

Jahresbericht 2017 der Turnabteilung im VfR Baumholder

Ich möchte Danke sagen an alle Übungsleiter, Helfer und Eltern.
Vielen Dank auch an den Förderverein Turnen und dem VfR, die uns bei verschiedenen Aktionen personell und finanziell unterstützt haben.

Über die Aktivitäten, welche über eine Woche verteilt sind, ein paar Sätze.

Es sind 25 Übungsleiter in der Turnabteilung im VfR tätig davon 11 im Erwachsenenbereich.

Etwa 150 aktive Erwachsene machen Gebrauch von unserem Angebot.

14 Übungsleiter trainieren regelmäßig mit über 200 Kindern in verschiedenen Altersstufen.

Ausbildung, Fortbildung, Kampfrichterlehrgänge werden von den Trainern regelmäßig besucht.

Baumholder den 10.2.2018
Abteilungsleiter Turnen

Petra Heinz

Frauenriege

Ort: Westrichhalle
Übungsleiterin: Karla und Cordula Pörsch
Übungsstunde: Montag 19.00 Uhr

Montagsabends, 20 Uhr, treffen sich regelmäßig ca. 25-30 bewegungsfreudige Frauen im Alter von 30 – 89 Jahren, um sich körperlich fit zu halten.

Angeboten wird ein breit gefächertes Programm u.a.

Funktionsgymnastik (mit und ohne Handgerät), Ausdauertraining, Rückengymnastik, Muskelaufbau, Dehnungsübungen, Aerobic/Step-Aerobic und ab und zu wird auch gespielt und getanzt.

Alle, die etwas für Ihre Fitness tun möchten, sind bei uns herzlich willkommen, es wird niemand über- oder unterfordert, jede bewegt sich so gut wie Sie kann.

Der gesellige Teil kommt bei uns auch nicht zu kurz, sei es nach der Turnstunde noch auf einen Durstlöscher, Fasching, Grillen, Winterwanderung oder Ausflüge - dieses Jahr haben wir eine Wochenendfahrt ins Blaue gemacht und sind in Stuttgart gelandet.

Also, wenn Ihr Lust habt, montags 19.:00 Uhr in der Westrich-Halle.

Es freuen sich, Karla und Cordula Pörsch

Moderne Gymnastik

Ort: Westrichhalle
Übungsleiterin: Ursula Bergisch/Susanne Bongard
Übungsstunden: Dienstag 19.00 - 20.30

Wir sind eine gemischte Gruppe von Frauen und Männer im Alter zwischen 26-70 Jahren. Im Schnitt nehmen 15 – 20 Teilnehmer an den Übungsstunden teil.

Mit verschiedenen Geräten z. B. Hanteln, Theraband, Flexi-bar, Medizinball, Stab, Luftballon trainieren wir den gesamten Körper um Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer zu verbessern.

Gleichgewichts- und Dehnungsübungen runden unser Angebot ab.

Die Übungsleiter sind Ursula Bergisch und Susanne Bongard

Gemischte Seniorengruppe

Ort: Brühlhalle
Übungsleiter: Andreas Hub (examinierter Rettungsassistent)
Klaus Kohl
Übungsstunden: Dienstag 17.30 - 19.00 Uhr

Die gem. Seniorengruppe wurde 1985, auf Empfehlung verschiedener Ärzte, als Herzsportgruppe gegründet. Zur Zeit nehmen 20 Senioren an der Übungsstunde teil. Sie kommen aus Baumholder, der VG und aus dem Saarland.

Die Gruppe wird von einem Trainer für Herzsport begleitet.

Das Training dient dem Kreislauf sowie eine ansteigende Belastung des kranken Herzens.

Es beginnt alles mit dem Blutdruckmessen.

Zum warm machen 2 Runden durch die Halle laufen, Fußgymnastik im Stehen, Hüfte kreisen, Oberkörper bewegen in allen Richtungen, Arme kreisen.

Es ist ein Ganzkörpersport, alle Glieder, von den Füßen angefangen, kommen nacheinander in Bewegung.

Zwischendurch wird der Blutdruck gemessen.

Danach wieder 2-3 Runden im leichten Laufschrift durch die Halle.

Zum Abschluß werden noch Entspannungsübungen gemacht.

Wenn die Zeit noch reicht, spielen wir noch Volleyball.

