

TSF Echo

Ausgabe 2023

Vereinszeitschrift der Turn- und Sportfreunde Heuchelheim e.V.





Nächster Stopp - Banker (m/w/d)

Bewirb dich jetzt!



Ausbildung ab 01.08.2024

Dein Arbeitstag? Vergeht wie im Flug!
Wir sind Teamplayer - du auch?
Passen wir zueinander? Finde es heraus!

Entlohnung

- Attraktive Ausbildungsvergütung plus 13. Monatsgehalt
- 30 Tage Urlaub plus Sonderurlaubstage
- Betriebliche Altersvorsorge

Work-Life-Balance

- Flexible Arbeitszeiten
- Vobbatical (Auszeit zusätzlich zum Urlaub)

Karriere

- 2,5 Jahre Ausbildung
- iPads während der Ausbildung
- Ausbildung in der gesamten Bank
- Individuelle Entwicklungswege nach der Ausbildung
- Innerbetrieblicher Unterricht

Arbeitsplatz

- Sicherer Job in der Region
- Moderne Büros und Filialen
- Mobiles Arbeiten und Online Meetings

Das erwartet dich bei uns

Gesundheit

- Betriebliches Gesundheitsmanagement (z. B. Fitnessstudio)
- Jobrad (günstige Anschaffung von Bikes)

Kultur

- Ein super vernetztes Team
- Events nach der Arbeit
- Familiäres Betriebsklima
- Eigene Werte und Werteteam

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	Seite 4
Freiwilliges Soziales Jahr	Seite 5
Bericht der Handballabteilung	Seite 7
Bericht der Fußballabteilung	Seite 15
Leichtathletik	Seite 17
19. Mitternachtslauf	Seite 22
Bericht neben der Strecke	Seite 24
Sportabzeichen 2022	Seite 25
Tischtennisabteilung	Seite 27
Turnen- und Breitensport	Seite 34
Erlebnistag Wandern 2023	Seite 45
Ernährung im Leistungssport	Seite 47
Jugendabteilung	Seite 49
Vereinscheine	Seite 50
TSF Liegenschaftsausschuss	Seite 51
TSF Trainingsplan	Seite 52
Fakten, Trauer, Impressum	Seite 54

Immer aktuell informiert:
Besucht uns auf unserer Homepage
und den Social Media Kanälen!



Vorwort

Liebe Mitglieder, Freundinnen und Freunde der TSF Heuchelheim!

Auf den folgenden Seiten erhalten Sie einen Überblick über die Leistungen und Angebote aus verschiedenen Abteilungen unseres Vereins.

Wir freuen uns, dass wir für alle Altersgruppen mit unterschiedlichsten Interessen sportliche Angebote bereithalten können. Dabei möchten wir die drei Aufgaben gesundheitsfördernde Bewegungsangebote, sportlicher Wettbewerb und gesellschaftliche Begegnung gleichermaßen bedienen.

Dazu gehört natürlich auch im besonderen Maße die Jugendarbeit. Zum einen, um schon im jungen Alter den Spaß an der Bewegung zu fördern und zum anderen, um unter Anleitung von geschulten Übungsleiterinnen und Übungsleitern zusammen mit Gleichaltrigen sportliche Fairness und den Umgang mit Erfolgen und Misserfolgen zu lernen.

Um als Verein erfolgreich zu sein, ist es schon immer wichtig gewesen, dass es Menschen gibt, die bereit sind, mehr zu tun als andere. Dies gilt sowohl für die Sportlerinnen und Sportler als auch die Ehrenamtlichen, die den Sport- und den Vereinsbetrieb organisieren.

Entscheidend dabei ist, dieses Engagement nicht als Belastung oder Aufwand, sondern im Gegenteil als Erfüllung und Bereicherung zu sehen.

Gemeinsam mit anderen etwas zu erreichen, Erfolge erzielen, Veranstaltungen zu organisieren, Sportstätten zu pflegen und zu erhalten schafft ein Zufriedenheitsgefühl, das man alleine zu Hause nicht erreicht.

Ich lade Sie auch alle herzlich ein, unsere Sportlerinnen und Sportler beim Wettkampf zu unterstützen. Treffen Sie dort Freunde und Bekannte zu einem netten Gespräch am Spielfeldrand und helfen Sie dem Verein noch durch den Kauf eines kühlen Getränkes. Ich finde, das ist viel interessanter als den dritten oder vierten PayTV

Sender zu abonnieren um auch wirklich jedes Sportereignis alleine zu Hause vor der Glotze verfolgen zu können.

Also runter vom Sofa und rein in die Sportstätten.

Ich möchte diese Gelegenheit noch für eine Stellungnahme nutzen: Leider gibt es heutzutage wieder verstärkt gesellschaftliche Tendenzen, die vor Jahren nur als seltene Randerscheinungen auftraten. Dem möchten wir als Vorstand entschieden entgegenreten: Hass, Gewalt, Ausgrenzung und Fremdenfeindlichkeit dürfen in unserer Gesellschaft nicht wieder salonfähig werden. In unserer Satzung haben wir uns klar gegen Rassismus, Extremismus und Intoleranz ausgesprochen.

Sportliche Fairness, Gleichberechtigung, Integration und Inklusion sind Werte, die bei uns nicht nur auf dem Papier stehen. Nur wer dies teilt und mitträgt, kann Mitglied unserer Vereinsfamilie sein und bleiben.

Ich wünsche allen Sportlerinnen und Sportlern ein erfolgreiches und verletzungsfreies Jahr und freue mich auf zahlreiche Begegnungen in den Hallen oder auf dem Sportplatz.

Zuletzt möchte ich mich noch bei unseren zahlreichen Spendern und Sponsoren bedanken, denn nur aus Mitgliedsbeiträgen wären unsere umfangreichen Aufgaben nicht zu bewältigen. Bitte berücksichtigen Sie besonders die Angebote und Dienstleistungen unserer Inserenten und Werbepartnern.

Herzliche Grüße

Holger Schmidt
Vorsitzender



Freiwilliges Soziales Jahr

Gude! Mein Name ist **Jannis Weber** und ich habe im Sommer mein Abitur an der Liebigschule gemacht. Auf der Suche nach einer Antwort auf die Frage, wie es nach dem Abi weitergehen soll, wurde ich auf die Möglichkeit, ein FSJ bei den TSF zu absolvieren, aufmerksam gemacht. Schnell war für mich klar, dass ich da Bock drauf habe.



Schon seit den ersten Jugendmannschaften habe ich hier in Heuchelheim bis zu einer Pause vor einem Jahr Handball gespielt. Ansonsten unterstütze ich unsere 1. Handball-Männermannschaft bei ihren Heimspielen als Hallensprecher.

Im kommenden Jahr werde ich in der Handballabteilung, besonders in den Jugendmannschaften, sicherlich noch präsenter sein.

Daneben bin ich gespannt darauf, auch andere Abteilungen und Bereiche des Vereinslebens kennenlernen zu dürfen, um so dem Ort und dem Verein etwas zurückgeben zu können. Zudem werde ich an zwei Tagen in der Woche in der Kita Sonnenhaus eingesetzt werden.

Ich freue mich auf ein Jahr voller neuer Eindrücke, interessante Begegnungen und viel Spaß an der Arbeit mit den Kids!

JANNIS WEBER



Wir begleiten Familien von der Taufe zur Hochzeit und darüber hinaus.



Events

- Hochzeiten in stilvollem Ambiente
- Trauung vor Ort möglich
*wir sind offiziell zur standesamtlichen Trauung eingetragen
- Familienfeiern aller Art
- Tagungen
- Firmen-Events
- Räumlichkeiten von
10 bis 500 Personen
- Außer-Haus-Catering

Unsere Räume

- Neu gestaltete Räumlichkeiten für jeden Anlass!
- Restaurant mit ca. 40 Plätzen
- Nebenzimmer mit ca. 40 Plätzen
- Großer Saal mit rund 450 Plätzen und großer Bühne, moderner Veranstaltungston- und Lichttechnik
- Kleiner Saal ca. 70 Plätze im OG
- 2 Kegelbahnen mit Räumlichkeiten im UG

So können Sie feiern...

in unserem großen Saal!



Restaurant Rustico · Inh. Kling-Huber Gastronomie · **Wilhelmstrasse 46 · 35452 Heuchelheim**
www.rustico-heuchelheim.de · t.huber@catering-rustico.de

Öffnungszeiten: Mittwoch bis Samstag von 16.00–23.00 Uhr, Sonn- und Feiertage von 12.00–22.00 Uhr, Warme Küche bis 21.00 Uhr
Montag und Dienstag Ruhetag

Bericht der Handballabteilung- Abteilungsleitung

Liebe Handballfreunde,

wie in jedem Jahr begrüße ich unsere großen und kleinen Handballfreunde im Namen der Handballabteilung in unserer Sporthalle aufs herzlichste zur Saison 2023/2024. Ich wünsche uns allen Spaß, Unterhaltung und Spannung bei den hoffentlich mitreißenden Handballspielen unserer Mannschaften.



Auch in diesem Jahr möchte ich wieder mit einem Rückblick auf die vergangene Saison beginnen:

Unsere 1. Männermannschaft konnte in der Landesliga mit Platz 10 den Klassenerhalt sichern. An dieser Stelle ein ganz großes Dankeschön an Claus Well, der in den vergangenen 6 Jahren tolle Arbeit für die TSF geleistet hat.

Unsere 2. Herrenmannschaft ging in der Bezirksliga B an den Start und belegte Rang 2 zum Ende der Runde, welcher zu zwei Relegationsspielen berechtigte. Hier verpasste man dann leider in den beiden Spielen den angepeilten Aufstieg.

In der kommenden Runde haben wir auch wieder eine dritte Männermannschaft, die in einer Reserverunde an den Start geht.

Unsere Frauen gelang ein guter dritter Platz in der Bezirksklasse C, der zum Aufstieg in die B-Klasse berechtigt.

Im Jugendbereich ist die bestehende und aus meiner Sicht sehr erfolgreiche Kooperation mit der KSG Bieber weiterhin der einzige Weg, um auch in den kommenden Jahren erfolgreichen Handball in Heuchelheim anbieten zu können. Im weiblichen Jugendbereich geht unsere wJSG Bieber/Heuchelheim mit insgesamt 6 Mannschaften an den Start. Im Bereich der männlichen Jugend geht unsere mJSG Heuchelheim/Bieber mit 9 Mannschaften in diese Saison.

Hinzu kommen noch unsere Kleinsten die Maxis, Midis und die Minis in ihren eigenen Spielrunden.

Wir, die ein Ehrenamt bekleiden, werden auch weiterhin unser Bestes geben, um unseren Jugendspielern im weiblichen und männlichen Bereich eine bestmögliche Förderung zukommen zu lassen, den Talenten den Übergang in den Aktivenbereich zu ermöglichen und zu erleichtern, damit auch in Zukunft möglichst viele Zuschauer und Freunde des Heuchelheimer Handballsports den Weg in unsere Sporthalle finden, sich mit unseren Mannschaften identifizieren und in den kommenden Spielrunden wieder tolle Momente erleben können.

Wir werden auch in den nächsten Jahren wieder in fast allen Bereichen eure Unterstützung benötigen, sei es als Trainer, Betreuer, Zeitnehmer oder auch als Schiedsrichter. Nur mit euch als ehrenamtlichen Helfern können wir den Handballsport aufrechterhalten.

Zum Schluss möchte ich mich bei allen Schiedsrichtern, Spielern, Trainer, Betreuern, Zeitnehmer, dem Vorstand, ehrenamtlichen Helfern, Freunden und Gönnern für ihren Einsatz und ihre geleistete Arbeit bedanken und wünsche für die kommende Saison Freude an der Arbeit und Erfolg.

Danke an dieser Stelle auch an die Mitglieder des Fördervereins und des Werbeteams für ihre Arbeit zum Wohle der Abteilung.

In diesem Sinne wünsche ich uns allen für die kommende Saison viel Spaß und erfolgreiche Handballspiele in Heuchelheim.

JAN PERKITNY

Seit 20 Jahren Ihr vertrauensvoller Partner!

Wasser-Wärme-Luft

Michael Mono

... die Umwelt ist unser Thema!



**Versorgungstechnik
Heizung + Sanitär**

✓ Service-Montage-Planung ✓ Öl- und Gasfeuerung ✓ Kunden- und Notfalldienst

Friedrich-List-Straße 33 • 35398 Gießen • Tel.: 0641 / 9661040 • Fax: 0641 / 9661045
E-Mail: info@michael-mono.de • www.michael-mono.de

KW
küchen
werkstatt

Küchenstudio
Siegfried Neidel

Gießener Str. 22 - 24 Heuchelheim
www.kuechen-heuchelheim.de
Beratung • Planung • Verkauf • Montage

Meine neue Küche.

Herzallerliebste

Kleidung, Schmuck & Schönes

Gießener Straße 58 • 35452 Heuchelheim
Geöffnet: Mo. bis Sa. 10 bis 13 Uhr
Mo., Di., Do. und Fr. 15 bis 18 Uhr



1. Männermannschaft

Willkommen zur neuen Saison in der Handball-Landesliga der Männer

Mit Jens Dapper freuen wir uns ganz besonders einen „neuen“ Trainer begrüßen zu können, der diese erneute Rückkehr als Rückkehr zu seinem „2. Heimatverein“ ansieht. Er freut sich jetzt schon auf die Gelegenheit, mit vielen früheren Weggefährten und Fans vergangener Spielzeiten in Kontakt zu treten.

Dank eines Herzschlagfinals am letzten Spieltag, konnte die Mannschaft vom ausgeschiedenen Trainer Claus Well, den Klassenerhalt in der Landesliga feiern. Ein überaus emotionaler Moment in der Sporthalle Heuchelheim, den wir aber hoffentlich in diesem Jahr nicht mehr wiederholen müssen. Das Ziel heißt so früh wie möglich den Klassenerhalt in Hessens zweithöchster Spielklasse zu sichern.

Das wird sicher kein leichter Weg werden, zumal die Qualität in der Liga mit dem Absteiger aus Dotzheim-Schierstein, letztjährige Aspiranten um den Aufstieg wie Wettenberg, Lumdatal, Wiesbaden und Hochheim-Wicker sehr sehr hoch ist. Und auch der Aufsteiger Linden verfügt großes Potential.

Bereits die Vorbereitungszeit hatte aufgezeigt, wie anspruchsvoll das Ziel „frühzeitiger Klassenerhalt“ sein wird. Dies vor allem mit dem Blick auf die verletzungsbedingten Ausfälle wichtiger Leistungsträger, wo nach den letztjährigen Langzeitverletzten Lukas Foos und Daniel Schmidt nun auch ein längerer Ausfall von Niko Hoffmann und Henry Rinn droht.



Die Karriereenden von Björn Hofmann, Abbas Kaplan und Max Kruse hinterlassen schwer zu füllende Lücken. Erfreulich und zukunftsweisend können wir in der neuen Saison aber auch junge Talente in unseren Reihen begrüßen, die allesamt in der Vorbereitung mit sehr guten Leistungen ihr Potential angedeutet haben. Aus

Alsfeld vom Landesliga Nord Aufsteiger ist Kevin Welk zum Team gestoßen, aus Bieber, unserem Kooperationspartner, begrüßen wird Dennis Weber und vom TV Hüttenberg A-Jugend komplettiert Felix Kuhlmann das neue Rückraum-Trio. Alle drei sind bereits sehr gut ins Team integriert.

Da viele Säulen der vergangenen Spielzeit im Team geblieben sind, wird insbesondere der schon letztes Jahr gezeigte Teamgeist und ein engagiertes Abwehrspiel die Grundlage für unser Ziel Klassenerhalt sein!

Die Heimstärke war schon früher der Garant vieler Erfolge der TSF. Hier setzen wir erneut auf die Unterstützung unserer Fans, die uns auch in schwierigen Phasen den Rücken stärken.

2. + 3. Männermannschaft

Mit den Männern 2 haben wir Mitte Mai denkbar knapp den Wiederaufstieg in die A-Klasse verpasst. Die beiden Relegationsspiele gegen die HSG Fernwald haben wir mit einem respektive zwei Toren verloren. An dieser Stelle wollen wir uns zunächst einmal für die überragende Unterstützung bei diesen beiden Partien bei den Zuschauenden bedanken, gerade die Kulisse im Heimspiel war unfassbar!

Für die kommende Runde haben wir unser Ziel nicht aus den Augen verloren, nach wie vor wollen wir aus der B-Klasse aufsteigen. Für dieses Unterfangen bleiben uns die Trainer Christofer Pangborn und Erik Schlesinger erhalten, die von Daniel Lich unterstützt werden. Auch der Kader bleibt zum Großteil so bestehen wie letzte Saison. Mit Julian Ingenbleek und Maxi Hofmann verlieren wir zwei Außenspieler, mit Patrick Scheld wird unser Torhüter kürzer treten, da er nun Vater eines Sohnes ist. Verstärkt werden wir durch die Rückkehrer Jan Ockenfels und Lars-Erik Maurer im Kasten, den es nach einem Jahr in Buseck wieder zu uns zieht. Auch die Kooperation mit der 1. Mannschaft bleibt bestehen, es wird vermutlich einige „Rotationsspieler“ geben.

Da der Kader also nach wie vor sehr groß ist, haben wir beschlossen, wieder eine dritte Mannschaft zu melden. Die neu gegründete Reserveliga kam dafür wie gerufen. Ohne Druck und ohne, dass Spieler sich festspielen können, können wir somit Einsatzzeiten für alle garantieren.

Frauenmannschaft

Mit der Frauenspielgemeinschaft Heuchelheim/Erda konnten wir in der letzten Saison einen sehr guten dritten Platz verbuchen und verpassten wegen nur einer Niederlage gegen die HSG Butzbach II denkbar knapp den 2. Platz und somit den sicheren Aufstieg in die B-Klasse. Aus organisatorischen Gründen des Handballverbands Bezirk Gießen sind wir nach Rundenende dennoch aufgestiegen.

Die Neuzugänge Meike Bremer, Elisa Burghard und Jana Paulus konnten sich sehr gut in die Mannschaft integrieren! Auch der Nachwuchs aus der A-Jugend mit Melina Mühlhaus, Liv Plüschke und Melina Hasic haben im Laufe der Saison ihren Beitrag zum guten Abscheiden des Teams beigetragen.

Aufgrund einer Verletzung von Trainer Alex Hergert unterstützte Jan-Felix Kaluza die Mannschaft während des Trainings und im Spiel. Aktuell sind wir noch auf der Suche nach Unterstützung im Trainer-Team.

In der ersten Juli-Woche haben wir wieder mit der Vorbereitung begonnen. Während der Vorbereitung haben wir ein Trainingslager, Laufeinheiten, Sportabzeichen, sowie die ersten Testspiele absolviert, um die Mannschaft optimal auf die Runde vorzubereiten.

Klares Ziel ist es, den Klassenerhalt zu schaffen, um weiter in der Bezirksliga B Fuß zu fassen.

