 4 mit 66,50 Pkt.: Rachel Druck

Altersklasse 8
Platz 2 mit 87,00 Pkt.: Neda Lorentz

Altersklasse 7
Platz 5 mit 67,00 Pkt.: Amelie Schönleber
Platz 6 mit 64,50 Pkt.: Josefine Pröschel

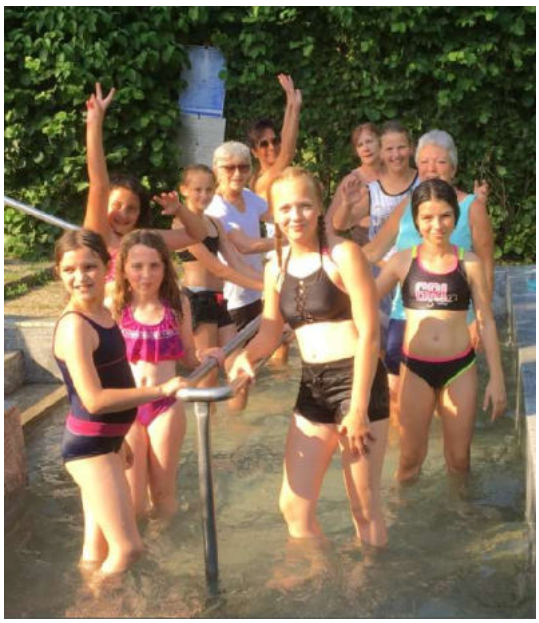
(von li nach re) Jiranee Kaewmart, Helena Schmidt, Mathea Hahn, Lena Sterlinko, Rachel Druck, Neda Lorentz, Amelie Schönleber und Josephine Pröschel

Leichtathletik

Ein Gedanke – zwei Abteilungen

Am letzten Mittwoch vor den Sommerferien zeigte das Thermometer mal wieder Temperaturen von fast 40 °C an.

Kurzerhand entschlossen sich die Trainerinnen der Kinderleichtathletik das „Training“ nach Auen zu verlegen und machten sich auf den Weg zum dortigen Tretbecken. Nachdem die erste Gruppe der 5- bis 10jährigen ihre Stunde vollendet hatten, wurden er neut zwei Autos voll mit Kindern geladen und eine zweite Tour startete. Am Tretbecken angekommen fand man eine weitere Abteilung des TuS 04 vor. Die Aerobic-Frauen hatten ebenfalls den Gedanken und ihr Training ins kühle Nass verlegt. Beide Gruppen hatten sichtlich Spaß an der willkommenen Abkühlung.



Trainingszeiten der Leichtathleten

Mittwoch außer in den Schulferien:

16.30 – 17.30 Uhr	Jahrgang 2010 und jünger
17.30 – 18.30 Uhr	Jahrgänge 2001 bis 2009

Erwachsene zum Erwerb des Sportabzeichens nach Absprache mit Petra Treße, Tel. 1313 oder Irene Gellweiler, Tel. 6433.

Bettina Dickes gab den Startschuss

Am 14. Juli startete der TuS 04 seinen 5. Wingertslauf. 40 Teilenehmer liefen die 15,5 km, 42 die 7,5 km.

Statt senkender Hitze war das Wetter dieses Jahr schon fast optimales Laufwetter. Die Wege, Pfade und Anstiege waren durch das Helferteam super vorbereitet. Streckenposten sicherten kritische Stellen der Laufstrecke und sorgten für Wasser und im Vereinsheim wurden die Aktiven mit Kaffee & Kuchen sowie belegte Brötchen versorgt.

Der Start-Ziel-Bereich an der alten Traubenannahmestelle der Moselland war wieder Dreh- und Angelpunkt: hier erfolgte die Ausgabe der Startnummern, die Versorgung der LäuferInnen mit Wasser, Sprudel und alkoholfreiem Weizenbier (bereitgestellt von Tönnissteiner und der Gaststätte Alt Monzingen) sowie

natürlich die Zeitnahme. Auch das Gebäude inklusive Stromversorgung und Areal konnte wieder voll genutzt werden. Nur das Start-Ziel-Banner war dieses Jahr nicht an einer Traverse aufgehängt sondern schwebte am Lastenkran der *Firma Daut* über der Startlinie.