Mit freundlichen Grüßen

Klaus Kohl

Gesundheitsgymnastik

Ort:	Brühlhalle
Übungsleiterin:	Anita Glück
Übungsstunde:	Mittwoch, 17.15-18.15 Uhr
	Mittwoch 18.30-19.30 Uhr

Gesundheitsgymnastik für Senioren und Rückenfitness mit Fun und Power

Die beiden Stunden sind unterschiedlich besucht.

Senioren krankheitsbedingt schlecht besucht. Teilnehmerzahl z.Z. insgesamt ca. 20 Frauen.

Inhalt:

Als willkommene Abwechslung dienen die Stäbe Flexi Bar, für jede Altersgruppe und in alle Trainingspläne mit einzubauen. Dient der Kräftigung von tiefliegender Muskulatur.

Gleichgewichtsschulung durch Balance-Pads.

Haltungsaufbau, Rückenschule

Training mit Handgeräten (Therabänder, Hanteln, Bällen u.s.w.) sorgen für Abwechslung in den Trainingsstunden.

Entspannungsübungen in vielfältiger Form.

Wegen Faschingsvorbereitungen wird jährl. eine 4wöchentliche Pause von Mitte Januar bis Aschermittwoch eingelegt, damit die Brühlhalle der BKG zur Vorbereitung zur Verfügung steht.

Anlässlich eines Gespräch mit Petra Heinz bitte ich zu prüfen, ob es möglich ist, einen Kurs mit Auffrischung Erste Hilfe (Themen nach Auswahl) und Umgang mit dem Defibrillator anzubieten.

Für die Neuanschaffung von Handgeräten (TheraBänder) im vergangenen Jahr bedanke ich mich beim Vorstand.

Mit freundlichen Grüßen

Anita Glück

Aerobic

Ort:	Westrichhalle
Übungsleiter:	Jasmin Bauerfeld
Übungsstunde:	Mittwoch 18.00-19.00 Uhr

Aerobic ist ein dynamisches Fitnesstraining.

Ausdauer und Koordination sind die Grundelemente .Die Übungen werden vom Übungsleiter zusammengestellt.

Läuft über Kurse des Bildungswerks.

14 Teilnehmer.

Neue Teilnehmer sind zu jeder Übungsstunde willkommen.

Mit freundlichen Grüßen
Jasmin Bauerfeld

Seniorengruppe

Ort: Westrichhalle
Übungsleiter: Jürgen Dringelstein
Übungsstunde: Mittwoch 19:00 – 21.00 Uhr

Die Altersstruktur in der Gruppe ist zwischen 60 Jahren und 82 Jahren.
Unter der Zielsetzung „Fit ins Alter und fit im Alter“, treffen sich ca. 20 Teilnehmer .
Die Übungseinheiten wirken einem natürlichen Alterungsprozess entgegen und fördern die Ausdauer (Herz und Kreislauf), die Kraft, die Beweglichkeit, die Koordination und unterstützen letztlich die geistige Fitness. Die Geselligkeit in der Gruppe ist in Verbindung mit der sportlichen Aktivität ein spürbarer Zugewinn an Lebensqualität.

Mit freundlichen Grüßen
Jürgen Dringelstein

Step-Aerobic

Ort: Westrichhalle
Übungsleiter Stefanie Hahl
Übungsstunde: Donnerstag 18.00-19.00 Uhr

Jedermänner

Ort: Westrichhalle
Übungsleiter: Kurt Arnold
Übungsstunde: Donnerstag 20.30 Uhr

Jeden Donnerstag um 19.30 Uhr treffen sich die Jedermänner unter Leitung von Kurt Arnold in der Westrichhalle Baumholder. Die Teilnehmer setzen sich aus VfR Mitgliedern zusammen, welche auch in anderen Abteilungen des VfR aktiv sind (u. a. Abt. Fußball, Badminton, Tennis und auch andere Angebote der Abt. Turnen wahrnehmen.)

Die Aktivitäten sind sehr vielfältig: Es werden gymnastische Übungen zum Aufwärmen gemacht, Fußballtennis als gute technische Koordinationsübung; Volleyball, zur Verbesserung der Sprungkraft; Hallenhockey, um die Reaktionsschnelligkeit zu verbessern und schließlich Fußball, um auch hier nicht aus der Übung zu kommen.

Einmal im Jahr wird auch ein verlängertes Wochenende zu Skifahren angeboten, Fiss Ladis war unser Ziel .

