Blättche

MTV Blättche | Oktober 2014

MTV Blättche

Themen in diesem Heft:

www.mombacher-turnverein.de

Aktionstag beim MTV

Der MTV lud zum Osterbrunch

Ein Blick hinter die Kulissen

20 Jahre Herzsport

Sportbund Rheinhessen ehrt Ehrenamtler bei Mitgliederversammlung

MTV bei MVB-Wettbewerb erfolgreich

O'zapft werd !

Oktoberfest

Gemüseball im Sportzentrum des Mombacher Turnvereins

Eingang Pestalozzistraße

Samstag,

04.Oktober 2014

um 20:00 Uhr

Saalöffnung um 19:00 Uhr

Live-Musik und Tanz

mit dem Alleinunterhalter Michael Beyer

Eintritt: 7,- Euro

Für Getränke und „a bayrische Brotzeit" ist gesorgt.
Weiter gibt es unser beliebtes Würfeln und die allseits beliebte große „Gemüseball-Tombola"

Liebe Leserinnen, liebe Leser

„In jedem Jahr ein bisschen besser werden" so lautet das Ziel des Mombacher Turnvereins. Mit den Auszeichnungen in diesem Jahr hat er wieder einmal den Nachweis dafür erbracht, die Zeichen der Zeit erkannt zu haben.

Mit dem 1. Platz bei der Verleihung des Vereinspreises „Seniorenfreundlicher Turnverein in Rheinland-Pfalz" wurde in diesem Frühjahr der Verein durch Alexander Schweitzer (Minister für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Demografie) für sein äußerst kreatives und innovatives Strategie- und Maßnahmenkonzept zur Erschließung der Zielgruppe „Ältere", geehrt.

Ja, der Mombacher Turnverein hat frühzeitig den demografischen Wandel in der Gesellschaft erkannt und sich zur Aufgabe gemacht, für ältere Menschen vielfältige Bewegungsangebote bereitzustellen, welche die eigene Fitness und Gesundheit fördern und die Selbstständigkeit bis in hohe Alter erhalten.

Ebenso wurde der MTV beim Wettbewerb „Sterne des Sports 2014" für sein herausragendes Projekt „Gesundheit und Prävention" ausgezeichnet, welches mit seinen Angeboten für alle Altersgruppen gezielt Generationen bewegt und durch kompetente Betreuung dies bei besten Bedingungen schafft.

„Sterne des Sports" ist eine Auszeichnung, die an Sportvereine für ihr soziales Engagement vergeben wird. Der gesellschaftliche Einsatz innerhalb des Breitensports wird belohnt, nicht die sportliche Höchstleistung. Es geht dem Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) und den Volksbanken Raiffeisenbanken bei diesem Wettbewerb um kreative, innovative Maßnahmen in Bereichen Gesundheit, Jugendarbeit und Integration. Das gesellschaftliche Engagement des Mombacher Turnvereins wurde auch hier mit einer Geldprämie belohnt.

Liebe MTVler, macht bitte weiter so!

Euer
Karl Henn

↑ **Seite 20** – Staatssekretär zu Besuch im MTV

← **ab Seite 11** – Aus den Abteilungen

Inhaltsverzeichnis

Aktivitäten

6 Aktionstag beim Mombacher Turnverein
7 Fitness in der Frauen-Gymnastik
8 Fastnachts-Kampagne 2015 – Helfer gesucht
9 Der Mombacher Turnverein lud zum Osterbrunch

Aus den Abteilungen

11 Badminton beim Mombacher Turnverein
12 Aikido-Ferienkartenaktion 2014
12 Mombacher Nachwuchskämpfer erfolgreich
13 Judosafari 2014
14 Meden- und Turnierrunde der Tennisabteilung
15 Tennis und Skat
16 „Bitte immer vollständig antreten…"
17 Gaumeisterschaften der Turnerinnen
18 Nachwuchsturnerinnen starten bei den Mini-Meisterschaften
19 Bericht der Wanderabteilung
20 Staatssekretär zu Besuch beim MTV