Männliche Jugend A

Die Mannschaft geht mit aktuell 15 Spielern in die neue Saison. Die Jungs um das neue Trainer-Team mit Dominik Koch, Michael Rückel und Oliver Will hat in einer anstrengenden Qualifikationsrunde leider die Teilnahme an der Oberliga-Runde knapp verpasst und startet nun in der Bezirksoberliga. Hier erwarten uns u.a. sehr spannende Derbyspiele gegen den TV Hüttenberg, die HSG Dilltal oder die HSG Pohlheim.



Der Trainingsschwerpunkt in dieser Spielzeit liegt neben der weiteren individuellen Weiterentwicklung der Spieler auch in der Hinführung zu einem „Spiel der klaren Chancen“. Dabei liegt

der Fokus in der Vermeidung von zu frühen Abschlüssen und die Verbesserung von sicheren Auslösehandlungen. Das dauerhafte Athletiktraining von Michael Rückel zur Stärkung der allgemeinen Kräftigung und Koordination soll dies unterstützen.

Auch die schrittweise Heranführung der A-Jugendlichen an die aktiven Mannschaften ist sehr wichtig. Dabei finden bereits in der Vorbereitung gemeinsame und übergreifende Trainingseinheiten statt, was auch während der Saison ein positives Angebot für die Jungs darstellen wird.

Weibliche Jugend A

Wie auch im letzten Jahr gehen wir wieder richtig bunt gemischt in die neue Saison. Aufgrund einiger Abgänge und Aufhörerinnen haben wir uns in Absprache mit den Trainern der B-Jugend entschieden, keine weibliche B2 sondern eine A-Jugend zu melden.

Die Mädels haben es entspannt aufgenommen und wir konnten unsere vier Älteren (im regulären ersten A-Jugendjahr) und Hannah Althaus (zweites A-Jugendjahr) für die Runde begrüßen. Dadurch hoffen wir über die Runde im Training genug Spielerinnen zur Verfügung zu haben.

Des Weiteren haben wir uns mit Marina und Flo auf der Trainerposition verstärkt. Das Ziel ist weiterhin, die Mädels mit Spaß individuell auf das Ziel Frauenmannschaft vorzubereiten.

Männliche Jugend B

Bereits vor Beginn der Osterferien trainierte das neue B1-Team 2- bis 3-mal pro Woche, um sich auf die lange OL-Quali vorzubereiten. Ein Trainingslager sowie Trainingsspiele gegen Gelnhausen und Großwallstadt ließen uns auch sehr positiv auf die im Mai beginnende Quali blicken. Mit einem ungefährdeten ersten Platz beim Turnier in Münzenberg sowie dem starken dritten Platz bei der Bezirks-Rangfolge schaffte man verdient als Gießen 3 den Sprung „nach Hessen“.

In eigener Halle fand dann die erste Quali-Runde auf Hessenebene statt. Hier, wie auch in der vierten Runde in Wanfried, fehlte dem Team jeweils nur ein Tor um unter die besten 16 Teams Hessens zu kommen.

Das Saisonziel kann und muss daher ganz klar - Bezirksoberliga-Meister - lauten!

Die B2 tritt dieses Jahr „außer Konkurrenz“ in

der Bezirksliga A an. Diese Entscheidung fiel dem Trainerteam (Thomas Kneissl, Lukas Foos und Janis Konopka) nicht leicht, war aufgrund der doch geringeren Spielerzahl aber alternativlos. Als „Unterbau“ für die BOL-Mannschaft haben wir dadurch die Möglichkeit, all unseren Jungs Einsatzzeiten zu garantieren. Das gleiche Konzept funktionierte auch im vergangenen Jahr.

Das Training beider Teams wird gemeinsam und zweimal die Woche bestritten. Von Ende Juni bis Ende Juli hielten wir die Jungs, abgesehen vom „normalen“ Handballtraining, durch verschiedene Aktivitäten (Beachhandball, Crossfit, American Football) bei Laune, bevor die Sommerferien begannen.



Weibliche Jugend B

Die w.B spielt in dieser Saison nur mit einer Mannschaft. Der große Kader wird dazu genutzt, dass auch eine weibliche A-Jugend am Spielbetrieb teilnehmen kann.

Nach erfolgreicher Qualifikation der Mädels starten wir in der kommenden Saison in der Oberliga Hessen. Die Mannschaft ist sehr jung und wird in dieser Saison für die Zukunft viel lernen. Dabei stehen einige Fahrten auf dem Programm, aber auch die Spiele in der Region mit Hungen/Lich, Kleenheim und Linden werden mit Spannung erwartet.

Das Trainerteam Jordi Schäffer und Torsten Steinmüller wird von Suse Mauracher (TW-Training), Marina Kneissl und Florian Scheidemann in der Betreuung und individuellen Schulung unterstützt.

Unser Ziel für die gesamte Saison ist Platz 5 bis 10. Dazu müssen wir in der Hinrunde Platz 3 bis 6 erreichen, da anstatt Rückrunde gleich mit den Platzierungsspielen in der zweigeteilten Oberliga weitergemacht wird.

Männliche Jugend C

Leider muss die diesjährige Oberliga-Quali der C1 als Enttäuschung betrachtet werden. Als Meister der beiden letzten D-Jugend Spieljahre und Oberliga-Vertreter der Vorsaison war es das erklärte Ziel der Mannschaft und des Trainer-Gespans Mirko Schulcz und Jens Hofmann die Oberliga Qualifikation und damit die höchste hessische Spielklasse zu erreichen.

Eine äußerst knappe Niederlage gegen die starke HSG Mörlen mit einem finalen Gegentreffer 10 Sekunden vor Schluss besiegelte das Schicksal der Mannschaft und bedeutet damit die Teilnahme an der diesjährigen Bezirksoberliga.

Die Jungs und das Trainer-Team blicken nach vorne, vor allem da die C2 eine sehr überzeugende Quali spielte und mit drei Siegen ihre Quali-Gruppe klar dominiert hat, nun aber leider aufgrund des Ausscheidens der C1 in der A-Klasse antreten muss.

Mit einem motivierten, wie auch breiten und ausgeglichenen Kader von 25 Jungs für die beiden Mannschaften ist es das erklärte Ziel, in beiden Klassen um die Meisterschaft mitzuspielen und zwischen den Teams viel zu rotieren um alle Jungs auf ein höheres Level zu bringen.

Unterstützt werden die beiden Teams zudem von Holger Fink, Oliver Lapp und Mathias Leib. Ein besonderer Dank geht auch an unsere Torwart-Trainerin bei der JSJ, Suse Mauracher, die sich hervorragend um die Ausbildung unserer fünf Torhüter kümmert.

Weibliche Jugend C

Mit einem neuen Trainerteam, rund um Kaya Saul, Kathrin Lenz, sowie Nele Kneissl, tritt die weibliche Jugend C dieses Jahr in der derzeit höchsten Spielklasse Hessens, der Oberliga, an.

Das Training startete frühzeitig, um die beiden Jahrgänge gut aufeinander abzustimmen, sowie die Mannschaft angemessen auf die kommende, schwierige und mit Sicherheit stets lehrreiche Saison vorzubereiten. Ohne eine Qualifikation spielen zu müssen (Direktplatz, da die letztjährige C-Jugend um die Hessenmeisterschaft mitspielte), startete die Mannschaft in den Trainingsauftakt. Aktuell trainiert die Mannschaft drei Mal die Woche, inklusive einer Athletik-/Technikeinheit.

Jetzt heißt es, weiterhin Vollgas geben und sich den kommenden Aufgaben in der Oberliga stellen. Wir starten voller Vorfreude in die Saison und freuen uns auf eure Unterstützung in den Hallen Heuchelheims und Biebertals.

Weibliche Jugend D

Nach der letztjährigen Vize-Meister-Saison der w.D in der höchsten Spielklasse im Bezirk mussten wir uns lediglich der hervorragend aufspielenden Mannschaft aus Kleenheim-Langgöns geschlagen geben.

Die D2 konnte einen guten 5. Platz mit 10:14 Punkten in der Bezirksliga A erreichen.

Viele Spielerinnen verlassen die w.D in Richtung C- Jugend.

In den ersten Wochen unter der Regie von Maren Kneissl, Katharina Götz, Roberto Giannetti und Ralf Hoffmann lag das Hauptaugenmerk auf Grundlagen, Athletik und Koordination.

Für die BOL konnten wir uns in heimischer Halle sofort qualifizieren. Jetzt müssen die 2011er und 2012er schnell groß werden und sich den Aufgaben der Bezirksoberliga zu stellen.

Männliche Jugend E

Auch in diesem Jahr weist die m.E einen Kader von 25 jungen, begeisterten Spielern auf. Aufgrund der großen Anzahl an Jungs und dem neu zusammengesetzten Kader wurde die Mannschaft auf zwei leistungsorientierte Teams aufgeteilt.

Die Vorbereitung begann Ende April mit dem neuen Trainerteam um Rolf Römer, Regina und Nico Weber. Durch die hohe Trainingsbeteiligung und das Engagement der Jungs, wurde zum einen die Lust und die Freude am Trainieren deutlich und zum anderen auch der Wille und der Ehrgeiz, einen guten Handball zu spielen. Die E1 startet in der Bezirksliga A, die E2 in der Bezirksliga B.

Weibliche Jugend E

Die Spielrunde 2022/23 in der höchsten Spielklasse auf Bezirksebene wurde mit einem zweiten Platz beendet. Hier zeigte sich deutlich, dass sich die Mädchen weiterentwickelt hatten.

Für die nächste Spielrunde gibt es zwei Abgänge in die w.D und 12 Zugänge aus den Maxis.

Die Trainer, Nicole Weinecker, Sandra Kruscek, Celine Dudenhöfer und Stephan Grüttner, haben sich deshalb entschlossen, bei ca. 25 Mädels zwei Mannschaften für die neue Spielrunde zu melden. Auch damit verbunden, dass alle Mädels genügend Spielanteile bekommen sollen. Damit wir motiviert und mit Elan in die neue kommende Runde einsteigen können, wurde in der Sommerpause weiterhin gut trainiert und einige Turniere und Freundschaftsspiele bestritten.

Minis-Gruppe 1

Bei den Minis trainieren aktuell 23 Kinder (Alter von 4-6 Jahren) unter dem Trainerteam Franca Schwarze, Lene Ebert und Liv Plüschke. Der Fokus hierbei liegt darauf den Kindern den Spaß an der Bewegung mit und ohne Ball näher zu bringen.

In der vergangenen Saison konnten wir bereits an drei Minispielfesten teilnehmen, wovon eines im April in Heuchelheim ausgerichtet wurde. Somit konnten die Kinder an Spielerfahrung gewinnen und sammelten ihre ersten Medaillen für ihren sportlichen Einsatz.



Im Training werden wir uns auf den Erwerb der handballerischen Grundfähigkeiten, wie das Werfen, Fangen und Pellen konzentrieren, wobei auch kleine Spiele nicht zu kurz kommen werden.

Minis-Gruppe 2

Bei unseren Bambinis des Jahrgangs 2018-2020 geht es hauptsächlich darum den Umgang mit dem Ball zu erlernen, ein Teamgefühl zu entwickeln und das Zusammenhalten untereinander spielerisch zu stärken. Durch verschiedene Koordinationsübungen und dem Spielen mit unterschiedlichen Bällen (Tennisball, Softball und Handball) soll den Kindern langsam das Ballgefühl vermittelt werden.

Für uns als Trainer ist es eine Freude die Kinder auf dem ersten Weg in den Handball zu begleiten.

Midis

Die Midis bestehen überwiegend aus Mädchen und Jungen der Jahrgänge 2016 und 2017. Insgesamt 20 Kinder zählen zu dieser Gruppe, die sich durch eine hohe Trainingsbeteiligung sowie viel Eifer und Spaß im Miteinander auszeichnet. Das Training findet einmal wöchentlich donnerstags von 15:30-16:30 Uhr unter der Leitung des Trainergespanns Anika Dewald und Jochen Henß statt.

Besondere Freude bereitet die Teilnahme an den Spielfesten in Rechtenbach, Fernwald, Bieber und Kleenheim, wo die Kinder in einer Turnierform auf andere Mannschaften trafen. Das Highlight war die Organisation eines Spielfestes in der eigenen Halle. Hier waren viele Zuschauer auf den Tribünen anzutreffen, die lautstark anfeuerten.

Maxis

Nach den Osterferien haben sich unsere Maxis (Jahrgang 2015) mit einem Kreis von rund 20 Kindern neu formiert. Für das Trainerteam Joachim van Gellecom und Jan Leimann stehen im Training Spiel und Spaß an der Bewegung mit Ball im Vordergrund. Mit vielfältigen und abwechslungsreichen Übungsstunden sollen die Kinder ihren Bewegungsdrang ausleben können, Mannschaftsgeist entwickeln und altersentsprechende handballspezifische Übungen kennenlernen. Demnächst sind auch Spielfeste/Turniere mit Spielen gegen andere Mannschaften geplant. Unterstützung kommt ab September durch Jannis Weber (FSJler der TSF).

FRANK HOFFMANN

Finaltag der Hessenmeisterschaft weiblich C am 26. März 2023

Die Handball C-Juniorinnen der wJSG Bieber/Heuchelheim haben ihre starke Saison am Finaltag der Hessenmeisterschaft gekrönt und das „kleine Finale“ für sich entschieden. In der Sporthalle der Grundschule in Calden setzte sich das Team von Trainer Rolf Römer mit 22:19 (9:7) gegen die HSG Bensheim/Auerbach durch und sicherte sich damit die Bronzemedaille. „Ende gut, alles gut! – nach dem auch personell

schwierigen letzten Wochenende hatten wir diesmal alle Spielerinnen an Bord und haben mit dem dritten Platz einen großartigen Abschluss gefeiert. Es war ein hochklassiges Spiel mit vielen großartigen Szenen, bei denen die Torhüterinnen Zoe Kuhl auf unserer Seite und Marlene Wagner im Fokus standen. Wir hatten zwischenzeitlich einen Flow und haben uns absetzen können, Bensheim/Auerbach hat sich aber auch nie aufgegeben. Am Ende haben wir uns diesen verdienten Sieg erkämpft“, freute sich Römer nach seinem letzten Spiel auf der Bank der C-Juniorinnen.

In den ersten zehn Minuten hinterließ Bieber/Heuchelheim zunächst den besseren Eindruck und lag nach einem Tor von Fabienne Schäfer schnell mit 5:2 in Führung. Dieser Vorsprung hielt aber nicht lange, beim 6:6 (16.) hatte Bensheim/Auerbach den Ausgleich hergestellt und beim 7:6 (18.) sogar erstmals vorgelegt. Doch noch vor der Pause drehte die Römer-Truppe die Partie, kassierte sieben Minuten keinen Gegentreffer und lag nach 25 Minuten mit 9:7 in Front.

Und an die starke letzte Phase vor dem Wechsel knüpfte Bieber/Heuchelheim dann nach der Pause direkt an, spielte stark auf und zog Tor um Tor davon. Nach knapp 32 Minuten hatte Anna Katharina Keller zum 16:9 für die wJSG eingeworfen. Die Entscheidung war das aber noch nicht, da sich die kampfstarke Südhessenin nochmal aufbäumten, zunächst auf 12:16 (36.) verkürzten und über das 15:17 (39.) auf 18:19 (46.) herankamen. Doch in der Schlussphase behielt die Römer-Sieben die Ruhe und die Nerven, traf durch Jana Büschel zum 20:18 und legte durch Lucia Mulch zwei Minuten vor dem Ende das 21:18 nach. Nach dem 22:18 durch Juliane Ess war der dritte Platz dann endgültig gesichert.

FRANK HOFFMANN





ACADÉMIE DE BEAUTÉ

PREMIUM INSTITUT

FÜR MODERNE GANZHEITLICHE KOSMETIK

IHR HAUT(É) COUTURE AN DER LAHN
MASSGESCHNEIDERT INDIVIDUELL AUSSERGEWÖHNLICH

UNSERE LEISTUNGEN:

- SKIN-DIAGNOSTIK
- SKINCARE-COACHING
- GESICHTSBEHANDLUNGEN
- KÖRPERBEHANDLUNGEN
- MASSAGEN
- WELLNESS-PROGRAMME
- WIMPERNVERLÄNGERUNG
- MAKE-UP
- YOGA-KURSE



SCHILLERSTRASSE 1
35452 HEUCHELHEIM
0641 58779993

WWW.ACADEMIE-DE-BEAUTE.DE



„KOSMETIK
BEDEUTET FÜR

MICH DIE GANZHEITLICHE
PFLEGE VON AUSSEN UND VON
INNEN. DAS BRINGT WAHRE
SCHÖNHEIT ZUM LEUCHTEN.“

NATALIA HEINRICH-BRAUN
INHABERIN



Bericht der Fußballabteilung

Liebe Vereinsmitglieder, I liebe Heuchelheimer,

weiterhin blicken wir voller Stolz auf eine sportlich erfreuliche Saison 2022/23. Zur Wahrheit gehört aber auch, dass wir erstmals seit Jahren in dieser Saison keine A-Junioren stellen können und wir weiterhin auf der Suche nach ehrenamtlichen Helfern sind.

Unsere erste Mannschaft spielt in der Gruppenliga der Region Gießen/Marburg und wiederholte in der abgeschlossenen Saison den 4. Tabellenplatz aus der Vorsaison. Hier leistet unser Trainerduo Daniel Marx & Yannik Pauly hervorragende Arbeit. Die Mannschaft belegt aktuell einen hervorragenden 2. Tabellenplatz (Stand 10/2023). Daher können wir Sie, wie bei allen anderen Senioren- und Jugendmannschaften nur einladen, diese Leistungen mit einem Besuch auf dem Sportgelände in Heuchelheim zu honorieren.

Die 2. Mannschaft hat sich in der Kreisliga A Wetzlar etabliert und verpasste hauchdünn den Aufstieg in die Kreisoberliga. Als Tabellenzweiter spielte man zwei Relegationsspiele bei der SG Aartal und zuhause gegen den FC Werdorf. Dieses Heimspiel wird vielen der knapp über 500 Zuschauer noch lange in Erinnerung bleiben, da zwar der notwendige Sieg ausblieb, wir uns aber als ein hervorragender Gastgeber auf unserem Sportgelände präsentierten.

Das vorgenannte gilt ebenso für unsere 3. Mannschaft, die eine solide Runde in der Kreisliga B Gießen gespielt hat.

Im Juli hatten unsere jungen „Alte Herren“ die Eintracht Frankfurt Traditionsmannschaft zu Gast. Dies haben wir bereits im Saisonheft 2023 der Fußballabteilung in entsprechender Form ausdrücklich gewürdigt. Wir bedanken uns an dieser Stelle bei allen Helfern, die diesen Tag zu einem Erlebnis gemacht haben. Hier hat die Fußballabteilung gezeigt, was Sie gemeinsam in der Lage ist zu leisten. Nicht nur am Rande sei erwähnt, dass unsere jungen „Alten Herren“ den Titel als Kreispokalsieger verteidigt haben und somit erneut im Hessenpokal die Farben

der TSF vertreten.

