



Nachrichten

Unser

Verein



www.tus04monzingen.de

Home - Biertasting

Die AH- Fußballer haben sich einem Home Biertasting unterzogen. Jochen Kaufmann und Manuel Blatz haben sechs verschiedene Biersorten in gleicher Stubbi-Form gekauft und diese so bearbeitet, dass von außen nicht zu erkennen war, welcher Gerstensaft sich darin befindet. Am Freitag den 05.02.2021 haben die beiden dann an alle sechs Biersorten an die 19 Teilnehmer verteilt. Diese hatten nun das ganze Wochenende Zeit, sich der Challenge anzunehmen und ihr Ergebnis mitzuteilen.



5 Männer haben alle Sorten richtig erkannt:

**Karsten Partenheimer
Peter Pfeiffer
Frank Wagner
Sebastian Miesem
Dirk Reidenbach**

Respekt dafür ;)

Die verschiedenen Sorten waren:

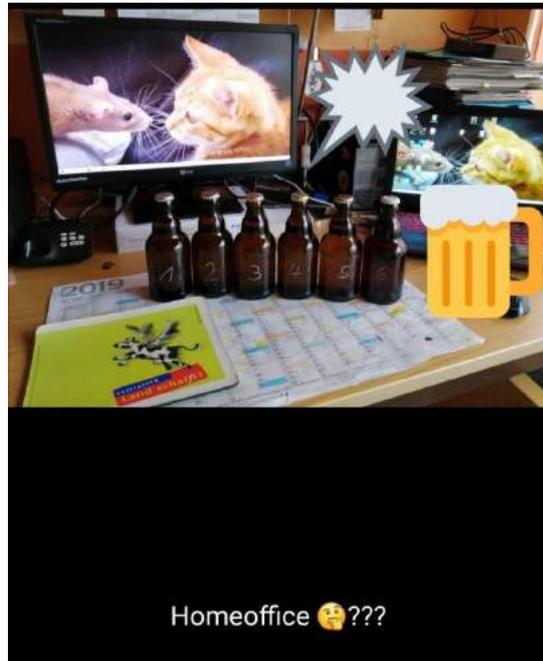
1. Astra Pils
2. König Pilsener
3. Bitburger Pils
4. Traugott Simon
5. Kirner Pils
6. TH. Köniv Zwickel

Siegerehrung gibt es, sobald wir uns wieder treffen können.

Wir hoffen ihr hattet Spaß dabei.

Weiterhin wünschen wir allen, dass sie gut durch diese Zeit kommen und wir uns bald wiedersehen!

Bleibt gesund
Jochen und Manuel



Heizelmännchen bei der Arbeit

Wieder einmal haben unsere "Heizelmännchen" im Jahr 2020 einige tolle Projekte auf unserem Sportgelände durchgeführt. Dieses Mal stand eine Überdachung, die Renovierung des alten Verkaufstandes sowie des Gerätwagens der Leichtathletik auf dem Zettel. Eine Elektrifizierung ist auch geplant, um diese Location ganztägig nutzen zu können. Auf dem Plan standen diese Dinge, um sich das Arbeiten ab dem Frühjahr und auch alleiniges an- und abhängen der Gerätschaften zu erleichtern. Außerdem wurde der alte Verkaufstand zu einem Unterstand der Leichtathletik umfunktioniert. Wieder einmal wurde eine super Arbeit geleistet und alle hatten dabei wie immer ihren Spaß. Wir sind mal gespannt, welches Projekt als nächstes geplant ist.

Ein großes Dankeschön an alle Beteiligten:

**Manfred Schmitt, Thomas Märker,
Kurt Gellweiler, Benno Herzog und
Manfred Hamann**



FCM Cheerleader

Die FCM Cheerleader lassen sich vom andauernden Corona-Lockdown nicht bremsen.

Die Meisterschaftsteams trainieren weiterhin per Online-Zoom jede/r bei sich zuhause, im eigenen Zimmer, im Wohnzimmer, mit umfunktionierten Gegenständen die nun Übungsgeräte sind...

An den Faschingstagen fand das Training natürlich im sporttauglichen Faschingskostüm statt.