Interessantes

21 Ein Blick hinter die Kulissen im Sportverein
22 Helferabend beim Mombacher Turnverein
23 Die Herzsportgruppe feiert 20-jähriges Bestehen
24 MTV-Schulung für Übungsleiter
24 Langjährige Mitglieder des MTV geehrt
26 Sportbund Rheinhessen ehrt Ehrenamtler bei MTV Mitgliederversammlung
27 Zu alt für Bewegung? Niemals!
28 Bei MVB-Wettbewerb erfolgreich
29 Herzlichen Glückwunsch – der MTV gratuliert

↑ **Seite 9** – Der Mombacher Turnverein lud zum Osterbrunch

← **Seite 06** – Aktionstag beim Mombacher Turnverein

↓ **Seite 19** – Bericht der Wanderabteilung

Impressum

Herausgeber:

Mombacher Turnverein 1861 e.V.
Turnerstraße 31-33
55120 Mainz

Telefon 06131/625604
www.mombacher-turnverein.de

1. Vorsitzender:

Thomas Frank
info@arc-frank.de

Redaktion:

Karl Henn
k.henn@henndesign.de

Tina Sauerwein
tinasauerwein@web.de

Layout, Satz & Produktion:

Julian Henn [henndesign]
www.henndesign.com

Auflage:

2.000 Stück

Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die Meinung des Verfassers, nicht unbedingt der Redaktion oder des Mombacher Turnvereins wieder.

Aktionstag beim Mombacher Turnverein

Grundschüler der Lemmchenschule beim MTV

Etwas ängstlich schaut die kleine Marie auf das große Rhönrad vor ihr. „Da soll ich rein" scheinen ihre Augen zu fragen. Zwei Minuten später steigt die Grundschülerin mit Hilfe der Übungsleiterin aus dem Sportgerät – mit einem breiten Lächeln im Gesicht. Marie hat nicht nur eine neue Sportart kennengelernt, sondern hatte auch großen Spaß an der Bewegung. Die Angst ist der Freude gewichen und Birgitt Nebrich vom Mombacher Turnverein hat in diesem Moment ihr Ziel erreicht.

In Zusammenarbeit mit der Mombacher Grundschule „Am Lemmchen" hatte sich der Mombacher Turnverein 1861 e.V. einen Aktionstag für die Zweit- und Drittklässler ausgedacht. Einen Vormittag lang durften die Schülerinnen und Schüler in der Mombacher Eintracht-Halle in sechs verschiedene Sportarten hineinschnuppern. Neben dem exotischen Rhönrad stand noch Trampolinturnen, Rope Skipping, Leichtathletik, Judo und Turnen auf dem Programm. „Wir wollen die Kinder spielerisch auf diese Sportarten aufmerksam machen und ihnen so den Spaß an der Bewegung vermitteln", schilderte Birgitt Nebrich, die als Präsidiumsmitglied des Sportbundes Rheinhessen für den Bereich Breitensport zuständig ist, die Beweggründe für diesen Aktionstag.

Daniela Gerber, die Konrektorin der Lemmchen-Grundschule, hofft, dass dieser Aktionstag für einige Kinder einen Einstieg in den Sport darstellt. „Das ist ein tolles Angebot des Mombacher Turnvereins", sagte Gerber. „Nur so können die Kinder auf den Geschmack kommen." Nach dem Eindruck der Pädagogin machen zu wenige Mädchen im Grundschulalter Sport. „Und die Jungs spielen in der Regel nur Fußball. Da vermisse ich etwas die Bandbreite." Gerne würde die Mombacher Grundschule diese Defizite im Rahmen ihres Ganz-

tagsschulprogrammes auffangen. An dem Willen von Schule und Verein würde es nicht mangeln, „uns fehlt es aber an Übungsleitern", sagte Gerber. Den Sportvereinen fehle in der Regel das Geld, um Übungsleiter hauptamtlich zu beschäftigen. „Und die Ehrenamtlichen haben noch einen Beruf und können nachmittags nicht in die Schulen kommen." Umso wichtiger sei das private Interesse der Kinder am Sport – und das wollten der Mombacher Turnverein und die Mombacher Grundschule „Am Lemmchen" mit diesem Aktionstag wecken. Bei Marie hat es schon einmal geklappt.