Im Jugendbereich ziehen wir gedanklich den „Hut“ vor den Verantwortlichen in der Jugendleitung und den 25 Trainern. Hier leisten wir täglich als TSF Heuchelheim in unserer Jugendspielgemeinschaft mit der SG Kinzenbach tolle Arbeit. An dieser Stelle sei angemerkt, dass wir die Entwicklung junger Menschen fördern und gesellschaftliche Mitverantwortung sowie soziales Engagement anregen. Von daher kann ich Sie nur einladen, dies mit Ihrem Besuch bei einem Heimspiel unserer Jugendmannschaften zu honorieren.

Eine der Herausforderungen der nächste Jahre ist, die Verantwortung von langjährigen ehrenamtlichen Helfern in jüngere Hände zu legen. Diesen Prozess wollen und werden wir angehen müssen, damit die Fußballabteilung, wie vorher beschrieben, in Zukunft weiterhin erfolgreich ist. Zum Schluss wiederholen wir unseren Appell, seien Sie unser Gast auf dem tollen Sportgelände der TSF Heuchelheim und unterstützen Sie unsere Jugend- und Seniorenmannschaften.

JAN ZIESENITZ UND THORSTEN P. BALSER
ABTEILUNGSLEITUNG FUSSBALLABTEILUNG



Ein überraschender Triumph! Die C-Jugend der JSG Heuchelheim/Kinzenbach gewinnt die Futsal-Regionalmeisterschaft im Februar 2023.

Am 18.02.2023 konnte sich die C-Jugend der JSG Heuchelheim/Kinzenbach in Steinbach (Fernwald) die Futsal-Regionalmeisterschaft sichern und die Region Gießen/Marburg bei der Hessenmeisterschaft am 26.02.2023 in Besslich-Obertiefenbach bei Limburg vertreten.

Dabei fing das mit starken Gegnern besetzte Turnier alles andere als gut an: Nach zwei Niederlagen in den ersten zwei Spielen der Gruppenphase konnte das Halbfinale dank eines deutlichen Siegs gegen den JFV Ohmtal/Homberg und der besseren Tordifferenz in dem direkten Vergleich der Zweitplatzierten erreicht werden. Die Finalrunde, gespielt bei guter Stimmung, zeichnete sich durch enge und umkämpfte, aber stets faire Spiele aus. Im Halbfinalspiel gegen die JSG Linden/FC TuBa entwickelte sich ein wahrer Krimi, der erst in

einem spannenden 6-Meter-Schießen entschieden wurde. Das Finalspiel gegen den JFV FC Aar konnte dank der guten Spielanlage und einer geschlossenen Mannschaftsleistung mit einem umkämpften, aber verdienten 1-0 gewonnen werden.

Um an der Regionalmeisterschaft der Region Gießen/Marburg (bestehend aus den Fußballkreisen Alsfeld, Biedenkopf, Dillenburg, Frankenberg, Gießen, Marburg und Wetzlar) teilzunehmen, absolvierte unsere JSG auf Kreisebene 16 Spiele.



Das Siegerteam:

Hinterer Reihe, von links nach rechts: Trainer Hannes Euler, Francesco Iocca, Zoe Ferdek, Katharina Keller, Darius Asofronieij, Paul Tiniakos, Trainer Tim Balsler

Vorne hockend, von links nach rechts: Senay Teshome, Sufjan Hasi, Ersi Dibra



Leichtathletik

U16

Eine tolle Saison zeigten die drei U16-Athleten Lars Hecker, Sebastian Detsch und Daniel Benner. Bereits im Februar bei den hessischen Hallenmeisterschaften sprinteten Sebastian und Daniel ins Finale über 60m und erreichten zum Schluss die Plätze 7 und 8 mit jeweils neuen persönlichen Bestzeiten. Lars landete im Kugelstoßen mit guten 8,20 m auf Platz 6. Am zweiten Wettkampftag sicherte sich Sebastian im Weitsprung im 6. Versuch den Titel des Hessenmeisters mit 5,19 m!

Auch Outdoor Spitze: Bei den Hessischen-Einzelmeisterschaften im Freien lieferten die drei wieder ab. Die Highlights eines heißen Wochenendes in Bad Homburg: Ein 2. Platz im Mehrfachsprung und ein 4. Platz im Weitsprung für Sebastian, Platz 3 im Mehrfachsprung für Daniel und Platz 6 für Lars im Kugelstoßen.

Auf hessischer Ebene stark, im heimischen Stadion aber stärker. Beim alljährlichen Heuchelheimer Springermeeting wuchsen Daniel und Sebastian über sich hinaus und testeten die Länge der Sprunggrube. Daniel knackte zum ersten Mal die magische 5 m-Marke deutlich und „flog“ regelrecht auf 5,45 m, Sebastian machte es seinem Vereinskollegen nach und verbesserte seine bis dato sowieso schon hervorragende Bestleistung nochmals auf 5,42 m.

Das Saisonhighlight, die hessischen Blockmeisterschaften in Neu Isenburg konnten also kommen! Neue Bestleistungen, aber auch Pech waren mit dabei. Die Bilanz fiel aber positiv aus: Sebastian sicherte sich Platz 3 im Sprint-Sprung-Block, nur 3 Punkte (entspricht 3 cm im Weitsprung!) hinter der Goldmedaille, Daniel direkt dahinter auf einem etwas undankbaren 4. Rang. Gemeinsam mit Lars, der den Block Wurf bestritt erreichte das Team als Mannschaft einen tollen 3. Platz!

U14 und U12

Traditionell finden im Februar in Heuchelheim die Kreishallenmeisterschaften statt. Einige un-

serer U14 und U12er Athleten gingen auch hier an den Start. Tolle Leistungen zeigten die U14er Mädels Klara Günther, Marie Bepler, Rihanna Benner, Sophie Jung und Ida Lisowski. Auch die jüngeren Heuchelheimer Athleten der Altersklasse U12 konnten zufrieden sein. Hier lieferten Jona Wranke, Max Böhm, Frederik Friedrich, Nils Bender, Lotte Lisowski und Sophie Arampatzis ab. Am Ende des Tages konnte das Heuchelheimer Team acht Kreismeistertitel für sich verbuchen.

Im April ging es dann auch für diese Altersklasse an die Regions-Blockmehrkämpfe. Einzige Starterin der TSF war Leonie Arampatzis, die am Schluss mit einem sehr guten zweiten Platz zufrieden sein konnte.



U10

Frühjahr ist Crosslaufzeit – auch für uns. Im März starteten die jungen Heuchelheimer Athleten bei den Lahn-Dill Crossmeisterschaften in Langgöns.

Die sehr gute Beteiligung aus den Kreisen Gießen, Wetzlar, Marburg-Biedenkopf und Dillenburg machte die Konkurrenz sehr stark. Dank seines tollen Endspurts sicherte sich Frederik Günther den Sieg in der Altersklasse M9, mit seinen Teamkollegen Adam Römer und Andrei Marcu gewann die Mannschaft Silber.

Die Schlussauswertung ergab einen knappen Sieg für unser Team mit Liam, Claire, Frederik, Adam, Andrei, Manuel, Pia, Paula und Felix!

CHRISTIN ARAMPATZIS



Kila in Heuchelheim

Erstmals waren die TSF Heuchelheim wieder einmal Ausrichter eines Kinder-Leichtathletik Wettbewerbes. Mit spielerischen Disziplinen ohne Einzelwertungen traten vier Teams des Kreises Wetzlar gegeneinander an.

Die Kinder sprinteten in einer Hindernisstaffel, sammelten Punkte bei der Weitsprungstaffel, schleuderten Ringe im Drehwurf und absolvierten spektakuläre Sprünge beim Hoch-Weitsprung. Zum Schluss kämpften sich die Kinder noch durch eine Biathlonstaffel.



FAHRSCHULE-EXAKT.COM
Giessenerstr. 36, Heuchelheim

Mit Erfolg und Freude zum Führerschein

Wir bieten:

- langjährige Berufserfahrung
- motivierter, freundlicher Fahrlehrer
- eine strukturierte Ausbildung
- eine lockere Atmosphäre
- Fahrzeuge nach neuestem Sicherheitsstandard
- Ferienkurse

0176 - 64 03 51 64

Fahrt nach Trebur am 12. Juli 2023

Nachdem unsere Athletin und Übungsleiterin Katharina Höflich wünschte, sie wolle in ihrem Heimatort am Abendsportfest teilnehmen, fanden sich noch ein paar KameradInnen, um mit ihr zu reisen.



Dieses Abendsportfest am 12. Juli in Trebur wurde etwas ganz Besonderes. Hatten dazu doch tatsächlich 490 SportlerInnen gemeldet, was auch zu ein paar Einschränkungen führte. So konnten Kim Brückel und Leonie Keller (U20) nur 4 Versuche im Weitsprung absolvieren, die in ihrem gewohnten Leistungsbereich gelangen. Leonie durfte wegen eines nicht korrekt geahndeten Fehlstarts 2-mal die 100 m laufen und erzielte mit 14,71 sec. eine neue Bestzeit.

Die Läuferinnen waren alle gut drauf und kämpften sich in ihren Läufen jeweils zu Bestzeiten durch: Sarah Zalucki (U18) über 800 m auf 2:46,20 min und ihre Schwester Sophia (F) sogar mit einem neuen Vereinsrekord auf 2:28,45 min. Und die Lokalmatadorin Katharina knackte endlich die 30er-Marke im 200m-Lauf und kam auf 29,14 sec.

Die beste Platzierung erzielte Kim Brückel (U20). Im großen Speerwurfreigen (30 Teilnehmerinnen) konnte sie in ihrer Altersklasse mit 34,75 m gewinnen.

Auch unser Senior Leander Philipp (M60) war wieder einmal am Start und absolvierte die 100 m (14,97 sec) und die 200 m (32,37 sec.) und war mit sich zufrieden.

MARKUS GRAN

Bericht vom Traditions-Werfertag

Am 9. September fand der nun schon zur Tradition gewordenen Werfertag in Heuchelheim statt. Diesmal litt er etwas unter den gleichzeitig stattfindenden Hessischen Seniorenmeisterschaften, daher waren es nur vier Personen, die aus diesen Altersklassen teilnahmen.

Zum ersten Mal in der Geschichte unserer Werfertage wurde die neue Elektronische-Weitemessung eingesetzt, die, nachdem alles funktionierte, die aufwändige Arbeit mit den Maßbändern schon erleichterte.

Wegen der nur 40 Teilnehmer stellten die Organisatoren den Zeitplan entsprechend um, hatten aber große Probleme durch die Mängel im elektronischen Meldesystem, da es keine Rückmeldungen für die Aktiven vorsah. Aber bei der geringen Teilnehmerzahl war die Umstellung kein Problem.

Die große Hitze war schon recht lästig, lies aber dennoch eine Reihe Bestleistungen aufkommen.

Daniel Benner und Lars Hecker (M14) lieferten sich einen engen Ausgang im Diskuswurf, den Daniel mit 22,99 m gewann. Moritz Bender konnte nach langer Verletzungspause wieder einmal einsteigen und überzeugte mit 11,44 m mit der 7er Kugel, 29,41 m mit dem Diskus und tollen 52,86 m mit dem Speer. Kim Brückel W20 konnte ihre Speerbestleistung auf 37,93 m steigern und Sten Leimann M18 schaffte schon mit 40,03 m diese Marke mit dem Speer.

Die herausragende Leistung lieferte Benedict Michel vom LSC Bad Nauheim -MU20-ab. Mit einem neuen Stadionrekord im Diskuswurf von 51,36 m ab, der ihm unsere „Stadion-Tasse“ einbrachte.



Werner Lotz und Hans Muhl

Am Rande der Veranstaltungen konnten zwei Senioren an ihren Auftritt beim Gewinn des Hessischen Zehnkampf-Mannschaftsmeisters der U23, vor 60 Jahren erinnern. Von dem damaligen Team (v. l. Hans Muhl, Wolfgang Gast, Adalbert Fritz, Werner Lotz, Volker Freitag) sind leider nur noch Werner Lotz (jetzt LG Wettenberg) und unser Abteilungsleiter Hans Muhl unter uns!



Hessische Juniorenmeister im Zehnkampf 1963

Heuchelheimer bei den Deutschen Leichtathletik-Meisterschaften in Kassel

Schon im zeitigen Frühjahr gab es die ersten Anregungen, die DM der Leichtathleten in Kassel anzusehen. Es sollte eine Gruppenreise werden. Die erste „Interessenten-Liste“ war noch zaghaft und bezog sich nur auf die Samstagveranstaltung. Dann stellte sich heraus, dass die Schüler und Studenten alle Freikarten für die Bahnfahrt hatten, nur der Abteilungsleiter nicht. Der konnte sich dann für den Juli eine 49 Euro Karte besorgen! (War ein kompliziertes Spiel)

Als es um die feste Kartenbestellung ging, waren wir zu zehnt und wollten überraschend an beiden Tagen fahren – so spielt das Leben. Das mit der Kartenvorbestellung war schnell erledigt.

Nachdem alles geregelt war, wollten wir uns am Samstagmorgen am Bahnhof treffen. Das klang so einfach, aber durch das Aramäerfest kam man, aufgrund von Straßensperrungen wegen des Eritreafestivals, nur über verrückte Umwege hin – und der Zug fuhr verspätet ab. Damit waren die ersten Pannen entstanden. Da auch noch Teilnehmer mit dem eigenen Auto fahren und noch später ankamen, mussten an der Stadionkasse die schon gekauften Eintrittskarten hinterlegt und der eigene Handydienst aktiviert werden.

Aber dann gings los! Von unserem Platz aus, erst noch im erhofften Schatten, hatten wir an beiden Tagen einen tollen Blick auf die Kugel- und Diskuswettkämpfe und die kurzen Laufwettbewerbe konnten aus breiter Perspektive beobachtet werden.

Am Sonntag wollten wir erst gar nicht mit der Bahn fahren, aber da nach Kontrolle alles ruhig war in Gießen ging es doch zum Bahnhof. Diesmal ging alles ruhig von Gießen ab, aber kurz vor Kassel stoppte der Zug wegen eines „Brandes“.

Die mickrigen Auskünfte führten schließlich zu einer Stunde Wartezeit auf einer Nebenstation und schließlich im Umsteigen in einen anderen, schon gut besetzten Zug. Also kamen wir wieder verspätet an.

Sportlich wurden wir durch die tollen Leistungen unserer Diskuswerferinnen, die wir aus nächster Nähe beobachten konnten und dem neuen deutschen Rekord im 200m-Lauf von Joschua Hartman und einer Reihe anderer tollen Leistungen entschädigt. Dass die bei der WM allerdings nicht zu Medaillen führen würden war schon da klar.

Aus allen Blickwinkeln gesehen war dies ein tolles Erlebnis.

Einen „AKTIVEN HEUCHELHEIMER“ gab es auch im Stadion. Unser Abteilungs-Kampfrichterwart Thomas Oel war an beiden Tagen zum Kampfrichter bestellt worden!

Lahn –Dill- Meisterschaften im Mehrkampf

Kurz vor Ende der Saison wurden unseren jungen Schülern noch Möglichkeiten für einen Dreikampf geboten. Von den U12 Kindern konnten drei diese Einladung annehmen.

In seiner Altersklasse (M11) hatte Jona Wranke mit einem guten Ballwurf – 39 m – die Grundlage gelegt für seinen 2. Platz im Dreikampf. 8,65 sec über 50 m und 3,74 m im Weitsprung passten hier gut dazu und ergaben 958 Punkte.

Philip Schramm wartete bei den 10-jährigen mit guten 3,75 m im Weitsprung auf. Am Ende sammelte er 855 Punkte. und belegte den 6. Platz.

In ihrem ersten Wettkampf konnte sich Lea Gesser in einem großen Feld (24 Teilnehmerinnen) mit 919 Punkten in der Mitte platzieren.

Dann war es den Übungsleitern gelungen eine 3 x 800 m-Staffel bei den U12 ern an den Start zu bekommen. Frederik Günther, Philip Schramm und Jona Wranke liefen mit 9:24,83 min ein gutes Rennen und wurden 4. bei den Lahn-Dill-Meisterschaften.

Kampfrichter Grundlehrgang in Heuchelheim

Auf Anregung der Leichtathletik-Abteilungsleitung fand im Sportlerheim im Stadion „An der Schwimmbadstraße“ wiederholt ein Lehrgang für Kampfrichter in der Leichtathletik statt.

Bedingt durch die Vielfältigkeit dieser Sportart werden bei Wettkämpfen immer sehr viele Kampfrichter gebraucht, die sich auch in der Materie auskennen und für einen regelgerechten Ablauf sorgen können. Die Bereitschaft dazu wird scheinbar immer geringer.

Aber diesmal kamen 32 Interessenten nach Heuchelheim ins Sportlerheim. Die Witterung erleichtert das Kommen, dann für Spaziergänge war es nicht geeignet. Die Teilnehmer kamen aus neun Vereinen des Sportkreises Wetzlar und drei aus dem Bereich Gießen. Mit zehn Teilnehmern hatten die Heuchelheimer den größten Anteil. Um 9:30 Uhr waren alle Plätze besetzt und die Schulungsleiter konnten mit ihrem Werk beginnen.

Zuerst ging es um allgemeines Auftreten und Haltung als Kampfrichter und dann um die groben Einzelheiten der einzelnen Disziplinen, später um Feinheiten und die entsprechende Betrachtung am Original im Stadion.

An Essen und Trinken war gedacht, um die Mannschaft für den nächsten Tag in Stimmung zu halten. Dieser begann bei freundlicherem Wetter mit der genauen Besichtigung der einzelnen Wettkampfanlagen und endete mit der Bearbeitung eines Fragebogens.

Wollen wir hoffen, dass die neuen Kampfrichter in der Neuen Saison ihren Shop mit Freude angehen können.

HANS MUHL



Architektur mit Idee
...und mehr als 25 Jahre Erfahrung!



Über 600 Läufer/innen beim 19. Mitternachtslauf 2023

Großer Andrang bei Kindern – Immer mehr Anlieger veranstalten Straßenfeste

Über 600 Starter traten am letzten Samstag im Juni bei den vier Angeboten der 19. Heuchelheimer Mitternachtslauf-Veranstaltung an. Besonders bei den Bambini- und Schülerläufen war am frühen Abend die Nachfrage enorm, die Veranstalter der TSF registrierten eine Verdoppelung der Starter. Und den Hauptlauf mit Start eine halbe Stunde vor Mitternacht absolvierten bei mittlerweile angenehmen Temperaturen 229 Sportler, darunter 64 Frauen. Auch das besondere Flair entlang des 2,5-Kilometer-Rundkurses erfuhr Bereicherungen: An zwei weiteren Stellen hatten Anlieger die Strecke geschmückt, Getränkestellen eingerichtet und boten Musik und Illumination. Im Start-Ziel-Bereich informierte das Moderatorenteam „Running Voices“ mit Sven Schnitker und Markus Bourcarde gewohnt locker und heizte die Stimmung an. Da machten alle gerne mit: im Zieleinlauf, rund um den Storch und im neuen großen Zelt neben der Zielgasse.