Erstmals war zum Start auch die Landrätin und Vorsitzende des Turngau Nahetal *Bettina Dickes* vor Ort. Zu ihrer Freude musste sie jedoch keine Reden halten. Sie hatte lediglich die Aufgabe, die Startklappe zu betätigen als Startzeichen des Wingertslaufs 2019.

Zur Moderation konnte kurzfristig *Frank Simon* engagieret werden. Der Waldböckelheimer kommentierte in lockerer Weise sehr gekonnt den kompletten Lauf. Von den Läufern toll aufgenommen wurden auch sechs Cheerleader vom TuS 04: vom Start bis zum Einlauf der letzten Läuferinnen motivierten und bejubelten sie die Aktiven im Zielbereich. Und die Letzten benötigten immerhin knapp 2,5 Stunden für die 15,5 km lange Strecke. Doch zeichnete das eine Breitensportveranstaltung aus: die beiden Schlusslichter auf der Strecke, *Jutta Seidel* und *Jutta Lenz*, genossen die Strecke vollends, liefen sie aber durch. Doch nahmen sie sich auch die Zeit für das Drumherum, die Aussicht, die Landschaft und beim Zieleinlauf wurde gar jedes unserer Cheers zum Dank herzlich gedrückt.

Die Schnellsten auf der langen Strecke waren dieses Jahr bei den Herren *Benjamin Oertel* (1:06 h) vom LDR Bad Kreuzanch und *Iris Walter* (1:19 h) vom TV Meisenheim bei den Damen. Die kurze Strecke schaffte *André Weber* vom Hörerlebnis B.M.E. als Schnellster in 27:48 Minuten, was zugleich ein neuer deutlicher Streckenrekord ist und dem Gewinner damit einen Gutschein gestiftet von der Gaststätte *Alt Monzingen* einbrachte. *Ramona Klein* vom ASV Seesbach schaffte die Strecke als schnellste Frau in 39:11 Minuten. Der älteste Teilnehmer war *Franz Enders* vom St. Marienwörth in Bad Kreuznach. Der 72-jährige lief die 7,5 km unter einer Stunde.

Alle angetretenen Läuferinnen und Läufer erreichten das Ziel und jeder bekam neben dem Zieleinlaufjubel der Cheerleader und dem Applaus der Zuschauer auch wieder eine Wingertslauf-Medaille und bei der Siegerehrung später im Vereinsheim eine Urkunde überreicht. Dort gab es auch für die jeweils ersten drei auf jeder Strecke ein Weinpräsent und für die Damen zusätzlich einen Blumenstrauß, die in diesem Jahr vom Weingut Schauß bzw. von der Gärtnerei Fuchs gestellt wurden.

Ein herzliches Dankeschön geht an die Helferinnen und Helfer, die Cheerleader, die Kuchenspender, die Fotografen und die unterstützenden Firmen, ohne die der Wingertslauf nicht sein könnte.

Ein herzlicher Dank geht auch an *Peter Herrmann* und *Andreas Kämper*, die den Lauf wieder hervorragend organisierten, vorbereiteten und abwickelten.