Neben der Liebe zu unserem Sport und der Freundschaften untereinander ist die Hoffnung, dass die vom Verband CCVD/CCVRP in diesem Jahr angedachten Wettkämpfe/Meisterschaften stattfinden, und wir daran teilnehmen können, ein weiterer Grund dafür unser Training auch in dieser Zeit regelmäßig und zielgerichtet anzubieten.

Die FCM Trainerinnen bieten ihren Mitgliedern neben dem Training auch verschiedene nicht sportliche Aktionen. Die FCM Shining Stars erlebten ihre „Weihnachtsfeier“ im vergangenen Jahr als gemeinsames Online-Bastelangebot, welches Leticia bestens vorbereitet und den Kindern einige not-

wendige Bastelutensilien zugeschickt hatte. Die Kinder hatten viel Spaß dabei und das Ergebnis schmückte später zuhause den Weihnachtsbaum. FCM Evolution trafen sich an einem Freitag zum Teamabend mit gemeinsamen Pizzabacken und Spielen. Hierfür hatte Stephanie das Pizzarezept und alles weitere Notwendige zuvor per Mail bekannt gegeben. Mit etwas Glück konnte dann auch der Rest der Familie ein Stück Pizza ergattern. Beim Spielen hatten die Teammitglieder viel Spaß, es war ein kurzweiliger, lustiger Abend.

Zu Ostern überraschte Trainerin Leticia Poba ihre FCM Shining Stars mit einem kleinen, süßen Ostergruß. Zusätzlich zum regelmäßigen Training starteten die FCM Shining Stars, FCM Evolution und FCM Infinity nun, die eigentlich für November

angedachte, FCM Challenge. Hierzu wurden zu Beginn der Challenge, im Januar, Daten der einzelnen Sportler*innen zu Übungen in Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination erfasst. In den folgenden Wochen trainierten nun alle fleißig weiter, um sich zu verbessern und einen der Preise abzuräumen. Im März wurden die Fortschritte dann wieder gemessen, um einen Vergleich zu beurteilen.

Nach der Auswertung wurden die Sieger in einem gemeinsamen Online Treffen aller Gruppen verkündet. Nach einer kleinen Runde Hangman und einem kurzen Video mit Erinnerungen zum Verlauf der Challenge, wurde es spannend:

So erreichte Susan Urbanek, die gerade ein Auslandssemester in

Spanien absolviert, mit einer Steigerung von 20,65% den ersten Platz in der Kategorie "Beste Steigerung"-super gemacht!

Den Platz für die "Höchste Punktzahl" teilen sich Melissa Tosun (Juniors) mit 142,5 von 160 möglichen Punkten und Lucie Friedrich (Seniors) mit 143 Punkten, mit deutlichem Abstand zu den anderen FCM Cheerleadern.

In der Kategorie "Bestes Team" erreichten die Teams folgende Ergebnisse. Die PeeWees FCM Shining Stars erreichten ein Gesamtergebnis von 58,79% das heißt

Platz drei, die Juniors FCM Evolution schafften 69,13% und sicherten sich den zweiten Platz. Die Sieger dieser Kategorie sind somit die Seniors FCM Infinity mit einem Ergebnis von 70,49%.der zu erreichenden Punktzahl. Die Coaches sind sehr stolz, da nahezu alle Sportler die regelmäßig am Online Training teilnehmen, sich in Kraft, Ausdauer

und Beweglichkeit deutlich steigern konnten. Eine Entwicklung mit der die Teams hoffentlich bald wieder in ihrer eigentlichen Sportart durchstarten können. Da die verdienten FCM Preise den Siegern nicht persönlich übergeben werden konnten, wurden sie den Siegern zugeschickt.

Eine weitere Besonderheit des Trainingsangebotes ist, dass jeweils eine Trainerin der PeeWees, Juniors oder Seniors einmal ein Training für alle Mitglieder der FCM Meisterschaftsteams leitete. So hatte jede/r einmal die Möglichkeit in ein Training einer anderen Trainerin zu schnuppern und auch die Mitglieder der anderen Teams endlich noch einmal, wenn auch nur online, wiederzusehen.



„Runter vom Sofa – rein in die Sportklamotten und los geht's“

In der Zeit vom 01. bis 30. Mai bieten die drei FCM Meisterschaftsteams für Jungs und Mädels aller Altersklassen die Gelegenheit in die FCM Online – Cheerleading – Trainingseinheiten reinzuschnuppern.