Als Bestandteil des Mittelhessen-Cups, ein Zusammenschluss aus zwölf Laufveranstaltern aus der Region, lockten die Laufangebote auch Sportler aus dem weiteren Umkreis an. Aber es wird auch die besondere Atmosphäre sein, die seit Jahren für den guten Zuspruch in Heuchelheim sorgt. So hatte es in den vergangenen Jahren immer schon einige größere Straßenfeste entlang der Strecke gegeben, beispielsweise das in der Beethovenstraße von den „Magic Stars“. Dieses Jahr waren es deutlich mehr. Entlang der Strecke waren dann nicht nur alle Arten der Illumination vertreten, auch voluminöse Luftballonketten waren an der Ecke von Friedrich-Ebert-Straße/Beethovenstraße quer über die Straße gespannt, ein fahrbarer Bierpils versorgte die Schaulustigen, Wasser gab es für die Sportler. Bereits im Vorjahr hatten

die dortigen Organisatoren im Nachgang rund 500 Euro aus dem Erlös der Veranstaltung am Streckenrand an die TSF-Jugend gespendet. Eine weitere größere Feier an der Strecke war oberhalb des Storches an der Ecke Brauhausstraße. Eingebunden waren dort Schützenvereinsmitglieder, der Verein stellte auch eine Staffel.

Beim Auftakt um 19 Uhr für die Kinder und Jugendlichen waren auch viele Eltern und Großeltern vertreten, das Getränkeangebot wurde reichlich genutzt, so dass für den zweiten Teil



des Abends nachgeordnet werden musste. Das sportliche Angebot des Mitternachtslaufes richtet sich nicht nur an die Ambitionierten, sondern auch an diejenigen, die bei gesunder Bewegung nur ihren Spaß haben wollen. In diesem Sinne wird der Staffellauf über 4x2,5 Kilometer angeboten. 27 Staffeln mit 108 Läufern nahmen das Angebot an und sorgten besonders in der Wechselzone für Stimmung. Auch die innovativen Namen der Gruppen verdeutlicht den Spaßcharakter dieses Laufes. Die Nase vorn bei den Männern hatten „Die Dietrichs“ in 39.33, bei den Frauen waren es die „TSF Dinonuggets für Katha“ (47.57). Die Zufallswertung gewann

„Kenias allerletzte Reserve“, weil sie der durchschnittlichen Laufzeit am nächsten kamen.

Der Mitternachtslauf ist mehr als Sport, der Mitternachtslauf ist ein Ereignis. Dazu beigetragen haben neben den vielen Helfern an den Straßensperren und mit anderen Arbeiten betraute Ehrenamtliche natürlich wieder die Anwohner, die die Strecke herausgeputzt haben. Für Sicherheit sorgten verschiedene Streifen des Freiwilligen Polizeidienstes, und für alle Fälle waren die Johanniter vor Ort.

Diese reibungslose Veranstaltung wäre nicht möglich gewesen, wenn nicht die Gemeinde aus der Verwaltung heraus und insbesondere durch den Bauhof einen wesentlichen Beitrag in Hinblick auf die Streckensperrung und damit zur Sicherheit der Sportler geleistet hätte. Der schnelle Ergebnisdienst mit moderner Technik fußt auf der kontinuierlichen Unterstützung der Volksbank Heuchelheim.

Die Großveranstaltung endete mit der Siegerehrung weit nach Mitternacht.

MARKUS GRAN



Mitternachtslauf 2023 - Bericht neben der Strecke

Nach dem guten Zuspruch im Jahr 2022 startete die Nachbarschaft im April 2023, die "Partymeile" für den Mitternachtslauf zu planen. Der Kreis der Nachbarn wurde erweitert und drei Familien schlossen sich unserer Truppe an. Ziel für 2023 war es, mehr Spenden zu sammeln und weniger Eigenkapital einzusetzen.

Durch die Werbung in den sozialen Medien und der Mund-zu-Mund Propaganda wurde in der Planung mit mehr Besuchern an unserem Bierpils gerechnet. Somit wurde auch die Getränkeliste erweitert.



Als Resonanz aus dem letzten Jahr planten wir für den diesjährigen Lauf eine Straßensperrung im Rahmen unseres Straßenfestes, das wir am Mittag feierten. Der reibungslose Lauf der Teilnehmer und die Sicherheit der Besucher und Zuschauer blieb gewährleistet.

Doch wie kam es eigentlich zur "Partymeile":

Den Mitternachtslauf in 2019 haben wir, drei Familien aus der oberen Hälfte der Friedrich-Ebert-Straße, getrennt - jeder in seinem Vorgarten gefeiert. Aus einer Bierlaune heraus, haben wir beschlossen, den nächsten Mitternachtslauf gemeinsam zu feiern. Zusammen mit weiteren Nachbarn war die Idee geboren, einen Bierpils zu mieten und vorbeilaufenden Zuschauern Getränke gegen eine Spende anzubieten.

Gesagt - getan: Bier, Wein und Wasser wurden bei Rewe Lemp in Heuchelheim geordert, Gläser ausgeliehen, der Bierpils aufgestellt und bestückt. 😊

Eine kleine Musikbox war zu Anfang ganz nett. Doch unsere kleine Idee fand so viel Zuspruch, dass wir später auf eine größere, professionellere Soundbox zurückgreifen mussten.

Nach wie vor danken wir allen Nachbarn, die die Augen ein wenig zugedrückt haben oder vorbei kamen, um mit uns zusammen zu feiern. Auch ein RIESEN Dankeschön an alle Zuschauer, die das ein oder andere Getränk zu sich genommen haben und großzügig die Spendenboxen "gefüllt" haben!

Somit kam eine Spendensumme von 1.000,00 EUR zusammen, die wir gerne zu Gunsten der Jugendabteilungen der TSF Heuchelheim weitergeben wollen.

Aufgrund des überaus erfreulichen Zuspruchs ist eine Fortsetzung für den Mitternachtslauf im Juni 2024 bereits wieder geplant - Save the Date! Wir sind definitiv wieder am Start!

Es freuen sich: Familien Becker, Bender, Dewald, Doehring, Henß, Weintritt und 3 x Weber

KRISTINA DOEHRING



Sie freuten sich über die 1.000,00 EUR Spendensumme: v. l. Dirk Schäfer, Matti Doehring, Kristina Doehring, Miko Doehring und Ralf Weintritt

Sportabzeichen 2022

In 2022 konnten wir das Training und die Abnahme wieder in gewohnter Art und Weise anbieten.

Wir sind am 13.05.2022 in die Saison gestartet und haben bis zum 30.9. in Summe 13 Freitagstermine, zwei Termine für Gruppen, zweimal Radfahren und einmal Walking angeboten.

Auch haben wir erstmals an einem Samstagnachmittag im Anschluss an eine Leichtathletik Veranstaltung eine Abnahme mit anschließendem Grillen angeboten.

Leider gab es an diesem Termin sehr viele parallel Veranstaltungen, so dass sich nur wenige sportlich betätigt haben, beim Grillen waren aber ca. 15 Personen dabei, so dass wir schauen ob wir dieses Jahr wieder so einen Termin anbieten.

Einen großen Dank an Annemarie und Peter Römer sowie Karin Müller, ohne deren Mithilfe eine Durchführung der Abnahmen nicht möglich gewesen wäre. Besonderen Dank an Gertraud Gran, die die Datenverarbeitung der Sportabzeichen übernommen hat. Sehr erfreulich war, dass wir mit Anke und Volker Grosser zwei neue Helfer begrüßen konnten, die im letzten Jahr den Abnahmelehrgang absolviert haben.

In 2022 konnten 228 Teilnehmer die Bedingungen für das Sportabzeichen ablegen, im Vergleich zu 2021 eine Steigerung von 47 Personen, was aber fast alleine durch die Schule erzielt wurde. Mit dieser Zahl liegen wir mit großem Abstand zum dritten Platz auf Platz 2 im Sportkreis Gießen.

Im letzten Jahr hatten wir 85 Teilnehmer die das Sportabzeichen bei uns auf dem Sportplatz abgelegt haben, eine kleine Steigerung um fünf Sportler.

Das Ziel von 80 Erwachsene würde so leider knapp verfehlt.

An dieser Stelle sei die Handballabteilung erwähnt, die nach einem Jahr Pause mit 11 Personen teilgenommen hat und der Kegelverein/Fam. Wiegand, für die wir einen extra Termin angesetzt haben.

12 Sportler haben das Sportabzeichen zum ersten Mal abgelegt, was aber leider auch bedeutet, dass 12 die 2022 noch teilgenommen haben, im letzten Jahr nicht auf dem Sportplatz waren.

Die Wilhelm-Leuschner-Schule hat in diesem Jahr 143 Sportabzeichen abgelegt. Alleine bei den Schulkindern gab es somit eine Steigerung um 42. Hierfür möchten wir uns herzlich bei Simone Hubner bedanken, die verantwortlich für die große Anzahl der Schüler/innen aus der Wilhelm-Leuschner-Schule ist.

Sportabzeichen mit Zahlen:

5 - Björn Hofmann, Rene Kirsten, Annika Darlene Kreuter, Henry Rinn, Martin Schild, Daniel Schmidt, Barbara Schröder, Cathrine Jasmin Schröder
10 - Christian Wagner
20 - Bernd Wingefeld
15 - Simone Hubner, Simone Thieben
30 - Otto Martin
35 - Regine Bach
40 - Dr. Veronika Glossmann, Peter Römer

JÖRG MÜLLER UND ALLE HELFER

Statistik

	Bronze	Silber	Gold	Ges.
Männl. Jugend	28	32	12	72
Weibl. Jugend	28	35	17	80
Männer	1	12	31	44
Frauen	4	8	20	32
Gesamt	61	87	80	228



Jubilare



Mittags-Tisch



**Metzgerei
Mandler**

Alles aus eigener Herstellung

Partyservice
Heiße Theke
Hausmacher Wurst

Hauptstraße 6
35452 Heuchelheim-Kinzenbach
Tel.: 0641-6 14 56
E-Mail: mail@metzgerei-mandler.de
Internet: www.metzgerei-mandler.de



Saisonrückblick der Tischtennis - Abteilung

Die Saison 2022/23 hatte für die Tischtennis-Abteilung wieder besondere Ereignisse parat über die wir in unserem Rückblick gerne berichten. Allen voran machten wieder mal die Damen von sich reden. Die 3. Damenmannschaft trumpschte beim Deutschen Pokalfinale groß auf und kehrte mit einer Silbermedaille nach Hause. Zudem konnte die Mannschaft in der Verbandsrunde den Aufstieg feiern. Die 1. Damenmannschaft kehrte nach vielen Jahren wieder in die Oberliga zurück und schaffte den Klassenerhalt. Keine der insgesamt vier Damen- und fünf Herrenmannschaften musste absteigen was insgesamt ein Erfolg ist. Bei den Herren hatte vor allem die 1. und 2. Herrenmannschaft zu kämpfen, schaffte das Saisonziel Klassenerhalt am Ende aber zum Teil souverän. Auch bei den Herren konnte mit der 3. Mannschaft ein Team den Aufstieg feiern. Aus unserer mittlerweile 27 Spieler*innen umfassenden Para-Sparte können wir ebenfalls von schönen Erfolgen berichten. Doch es gab auch Wehmutstropfen mit Spielerabgängen zum Ende der Saison. Aber es war endlich wieder ein normaler Spiel- und Trainingsbetrieb nach der Pandemie.

Vier Damenmannschaften von Oberliga bis Kreisliga

Allein die Tatsache, dass wir vier Damenmannschaften gemeldet haben, ist eine Erfolgsmeldung wert. Kein anderer Verein im Kreis hat so viele Damenspielerinnen wie wir. Was es auch besonders macht: der Zusammenhalt ist bombig. Das half in der vergangenen Saison manche Spielerengpässe bei Verbandsspielen zu meistern.

Nach 11 Jahren weht die TSF-Fahne wieder in der Oberliga. Die 1. Damenmannschaft um Mannschaftsführerin Maria Franz kämpfte in der Saison um den Klassenerhalt und schaffte am Ende einen Relegationsplatz. Die Relegation wurde im Mai 2023 in Heuchelheim ausgetragen und der Heimvorteil konnte genutzt werden. Mit einem Sieg und einem Unentschieden war am Ende der 2. Platz der Relegation erreicht, der mit dem Klassenerhalt und damit Verbleib in der Oberliga vom Deutschen Tischtennisbund

(DTTB) bestätigt wurde. So werden wir auch kommende Runde in der Oberliga antreten wobei der Weggang von Nachwuchstalent Solveig Ehart eine große Lücke reißt. Sie spielt künftig Regionalliga in Biebrich wofür wir ihr alles Gute wünschen.



Glückliche Spielerinnen der 1. Damenmannschaft nach erfolgreicher Oberliga-Relegation (von links): hinten: Christine Lenke, Solveig Ehart, Luisa Heuser, vorne: Maria Franz, Jasmin Hahn. Es fehlt Steffi Seibert.

Die 2. Damenmannschaft hatte in der Verbandsliga mit personellen Engpässen zu kämpfen und so kam es, dass über die Saison hinweg insgesamt 11 Spielerinnen in der 4er Mannschaft zum Einsatz kamen. Dabei absolvierten Meike Schmidt, Linda Beukemann, Nicole Aeberhard sowie Melanie Ehart die meisten Spiele und schafften mit allen Spielerinnen zusammen den Klassenerhalt.

Die 3. Damenmannschaft sowie die neu gemeldete 4. Damenmannschaft starteten in der Kreisliga. Als Saisonziel wurde zu Beginn der Runde der Aufstieg einer Mannschaft ausgerufen, dies um unseren Nachwuchsspielerinnen eine gute Perspektive bieten zu können. Auch dank der guten Organisation unserer Spielleiterin Damen, Linda Beukemann, und den Mannschaftsführerinnen Dany Rinn und Antje Beyer wurde dieses Ziel erreicht: die 3. Damenmannschaft spielte eine souveräne Runde wird in der kommenden Saison in der nächsthöheren Klasse, Bezirksliga, starten. Herzlichen Glückwunsch!



Unsere Spielerinnen der 3. und 4. Damenmannschaft (von links): Dany Rinn, Antje Beyer, Uli Rott, Kerstin Bender, Shota Hoxha, Frieda Dietz, Petra Engel, Paula Engel. Es fehlen: Samira Safabakhsh, Linda Beukemann, Nicole Aeberhard, Moni Weiss.

Absolutes Highlight war, wie angekündigt, das tolle Abschneiden der 3. Damenmannschaft in der Pokalrunde. Nach dem Gewinn des Hessenspokals qualifizierte sich das Team für das Deutsche Pokalfinale der Verbandsklassen in Mülheim-Kärlich, NRW. Bei dem über mehrere Tage ausgetragenen Turnier waren die Spielerinnen Linda Beukemann, Selis Su Schmalz, Nicole Aeberhard und Samira Safabakhsh nur im Finale zu stoppen. Sie wurden maßgeblich unterstützt von Dany Rinn, Kerstin Bender und Andreas Schmalz. Am Finaltag waren gar 15 Heuchelheimer vor Ort, die den Erfolg der Deutsche Vizepokalmeisterschaft und Erreichen des 2. Platzes feiern konnten. Herzlichen Glückwunsch für den tollen Erfolg!



Spielerinnen und Fans nach Gewinn des Deutschen Vizepokals der Verbandsklassen. Spielerinnen mit Trikot (von links): Kerstin Bender, Selis Su Schmalz, Nicole Aeberhard, Linda Beukemann, Samira Safabakhsh und Dany Rinn.

Fünf Herrenmannschaften von Verbandsliga bis 3. Kreisklasse

Während bei den Damen die Mannschaften wachsen, hatten wir bei den Herren erstmals seit Jahren nur fünf Mannschaften gemeldet.

Die Bezirksligamannschaft sowie eine Kreisklassenmannschaft wurden zurückgezogen womit Spielerengpässen Tribut gezollt werden musste. Der Rückgang der Spieler mag mit den Auswirkungen von Corona zusammenhängen, aber nicht nur. Insgesamt befindet sich der Herrenbereich im Umbruch, werden doch die Mannschaftsgrößen in den Ligen nach und nach reduziert. Den Anfang macht die Verbandsliga, die ab kommender Saison nur mit 4er Mannschaften antreten wird. Aufgrund der dadurch entstandenen vermehrten Abstiegsregelung war das Schreckgespenst Abstieg in der 1. Mannschaft groß. Und auch die 2. Herrenmannschaft, nun Bezirksklasse, musste mächtig um den Klassenerhalt kämpfen.

Neuzugänge zu Beginn der Runde waren nicht in Sicht und so brachte der Zufall die erhoffte Verstärkung der oberen Mannschaften. Denn mit Maxym Nikolenko und Sayed Amir Hossein Hosseini Pour kamen zwei herausragende Paratischtennispieler zu den TSF. Der Ukrainer Maxym Nikolenko war Ende 2022 auf der Suche nach Trainingsmöglichkeiten zur Vorbereitung auf die Para-Tischtennis Weltmeisterschaften in Heuchelheim gelandet. Er gehört zur absoluten Weltspitze in seiner Wettkampfklasse 8 und wollte in Deutschland trainieren, da dies in seinem vom Krieg gebeutelten Heimatland nur beschränkt möglich ist. Am Para-Landesstützpunkt in Heuchelheim fand er, unterstützt von Landestrainer und TSF-Spieler Fabian Lenke, einen guten Anker. In Verbundenheit zu den TSF wechselte er zur Rückrunde im Regelsport nach Heuchelheim und trug mit seinen Leistungen auch zum guten Abschneiden der 1. Mannschaft bei, die am Ende sogar einen 3. Platz in der Verbandsliga erreichte. Max, der nach wie vor in Saporischschja lebt, wird auch in der kommenden Runde die Mannschaft verstärken. Leider hat Ausnahmespieler Ralf Neul, der über Jahre die TSF unterstützt hat, den Schläger an die Wand gehängt und mit dem Sport aufgehört wie auch Nachwuchstalent Tom Aeberhard. Wir sagen Danke, wünschen alles Gute und können nur sagen: für den Rücktritt vom Rücktritt ist die Tür zu den TSF weit geöffnet.



Zufriedene 1. Herrenmannschaft nach Erreichen des 3. Platzes in der Verbandsliga (von links): Ralf Neul, Samuel Preuß, Michel Weiss, Alexander Weiß, Maxym Nikolenko, Tom Aerberhard und Fabian Lenke. Es fehlt Jannik Schaaf.