Jugendfußball

Trainer und Trainingszeiten der Abteilung Jugendfußball

G-Junioren spielen in Turnierform

Trainer: Paul Klemm 0178 1618953
Training: Mittwoch 17:00 – 18:30 Uhr in Monzingen

F-Junioren FairPlayLiga

Trainer: Oliver Stauch 0151 22837603
Gregor Wurdel 0171 4087538
Training: Mittwoch 17:30 – 19:00 Uhr in Monzingen

E-Junioren I & II Kreisklasse

Trainer: Andy Baumgartner 0173 7542900
Torben Scherer 0151 24096918
Fabian Kaul 0151 52386888
Marcel Kramm 0173 7526393
Training: Montag und Donnertag 18:30 – 20:00 Uhr
Vorrunde in Merxheim und Rückrunde in Monzingen

D-Junioren I & II Kreisliga und Kreisklasse

Trainer: Guido Hahn 0160 8533730
Georg Leyendecker 06754 946564
Ben Reidenbach
Training: Montag 17:45 – 19:15 Uhr
Vorrunde in Monzingen und Rückrunde in Meddersheim
Mittwoch 18:00 – 19:30 Uhr
Vor- und Rückrunde in Merxheim

C-Junioren I & II Landesliga und Kreisliga

Trainer: Mike Marcaccini 0160 97277454
Marc Lamek 0151 17216806
Thomas Kuhn 0171 6997745
Marius Buch
Training: Dienstag 18:00 – 19:30 Uhr
Freitag 17:30 – 19:00 Uhr
Vor- und Rückrunde in Merxheim und Meddersheim

B-Junioren Landesliga

Trainer: Marvin Alt 0151 28994708
Elias Zimmermann 0151 44630288
Torwarttrainer: Andreas Kramm 0170 4183869
Training: Montag und Donnerstag 19:00 – 20:30 Uhr
Vorrunde in Meddersheim UND Rückrunde in Merxheim

A-Junioren Kreisliga

Trainer: Jonas Suhr 0176 83519373
Karl-Willi Höhn 06755 1404
Torwarttrainer: Andreas Kramm 0170 4183869
Training: Montag und Donnerstag 19:00 – 20:30 Uhr
Montag immer in Bad Sobernheim
Vorrunde: Donnerstag in Monzingen
Rückrunde: Donnerstag in Odernheim

Fußball

In der Saison 19/20 ist die aktive Mannschaft (wie schon angekündigt) zusammen mit der TuS Meddersheim als Spielgemeinschaft gestartet.

Es sind drei Mannschaften in der A und B Klasse und C Klasse vertreten. Diese werden vom Trainerteam *Sebastian Muth, Michael Minke, Dirk Reidenbach, und Mark Tomschin* trainiert. Zum Saisonauftakt am 29. Juni waren alle Fans, Ultras sowie Betreuer und Verantwortliche zahlreich erschienen und der Trainingsauftakt war vielversprechend zum gegenseitigen Kennenlernen.

Die Vorbereitung verlief aufgrund von Urlaubszeit und einzelnen Verletzungen ganz ordentlich. Von der Vielzahl von Spieler, die im Kader sind, erhofft man sich natürlich noch eine höhere Trainingsbeteiligung. Hier waren im Schnitt zwischen 20 und 26 Spieler im Training. Beim Turnier in Sponheim holte man als Titelverteidiger den vierten Platz sowie in den Vorbereitungsspielen zwei Siege, zwei Niederlagen und ein Unentschieden.

Zum ersten Meisterschaftsspiel am 4. August startete die Spielgemeinschaft mit jeweils zwei Siegen in die Saison. Die erste Mannschaft bezwang die SG Disibodenberg zu Hause mit einem beeindruckenden 3:1 Sieg (Torschützen: *Josh Steffen, Laurenz Fach und Michel Tressel*). Hier hat man schon mal klar ein Ausrufezeichen gesetzt. Die dritte Mannschaft schlug die SG Hundsbach auch mit 3:1 (Torschützen: 2x *Tobi Petre, Elias Zimmermann*). Beide Mannschaften haben einen guten Start hingelegt und einen sehr guten Eindruck hinterlassen. Die Zweite Mannschaft hatte am ersten Spieltag spielfrei. Auch hier ist man gespannt, wie sich die jeweiligen Spieler entwickelt haben und sich in ihrem ersten Saisonspiel präsentieren werden.