FCM Basic

ab Jahrgang 2016

vorbereitetes, kindgerechtes Training, pausiert zurzeit, bei Interesse gerne anfragen

FCM Shining Starts

Jahrgang 2011 und jünger

an den Samstagen 9 Uhr -10 Uhr

FCM Evolution

Jahrgang 2010 bis 2005

an den Samstagen 10:15 – 12:15 Uhr

an den Dienstagen 18 Uhr – 20 Uhr

FCM Infinity

Jahrgang 2004 und älter

an den Sonntagen 10 Uhr – 12 Uhr

Melde dich unter fcm_cheerleader@web.de oder auf Instagram [fcm_monzingen](https://www.instagram.com/fcm_monzingen) und schreibe uns eine Kontaktmöglichkeit, dann erhältst du den erforderlichen Zugangslink.

Die FCM Cheerleader freuen sich auf dich!

Gerätturnen

Die Sportart heißt: **Gerätturnen (weiblich)** und ist eine Einzel- und Mannschaftssportart. Es gibt beim TuS 04 Monzingen zwei Trainingsgruppen, einmal die Nachwuchsturnerinnen im Alter von 4 – 10 Jahren und die Leistungsturnerinnen ab 11 Jahren. Beide Gruppen trainieren 2x wöchentlich jeweils 2 ½ Stunden in der Schulturnhalle Monzingen. Im Training werden die konditionellen Fähigkeiten wie Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit sowie die Koordination geschult. Auch das Erlernen der Pflichtübungen lt. Ausschreibung des Deutschen Turnerbundes (DTB) steht auf dem Trainingsplan. Trainiert wird an den **vier** Turngeräten: **Sprung, Stufenbarren oder Reck, Schwebebalken und Boden**. Die Wettkämpfe in diesen vier Disziplinen nennt man auch „Gerätevierkampf“. Hierbei werden bestimmte Pflichtübungen nach vorgegebenen Kriterien der Technik und der Haltung in verschiedenen Verbindungen ausgeführt und von Kampfrichtern bewertet. Die Teilnahme an regionalen und überregionalen Einzel- und Mannschaftswettkämpfen gehört auch dazu. Vereinswettkämpfe stehen jährlich auf unserem Programm sowie die Teilnahme an Wettkämpfen beim Turngau Nahetal e.V., hierbei ist eine Qualifikation für die Teilnahme beim Turnverband Mittelrhein sowie eine weitere Qualifikation bis hin zur Teilnahme auf Rheinland-Pfalz-Ebene möglich.



Der TuS 04 Monzingen trauert um sein Mitglied

Karin Lauer

*02.05.1941 †20.02.2021

Sie war seit 1962 Mitglied im Verein und unter anderem Trainerin im Bereich Turnen.

Wir werden sie in dankbarer Erinnerung behalten.

Der TuS 04 Monzingen trauert um sein Mitglied

Leni Sobbe

*24.01.1941 †12.03.2021

Wir werden gerne an ihre freundliche und herzliche Art zurückdenken.

Die Texte & Bilder dieser Ausgabe stammen von:

Manuel Blatz – Home-Biertasting,
Heinzelmännchen bei der Arbeit

Ellen Thies – FCM Cheerleader, Runter vom Sofa

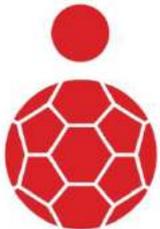
Gabi Fuchs – Gerätturnen

Text & Layout: Laura Schneider

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



Dabeisein ist einfach.



Wenn man den Sportförderer in der Region an seiner Seite hat.

sparkasse.net

Sparkasse Rhein-Nahe

...alles in Druck?

AN kündigen
bieten
nehmen

her drauf
mehr **ZEIGEN**

Wir gestalten Anzeigen und vieles mehr...

**Akzidenzen | Banner | Briefbogen
Bildbearbeitung | Danksagungen
Einladungskarten | Festschriften
Flyer & Folder | Kataloge | Logos
Prospekte | Rollup | Visitenkarten
Mediengestaltung und Digitaldruck**

Wir machen das.

06752-94730

www.specialprint-mm.de

Lesen Sie vCard einfach scannen und Daten in das Adressbuch übernehmen!



www.specialprint-mm.de