Die 2. Mannschaft hatte in der Bezirksklasse einen schweren Start und landete zunächst in der hintersten Tabellenregion. Ab Ende der Vorrunde konnte der zweite ausländische Spieler Sayed Amir Hosseini Pour die Mannschaft unterstützen. Amir ist ebenfalls ein Tischtennispieler mit Hemiparese (halbseitigen Lähmungserscheinungen) und floh im letzten Jahr aus dem Iran. Er hat auch bereits international im Para-Tischtennis gespielt und kam so zu den TSF. Da durch die Umstellung in der Verbandsliga ab kommender Runde Spieler aus der 1. Mannschaft in die noch mit sechs Spielern antretende 2. Mannschaft rutschen werden, war der Klassenerhalt der Mannschaft enorm wichtig. Am Ende wurde es eine Punktlandung, eine Position vor dem Abstiegsplatz. Durch die Verstärkung in der kommenden Runde wird nun aber ein Aufstiegsplatz angestrebt.

Die 3. Herrenmannschaft trat in der 1. Kreisklasse an. Das Team um Mannschaftsführer Stefan Hederich schaffte am Ende den gewünschten Aufstiegsplatz. Dafür waren insgesamt 15 Spieler in der 6er Mannschaft am Start. Auf die meisten Einsätze kamen Reiner Gath, Stefan Hederich, Martin Bernhardt, Peter Heimscheid, Isi Kocar, Axel Mandler, aber auch Damenersatzspielerin Meike Schmidt. Wir gratulieren sehr herzlich zum Aufstieg, denn die Mannschaft startet in der kommenden Runde in der 1. Kreisliga.



Auf dem Weg zur Meisterschaft der 3. Herrenmannschaft in der 1. Kreisklasse: Peter Heimscheid (links) und Axel Mandler im Doppel

Die 4. Herrenmannschaft verpasste in der 2. Kreisklasse knapp einen Aufstiegsplatz. Viele Spieler unterstützen die Mannschaft, vor allem Johannes Stallmann, Jörg Valentin, Gerhard Hecht, Christian Bohn und Stefan Hederich. Auch die 5. Herrenmannschaft wurde von Jörg Valentin als Mannschaftsführer koordiniert. Sie schlug in der 3. Kreisklasse auf und hat ebenso in der Vereinsturnhalle ihren Heimspielort. Die Spieler Wilfried Wollmann, Eugen Hegner, Thomas Richel, Jens Weidemann, Alexander Heidgen und Frank Pirlich kamen auf die meisten Einsätze.

Nachwuchsmannschaften

Ferienspieleangebot TT-Schnupperkurs

In der letzten Woche der Sommerferien 2023 war einiges los in der Nachwuchssparte der Tischtennisabteilung. Von Montag bis Mittwoch brachte unser Nachwuchstrainerteam um Paula Engel, Frieda Dietz und Julius Kraft interessierten Grundschulkindern im Rahmen des Ferienspielschnupperkurses Grundlagen unseres Sports bei. Am Freitag übernahmen dann unsere Trainer Samuel Preuß und Michael Fuchs und instruierten in der ultrakompakt Variante des von drei auf einen Tag eingedampften Tischtennis-Crashkurses die TeilnehmerInnen der TSF Sportfreizeit.



Nachwuchs Ballartisten nach dem TT Schnupperkurs

Die Saison 2022/23 im Nachwuchs „Jungen 19 Bezirksliga“ ist der Name der Klasse, in der unsere älteste Nachwuchsmannschaft in der letzten Saison angetreten ist und der die Vielfalt der Mannschaft kaum einzufangen vermag. Dass Paula Engel als weibliche Nachwuchsspielerin erfolgreich bei den Jungen mitwirkt, ist mittlerweile in der Abteilung bekannt. Auf der Einsatzliste findet sich aber unter anderem auch Emil Beukemann, Synnove Ehrt und Alina Seibert, die von den angepriesenen Jungen 19 noch knappe 10 Jahre entfernt sind und dennoch mit guten Leistungen als Ersatzspieler*innen glänzten. Luka Lorenz, Julius Kraft und Rollstuhlfahrerin Frieda Dietz haben alle drei eine Startberechtigung für den Behindertensport, was sie allerdings keineswegs davon abgehalten hat, insgesamt 14 Einzel für sich entscheiden zu können. Herzlichen Dank an Stefan Hederich für die Organisation und Betreuung der Mannschaft!

Bei den Kindern unter 15 Jahren wurde dieses Jahr eine Doppelsaison gespielt. Während die TSF in der „Vorrunde“ eine Mannschaft ins Rennen schickte, waren es in der „Rückrunde“ dann schon zwei. Dank des erzielten zweiten Platzes in der Kreisklasse, erspielte sich die erste J15 Mannschaft einen Platz in der Kreisliga. Womöglich angespornt von dem Erfolg in der ersten Saisonhälfte erreichte die - mit neuen SpielerInnen verstärkte zusätzliche Mannschaft - in der Rückrunde einen guten dritten Platz. Vielen Dank an Linda Beukemann für die großartige Organisation und Betreuung der Nachwuchsmannschaften!

Neben Solveig Ehrt im Aktivenbereich wird uns auch Synnove Ehrt im Nachwuchsbereich verlassen, um in Allendorf/Lumda aufzuschlagen. Wir wünschen für die Zukunft den erhofften Erfolg und haben in Heuchelheim immer offene Türen!

TSF Nachwuchs erneut bei zahlreichen Turnieren erfolgreich

In diesem Jahr gab es einige neue junge Heuchelheimer Gesichter auf den hessischen Tischtennisturnieren. Schöne Erfolge feierten auch unsere „alten jungen Hasen“, wie beispielsweise bei den hessischen Meisterschaften in Heppenheim. Dort konnten sich Solveig (Vizemeisterin im Doppel U15) und ihre Schwester Synnove (3. Platz im Doppel U11) einen Platz auf dem Treppchen erspielen. Besonders freut uns, dass es dieses Jahr gut gelungen ist Solveig Ehrt und insbesondere unsere frisch gebackene C-Lizenz-Trainerin Paula Engel, bei der Betreuung der Turniere einzusetzen.



Erfolgreicher TSF Nachwuchs (von links) hinten: Paula Engel, Solveig Ehrt; vorne: Ole Beukemann, Synnove Ehrt, Alina Seibert, Emil Beukemann

In der Saison 2022/23 hat die Nachwuchsabteilung gleich zwei Mal Vereinsmeisterschaften ausgetragen. Einerseits gemeinsam mit den Aktiven im Sommer 2023, allerdings auch im Dezember 2022 im Anschluss an die Kinderweihnachtsfeier des Gesamtvereins, die Emil Beukemann für sich entscheiden konnte.

Herzlichen Dank an die vielen engagierten Eltern und Betreuer für die Unterstützung unserer Nachwuchsspieler*innen!

Mini-Meisterschaften

Seit 1983 nahmen 1,3 Millionen Mädchen und Jungen an 45.000 Ortsentscheiden der Tischtennis-mini Meisterschaften teil. Darunter auch in diesem Jahr wieder einige Heuchelheimer Nachwuchstalente. Für den Ortsentscheid am 30.09. - und Kreis- zum Bezirksentscheid quali-

fizierten sich Luan Kaplan, Leonard Valenzuela, Mathilda Surma und Ole Beukemann, Alina und Ole, der erst im Finale seine erste Partie verlor und sich mit dem 2. Platz für die hessischen Minimeisterschaften qualifizierte.

Aktionstag Grundschule

Die TT-Abteilung konnte am 27.9.2022 einen ganztägigen Aktions- oder Schnuppertag an der Grundschule in Heuchelheim durchführen. Im Ergebnis sind nun einige neue kleine Nachwuchstalente im TT-Training angekommen und einige Outdoor Schläger sind in den Besitz der Grundschule übergegangen, die künftig auf der Steinplatte auf dem Schulhof zum Einsatz kommen.

Tolle Fahrt zur Saisonvorbereitung ins deutsche Tischtenniszentrum nach Düsseldorf

Nach drei Tagen im deutschen Tischtenniszentrum in Düsseldorf, fuhren die 16 Spielerinnen und Spieler und ihre Begleitpersonen wieder nach Hause. Sie hatten dort vom 28.07. - 30.07.2023 an einem Trainingslehrgang teilgenommen.

Der Lehrgang bestand aus vier Trainingseinheiten, einem Abschlussturnier und einer Abendveranstaltung. Die Trainierenden wurden in zwei Gruppen aufgeteilt, die in zwei Hallen trainierten. Videoanalyse und Einzeltraining am Ball-eimer, waren auch Teil des Trainings. Außerdem gab es Essen und Aufenthalt in der andro Tischtennisschule Borussia Düsseldorf.

Während des leckeren Essens konnten wir durchs Fenster die Nationalspieler Dang Qiu und Dimitrij Ovtcharov vorbei gehen sehen.

Die Tischtennisabteilung des TSF war schon öfters in Düsseldorf zu Gast. Auch dieses Mal wurde die Fahrt für alle Kinder und Jugendlichen von der Firma Rinn Beton- und Naturstein GmbH & Co. KG gesponsert. Vielen Dank dafür!! Dadurch waren auch dieses Mal wieder einige Teilnehmer*innen zum ersten Mal dabei. Gleichzeitig mit uns kamen die Spieler*innen aus ganz Deutschland und wir bildeten zwei große Trainingsgruppen. Die eine Gruppe trainierte im

ARAG CenterCourt, in dem auch die Bundesligaspiele von Borussia Düsseldorf stattfinden. Alle Teilnehmer*innen hatten großen Spaß und etwas dazu gelernt. Damit war ein erfolgreicher Tischtennisausflug beendet.



Abschlussfoto der Teilnehmer*innen des TT-Lehrgangs in Düsseldorf 2023

Unsere Para-Sparte wächst weiter

Unsere Behindertensparte wächst und wächst - nunmehr zählen wir 27 Tischtennisspieler*innen. Sie umfasst Spieler*innen vom Anfängerniveau bis zur Weltspitze. Nachdem Jochen Wollmert, dreifacher Paralympicssieger im Einzel, im letzten Jahr seinen Rückzug von internationalen Turnieren erklärt hat, war es Nationalspielerin Juliane Wolf von den TSF, die im November 2022 bei den Para-Weltmeisterschaften startete. Sie konnte mit einer Silbermedaille im Doppel an der Seite von Stephanie Grebe aus Granada, Spanien, zurückkehren. Die Vorbereitungen laufen nun für die Paralympics 2024 in Paris wo Juliane starten wird. Wir drücken die Daumen für den erhofften Erfolg!

Bei den Deutschen Einzelmeisterschaften im Behindertensport im April 2023 in Sindelfingen zeigte Juliane ihr Können und konnte gleich zwei Meistertitel erringen, die in ihrer Wettkampfklasse 8 sowie die der Offene Klasse aller weiblichen Spielerinnen.



Zweifache Deutsche Meisterin, Juliane Wolf

Bei diesen Meisterschaften konnten weiterhin unsere Spieler Sayed Amir Hossein Hosseini Pour und Ryo Yoshimura eine Bronzemedaille im Einzel gewinnen sowie Jochen Wollmert im Doppel. Der ebenfalls für die Deutschen Meisterschaften qualifizierte Andreas Bernhardt verpasste in seiner Wettkampfklasse 5 im Rolli einen Podestplatz.

Bei den Deutschen Para-Meisterschaften der Jugend im März 2023 in Jülich räumte Sayed Amir Hossein Hosseini Pour groß ab. Er, der erst wenige Monate zuvor nach Deutschland geflohen war, konnte in seiner neuen Wahlheimat bei den Deutschen Meisterschaften den Titel gewinnen. Eine wunderbare Geschichte. Zudem gewann Elias Monden in seiner Wettkampfklasse 9 die Silbermedaille. Und der erst 10 jährige Eliah Caputo konnte bei seinem ersten Start auf nationaler Ebene im Rolli ebenfalls einen Podestplatz und die Bronzemedaille erringen. Auch dies eine beeindruckende Leistung unserer Nachwuchstalente.

Bei den Deutschen Para- Mannschaftsmeisterschaften, die im Juni 2023 in Kamp-Lintfort, ebenfalls NRW, ausgetragen wurden, waren die TSF mit einer Mannschaft am Start. Insgesamt waren 14 Teams aus ganz Deutschland vertreten. Dass wir so eine starke Para-Sparte haben und ein Vereinsteam melden konnten, das sich am Ende auch noch gut verkauft hat, kann ein wenig stolz machen. Die TSF-Mannschaft mit Juliane Wolf, Sayed Amir Hossein Hosseini Pour, Christine Lenke und Ryo Yoshimura erreichte einen guten 7. Platz. Sie trat gegen Mannschaften wie Team Schleswig-Holstein, Team NRW oder Solingen an, die damit deutlich größere Verbände oder Vereine repräsentieren wie das im Vergleich kleine Heuchelheim.

Last but not least haben wir noch unsere Rollimannschaft, die in der Regionalliga Mitte startet. Andy Bernhardt, Frieda Dietz und Eliah Caputo erzielten einen 4. Platz wobei Spitzenspieler Andy wieder eine sehr gute Bilanz gespielt hat und nur zwei Niederlagen im Einzel hinnehmen musste. Mit Nachwuchstalent Eliah Caputo hat die Mannschaft eine gute Verstärkung bekommen. Den Spieltag in Koblenz bestritten Frieda und Eliah alleine und sorgten ohne Andy und den in der Runde verletzten Ju-

lian Ohly als das mit Abstand jüngste Team für Aufsehen.



Strahlende Gesichter nach gutem Auftritt in der Rolli Regionalliga (von links): Eliah Caputo und Frieda Dietz

Heuchelheim ist hessischer Stützpunkt für Paratischtennis. Unter Leitung von Landestrainer Fabian Lenke wird umfassendes Training angeboten, das seit diesem Jahr durch ein spezielles Anfängertraining, finanziert vom Rotary Club Gießen, ergänzt wird. Wir sagen herzlichen Dank dafür!

Weitere Events der Tischtennis-Abteilung

Dass wir eine lebendige Abteilung sind, zeigen auch die vielen Aktionen und Feiern übers Jahr. Motor ist unsere Event-Managerin Dany Rinn, die mit viel Engagement für ein vielfältiges Programm sorgt. Ob Weihnachtsfeier, Familienfest am Silbersee im Sommer, Ausflug nach Forchheim oder die Vereinsmeisterschaften, es gab wieder einige tolle Veranstaltungen.

Vereinsmeisterschaften 2023

Ende August 2023 fanden die TT Vereinsmeisterschaften statt. Damen, Herren, Nachwuchs inklusive Para-Sportler*innen, die ganze Bandbreite der Abteilung war vertreten, um sich beim TSF-Turnier zu messen. Am Ende konnte Samuel Preuß zum vierten Mal hintereinander den Pokal gewinnen sowie Steffi Seibert den neuen Wanderpokal für die Damen. Beim Nachwuchs siegten Emil Beukemann und Alina Seibert. Und in der Doppel-/Mixed-Konkurrenz konnten sich am Ende TT-Urgestein Wilfried Wollmann mit Stefan Hederich durchsetzen. Herzlichen Glückwunsch allen Vereinsmeistern 2023!



Die Teilnehmenden der TT-Vereinsmeisterschaften 2023- mit Spaß dabei!

Ausflug nach Forchheim

Anfang September 2023 fand der alljährliche TT-Ausflug statt. Diesmal sollte es nach Forchheim, ins Frankenland gehen. Eine größere Wanderung, eine Bierkellerbesichtigung und Altstadtführung sowie kulinarische Kostproben, natürlich auch in flüssiger Form, sollten auf dem Programm stehen. Bei bestem Wetter hatte die Gruppe aus Heuchelheim eine schöne Zeit.



Fahrt nach Forchheim- wieder ein toller TT-Ausflug 2023!

Wir hoffen, einen interessanten Einblick in die Aktivitäten unserer TT-Abteilung gezeigt zu haben. Gerne laden wir neue TSF Mitglieder ein bei uns vorbei zu schauen. Wir freuen uns auf euch! Trainingszeiten und Kontaktpersonen sind auf der TSF Homepage zu finden.

CHRISTINE LENKE, MICHEL WEISS
UND EMIL BEUKEMANN

**HAARMODE
GNAU
HAARE & MEHR**

... ob flippig, außergewöhnlich oder klassisch. Der perfekte Haarschnitt ist Basis jeder guten Frisur.

Brauhausstraße 13 Telefon 0641 / 62828
35452 Heuchelheim www.haarmode-gnau.de

GROSS®

Fahrzeugumbau nach Ihren Wünschen - für Aktiv- und Passivfahrer

GROSS GmbH
Im Ostpark 13-17
35435 Wettenberg
Tel. +49 641 96616-0
handicapfahrzeug.de

Unser Handicap-Vorführfahrzeug mit seinen vielen verschiedenen Möglichkeiten zeigen wir Ihnen gerne in unserem barrierefreien Servicecenter und selbstverständlich auch bei Ihnen zu Hause.

Turnen und Breitensport

In diesem Jahr möchte ich damit beginnen, unseren ehrenamtlichen Übungsleiterinnen und Übungsleitern sowie den Helferinnen und Helfern meinen größten Respekt und Dank auszusprechen! In Zeiten wie diesen wird es leider immer schwieriger Menschen für eine ehrenamtliche Tätigkeit zu motivieren bzw. zu gewinnen. Dabei ist es so wichtig für einen Sportverein wie unseren, damit wir alle unsere Angebote aufrechterhalten können und viele Menschen abwechslungsreich „bewegen“ können. Daher ziehe ich meinen Hut vor allen unseren ehrenamtlich Tätigen, dass sie dies so hervorragend meistern und ermöglichen.

Immerhin stehen für über 1.300 Abteilungs-Mitglieder 24 Breitensportangebote, 3 Kurse (Yoga, Rückengymnastik und Zumba) sowie mehrere Turn-Riegen in verschiedenen Altersklassen zur Verfügung. Viele Angebote bestehen bereits seit über 25 Jahren. Bei einigen davon wird der Fortbestand in Zukunft davon abhängen, ob wir Übungsleiter/innen finden, die die Nachfolge der bisherigen Übungsleiter/innen antreten werden. Neben verschiedenen Fitness- und Gymnastikgruppen bieten wir unter anderem Badminton, Volleyball, Zumba, JuJutsu, Turnen, Yoga und HIIT (High Intensiv Intervall Training) an. Das komplette Angebot findet Ihr im Trainingsplan auf der TSF-Homepage.

Die Zahl der lizenzierten Übungsleiterinnen und Übungsleiter ist von 38 im letzten Jahr auf nun aktuell 33 gesunken. Außerdem sorgen zusätzlich über 20 nicht lizenzierte sowie weitere ehrenamtliche Helferinnen und Helfer dafür, dass wir unser umfangreiches Angebot aufrechterhalten können.

Verabschiedung Übungsleiter

Bei unserer Abteilungsversammlung im Juli haben wir unseren langjährigen und engagierten Übungsleiter **Friedel Steinmüller** verabschiedet. Mit Vollendung seines 80. Lebensjahres ist Friedel „in Rente“ gegangen. Friedel ist seit 1972 bei den „Jedermännern“ aktiv. Zunächst als Teilnehmer und seit 2008 bis zum Mai dieses Jahres (also 15 Jahre lang) als

Übungsleiter und nun wieder als Teilnehmer. Aus der Gruppe war zu hören, dass auf Friedel immer Verlass war und sein verschmitzter Humor wurde ebenfalls hervorgehoben. Die Sportgruppe „Jedermänner“ gibt es bereits seit über 60 Jahren. Wir sind sehr froh darüber, dass wir aus den Teilnehmern heraus mit Jürgen Bitsch einen Nachfolger für Friedel gefunden haben und die „Jedermänner“ somit fortbestehen können.