Schiedsrichter

Unsere Schiedsrichter *Wolfgang Watz, Nils Maurer*, und *Uwe Schwickert* haben insgesamt 147 Spiele für den TuS Monzingen in der Saison 18/19 absolviert. Für diese herausragende Leistung möchten wir sie besonders hervorheben und ihnen unser Lob aussprechen. Gerade in der heutigen Zeit ist es als Schiedsrichter nicht immer leicht. Wir wollen mit diesem Beitrag einfach mal auch unsere Schiedsrichter hervorheben die für den gesamten Fußball Sport sehr wichtig sind. Die gesamte Fußballabteilung des TuS Monzingen und der Spielgemeinschaft mit Meddersheim möchte sich bei den Drei noch mal ganz herzlich bedanken.

Weiter so.

Alte Herren

Am Mittwoch, den 22.05.2019 verloren die Monzinger Ü 32 mit 1:3 in Waldlaubersheim

Im letzten Spiel vor der Sommerpause machten sich die AH-Kicker personell dünn besetzt mit gerade mal elf Spielern und ohne für die Mannschaft sehr wichtigen Spieler wie *Jochen Kaufmann, Peter Pfeiffer, Swen Schön, Sven Thater-Böttger* und *Andreas Endres* zum Abendspiel nach Waldlaubersheim. Dennoch agierten die Monzinger mutig nach vorne und erspielten sich gute Möglichkeiten. *Dirk Reidenbach* verhin derte mit zwei klasse Paraden einen Rückstand, während die Monzinger Stürmer ebenfalls den Gästetorhüter nicht überwinden konnten. So blieb das Spiel in der ersten Halbzeit relativ ausgeglichen mit Chancen auf beiden Seiten. Kurz vor dem Seitenwechsel spielte *Olaf Hell* einen genialen Pass zu *Heiko Zimmermann*, der alleine vor dem Torwart auftauchte und mit dem ersten Versuch noch scheiterte, aber dann im Nachschuss cool zum 1:0 vollendete.

In Halbzeit Zwei erhöhten die Gastgeber deutlich den Druck und liefen die Monzinger sehr tief an. Eine klare Abseitsstellung wurde vom Schiedsrichter nicht erkannt und der gegnerische Stürmer ließ sich seine Chance nicht nehmen und vollstreckte zum Ausgleich. In den folgenden Minuten mussten leider auf Grund von muskulären Problemen beide Monzinger Stürmer den Platz verlassen und so versuchten die übrig gebliebenen neun Spieler dagegen zu halten. Trotz größter Mühe waren die Gegentreffer zum 1:2 und 1:3 nicht zu verhindern.

Zitat unserer Zuschauer Benno Herzog und Dietmar Geiß- Skär: „Männer´s, zu elft verliert ihr das Spiel nicht“.

Spielplan für die nächsten Partien:

24.08.2019 in Merxheim
28.08.2019 gegen Waldlaubersheim
04.09.2019 gegen Guldental
20.09.2019 in Rehborn
27.09.2019 in Simmertal
05.10.2019 gegen Breitenheim
12.10.2019 gegen Fischbach

Dorfturnier

Das erste Wochenende im August stand für die Fußballer rund um die „Alten Herren“ ganz im Zeichen „Fußball – Dorfturnier - Sommerparty“

Das Orga-Team mit seinen Helfern verwandelte das Sportgelände in eine wunderschöne Partylounge. Dazu gesellten sich die Freunde vom Tischtennis mit Beach-Tischtennis und einem großen Pool zur Abkühlung.

Zunächst wurde am Freitagabend ein AH – Kleinfeld – Blitzturnier mit den Mannschaften aus Merxheim, Simmertal und Monzingen ausgetragen. Eine absolut gelungene Veranstaltung.

Sowohl Spieler, wie auch die Zuschauer hatten Spaß an den attraktiven und kurzweiligen Spielen.