Fitness in der Frauen-Gymnastik

Die regelmäßige Teilnahme an der Frauen-Fitness hat sich beim Ausflug zur Landesgartenschau in Gießen bewährt.

Zwanzig Frauen starteten am 6. August 2014 mit einem straffen Reiseplan an der Mombacher Ortsverwaltung zur Landesgartenschau in Gießen. Da eine direkte Verbindung nur mit dem Auto möglich war, so jedoch der gesellschaftliche Aspekt auf der Strecke bliebe, wurde sich für die Reise mit Bus, S-Bahn und Regionalbahn entschieden.

Kaum mit dem Bus am Mainzer Hauptbahnhof angekommen, hieß es: abzählen und zügig zur Regionalbahn. Die erste Aufregung hatte sich schnell gelegt und mit fröhlichem Geschnatter ging es dann Richtung Frankfurt Hauptbahnhof weiter. Nach circa 30-minütiger Fahrt hieß es wieder: durchzählen, trepp ab im Galopp zur S-Bahn in nur 7 Minuten. Da blieb nicht einmal Zeit, um eine Brezel zu kaufen. Mit der S-Bahn waren es dann noch einmal 40 Minuten Fahrt bis zu unserem Zielbahnhof Gießen. Von dort sollte es eigentlich ganz einfach mit einem Sonder-Shuttle zur Landesgartenschau gehen – dachten wir – doch der Sonder-Shuttle enttarnte sich als normaler Linienbus, auf Grund dessen wir beinahe das Aussteigen verpasst hätten. Aber schon direkt nach dem Ausstieg wurden wir von prächtig blühenden Pflanzkübel in Paletten-Optik und in den tollsten Farbkombinationen begrüßt.

Ob alleine, zu zweit oder in kleinen Gruppen konnte nun in den zur Verfügung stehenden 4,5 Stunden durch die Wissenschaftsgärten entlang am Quellgarten zum Schwanenteich, dessen Schwäne wohl eben mal auf Wanderschaft waren, geschlendert werden. Viele Sitzgruppen, Liegen und kreative Sitzprojekte luden zum Verweilen und zur Vesper ein. Gut gestärkt zog man seines Weges weiter. Der Bereich Grabgestaltung wurde als

ein Ort der Begegnung mit grünen Lebensräumen, Oasen der Ruhe und Besinnung dargestellt. Erinnerung hat eben viele Farben.

Aber nicht nur die Erinnerung – auch das Leben hat viele Farben. Immer wieder zog man an duftenden Blütenmeeren aus feurigen Farben vorbei. Verweilte auf der Blumenschau, im Gärtnertreff oder Gartenforum, wo man sich hilfreiche Tipps holen konnte.

Der NawaRo-Schulgarten (NawaRo bedeutet: Nachwachsende Rohstoffe), welcher über nachhaltige Rohstoffe mit ihren vielfältigen Verwendungsmöglichkeiten informiert war ein genauso interessanter Ort wie die Spielwiese mit Geschicklichkeitsspielen. Dort traf man gegen Ende die meisten der Ausflugsgruppe an.

Natürlich darf ein Seniorensportpark auf so einer Ausstellung nicht fehlen – unsere Frauengymnastikgruppe durchlief diesen in „Nullkommanix". Da freut sich die Trainerin doch sehr und wird bis zum nächsten Ausflug weiterhin ihre Frauen mit Koordinations-, Reaktions-, Kraft- und Ausdauertraining auf Trapp halten.

Nach insgesamt 11 Stunden Entdeckungsreise kamen wir mit kleiner Verspätung wieder (alle) glücklich und zufrieden, aber auch müde zu Hause an.