Nicht nur bei den „Jedermännern“ hat Friedel unseren Verein unterstützt. Er war außerdem jeden Freitag mittags gut gelaunt in der Sporthalle anzutreffen. Vor über 12 Jahren kam Friedel über den Ehrenamtsverein als Helfer zum Eltern-Kind-Turnen. Anfangs hat er beim Aufbau und den einzelnen Turn-Stationen geholfen. Später hat er sich selbst Stationen ausgedacht und aufgebaut. Die Kinder haben Friedel und seine Stationen geliebt, so die Rückmeldung aus der Gruppe.

Leider steht uns auch **Helga Brosig** nicht mehr als Übungsleiterin zur Verfügung. Mit nun 82 Jahren hat Helga sich schweren Herzens dazu entschieden, die seit vielen Jahren von ihr geleitete Walking-Gruppe nicht mehr anzubieten. Leider gibt es hierfür keine/n Nachfolger/in, so dass dieses Angebot komplett entfallen muss.

Helga engagierte sich außerdem viele Jahre als Übungsleiterin bei der Volleyball-Freizeit-Gruppe, welche sie 2012 an Ihre Nachfolger abgab.

Wir bedanken uns bei Friedel und Helga ganz herzlich für ihren Einsatz in unserer Abteilung und wünschen ihnen alles erdenklich Gute für die Zukunft – vor allem Gesundheit!

Abteilungsvorstand

Bei den Wahlen des Abteilungsvorstandes im Juni dieses Jahres gab es keine Veränderung. Alle Amtsinhaber/innen wurden in ihrem Amt bestätigt: Angelika Exner (Abteilungsleiterin), Simone Hubner und Kristina Doehring (Bereich Jugend), Silke Schwarzer (Bereich Finanzen),

Anke Volpert-Grosser (Organisation), Annika Weisser (Öffentlichkeit), und Dirk Spruck (Beisitzer).

Bei Interesse an einer Mitarbeit in unserem Team melde Dich gerne bei Angelika Exner (angelika.exner@mail.de)

Kurz informiert aus den Gruppen

Neu: Sunday Morning Workout

Seit Juni 2023 bietet unsere Übungsleiterin Sabine Müller-Balsler an drei Sonntagen im Monat ab 9:30 Uhr für ca. 75 Minuten ein Zirkeltraining für jedermann an. Dieses Angebot wird bereits sehr gut angenommen und Sabine darf regelmäßig 10 – 15 Teilnehmer/innen begrüßen. Um Anmeldung wird gebeten: smb68@gmx.de

Yoga

Der Yoga-Kurs erfreut sich nach wie vor einer sehr hohen Nachfrage. Da die Kapazität in der Trainingsstätte, dem Gymnastikraum der Schulturnhalle, eher beschränkt ist, können wir leider nicht immer alle Interessenten aufnehmen.

Rückengymnastik (Kurs)

Seit 1. September 2021 bieten wir mittwochs von 19:00 – 20:00 Uhr in der Vereinsturnhalle in der Wilhelmstraße einen präventiven Rückenkurs mit Reha-Hintergrund an. Der Kurs wird von Samuel Preuß geleitet. Er ist ausgebildeter Sporttherapeut und bringt viel Erfahrung in der Leitung von Reha-Sportgruppen mit. Dieser Kurs beinhaltet vorrangig eine Kombination aus Kräftigungsübungen, Beweglichkeits- und Mobilisationsübungen für den Rücken. Je nach "Fitness" und Leistungsniveau der TeilnehmerInnen wird die Intensität des Programms durch die Anpassung der einzelnen Übungen gesteuert. Jede/r kann teilnehmen. Ein ärztliches Attest ist nicht notwendig. Die Dauer eines Kurses beträgt ca. ½ Jahr.

Zumba fitness

Du hast Lust auf Tanzen, Fitness und lateinamerikanische Rhythmen? Dann bist Du bei diesem

Kurs genau richtig. Der Kurs findet immer mittwochs von 20:00 bis 21:00 Uhr in der Vereinsturnhalle statt. Geleitet wird der Kurs sehr erfolgreich durch unsere lizenzierte Zumba-Instructorin Iryna. Auch hier stehen noch Kapazitäten zur Verfügung und Iryna freut sich über Neuanmeldungen. Der Kurs ist für Neueinsteiger geeignet. Eine Anmeldung ist unter bl-sport@tsf-heuchelheim.de erforderlich.

Für alle unsere Kurse ist eine Anmeldung erforderlich und es wird zusätzlich zu den Vereinsbeiträgen eine Gebühr in Höhe von 2,00 € pro Stunde erhoben. Für Nicht-Mitglieder beträgt die Gebühr 5,00 € pro Stunde.

Volleyball

In diesem Jahr fand das 34. Faschings-Volleyball-Turnier statt. Die Nachfrage aus den umliegenden Vereinen war so groß, dass sogar Anmeldungen abgelehnt werden mussten. Die 15 teilnehmenden Mannschaften absolvierten mit viel Spaß, Motivation und bei hervorragender Stimmung und Atmosphäre anspruchsvolle Spiele. Für das leibliche Wohl war bestens gesorgt. Die Volleyballer freuen sich über neue Mitspielerinnen und Mitspieler. Trainiert wird freitags abends von 20:00 bis 22:00 Uhr in der Sporthalle in der Schwimmbadstraße.



Turnen für Jungs

Freitags findet von 18:00 – 19:30 Uhr das Training unserer Turner-Jungs in der Sporthalle in der Schwimmbadstraße statt. Dirk Spruck führt die jungen Sportler in die „Kunst“ des Geräte-turnens ein. Hier wird fleißig z. B. am Boden, Barren und Sprung trainiert. Auch das Minitrampolin wird eingesetzt. Die teilnehmenden Jungs haben sehr viel Spaß beim Training und würden sich über neue motivierte Teilnehmer freuen.

25 Jahre Herzsport

Wir gratulieren der Herzsportgruppe sehr herzlich zu ihrem Jubiläum und freuen uns, dass dieses Angebot aus dem Rehasport schon so viele Jahre in unserem Verein besteht. Besonderer Dank geht an Marianne Hofmann für die jahrelange Organisation dieser wichtigen Sportstunde. Sie stellt das Ärzteteam zusammen, welches für diesen Kurs erforderlich ist. Außerdem sucht und betreut sie die Übungsleiter/innen und übernimmt den bürokratischen Teil, wie die Abrechnungen mit den Krankenkassen.

ANGELIKA EXNER



Kfz Sachverständigenbüro
Kfz-Schadengutachter Kfz-Meister
Oliver Weisbrod

svb-weisbrod@arcor.de Ernststraße 35
Mobil: 0171-1460654 35452 Heuchelheim

...nah, kompetent & freundlich
rufen Sie mich an...



Qualifizierter und moderner Musikunterricht
für Gesang und Instrumente der Klassik, Rock,
Pop, Hip-Hop, Jazz und Soulmusik

musikschuleparadiso
mp

Probestunde unter Telefon 0641 1317297
Mobil 0177 3086368

pasqualeparadiso@aol.com
www.musikschuleparadiso.de
Wiesenstrasse 8
35452 Heuchelheim-Klnzenbäch

Eltern-Kind-Turnen

Die Pandemiezeit war nicht einfach. Nach längerer Lockdown-Pause hatten wir vom Eltern-Kind-Turn-Team wieder mit unserer Sportgruppe angefangen. Erst hatten wir überlegt, mit den Kindern und Eltern auf den Sportplatz zu gehen. Aber da man dort schlecht einen Parcours mit Sportgeräten aufbauen kann (es sei denn, man transportiert Sportgeräte aus der Halle auf den Sportplatz und wieder zurück) und wenig Schatten vorhanden ist, haben wir diese Überlegung wieder verworfen.

Angefangen hatten wir wieder in abgespeckter Form, also keinen großen Parcours, da wir die Geräte desinfizieren und abwischen mussten. Auch die Teilnehmerzahl war anfangs auf 10/15 wegen der Hygieneregeln Kinder plus je 1 Elternteil begrenzt, dass man Abstand halten musste.

Wir haben uns sehr gefreut, dass das Angebot trotz der Einschränkungen gleich wieder so gut angenommen wurde. Die anfangs eingeführten Wartelisten sind nun passé. Wir haben wieder unbegrenzte Teilnehmerzahlen. Wer Interesse an einer Schnupperstunde hat, meldet sich bitte über unsere TSF Homepage bei Jutta Rinn an. So kann eine altersgerechte Zuordnung in die Gruppe gewährleistet werden.

Begonnen werden die beiden Stunden nach wie vor mit einem Begrüßungslied, dem eine ¼-stündige Aufwärmphase folgt. Diese ist von Woche zu Woche unterschiedlich, z. B. mit Turnbänken, Weichböden, Reifen oder auch ohne Geräte.

Danach können sich die Kleinen mit ihrer Begleitung an den Geräten ausprobieren, beim Purzelbaum, Trampolinspringen, Balancieren oder Kriechen/Krabbeln. Nach einer guten halben Stunde holen wir Bälle (Gymnastikbälle, bunte Bälle mit Motiv, Stoffbälle) zum Spielen heraus. Die Kinder lieben diese. Manche fragen sogar beim Betreten der Halle zu Stundenbeginn „Bälle“? ;-) Mit diesen können sich die Kinder und ihre Begleitpersonen eine gute Viertelstunde beschäftigen/spielen.

Nach und nach haben wir die beiden Gruppen erweitert, sodass aktuell ca 25 Kinder mitturnen können. Auch der Aufbau ist wieder komplett mit Turngeräten, da nicht mehr desinfiziert werden muss. Dieser wird ca 1 Stunde vor Beginn der Stunde aufgebaut.

Zum Schluß der Stunde werden zwei Lieder gesungen, mittlerweile mit Hintergrundmusik (CD), das erste wechselt wöchentlich, das zweite bleibt gleich. Das zeigt das Ende der Stunde an.

JUTTA RINN



Endlich wieder ein Wettkampf

Am 03.06.2023 war es endlich wieder so weit: Seit langem konnten wir wieder an einem Wettkampf starten, denn es fanden nach der Corona-Pandemie erstmals wieder die Gaumannschaftsmeisterschaften des Turngau Mittelhessens statt. Der Austragungsort war hierfür die TSG Wieseck.

Wir freuen uns berichten zu können, dass wir fünf Mannschaften in drei verschiedenen Wettkämpfen melden konnten. Besonders aufregend war dies für unsere ganz Kleinen, denn sie hatten die Möglichkeit an ihrem ersten Wettkampf teil zu nehmen.

Die neuen Minis der TSF turnen mittlerweile seit Anfang 2022 und als ihre Trainerinnen ihnen mitteilten, dass der erste Wettkampf bald ansteht, waren sie direkt Feuer und Flamme und voller Vorfreude. Nachdem ungefähr ein Jahr lang Grundlagen und die grundlegenden Elemente des Turnens trainiert wurden, haben die Mädels sich ab diesem Zeitpunkt auf die Wettkampfübungen konzentriert. Diese wurden in jedem Training wiederholt, auswendig gelernt und verbessert. Alle waren gespannt, wie ein richtiger Wettkampf abläuft und je näher der Wettkampf kam, desto größer wurde die Aufregung.

Als es dann so weit war, waren jedoch unsere Ältesten zuerst an der Reihe. Für die TSF starteten hier: Anna Krieger (2005), Melina Mühlhaus (2005), Liv Plüschke (2005), Frederike Beyer (2003), Anna Reeh (2002) und Anina Mühlhaus (2003). Sie turnten einen jahrgangsoffenen Kür Wettkampf (LK4) und zeigten insbesondere am Boden sehr gute Leistungen. Besonders stolz waren sie jedoch am Balken, denn an diesem Gerät waren sie die beste Mannschaft des Wettkampfes und jede Turnerin war sehr zufrieden mit ihrer Leistung. Während des Wettkampfes stand der Teamgeist bei den Mädels an erster Stelle. Sie haben sich gegenseitig angefeuert, bejubelt und unterstützt. An allen Geräten hatten die Mädels enorm viel Spaß und am Ende wurden die Turnerinnen dann mit dem ersten Platz belohnt, was den tollen Wettkampf sehr schön abgerundet hat. Und als wäre der erste Platz nicht schon genug, wur-

den Anna Krieger mit 44,80 Punkten und Melina Mühlhaus mit 43,00 Punkten beste und zweitbeste Einzelturnerin des Wettkampfs.

Nach unseren Ältesten durften dann auch die Jüngeren endlich an den Start. So starteten im nächsten Wettkampf direkt drei Mannschaften der TSF. Zwei dieser Mannschaften bildeten unsere Mittleren, die bereits seit einigen Jahren turnen und auch schon bei ein paar Wettkämpfen angetreten sind. Trotzdem war es auch für sie spannend, denn es war der erste Wettkampf seit der Corona Pause. Die erste Mannschaft in diesem Durchgang waren Marlene Anderl (2011), Malia Kaiser (2011), Greta Schmidt (2011), Marie Schreiber (2014) und Emilia Zimmer (2011). Mit 137,850 Punkten belegten die Mädels einen sehr guten fünften Platz. Selina Alpsy (2012), Nele Boucsein (2011), Lea Jahnel (2014), Sophie Lang (2014), Ida Schmidt (2012) und Meline Zimmer (2011) bildeten die zweite Mannschaft. Mit einer Punktzahl von 132,150 Punkten landeten sie am Ende auf dem siebten Platz. Besonders stolz können die Mädels auf ihre Leistung am Boden sein, denn dieser war bei beiden Mannschaften das stärkste Gerät. Auch die Trainerinnen waren sehr stolz auf die Übungen der Mädels, denn sie konnten endlich wieder das Gelernte an einem Wettkampf zeigen.

Die dritte Mannschaft bestand aus Mädels von den neuen Minis. So konnten Merle Brosch (2013), Lenia Cremer (2013), Viktoria Dalitz (2014), Roya Karaca (2014), Rosa Lachmann (2013), Maya Lemke (2014) und Marlene Vollmer (2014) ihre neu gelernten Übungen bei ihrem ersten Wettkampf präsentieren. Am Ende landete die Mannschaft auf dem achten Platz und kann sich besonders über das beste Gerät, dem Reck freuen. Auch diese Mannschaft kann super stolz auf sich sein, da die Mädels deutlich ältere Gegner hatten und bei einem starken Teilnehmerfeld trotzdem sehr schöne Übungen zeigten und das erste Mal Wettkampfluft schnuppern konnten.

Am 04.06. war dann noch unsere letzte Mannschaft an der Reihe. Dies waren unsere aller jüngsten Mädels, die in dem Wettkampf P2-4 (9 Jahre und jünger) an den Start gingen. Alice Gesser (2015), Ida Lange (2015), Lena Leib

(2015), Antonia Neumann (2014), Maya Schmidt (2015), Emma Stoll (2015) und Luise Zorn (2015) landeten mit 140,950 Punkten am Ende auf dem siebten Platz. Bei einem sehr großen Teilnehmerfeld von insgesamt 15 Mannschaften, können die Mädels mit dem Ergebnis sehr zufrieden sein und auch ihre Trainerinnen sind sehr stolz auf sie.

Nach einem erfolgreichen Wettkampf für alle fünf Mannschaften wissen jetzt die Turnerinnen und Trainerinnen wo sie im Training ansetzen und weiter trainieren müssen, um bei dem nächsten Wettkampf genauso oder sogar noch erfolgreicher zu sein.

Wir Trainerinnen freuen uns auf ein weiteres Jahr und auf alle bevorstehenden Wettkämpfe mit euch.

ANGELIKA EXNER

Gruppe Cardio-Step & Bodystyling

Jeden Freitag starten wir mit guter Laune, viel Schweiß und guter Musik ins Wochenende. Ein perfekter Abschluss der Woche und ein toller Start ins Wochenende. In Sommermonaten Mai bis Oktober findet man uns auch Samstags von 10 bis 11 Uhr auf dem Sportplatz.

Nach dem Aufwärmen wirbeln wir bei guter Laune Musik um den Step um uns anschließend dem Bodystyling zu widmen. Entweder mit dem eigenen Körpergewicht, Hanteln, Handtüchern oder gerne auch Wänden und Stangen stärken wir unseren Bauch, die Beine, den Po, den Rücken und die Arme. Anschließend lassen wir die Stunde mit Stretching oder auch mal einer Phantasiereise ausklingen. Auch das leibliche Wohl kommt nicht zu kurz und ab und an gönnen wir uns ein Gläschen Sekt bei Häppchen oder auch Keksen. Ein Einstieg ist jederzeit möglich und wir freuen uns immer über neue Teilnehmerinnen. Meldet euch gerne bei Claudia Weil per eMail: cweil@mein.gmx



Sunday Morning Workout

Ein neues Angebot der TSF Heuchelheim seit Juni 2023 auf dem Sportplatz. Geeignet für Frauen und Männer. An 3 Sonntagen im Monat um 09:30 Uhr im klassischen Zirkelformat. An aufgebauten Stationen werden Kraft, Ausdauer und Koordination auf die Probe gestellt. Es wird mit Kleingeräten und/oder dem eigenen Körpergewicht trainiert. Dazu läuft flotte und motivierende Musik. Ein Einstieg ist jederzeit möglich! Über vorherigen Kontakt mit Anmeldung für eine effektive Planung wird gebeten.

Kontakt:

Sabine Müller-Balser, Mobil: 0176 87903356,
E-Mail: smb68@gmx.de



HIIT (High intensity intervall training)

In unserem Training jeden Mittwoch um 18:00 Uhr wechseln sich intensive Belastungsphasen mit Kraft- und Kardiotraining und kurzen Erholungsphasen ab. Im Hintergrund läuft ein Timer und die gesamte Trainingseinheit wird durch flotte Musik unterstützt und motiviert. Beim Intervalltraining verbrennt der Körper in kürzester Zeit viele Kalorien und kurbelt die Fettverbrennung an. Die Ausdauer verbessert sich und nebenbei wird auch Kraft und Koordination trainiert. Wir treffen uns im Sommer bei trockenem Wetter auf dem Sportplatz, im Winter wechseln wir in die Vereinshalle. Neue Teilnehmer sind jederzeit willkommen!



Eröffnung der Outdoor Saison auf dem Sportplatz am 05.04.2023



Teilnehmer HIIT am Trikottag des LSB Hessen am 14.06.2023

SABINE MÜLLER-BALSER

25 Jahre TSF Herzsportgruppe

Im April 1998 fand die erste Übungsstunde der TSF-Herzsportgruppe statt.