Am Samstag, bei idealen Wetterbedingungen, stand dann das Dorfturnier auf dem Programm.

Die Mannschaften aus Ebenhöh, Unterdorf, Feuerwehr, den Shamrock – Rovers und den Liewerampool,- einer reinen Damenmannschaft, trafen sich zum Kräftemessen ein.
Unmittelbar zum ersten Spiel ging die Sirene und die Kicker unserer Feuerwehr eilten zum Brandgeschehen. Dadurch musste der Spielplan etwas geändert werden, was aber den Spielern/innen nicht den Spaß verdarb. Toll das die Feuerwehrkameraden trotz der Strapazen nach dem Löschen des Brandes zurückkehrten und noch ihre Spiele austrugen. **Dafür ein riesen Respekt, auf euch ist Verlass!!!**

Gewinner des Turniers waren alle!!! Es hat sehr viel Spaß gemacht und vielen Dank für die gute Laune die alle Teilnehmer/innen und Zuschauer an diesem herrlichen Tag mitgebracht haben.

Anschließend wurde bis spät in die Nacht in herrlicher Atmosphäre gefeiert.

Am Sonntag wurde das super organisierte Fußballwochenende mit zwei Heimsiegen unserer 1. und 3. Mannschaft zum Saisonbeginn abgerundet.

Auf ein Wiedersehen im nächsten Jahr eure

„Alten Herren“

Tanzen

DANCE DEPARTMENT - fcm cheerleader

Am 29. Juni startete das Mixed Team **FCM Fusion** bei den *Summer All Level Championships* in Düsseldorf. Einige Mädchen der PeeWees und Juniors hatten sich zusammengetan um die Saison mit dieser zusätzlichen Meisterschaft zu beenden. Nach einer intensiven Vorbereitung ergänzend zum allgemeinen Training, konnten die Mädels am Tag der Meisterschaft eine tolle Leistung auf die Matte bringen und belegten Platz 7.

Am 2. Juni bereicherten die **FCM Shining Stars** durch ihren Auftritt das Programm beim Sommerfest auf dem Hüttenberg in Bad Sobernheim.

Zu Beginn der Ferien bot *Ellen Thies* im Rahmen des Ferienprogramms der Verbandsgemeinde Bad Sobernheim einen Cheerleading Workshop an.

Sieben Mädels und ein Junge aus der Umgebung waren **Cheerleader für einen Tag** und konnten mit viel Spaß einiges lernen. Unterstützt wurde Ellen von Sandra sowie den FCM Juniors Kira, Leonie C. und Annie, die ihr Cheerleadingwissen an die Kinder weitergeben konnten.

Beim Wingertslauf des TuS 04 Monzingen begrüßten einige **FCM Mädels** alle Läuferinnen und Läufer bei Start und Zieleinlauf mit wedelnden Pompons und lauten Anfeuerungsrufen.

Im Verlauf der Sommerferien boten **FCM Evolution** allen FCM-Mitgliedern Workshops mit verschiedenen Schwerpunkten an. Die Trainingseinheiten wurden sehr gut angenommen, sodass die Teilnehmerinnen gute Fortschritte erreichten.

Die **FCM Basics**, Kinder ab 3 Jahre trainieren immer dienstags. Hier machen die Kids erste Erfahrungen im Cheerleading und stärken durch vielseitige Parcourslandschaften Kraft, Koordination, Beweglichkeit und Mut.

Für die **FCM Meisterschaftsteams** beginnt nun die neue Saison.

In diesem Jahr wird der Meisterschaftskalender durch die Ausrichtung von CCVD Landesmeisterschaften ergänzt. Das heißt für die Teams, dass sie schon im November bereit sein müssen ihre Routine auf Meisterschaftsniveau zu präsentieren.

!Ankündigung! Am Sonntag, 25. August von 11.00 bis 13.00 Uhr ist das erste Training eines neuen **FCM Seniors** Team. Alle Interessierten, männlich und weiblich ab Jahrgang 2003 sind eingeladen diesen vielseitigen Sport auszuprobieren oder auch wieder einzusteigen.