Andrea Roth

Fastnachts-Kampagne 2015 — Helfer gesucht

Die Terminplanung ist abgeschlossen, die Fastnachts Kampagne 2015 kann kommen. Die Planungen des Mombacher Turnvereins laufen routinegemäß ab Oktober an. Damit wir wieder für einen reibungslosen Ablauf rund um die Fastnachts-Veranstaltungen sorgen können, zählt der MTV wie jedes Jahr auf die Unterstützung seiner Mitglieder.

Freiwillige Helfer/innen (auch Gruppen) können sich gerne bei Ihren Übungs- bzw. Abteilungsleitern melden und informieren.

WICHTIG! Schon mal die Wochenenden ab Mitte Januar bis Mitte Februar 2015 vormerken.

Der Mombacher Turnverein lud zum Osterbrunch

Ja, der Mombacher Turnverein lässt sich immer wieder etwas Neues einfallen, um seine älteren Mitglieder zu erfreuen. So auch in diesem Frühjahr. Die Osterhasen waren im „Anmarsch" und die Organisatoren des MTV hatten die Idee, ihre treuen älteren Mitglieder zu einem Osterbrunch einzuladen. Die Tische in der Gymnastikhalle waren österlich bunt dekoriert und auf den verschiedenen Buffets waren die Speisen und Getränke zum Brunchen appetitlich hergerichtet.

Rund 100 Mitglieder des Mombacher Turnvereins waren am 12. April 2014 der Einladung gefolgt, um mit Gleichgesinnten einen gemütlichen Samstagvormittag zu verbringen.

Nachdem Uschi Best die gutgelaunten Gäste begrüßt hatte und der 1.Vorsitzende des Mombacher Turnvereins, Thomas Frank seine Grußworte gesprochen und den engagierten Helferinnen und Helfern gedankt hatte, wurde das Buffet eröffnet und alle Besucher konnten sich nach ihrem Geschmack bedienen. Es war an alles gedacht. So gab es die besten Frühstückszutaten wie Brötchen, verschiedene Brote und Hefezopf, Marmelade, Honig, Nutella, Müsli, gekochte Eier, Wurst und Käse sowie Schinken. Aber auch eine vorzügliche Kräutercremesuppe und eine deftige Kartoffelsuppe mit Würstchen waren am Start. Feldsalat und Rohkost mit verschiedenen Dips sowie Fleischkäse und Frikadellen rundeten das Angebot ab. Zu guter letzt konnte jeder die Speisenfolge auch noch mit einem Mandarinenquark, einem Obstsalat oder einem Mousse au Chocolat abrunden, um den Tag dann bei Kaffee und Kuchen ausklingen zu lassen.

Der Osterbrunch des MTV war wieder einmal eine gelungene Veranstaltung, bei der die Besucher ausreichend Gelegenheit hatten sich auszutauschen. Den Helfern, die Diese geplant und tatkräftig unterstützt haben, gebührt Lob und Anerkennung. Großes Dankeschön!

Karl Henn

Mombacher Turnverein 1861 e.V.

Dein Verein

Tanz-Cafe beim MTV

am Sonntag, 26. Oktober 2014

15.00 bis 18.00 Uhr

MTV Sportzentrum,
Große Halle

Wir tanzen Discofox, Walzer, Foxtrott, Rumba, Jive, Samba, Cha Cha Cha, und mehr.

Ob jung, ob alt, alle Tanzbegeisterten sind herzlich eingeladen. Auch Einzelpersonen und Nicht-Tänzer sollten mal reinschnuppern.

Mit unserem Übungsleiter Andreas Schmidt werden Sie eine neue Figur im Discofox kennenlernen.

Verbringen Sie bei Kaffee und Kuchen sowie weiteren Programmpunkten schöne Stunden in netter Atmosphäre.

Eine Anmeldeliste liegt im Fitness-Studio des MTV aus. Bitte tragen Sie sich dort ein.

Oder melden Sie sich telefonisch unter 06131 474606, der Anrufbeantworter ist tagsüber eingeschaltet.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Badminton beim Mombacher Turnverein

Wer einen positiven Ausgleich sucht, ist in unserer Badminton-Gruppe genau richtig.