Auf Anregung des damaligen TSF Vorsitzenden Wolfgang Schleer wurde sie gegründet, um das,

schon damals, umfangreiche Gesundheitsportangebot des Vereins zu ergänzen und abzurunden. Unterstützt durch Frau Prof. Dr. Ingeborg Siegfried, die damalige Vorsitzende der Gesellschaft für Prävention und Rehabilitation von Herz- und Kreislauferkrankungen in Hessen, fanden sich eine Fachübungsleiterin und zwei betreuende Ärztinnen um das Programm zu starten.

In den Übungsstunden trainieren die Teilnehmer ihre Ausdauer, Flexibilität und Koordination. Unter ärztlicher Aufsicht sollen sie wieder Vertrauen in ihre Leistungsfähigkeit aufbauen, um die täglichen Belastungen nach einer Herz-Kreislauferkrankung zu meistern.



In der Regel kommen die Teilnehmer nach einer Anschlussheilbehandlung mit einer **Verordnung für Rehasport** in die Übungsstunde. Die Krankenkasse übernimmt dann einen Teil der entstehenden Kosten.

Zurzeit trainieren ca. 20 Männer und Frauen regelmäßig in der Schulturnhalle.

In den 25 Jahren ihres Bestehens leiteten und leiten noch verschiedene Übungsleiterinnen und Übungsleiter die Herzsportübungsstunden. Leider haben wir bis heute keine ÜbungsleiterIn aus unserem Verein für die anspruchsvolle Ausbildung gewinnen können. Auch bei den betreuenden Ärzten bzw. Ärztinnen kommt es zu gelegentlichen Wechseln.

Unsere aktuellen ÜbungsleiterInnen sind Tobias Wendt, Laura Mientus und Rebecca Raufuß-Hofmann. Die betreuenden ÄrztInnen sind Elisabeth Seidlmeyer, Judith Grimm, Susanne Glass, Max Götz und Ulli Fassl.

MARIANNE HOFMANN

Präventivsportgruppe, mittwochs, Turnhalle Wilhelmstraße von 17.00 – 18.00 Uhr

Nach der Coronapause wurden die Seniorensport- und die Präventivsportgruppe zusammengelegt



Auch ein neuer, früherer Stundenbeginn wurde gefunden. Diese neuen Umstände haben sich sehr positiv auf die Gruppe ausgewirkt. Zwischen 15 und 20 TeilnehmerInnen finden sich jetzt regelmäßig zusammen, um an dem abwechslungsreichen Programm teilzunehmen. Dehn- und Kräftigungsübungen, mit und ohne Handgerät, Koordinationsübungen, Gleichgewichtsschulung, kleine Spiele und Partnerübungen gehören zum Inhalt der Stunden.

Bei Dr. Buß kann man sich zwischendurch den Blutdruck messen lassen und es ergibt sich Gelegenheit für ein kurzes Gespräch.

Ziel des Sportprogramms ist es, die Leistungsfähigkeit und Alltagskompetenz zu erhalten oder sogar zu verbessern. Neue TeilnehmerInnen werden gerne von der gut gelaunten Gruppe aufgenommen.

Stimmen aus der Gruppe:

Hella: Nach meiner Hüftoperation und Reha konnte ich sofort hier mitmachen. Sogar mit Krücken war das möglich.

Jürgen: Mir gefällt die einfühlsame Einstimmung des Körpers auf die jeweiligen Übungen.

Edith: Die Übungsstunden sind sehr abwechslungsreich. Es wird nie langweilig.



Ulf: Der Präventivsport ist eine schöne Ergänzung zum Herzsportangebot

Sitzgymnastik, donnerstags, Turnhalle Wilhelmstraße von 10.00 bis 11.00 Uhr

Schon seit vielen Jahren gehört die Sitz- oder Stuhlgymnastik zum Übungsangebot des Vereins. Die TeilnehmerInnen genießen die Möglichkeit der sportlichen Bewegung in der Gruppe und die Geselligkeit gleichermaßen.

Angepasste Übungen helfen die Beweglichkeit der Gelenke und die Kraft der Muskulatur zu erhalten. Etwas Gehirnjogging gehört auch dazu. Die Übungen werden überwiegend im Sitzen durchgeführt. Die Schulung des Gleichgewichts erfolgt im Stehen, die Stuhllehne gibt dabei die nötige Sicherheit.

Wir nehmen gerne noch interessierte TeilnehmerInnen auf. Im großen Saal sind Stühle im Überfluss vorhanden!!!

Stimmen aus der Gruppe:

Margret: Die Übungsstunde ist eine gute Ergänzung zur Krankengymnastik

Greeta: Ich komme auch gerne wegen der Gesellschaft hierher.

Gretel: Ich kann nicht mehr gut gehen und stehen. Aber hier im Sitzen kann ich meine Beweglichkeit und Kraft weiter trainieren.

Irmhild: Eine sinnvolle Stunde für die Gesundheit!



Präventionsgruppe

Übungsleiterinnen:

Christel Klein und Marianne Hofmann

Ärztliche Betreuung:

Dr. Reinhold Buß

Sitzgymnastik

Übungsleiterinnen:

Christel Klein und Marianne Hofmann

Norbert Kröck

Fliesenlegermeister

Heuchelheim
Ludwig-Rinn-Straße 52a
Telefon 0641-63903
www.fliesen-kroeck.de

Seit über 60 Jahren kompetenter
und zuverlässiger Partner für
Fliesen- und Natursteinarbeiten
aller Art im Innen- und Außenbereich



Rinn & Cloos

Carré

HEUTE SCHON AN DEN
SOMMER
GEDACHT?

Wir sorgen für gutes Klima am Tag
und für Entspannung in der Nacht.

Vereinbaren Sie jetzt einen
kostenlosen & unverbindlichen Beratungstermin:

✉ info@preiss-kaelte-klima.de
☎ 0641 - 966240

PREISS
KÄLTE-KLIMA
BERATUNG | INSTALLATIONEN | SERVICE

Wir sind fit durch Stepaerobic und einen Fitnessmix!

Wir sind eine Gruppe, die sich wöchentlich zum 'Steppen' trifft und der Spaß steht dabei an erste Stelle. In unserer Step-Stunde trainieren wir nicht nur unsere Kondition durch den Einsatz von Step, Hanteln sowie Thera-Bänder, Bälle, Stäbe und auch Ropes (Rope-Skipping) etc., sondern auch die koordinativen Fertigkeiten werden trainiert und verbessert, indem wir eine Abfolge von Schritten zu motivierender Musik einüben. Darüber hinaus probieren wir vieles aus, was die Fitnessbranche für Neuheiten auf den Markt bringt, um fit und gesund zu bleiben.

Hast Du ebenfalls Lust Deine Kondition zu verbessern und jede Menge Spaß beim Sport in der Gruppe zu haben? Dann komm doch einfach vorbei.

Wann und wo?

Donnerstags 18-19 Uhr. Bei trockenem Wetter steppen wir von April-Oktober auf dem Sportplatz, sonst in der Schulturnhalle der Wilhelm-Leuschner-Schule.

Wir freuen uns auf dich!

Infos unter engelhardt.sport@web.de

WIBKE ENGELHARDT



Fitness-Mix für Girls – Spaß, Abwechslung und gute Laune ist garantiert

Wir treffen uns, um zu ‚modernen‘ Rhythmen zu steppen, unser Können beim Chinese-Rope-Jump unter Beweis zu stellen oder beispielsweise Hockey oder Volleyball zu spielen.

Im Sommer sind wir bei gutem Wetter immer auf dem Sportplatz zu finden, denn dort haben wir genug Platz um neue Sportarten wie ‚Street-racket‘ oder ‚Bassalo‘ für uns zu entdecken.

Ein weiterer positiver Nebeneffekt auf dem Sportplatz zu trainieren, ist die Möglichkeit, sich in den heißen Sommermonaten nach der Sportstunde ab und zu eine erfrischende Abkühlung zu gönnen.

Bei Regen und im Winter nutzen wir alle Sportgeräte, die die Schulturnhalle zu bieten hat.

Bist du neugierig geworden, bist zwischen 10 und 16 Jahre alt und hast Spaß an der Bewegung zu Musik? Dann bist du bei uns genau richtig. Dann komm doch einfach vorbei.

Wir treffen uns donnerstags von 16:45-18 Uhr in der WLS Schulturnhalle. Wir freuen uns auf dich!

Infos unter engelhardt.sport@web.de

LENE EBERT, GRETA ANDERL UND WIBKE ENGELHARDT





oculi optik

Für einen besseren
DURCHBLICK

oculi optik | Jahnstraße 18 | 35452 Heuchelheim | 0641 97170656 | oculioptik-giessen.de

Thomas

WAECHTER

Dachdeckermeister
Energieberater DDH
isofloc-Fachbetrieb

Atzbacher Str.19, 35452 Heuchelheim
Tel 0641. 960 160 Fax 0641. 960 161

- Bedachungen
- Bauspenglerei
- isofloc - Fachbetrieb
- Solartechnik

Erlebnistag Wandern 2023

Familientour erfreut sich großer Beliebtheit

198 Teilnehmer beim Erlebnistag Wandern der TSF Heuchelheim – Nahezu ideales Wanderwetter

Kein Kaiserwetter, aber für Wanderer (nahezu) ideal. Sieht man von ein paar Regentropfen zu Beginn der Veranstaltung ab, so herrschten ideale Bedingungen für die Teilnehmer am Erlebnistag Wandern, zu dem am Sonntag, dem 15. Oktober die TSF Heuchelheim geladen hatten. Es war nicht zu heiß, und so meldeten sich für die beiden angebotenen Strecken durch Heuchelheim, Kinzenbach und angrenzende Gemarkungen insgesamt 198 Wanderfreunde aus nah und fern und damit neun mehr als im vergangenen Jahr an. 122 Teilnehmer hatten sich für die sieben Kilometer lange Familientour entschieden, über zwölf Kilometer erstreckte sich die sportliche Tour, die 76 Wanderer unter ihre Sohlen nahmen. Die sieben Kilometer-Tour führte die Teilnehmer vom Start an der Turnhallen-Gaststätte Rustico an den Heuchelheimer Kindergärten vorbei zur Kinzenbacher Straße und via Heimatmuseum parallel zur ehemaligen Kanonenbahn westwärts Richtung Atzbach. Am äußersten Westzipfel Kinzenbachs machten die Wanderer einen Schwenk in Richtung Norden, später Richtung Osten, und an der Kinzenbacher Mühle schlugen die Teilnehmer die grobe Richtung Südost ein, um zurück zum Ausgangspunkt zu gelangen. Für die „sportlichen“ Wanderer wurde die gleiche Strecke angeboten, angereichert durch einen kleinen Abstecher nach Atzbach und zur Grillhütte am Kinzenbacher Wald.

Nach Ende der Touren hatten alle Wanderfreunde auch diesmal wieder die Gelegenheit, im großen Saal der Turnhallen-Gaststätte gekühlte Getränke und das heiße Büffet, das Rustico-Wirt Thomas Huber und seine Crew vorbereitet hatten, zu genießen. Traditionell der gelungene Ausklang einer Veranstaltung, die einmal mehr allen Beteiligten Spaß bereit hatte, zumal später die Sonne immer häufiger unter den Wolken hervorlugte.

Die Wanderstrecken hatten Martin Niekisch und Christina Lindenstruth ausgearbeitet. Letztere betreute gemeinsam mit Marianne Hofmann und Susanne Weber an Start und Ziel die Teilnehmer. Älteste Wanderer waren Wolfgang Nil-

ges und Paul Strieder (beide Jahrgang 1929), der jüngste Teilnehmer zählte gerade einmal einen Monat. Immerhin 16 Kinder hatten für den Erlebnistag ihre Wanderschuhe geschnürt bzw. sich im Kinderwagen über Stock und Stein schaukeln lassen.



In Kleingruppen bewältigten insgesamt 198 Wanderfreunde am Erlebnistag Wandern der TSF Heuchelheim die angebotenen Touren.

HAROLD SEKATSCH

Feick



PARKETT
der königliche Fußboden

Holzfußböden

Jürgen Feick

Meister des Parkettlegerhandwerks
Spezialist für Massivholzböden

Handy: 0151 / 11280603

E-Mail: jfeick@gmx.net

Miele Exklusiv-Partner



Kundendienst

**ELEKTRO
LINDENSTRUTH**



- Gebäudesystemtechnik
- Satelliten-Empfangsanlagen
- Telefone- u. Anlagen
- PC-Netzwerktechnik
- Elektro-Heizung
- Beleuchtung
- Hausgeräte - Ladengeschäft
- Alarmanlagen
- Elektroinstallationen

Friedrich-Ebert-Str. 20
35452 Heuchelheim
Tel. 0641 - 9605950
Fax 0641 - 9605952



e-mail: Elektro-Lindenstruth@t-online.de

„Ernährung im Leistungssport“ – Eine tolle Kooperation

Sechs angehende Diätassistent:innen der Berufsfachschule für Diätassistent am UKGM Gießen führen Gruppenschulung mit Handballern der TSF Heuchelheim durch

Essen kann doch jeder! Aber welche Leistungsreserve steckt wirklich in der gezielten Auswahl von Lebensmitteln und was hat das richtige Timing des Essens damit zu tun? Unter anderem um diese Fragen ging es für 20 Heuchelheimer Handballer an einem Dienstagabend im Mai im Sportfunktionsgebäude.

„Ernährung im Leistungssport“ war das Motto des Abends.

In den Wochen zuvor hatten sich die Auszubildenden des UKGM Gießen im Rahmen des Unterrichtsfaches Diät- und Ernährungsberatung auf die Durchführung der Gruppenschulung methodisch und fachlich vorbereitet.



Die Durchführung einer Gruppenschulung stellt in der Ausbildung von Diätassistent:innen eine Prüfungsleistung im Rahmen des praktischen Unterrichtes dar.

Die zukünftigen Diätassistent:innen eröffneten die Schulung am 9. Mai mit einem Kurzvortrag über aktuelle Empfehlungen für eine alltägliche, gesunde Ernährung. Im Anschluss wurde das Wissen der Sportler an verschiedenen Stationen nochmals vertieft:

Es wurde aufgeklärt über das richtige Timing und die sinnvolle Auswahl an Kohlenhydraten im Training und im Wettkampf. Gerade im längeren Trainings- oder Spielbetrieb stellt die Verfügbarkeit von Kohlenhydraten eine gute Leistungsreserve dar.

Auf großes Interesse stießen die Informationen zum Thema Eiweiß: Wieviel Eiweiß brauche ich als Sportler überhaupt? Sind Eiweißpulver für mich notwendig oder kann ich meinen Bedarf auch über natürliche Lebensmittel decken? Hier konnten die angehenden Ernährungsfachkräfte anschaulich mit Lebensmittelbeispielen darstellen, wie einfach die Eiweißzufuhr, auch für Sportler umzusetzen ist.

Ein weiterer Themenbaustein waren Nahrungsergänzungsmittel. Von BCAA bis Kreatin wurde alles thematisiert. Fazit am Schluss der Station: Teuer und meistens unnötig!

Da auch die Getränkeauswahl eine wichtige Rolle bei der Ernährung von Sportlern spielt, wurde hierüber an Station Nummer vier diskutiert. Die jungen Diätassistent:innen in spe klärten über Vor- und Nachteile der unterschiedlichen Getränke auf und boten den Teilnehmern noch ein selbst zubereitetes isotones Getränk zum Verkosten an.

In rund 60 Minuten konnten die Heuchelheimer Handballer alle vier Themenstationen durchlaufen und die jungen Ernährungsfachkräfte mit ihren Fragen löchern.

Schlussendlich wurde anhand von vielen praktischen Tipps gezeigt, dass die Leistungsfähigkeit im Sport durch eine individuell angepasste Ernährung optimiert werden kann.

Es konnten viele offene Fragen geklärt werden, der ein oder andere „Ernährungsmythos“ wurde aufgedeckt und die Handballer wurden für die Themen der Ernährung sensibilisiert.

Das gesunde Ernährung vor allem auch lecker schmeckt – bewiesen die vorbereiteten Energy-Balls bei der abschließenden Verkostung eindrucklich!

Eine tolle Kooperation mit großem Nutzen und viel Spaß für alle Beteiligten!

CHRISTIN ARAMPATZIS



ENERGY BALLS

DOUBLE CHOCOLATE

Zutaten

- 80 g Haferflocken
- 60 g Erdnussbutter
- 85 g Honig
- 85 g Zartbitterschokolade, gehackt
- 2 EL Backkakao
- 1 Prise Salz

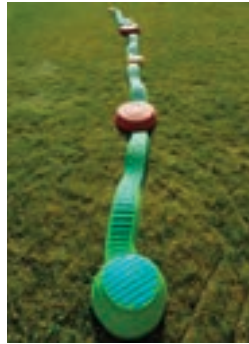


Bild: Canva

1. Alle Zutaten mit einem Mixer pürieren bis eine gleichmäßige Masse entsteht
1. Mit den Händen Kugeln formen
2. Luftdicht im Kühlschrank oder im Gefrierfach aufbewahren

Rezept: Dana Sauer, 2023

Anschaffung eines Balanceparcours



In der letzten Ausgabe des Echos berichteten wir über die großzügige Spende des Friedrich-Ebert-Straßen-Teams, von dem das Geld im Zuge des Mitternachtslaufes 2022 am Bierpils gesammelt wurde. Die TSF haben diese Summe genutzt, um einen Balanceparcours anzuschaffen. Neben der Gleichgewichtsfähigkeit wird auch die Reaktionsfähigkeit der Kinder geschult, zudem kommt eine große Menge Spaß dazu! Wir danken nochmal ganz herzlich für die Unterstützung!

NICOLE WAGNER

TSF Sport Freizeit 2023

Von Donnerstag, 31.08., auf Freitag, 01.09.2023, fand die Sport Freizeit der TSF im und um das Sportfunktionsgebäude statt. Die 24 Kinder im Alter von 7 bis 10 Jahren hatten viel Spaß, ebenfalls ihre Betreuer/innen Anina Mühlhaus, Lena Hubner und Marie Hubner sowie Jan Leimann und Jannis Weber, unsere beiden FSJler der TSF.

Am Donnerstag starteten die Kinder nach der Begrüßungsrunde und Kennenlernspielen mit einer Einheit der Abteilung Handball. Stephan Grüttner führte mit der Gruppe zahlreiche Spiele durch, die Geschick und Beweglichkeit forderten. Nachmittags boten Peter Medebach und Eduard Haid eine Einheit der Abteilung Fußball mit entsprechenden Spielen und Übungen an, die sehr schweißtreibend waren. Abends unternahm die Gruppe nach der Disco im Sportfunktionsgebäude eine Nachtwanderung.

Am Freitag Vormittag besuchte die Gruppe Samuel Preuß und Michael Fuchs in der Sporthalle, um die Einheit der Abteilung Tischtennis mit Bravour zu meistern. Die Trainer hatten Einzel- und Teamspiele vorbereitet, welche für viel Abwechslung und Vergnügen sorgten. Nachmittags forderten Anina Mühlhaus, Lena und Marie Hubner die Gruppe bei der Einheit der Abteilung Turnen und Breitensport viel Bewegung und Koordination.