2018 ist ein Jubiläumjahr: 50 Jahre Jedermannsturnen
Im Jahr 1968 wurde die Turngruppe ins Leben gerufen.

2018 ging die Jubiläumsfahrt an den Arlberg, zum ersten Mal nahmen auch Nichtskifahrer an der Fahrt teil (Gruß an Heinz Kneller!) Im größten zusammenhängenden Skigebiet Österreichs kam jeder auf seine Kosten.

Wer Lust hat Donnerstags einmal mitzumachen ist herzlich eingeladen. Natürlich gilt dies auch für Frauen.

Mit sportlichem Gruß
Uwe Brand

Turngruppe: Kleinkinder 1-4 Jahre

Ort: Westrichhalle
Übungsleiterin: Christina James, Steffi Schwarz
Übungsstunde: Freitag 15.00-16.00 Uhr

Jeden Freitag von 15.00-16.00 Uhr findet die Turn und Spielstunde statt. Hier lernen die Kleinsten die Turnhalle mit allen großen und kleinen Geräten kennen. Ebenso das Spielen und turnen miteinander.

Mit freundlichen Grüßen
Christina und Steffi

Turngruppe: Jungen 4-6 Jahre

Ort: Westrichhalle
Übungsleiterin: Sandra Donner und Christina Ulrich
Übungsstunde Montag 16.00-17.00 Uhr

Unser Ziel ist es in der Turnstunde den Kindern spielerisch das Turnen näher zu bringen. Unsere Stunde vereint Spiele und auch Koordinationstraining mit sehr viel Spass. Die Gruppe umfasst mittlerweile 25 Jungs im Alter von 4-6 Jahren, alle aus Baumholder oder Umgebung. Für uns als Übungsleiter macht die Stunde wahnsinnig viel Spaß den Kindern ihre Entwicklung zur Seite zu stehen.

Mit freundlichen Grüßen
Sandra und Christina

Turngruppe: Jungen 6 Jahre plus

Ort: Westrichhalle
Übungsleiterin: Christina Ulrich und Sandra Donner
Übungsstunde Montag 15.00-16.00 Uhr

In dieser Turnstunde vereinen wir Kinder, die noch auf der Suche nach dem richtigen Hobby sind oder Kinder die Spaß an Bewegung haben. Die Gruppe umfasst mittlerweile 10 Kinder. Wir würden uns sehr über neue Kinder freuen. Ziel der Turnstunde ist es, Bewegung in den Nachmittag der Kinder bringen.

Mit freundlichen Grüßen
Christina und Sandra

Gerätturnen: Mädchen 3-7 Jahre und älter

Ort: Westrichhalle
Übungsleiterin: Britta Bidinger, Petra Heinz
Carina und Susanne Bongard, Stephanie Grube, Sabine Knieling
Übungsstunde: Mittwoch 16.30 - 18.00 Uhr
Donnerstag 16.00 - 18.00 Uhr
Montag 17.00 - 19.00 Uhr

Carina Bongard, Jasmin Litz und Petra Heinz sind als Kampfrichter auf verschiedenen Wettkämpfen im Einsatz.

Mittwoch: in dieser Turnstunde fangen wir die jüngsten Mädchen auf. Zwischen 3 und 6 Jahren, mit wechselnder Anwesenheit. Im Schnitt sind ca. 20 – 25 Mädchen in der Halle .

Wir trösten, lachen, tanzen und turnen.
Wir versuchen ihnen die Grundkenntnisse (Sprünge, Drehungen, Rollen, Rad, Handstand usw.) beizubringen. Die älteren werden dann auf die Donnerstagsgruppe vorbereitet, da hier mehr und intensiver für Wettkämpfe trainiert wird.
Trainiert werden die Mädchen von Britta Bidinger, Petra Heinz, Madeline Stanek und Helfer.
Unterstützt von versch. Eltern.

Montag

Es gibt 2 Gruppen

-Allgemeines Turnen, 7 Jahre und älter
-Wettkampfturnen
Manchmal sind über 40 Turnerinnen in der Halle

Donnerstag Wir sind ca. 15 Mädchen im Alter von 6 – 13 Jahren.

Malin Scherne trainiert zusätzlich bei der KTV Nahetal/Niederwörresbach, und startet bei den Einzelmeisterschaften für den VfR Baumholder.