Spiel und Spaß stehen im Focus des Trainings, welches montags, donnerstags und freitags in der Turnhalle der Lemmchenschule in Mainz-Mombach stattfindet. Genaue Uhrzeiten zum Training findet ihr auf der Homepage des Mombacher Turnvereins unter: www.mombacher-turnverein.de

Im Mittelpunkt des Trainings stehen das spielerische Erlernen der Sportart sowie der Spaß an der Bewegung. Technik-, Taktik- und Koordinationsübungen können zusätzlich immer donnerstags mit Pia Herrmanns (C-Trainer-Lizenz), oder mit Uta Beyersdorf-Kuis (Trainerassistent) trainiert werden.

Mehrere Spielerinnen und Spieler haben das ganze Jahr über an verschiedenen Turnieren in der näheren und entfernteren Umgebung erfolgreich teilgenommen. Hervorzuheben an dieser Stelle sind Angelika Paul und Volker Hirschenkrämer. Beide belegten beim Schleifchenturnier in Lampertheim vordere Plätze. Beim Lampionturnier in Bad Camberg erreichte Pia Herrmanns im Damendoppel den 2. Platz.

Unser eigenes Schleifchenturnier, welches alljährlich am 30. April in der Eintrachthalle stattfindet, erfreut sich immer größerer Beliebtheit. Gewinner des diesjährigen Turniers war Christoph Grünfelder bei den Herren und Steffi Büttner bei den Damen.

Des Weiteren spielen wir auch in der Hobbyliga des Badmintonverbandes Rheinhessen Pfalz (BVRP) mit und sind in der letzten Saison auf dem 5. Platz gelandet. In diesem Jahr sind in der Hobbyliga neun Mannschaften gemeldet.

Folgende Mannschaften wollen teilnehmen:

- TG Worms
- Team Kawelke
- TSG Grünstadt Team 1
- TSG Grünstadt Team 2
- Mombacher Turnverein 1861 e.V.
- TV Kirchheimbolanden
- DJK SV RW Mainz Finthen (*klärt noch*)
- TV Colgenstein-Heidesheim
- TV Alsheim

→

Jugendliche ab 14 Jahren die Spaß an dieser Sportart haben oder sie kennenlernen möchten, sind jederzeit herzlich willkommen an einem Schnuppertraining teilzunehmen. Badminton-Schläger können bei Bedarf gestellt werden.

Unseren Jahresabschluss feierten wir im letzten Jahr in geselliger Runde im Restaurant Mai Thai, bei Throung, einem aktiven Spieler unserer Abteilung.

Zu guter Letzt möchte ich mich hiermit bei allen Spielerinnen und Spielern für die Mitarbeit, Hilfe und Unterstützung bedanken.

Klaus Delnef

Aikido-Ferienkartenaktion 2014

Auch dieses Jahr fanden sich gleich in der ersten Woche der Sommerferien 15 interessierte Kinder und Jugendliche im Foyer des MTV-Sportzentrums ein, um einen Einblick in die vielleicht sanfteste der verschiedenen Kampfsportarten, die „Bewegungskunst" Aikido, zu bekommen.

Der Kurs begann mit einer einstündigen Einführung von Stefan, der die Kinder trotz des hohen Theorieanteils zu Philosophie und Technik interessiert folgten und in deren Verlauf sie unter anderem lernten, schmerzlos aus dem Stand in die Bodenlage zu kommen und wie zentral der Erhalt des Gleichgewichts für unsere Bewegung ist.

Danach stand ein einstündiges Anfängertraining, geleitet von Roland, auf dem Programm. Beim Warmmachen konnten die Teilnehmer ihre Kondition testen, bei den anschließenden, zum Teil schon technisch recht anspruchsvollen Übungen waren dann auch Körperbeherrschung und die geistigen Fähigkeiten der Teilnehmer stark gefragt.