Während der Freizeit wurde die Gruppe stets bestens mit vielfältigen Mahlzeiten versorgt. Ein großes Dankeschön gilt der Bäckerei Volkmann, die uns wieder so toll mit frischen Rosenbrötchen und auch Kuchen versorgte. Das eigene Mitwirken der Kinder war beim Belegen der Burger gefragt, Spaghetti mit Bolognese- und Tomatensoße sowie die Würstchen unserer Grillmeisterinnen konnten direkt genossen werden. Das Eisessen mit Eis von der Eiszeit Waldgirmes war natürlich ein Highlight!

Jugendleiterin Nici Wagner und das Betreuererteam freuen sich schon auf die nächste TSF Sport Freizeit, die in den Sommerferien 2024 stattfinden soll.

NICOLE WAGNER



Erfolgreiche Vereinsunterstützung - Vereins-scheine 2023

Etwas über 10.000 Vereinsscheine sammelten Kundinnen und Kunden von REWE zur Unterstützung der Turn- und Sportfreunde Heuchelheim e.V. bei der Prämienaktion „Scheine für Vereine“ im Mai und Juni 2023. Mit den damit verbundenen Sachprämien konnte die Ausstattung des Vereines deutlich aufgestockt werden. Alle Abteilungen des Vereines konnten ihren Bestand an Sport- und Fitnessgeräten aufstocken oder erneuern. Loop-Fitnessbänder, kleine Tore, Tornetze, eine Transportgitterbox, Kurz- und

Langhanteln, Fußballer, Tischtennisbälle, Handbälle, Balltaschen und vieles mehr konnte der Verein aus dem Prämienkatalog anschaffen.

Die Verantwortlichen des Vereines bedanken sich bei REWE für diese gelungene Aktion und besonders bei REWE Lemp oHG in Heuchelheim für die tolle Unterstützung. Im Bild Holger Schmidt vom TSF Vorstand sowie die Geschäftsführerin von REWE Heuchelheim, Constanze Lemp.



REWE
Lemp oHG
DEIN MARKT

Heinstr. 18 • 35452 Heuchelheim
Telefon: 0641/9311290

FÜR SIE GEÖFFNET!

Montag - Samstag 7 bis 21.30 Uhr

Heerweg 14-16 • 35398 Klein-Linden
Telefon 0641/984 070

FÜR SIE GEÖFFNET!

Montag - Samstag 7 bis 22 Uhr

REWE.DE

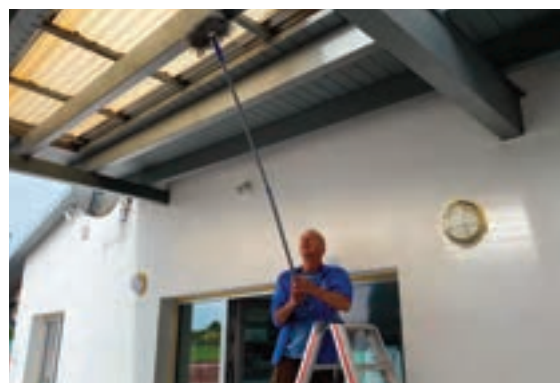
TSF-Liegenschaftsausschuss Sportstätte Schwimmbadstraße

Unsere Sportanlage, ein Schmuckstück in Heuchelheim

Am 1. Juli fand ein Aktionstag unter dem Motto „Gemeinsam können wir alles schaffen“ statt, bei dem mehrere Aufgabenprojekte am Sportlerheim und an den Außenanlagen rund um die Sportplätze erledigt werden konnten.

Erfreulich war, dass erstmals eine beachtliche Anzahl von Spielern der Aktiven und auch einige von den neuen Alten Herren mitgeholfen haben. Die Außenfassade des Sportlerheims erstrahlt jetzt wieder im makellosen Weiß. Die Holzteile des Vordaches wurden abgeschliffen und gestrichen. Das nördliche Dach und die Regenrinnen wurden gereinigt. Die Platzbefestigung an der Ecke des Kunstrasens wurde um ein kleines Stück erweitert. Unkraut wurde in vielen Bereichen entfernt, u.a. rund um den Kunstrasen. Die Ersatzspielerbänke wurden gestrichen und der Eingangsbereich verschönert. Den Projektleitern vom Liegenschaftsausschuss und den vielen Helfern aus der Fußball- und Leichtathletikabteilung sei ein großes Dankeschön gesagt. Man hat gesehen, dass man gemeinsam einiges erreichen kann.

LOTHAR SEQUENZ



TSF-Trainingsplan für das Winterhalbjahr 2023/24 gültig ab 30.10.2023

Stand 30. Oktober 2023

Sporthalle Heuchelheim (Schwimmbadstraße)

Montag

- 15.00-18.00 Uhr Wettkampfturnen Schülerinnen
- 15.30-17.00 Uhr Handball weibl. Jugend E 1
- 17.00-18.00 Uhr Fußball Jugend D1/ E /F2
- 18.00-20.00 Uhr Leichtathletik JU16, JU18, JU20, Aktive
- 18.00-19.30 Uhr Tischtennis Schüler/innen u. Jugend
- 18.15-19.30 Uhr Tischtennis Landesstützpunkt HBRS*
- 19.30-23.00 Uhr Tischtennis Aktive Training und Spiele
- 20.00-21.15 Uhr Handball Frauen
- 21.15-22.30 Uhr Fußball

Dienstag

- 14.30-15.45 Uhr Handball Maxis
- 15.45-17.00 Uhr Handball männl. Jugend E 1+2
- 16.30-18.00 Uhr Handball männl. Jugend C 1+2
- 17.30-19.00 Uhr Handball männl. Jugend B 1+2
- 18.30-20.00 Uhr Handball männl. Jugend A
- 19.30-21.00 Uhr Handball Männer 1
- 20.30-22.00 Uhr Handball Männer 2+3

Mittwoch

- 15.15-16.30 Uhr Handball Maxis
- 16:00-17:30 Uhr Wettkampfturnen Schülerinnen
- 16.30-17.30 Uhr Fußball Jugend D2 / F1
- 17.30-18.30 Uhr Fußball Jugend G
- 18.30-19.30 Uhr Fußball Jugend C / B
- 19.30-22.30 Uhr SGK

Donnerstag

- 09.30-11.30 Uhr Tischtennis Landesstützpunkt HBRS *
- 14.30-15.30 Uhr Handball Ballzwerge
- 15.30-16.30 Uhr Handball Minis
- 16.00-17.00 Uhr Handball Minis
- 17.00-18.30 Uhr Handball weibl. Jugend C
- 18.00-19.30 Uhr Handball weibl. Jugend B
- 19.00-20.30 Uhr Handball Männer 1
- 20.30-22.00 Uhr Handball Männer 2
- 21.00-23.30 Uhr Badminton

Freitag

- 14.00-15.00 Uhr Turnen Aufbau (½ Süd)
- 15.00-16.00 Uhr Turnen Eltern-Kind I (¼ Süd)
- 15.00-16.00 Uhr Turnen Kleinkinder 3 + 4 Jahre (¼ Süd)
- 15.00-16.30 Uhr Turnen m/w - 1.-4. Schuljahr
- 16.00-17.00 Uhr Turnen Eltern Kind II (¼ Süd)
- 16.00-17.00 Uhr Turnen Kinder 5 + 6 Jahre (¼ Süd)
- 15.00-20.00 Uhr Wettk. Turnen Schülerinnen w. Jgd Aktive
- 17.15-19.30 Uhr TT SchülerInnen und Jugend
- 18.00-20.00 Uhr Wettkampfturnen m/w Jgd., Aktive
- 18.00-19.30 Uhr Jazztanz temptation (Gymnastikraum)
- 18.00-19.30 Uhr Tischtennis Landesstützpunkt HBRS *
- 19.30-23.00 Uhr TT, Aktive Training und Spiele
- 20.00-22.00 Uhr Turnen Männer (¼ Nord)
- 20.00-22.00 Uhr Volleyball (¼ Nord)

Samstag

- 10.00-13.00 Uhr Wettkampfturnen Jgd./w

Schulturnhalle (Bahnstraße)

Montag

- 18.00-19.00 Uhr Yoga I ** (Gymnastikraum)
- 19.00-20.00 Uhr Yoga II ** (Gymnastikraum)
- 20.00-22.00 Uhr Turnen Männer Sport + Spiel

Dienstag

- 18.00-19.00 Uhr Rückenpower
- 19.00-20.00 Uhr Funktionelles Bewegungstraining
- 19.00-20.30 Uhr Ju-Jutsu Erwachsene (Gymnastikraum)
- 20.00-22.00 Uhr Sport und Spiel für Männer - Jedermann

Mittwoch

- 16.00-17.00 Uhr Leichtathletik SchülerInnen U8
- 16.30-18.30 Uhr Turnen Minis (7-9Jahre) (Gymnastikraum)
- 17.00-18.30 Uhr Leichtathletik SchülerInnen U12
- 18.30-20.00 Uhr Leichtathletik SchülerInnen U14
- 18.30-20.00 Uhr Gymnastik * (Gym.Raum)
- 20.00-22.00 Uhr Parkour (ab 16 Jahren)

Donnerstag

- 16.45-18.00 Uhr Fitness für Mädchen
- 18.00-19.30 Uhr Herzsport
- 18.00-19.00 Uhr Stepaerobic (Gymnastikraum)
- 19.30-20.30 Uhr Bodyfit
- 20.30-22.00 Uhr Handball Männer 4

Freitag

- 16.00-17.00 Uhr Cardio – Step & Bodyfit (Gymnastikraum)
- 16.00-17.00 Uhr Leichtathletik SchülerInnen U10
- 17.00-18.15 Uhr Leichtathletik SchülerInnen U12
- 18.15-20.00 Uhr Leichtathletik JU16, JU18, JU20, Aktive
- 20.00-22.00 Uhr SGK

Samstag

- 09.30-13.00 Uhr Ju-Jutsu

Sonntag

- 09:30-11:00 Uhr Sunday-Morning-Zirkel

Vereinsturnhalle (Wilhelmstraße)

Montag

- 18.00-19.00 Uhr Aero-Fitness-Mix
- 19.30-20.30 Uhr Aktiv + Fit Frauengymnastik

Dienstag

- 16.00-18.00 Uhr Tischtennis Landesstützpunkt HBRS *
- 18.00-19.30 Uhr Jazztanz „temptation“ (20+)
- 19.45-21.15 Uhr Jazztanz „Patchwork“ (30+)

Mittwoch

- 09.30-10.45 Uhr Bauch, Beine, Po
- 16.00-17.00 Uhr Tischtennis Landesstützpunkt HBRS *
- 17:00-18:00 Uhr Präventivsport
- 18.00-19.00 Uhr HIIT – High Intensiv Intervall Training
- 19:00-20:00 Uhr Rückengymnastik **
- 20.00-21.00 Uhr Zumba **

Donnerstag

- 10.00-11.00 Uhr Sitzgymnastik
- 18.00-19.00 Uhr Tai Chi
- 19.00-22.00 Uhr TT nach Absprache

** fester Teilnehmerkreis, Kursanmeldung erforderlich!

Sporthallen Bieber, Treffpunkt Waldparkplatz und Außengelände Schwimmbadstraße – bitte wenden

Weitere Fragen zum TSF-Trainingsplan beantwortet Ihnen gerne die TSF-Geschäftsstelle, Wilhelmstraße 46 - Geöffnet: dienstags von 17.00-19.00 Uhr, Tel. 0641/66458, Fax: 0641-9609673, Mail: info@tsf-heuchelheim.de Homepage: www.tsf-heuchelheim.de

TSF-Trainingsplan für das Winterhalbjahr 2023/24 gültig ab 30.10.2023

Stand 30. Oktober 2023

Schulturnhalle Bieber

Montag:

18.00-19.30 Uhr Handball männl. Jugend D

Dienstag:

17.00-18.30 Uhr Handball weibl. Jugend D

18.00-19.45 Uhr Handball weibl. Jugend C

Mittwoch:

16.15-17.30 Uhr Handball weibl.. Jugend E 2

17.30-19.00 Uhr Handball männl. Jugend B 1+2

19.00-20.30 Uhr Handball weibl.. Jugend A

Donnerstag:

15.30-17.15 Uhr Handball weibl. Jugend E 1+2

17.15-18.30 Uhr Handball männl. Jugend C 2

17.30-19.00 Uhr Handball männl. Jugend C 1

Freitag:

17:30-19:00 Uhr Handball männl. Jugend C1+2

Großsporthalle Biebertal

Montag:

17.00-19.00 Uhr Handball weibl. Jugend C

17.00-19.00 Uhr Handball weibl. Jugend B

Dienstag:

17.00-19.00 Uhr Handball weibl. Jugend A

17.00-19.00 Uhr Handball weibl. Jugend B

Donnerstag:

16.00-17.30 Uhr Handball männl. Jugend D

17.30-19.00 Uhr Handball männl. Jugend A

Freitag:

15.30-17.00 Uhr Handball männl. Jugend E 1+2

17.00-18.30 Uhr Handball weibl. Jugend D

Sportanlage Schwimmbadstraße

Montag

17.00-18.00 Uhr Torwart-Training

17.00-18.30 Uhr Fußball C-Jugend

18.00-19.30 Uhr Leichtathletik Schüler U14

18.45-20.30 Uhr Fußball A-Jugend

Dienstag

16.45-18.15 Uhr Fußball D2 Jugend

17.00-18.30 Uhr Fußball D1-Jugend

19.00-20.30 Uhr Fußball Aktive I und II

Mittwoch

16.00-17.00 Uhr Leichtathletik U10

17.00-18.00 Uhr Torwart-Training

17.30-19:00 Uhr Leichtathletik Leistungsgruppe

17.00-18.30 Uhr Fußball E-Jugend

18.45-20.30 Uhr Fußball A-Jugend

19.00-20.30 Uhr Fußball Aktive III

Donnerstag

16:45-18:30 Uhr Fußball B-Jugend

17.30-19.00 Uhr Fußball Soma Fußballtennis

19.00-20.30 Uhr Fußball Aktive I und II

Freitag

17.00-18.30 Uhr Leichtathletik SchülerInnen U14

16.15-17.45 Uhr Fußball F2-Jugend

17.00-18.30 Uhr Fußball F1-Jugend

18.30-20.00 Uhr Fußball Aktive I

19.30-21.00 Uhr Fußball Aktive III & Alte Herren

Treffpunkt Waldparkplatz (Kinzenbacher Wald)

Freitag

15.30-16.30 Uhr Nordic Walking

Dieser Plan ist vorläufig und wird je nach Witterungslage und vorherrschenden Platzverhältnissen nach Absprache den aktuellen Erfordernissen angepasst (zum Beispiel auch Benutzung des Bolzplatzes).

* Zur Info:

Die TSF wurden 2016 zum Landesstützpunkt des Hessischen Behinderten- und Rehabilitations-Sportverbands e.V. (HBRS) für Tischtennis ernannt. Bedarfsorientiert findet Training für Behindertensportler zu den genannten Zeiten statt.

Weitere Fragen zum TSF-Trainingsplan beantwortet Ihnen gerne die TSF-Geschäftsstelle, Wilhelmstraße 46 - Geöffnet: dienstags von 17.00-19.00 Uhr, Tel. 0641/66458, Fax: 0641-9609673, Mail: info@tsf-heuchelheim.de Homepage: www.tsf-heuchelheim.de

Fakten TSF Heuchelheim e. V. (Stand 31.12.2022)

Anzahl Mitglieder: 2.308 Mitglieder
davon unter 18 Jugendliche: 708


Vorstand:

1. Vorsitzender:	Holger Schmidt
Stellv. Vorsitzender:	Thorsen Balsler
Bereichleiterin Sport:	Christina Lindenstruth
Bereichleiter Finanzen:	Dirk Schäfer
Bereichleiterin Jugend:	Nicole Wagner
Bereichleiterin Öffentlichkeitsarbeit:	Mareike Bauch
Bereichleiter Turnhalle:	Frank Hoffmann
Bereichleiter Sportanlage:	nn

Abteilungsleiter:

Fußball:	Jan Ziesenitz
Handball	Jan Perkitny
Tischtennis	Christine Lenke
Leichtathletik	Hans Muhl
Turnen und Breitensport	Angelika Exner

Geschäftsstelle: Natalie Möhl



Wir trauern um unsere
verstorbenen Mitglieder
und Ehrenmitglieder

Doris Wollmann
Erika Theresia Sack
Ria Müller
Werner Keil
Bruno Henkelmann
Lotti Briegel
Rosi Jüngst
Rainer Schmidt
Käthe Schmidt
Regina Kreiling
Ilse Brückel
Klaus Rinn
Günther Mahlo
Helmut Christ
Herbert Weber
Marianne Hupke
Margot Brückmann

Impressum

Herausgeber: Turn- und Sportfreunde Heuchelheim e. V., Geschäftsstelle: Wilhelmstraße 46, 35452 Heuchelheim
V.i.S.d.P.: Holger Schmidt (1. Vorsitzender) – Auflage: 2.500 Exemplare – Redaktion und Layout: Mareike Bauch, Holger Schmidt
Fotos: Harold Sekatsch sowie weitere Vereinsmitglieder
Öffnungszeiten Geschäftsstelle: Dienstags 17.00 bis 19.00 Uhr
Telefon: 0641 66458, Internet: www.tsf-heuchelheim.de, E-Mail: info@tsf-heuchelheim.de
Bankverbindungen: Volksbank Heuchelheim eG, IBAN: DE63 5136 1021 0000 0162 92
Sparkasse Gießen IBAN: DE80 5135 0025 0240 0012 30

PLOTTEN

DRUCKEN

KOPIEREN

SCANNEN

DIGITALDRUCK XXL

PLAKATE | POSTER

AUFKLEBER

ROLL UPS | DISPLAYS

FAHNEN | TAPETEN

LAMINIEREN XXL

WERBEBANNER

SCHILDER

LEUCHTWERBUNG

STELLEN | PYLONE

FENSTERBEKLEBUNG

SCHAUFENSTERWERBUNG

BESCHRIFTUNG

SICHTSCHUTZFOLIEN

SONNENSCHUTZFOLIEN

FAHRZEUGBESCHRIFTUNG

TEIL- | VOLLFOLIERUNG

BÜRO- UND ZEICHENBEDARF

holu

**Haus für Reprografie
und Zeichenbedarf GmbH**

ROBERT-BOSCH-STR. 8 / GEWERBEGBIET WEST

35398 GIESSEN

TELEFON 0641 66030

WWW.HOLU.DE

Die Rinn Gartenvision – Steinauswahl schnell, online und kostenlos



*Direkt scannen
und loslegen!*



Die Rinn Gartenvision, das kostenlose Tool zur Visualisierung Ihres Außenbereiches, hilft Ihnen bei der Auswahl der passenden Steine. Mit eigenen Bildern Ihres Gartens, Ihrer Terrasse oder Einfahrt.

www.rinn.net/gartenvision

RINN

Den Anfang
macht ein guter Stein.