Wir turnen an den Geräten Boden, Balken, Reck, Bock und erlernen die P-Stufen-Übungen.
Außerdem spielen wir kleine Spiele; kräftigen unseren Körper; üben für das Erlangen des Sportabzeichens.

An folgenden Wettkämpfen nahmen wir 2017 teil:

- Gau-Kinderturnfest
- Gau-Einzelmeisterschaft
- MIX-Runden-Wettkämpfen mit den Jungen
- Gau-Rundenwettkampf Mädchen

Trainiert werden die Turnerinnen von den Übungsleitern: Sabine Knieling, Carina und Susanne Bongard, Stephanie Grube.

Jahresüberblick

März **Sportabzeichenausgabe**

05.03.17 **34.Tag des Gerätturnens in Baumholder**
Siegerehrung der Rundenwettkämpfe Saison 2016/17
1.Platz Purzel-Mix-Cup
(Fabian Kneller, Ben Kunz, Adrian Ackermann, Marie Hebel, Melina Trein)
1.Platz Mini-Mix-Cup
(Noah Kunz, Tim Ludmann, Finn Wiertz, Marvin Toth, Simon Wiertz, Julius Welsch, Silas Donner, Nika Rohr, Angelina Frühauf)
3.Platz Schüler-Mix-Cup
(Julean Clever, Julian Kunz, Max Oberländer, Jonas Wiertz, Finn Oberländer, Darina Bozhilova, Lina Haas)
1.Platz Jhrg.2011 und jünger
(Leah Yaghoubi, Denisa Toporoceanu, Elisha Raub, Jasmina Gradinariu, Leonie Andres)
4.Platz Jhrg.2009 und jünger
(Angelina Frühauf, Laura Sophie Grube, Marie Hebel, Dyma Schmidt, Melina Trein, Zarina Weather)
5.Platz Jhrg.2005 und jünger

(Simona Bozhilova, Darina Bozhilova, Lina Haas, Tanisha Kerner, Malin Scherne, Miruna –Elena Corut, Patricia Pantea)

Eine fantastische Show boten die Jungtalente des Turngaus Nahetal und der Kunstturnvereinigung Nahetal Niederwörresbach.

Umjubelter Tag des Gerätturnens, viel Lob für Ausrichter VfR Baumholder. Nachwuchssportler, die besten aus dem Turngau Nahetal, machten mit ihrem Können auf sich und ihr Hobby aufmerksam und wurden für erbrachte Leistungen geehrt.

18.03.17 **Einzelmeisterschaften in Bad Kreuznach**

Malin Scherne	58,00Pkt.	02.Platz
Pauline Simon	51,60Pkt.	08.Platz
Tanisha Kerner	50,70Pkt.	06.Platz
Alina Marlin	47,55Pkt.	15.Platz
Lina Haas	49,95Pkt	09.Platz
Nika Rohr	43,80Pkt	18.Platz

02.04.17 **TVM-Meisterschaften in Hermeskeil**

Malin Scherne	53,85Pkt.	18.Platz
---------------	-----------	----------

30.04.17 **Maibaum**

25.06.17 **Gaukinderturnfest in Kirn**

Jana Ludmann	1.Platz
Ava Freemann	2.Platz
Kayla Kerner	1.Platz
Joscelyn McCabe	5.Platz
Elisha Raub	3.Platz
Lea Yaghoubi	9.Platz
Laura Grube	2.Platz
Sierra Ham	10.Platz
Marie Hebel	1.Platz
Melina Trein	4.Platz
Therese Menchaes	13.Platz
Angelina Frühauf	8.Platz
Lina Haas	1.Platz
Victoria Lozano	9.Platz
Hailey Guerra	8.Platz
Cadence Miller	5.Platz
Ylenia Werle	3.Platz
Alina Marlin	2.Platz
Tanisha Kerner	1.Platz
Pauline Simon	1.Platz

20.09.17 **Kirmes und Stadtlauf**

Tanz und Teilnahme

05.11.17 **Gaurundenwettkampf MIX Hinrunde in Rüdesheim**

26.11.16 **Gaurundenwettkampf Hinrunde in Baumholder**

Mit sportlichem Gruß
Susanne Bongard und Petra Heinz

Sportabzeichen

Leider haben wir dieses Jahr 1/3 weniger Sportabzeichenabnahmen zu verzeichnen als im letzten Jahr. 60 Sportler haben das Sportabzeichen erhalten.