Cheerleading

ist ein vielseitiger Teamsport

in dem jede/r seine individuellen Stärken nutzen und steigern kann.

Vorkenntnisse in Bereichen wie Turnen, Tanzen, Akrobatik oder Cheerleading sind von Vorteil,

aber nicht Voraussetzung.

Alle sind herzlich willkommen
Wir freuen uns auf Dich!

fcm cheerleader

FCM Cheer Basics Jahrgang 2009 bis 2015
Dienstag 17:00 -18:00 Uhr Turnhalle Monzingen
Natalie Blonk, Leonie Ciechowski, Stefanie Adam und Ellen Thies

FCM PeeWees Jahrgang 2009 bis 2014
Samstag 9:30 -12:00 Uhr Turnhalle Monzingen
Leticia Poba

FCM Juniors Jahrgang 2003 bis 2009
Dienstag 18:00- 20:00 Uhr Turnhalle Monzingen
Samstag 9:30-12:00 Uhr Turnhalle Monzingen
Stephanie Thies und Nicole Reuther,

FCM Seniors ab Jahrgang 2003
Sonntag 11:00-13:00 Uhr Turnhalle Monzingen
Chantal Wiest und Nicole Reuther
Die Abteilungsleiterin Ellen Thies unterstützt alle Teams

Vorankündigung:

In der Zeit von 1. bis 11. September 2019 werden die FCM Cheerleader sich an der **Sammelaktion der Sportjugend Rheinland Pfalz** beteiligen.

Wir bedanken uns schon jetzt für Ihre Unterstützung.

Die Texte dieser Ausgabe stammen von:

Jörg Beddies (Fußball), Michael Brumm (Männerballett, Tischtennis); Lothar Eilers (Seniorennachmittag), Gabi Fuchs (Turnen), Peter Hermann (Wingertslauf, neue Angebote), Andreas Kramm (Jugendfußball), Torsten Schmidt (Alte Herren), Ellen Thies (Tanzen), Petra Treßel (Leichtathletik),

Druck & Layout: Petra Treßel

Männerballett

Megakerls on Tour am Sommerfest

Nacktes Bein wird um genannt in „ d.l.B.“ - das lehmige Bein -

Der erste, aktive Teil des diesjährigen Sommerfests führte uns auf den Barfußpfad. Dort wurden die wichtigsten Utensilien (die nackten Beine) der aktiven Tänzer und Helfer im Lehm gestählt. Eine lange Schlange im Lehmbecken mit roten Megakerls-T-Shirts deutete auf Zwischenfragen, NICHT darauf hin, dass es sich hierbei um einen Ausflug der Sparkasse oder der SPD handelte. Anschließend wurde der Rest des Körpers beim geselligen Beisammensein im Quellenpavillion gepflegt.

Vielen Dank nochmals an alle Helfer die jedes Jahr einen schönen Altweiberdonnerstag ermöglichen!

Tischtennis

4. TT-Beach-Tischtennis-Turnier
mit neuer Rekordbeteiligung

Sonne, Sand, Pool, gekühlte Getränke, eine, zum Teil tückische frische Brise sowie 26 gut gelaunte Beach-Boys'n'girls!

Die Zutaten für das 4. TT-Beach-Turnier versprachen jede Menge Spaß und auch der Wettkampfgedanke kam nicht zu kurz. Spieler Nahe auf- und abwärts, aus Kiel, Stuttgart und Bali (Ralf Henzig) hatten sich angemeldet. Gespielt wurde im abschließenden Doppelturnier bis kein Ball mehr gesehen wurde.

Die TuS-Nachrichten werden vom Förderverein des TuS 04 Monzingen e. V. gesponsert.

NEU beim TuS Monzingen 1904 e.V.