Beim Familiensportabzeichen konnten 7 Familien ausgezeichnet werden. Hier haben wir gegenüber dem Vorjahr einen Zuwachs von 1 Familie bekommen.

Wir hoffen, dass im neuen Jahr eine größere Beteiligung aus allen Sparten des VfR am Sportabzeichen teilnehmen werden.

Von Mai – Juni und August – September 2018 findet die Trainings- und Sportabzeichenabnahme statt.

Die Übungszeit ist dienstags von 18:00 – 19:00 Uhr auf dem Sportplatz.

Trainingsbeginn : 08. Mai 2018

Sportabzeichenprüfer sind:

Rainer Albert, Petra und Günter Heinz, Jürgen Daniel, Andreas Wiertz,
Carina Bongard, Martin Bongard, Susanne Bongard

Mit sportlichem Gruß

Sportabzeichenleiterin
Susanne Bongard

Cheersport

Zurzeit haben wir ca. 35 Mitglieder im Alter von 5 – 22 Jahren in unserer Abteilung. Des weiteren gibt es noch 5 inaktive Mitglieder und die Trainerinnen Lisa Purper und Michelle Trum. In der aktuellen Saison stellen wir 2 Meisterschaftsteams.

Das Juniors Team **BCA Divas** besteht aus 11 Mädchen im Alter von 10-14 Jahren. Trainiert wird 2x wöchentlich 2Std. in der Westrichhalle.

Neu ist das Senior Team **Blazing Fusion**. In der Startgemeinschaft mit dem Idarer Tv starten momentan 6 Damen für den VfR. Das Team besteht aus 15 Damen im Alter von 14-28 Jahren. Trainiert wird 2x wöchentlich 3 Std. einmal in Idar und einmal in Baumholder.

Nach der erfolgreichen Meisterschaft im Dezember haben sich beide Teams als Ziel gesetzt, bei der Regionalmeisterschaft am 10. März eine Platzierung unter den Top 3 zu erreichen. Damit wäre eine Qualifikation zur deutschen Meisterschaft im Bereich des Möglichen. Das wäre für beide Teams die 1. Teilnahme an einer Deutschen Meisterschaft in ihrer Kategorie.

Auftritte: März 34.Tag des Gerätturnen in Baumholder
Juli Triathlon
VfR Sportfest

Erfolge: German All Level West in Düsseldorf
1.Platz im Junior Allgirl Level3 BCA Divas
1.Platz im Senior Coed Level 4 Blazing Fusion

Sportliche Grüße
Lisa Purper

Montag	15.00 – 16.00	W.-halle	6 Jahre plus	Christina Ulrich, Sandra Donner
	16.00 – 17.00	W.-halle	4-6 Jahre	Sandra Donner, Christina Ulrich
	17.00 – 19.00	W.-halle	Turnerinnen	Carina Bongard
	19.00 - 20.30	W.-halle	Frauenriege	Karla/Cordula Pörsch
Dienstag	17.30 - 19.00	Brühlhalle	Gem. Seniorengruppe	Klaus Kohl/Andreas Hub

	19.30 - 20.30	W.-halle	Moderne Gymnastik	Ursel Bergisch, Susanne Bongard
Mittwoch	16.30 - 18.00	W.-halle	Turnerinnen 4-6 Jahre	Britta Bidinger, Petra Heinz
	18.00 - 19.00	W.-halle	Aerobic	Jasmin Bauerfeld
	19.00 - 21.00	W.-halle	Seniorenturnen	Jürgen Dringelstein
	17.00 - 19.30	Brühlhalle	Wirbelsäulengymnastik	Anita Glück
Donnerstag	16.00 - 18.00	W.-halle	Wettk.-Turnerinnen	Susanne Bongard, Steffi Grube
	18.00 - 19.00	W.-halle	Step - Aerobic	Stefanie Hahl
	20.30 - 22.00	W.-halle	Jedermannturnen	Kurt Arnold
Freitag	15.00 - 16.00	W.-halle	Turn und Spielstunde	Christina James, Stefanie Schwarz
	17.00 - 20.00	W.-halle	Cheer-Athletics	Michelle Trum, Lisa Purper
Samstag	10.00 - 12.00	W.-halle	Turner	Joachim Nickchen, Christian Simon
Sonntag	10.00 - 12.00	W.-halle	Turner	Joachim Nickchen, Christian Simon