Aktiv und fit
mit Nordic-Walking

Du hast Lust, dich draußen zu bewegen?
Du möchtest nicht allein trainieren?
Du möchtest wieder fit werden?
Du willst Spaß beim Sport und bei der Bewegung haben?
Dann bist du hier im Kurs genau richtig!

Nordic Walking bedeutet **nicht** „wir tragen unsere Stöcke spazieren". Jede Einheit startet mit einem gezielten Aufwärmprogramm. Wir lernen gemeinsam die richtige Technik des Nordic Walking, damit es eben nicht nur spazieren gehen ist, sondern ein Training für den ganzen Körper. Ein kleines Programm mit Übungen zur Kräftigung, Mobilisation und Dehnung vervollständigt das Ganze. Der Kurs ist für Anfänger geeignet.

Und natürlich darf der Spaß dabei nicht zu kurz kommen. Sport ist auch dazu da, mal den Alltag und den Stress zu vergessen und einfach abzuschalten.

Der Kurs beinhaltet 8 Einheiten (8 x 75 Minuten) Kosten: 100,- € inkl. Teilnahmebescheinigung zur Vorlage bei der Krankenkasse.

Start: Dienstag der 13. August 2019 um 9:30 Uhr.

Treffpunkt: **Sportgelände des TuS 04**, Zum Kaisergarten 4, Nähe Bahnhof in Monzingen.

Kursleiterin: Kathrin Stausberg

Anmeldung: 0176 887 10710 oder

Email: info@timetotrain.de

Lauf dich fit!

Du suchst einen Sport, der sich gut in deinen Alltag einbauen lässt?
Du willst dich endlich wieder bewegen und fit werden?
Du brauchst einen Ausgleich zu deiner beruflichen Tätigkeit?
Du hast keine Lust, alleine zu trainieren?
Du brauchst jemanden, der dir hilft den „inneren Schweinehund" zu besiegen?
Dann komm und lauf mit!

Der Kurs ist für Anfänger geeignet die noch nie gelaufen sind, aber auch für alle die wieder neu starten wollen.

Zu Beginn laufen wir mit Gehpausen und in einem sehr langsamen Tempo. Außerdem gehören Aufwärmprogramm, Kräftigung, Mobilisation, Koordinationstraining, Dehnung und Spaß zum Kurs . . . also ein

Training für den ganzen Körper! Ziel ist es, sich im Laufe der Zeit fitter und gesünder zu fühlen und Spaß beim Sport zu haben.

Der Kurs beinhaltet 8 Einheiten (8 x 75 Minuten) Kosten: 100,- € inkl. Teilnahmebescheinigung zur Vorlage bei der Krankenkasse.

Start: Dienstag der 13. August 2019 um 19:00 Uhr.

Treffpunkt: **Sportgelände des TuS 04**, Zum Kaisergarten 4, Nähe Bahnhof in Monzingen.

Kursleiterin: Kathrin Stausberg

Anmeldung: 0176 887 10710 oder

Email: info@timetotrain.de

Für beide Kurs gilt:

Mitglieder zahlen 5,00 €
Neumitglieder 10,00 € weniger

Abgabetermin

für die nächste Ausgabe

10. Oktober 2019

Bitte beachten!

Seniorennachmittag

für TuS Mitglieder über 65 Jahre geplant.

Das Treffen wird in der letzten Woche im

September 2019

im Vereinsheim stattfinden. Der genaue Termin sowie die Uhrzeit werden auf unserer Homepage www.tus04monzingen.de sowie in der örtlichen Presse bekannt gegeben.

Wir trauern um
unser Mitglied

Christa Starck

* 11.04.1936 † 25.06.2019

Wir werden Ihr ein ehrendes Andenken bewahren.

Hier könnte
Ihre Anzeige
stehen!

Damit unterstützen Sie die Arbeit im TuS 04 Monzingen sowie den Förderverein des TuS 04 Monzingen e. V.

Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an den Resortleiter Finanzen, Lothar Eilers,

Tel. 06751-4922