Als die Konzentration gegen Ende nachließ, veranschaulichten Stefan und Roland in einer abschließenden Demonstration, wie elegant die Techniken beim Üben von fortgeschrittenen Aikidokas aussehen und wie stark die Wirkung ganz harmlos aussehender Bewegungen sein können.

Insgesamt hatten die meisten der Kids eine Menge Bewegung und Spaß am Ausprobieren.

Stefan Ott

Mombacher Nachwuchskämpfer erfolgreich

Bezirksmeisterschaften in Wörrstadt

Bei den Bezirksmeisterschaften am 18. Mai 2014 gingen 3 Mombacher Judoka an den Start.

Die Brüder Julius und Felix Stork ließen ihren Gegnern keine Chance und erkämpften in ihren Alters- und Gewichtsklassen jeweils den 1. Platz. Franziska Wünstel kämpfte ebenfalls überragend, besiegte zwei Gegnerinnen und musste sich nur ihrer starken Dauerrivalin Leonie Streubel vom Polizeisportverein Mainz beugen. Sie belegte den 2. Platz.

Nibelungenturnier in Worms

Beim Nibelungenturnier belegten in der Altersklasse U10 männlich: Joshua Akwansambu in der Gewichtsklasse bis 31 kg den 2. Platz, Nick Seyfang in der gleichen Gewichtsklasse den 3. Platz und Oliver Clancy in der Gewichtsklasse bis 28,8 kg den 3. Platz.

Franziska Wünstel belegte in der Altersklasse U10 weiblich bis 30,4 kg den 3. Platz und Karuna Devi Subedi belegte in der Altersklasse U15 weiblich den 1. Platz. Lucas

Best startete bei den Männern und belegte Platz drei in der Gewichtsklasse bis 66 kg.

Gürtelprüfungen

Die Gürtelprüfungen zum weißgelben Gürtel haben bestanden: Marina Dörr, Cindy Vetter, Anna Lena Bertz, Ann Katrin Victor, Christopher Victor, Francesco di Natale, Lena Sliskovic; Nicola Caprifico, Tom Straßner, Ronny-Finn Pfeifer, Guilia Concalves, Yusuf Turan Yildrim, Zehra Yildrim, Lion Wisniewski

Die Gürtelprüfung zum orangegrünen Gürtel hat Maria Carmen De Curtis bestanden.

Judo-Sportabzeichen

Am 12.07.2014 haben folgende Judoka das Judo-Sportabzeichen erworben: Botho Schubert, Lucas Best, Mark Kalbus, Thomas Best in der Leistungsklasse Bronze und Matthias Wistuba in der Leistungsklasse Silber.

Das Judo-Sportabzeichen beinhaltet einen Judo-Fitnesstest, einen Kraftausdauertest und einen Gewandtheitstest der in der Form eines Parcourlaufs durchgeführt wurde.

Im Bereich Kreativität mussten Judoprinzipien in einer selbst erstellten Form vorgeführt werden.

Thomas Best

Judosafari 2014

Erstmals mit neuem Team hat die Judoabteilung am 12.07.2014 eine Judosafari mit Hallenübernachtung durchgeführt. Die Judosafari ist ein Breitensportwettbewerb des Deutschen Judo Bundes für Kinder.

Neben einem Judowettkampf, bei dem jedes der teilnehmenden 18 Judo-Kinder mindestens dreimal kämpfen musste, wurden auch leichtathletische Leistungen und, im Rahmen eines Malwettbewerbs, die Kreativität gefordert. Neben den eigentlichen Wettbewerben wurden auch zahlreiche Spiele mit den Kindern durchgeführt, bei denen sie sich richtig austoben konnten. Abends schauten die Kinder gemeinsam mit den Trainern einen Zeichentrickfilm. Der spannende Höhepunkt der Veranstaltung war die Hallenübernachtung für die die Kinder mit kleinen Taschenlampen ausgestattet wurden. Nach dem Frühstück am nächsten Tag konnten die müden aber glücklichen Kinder den Eltern wieder übergeben werden.

Das schönste Lob für das Team kam aus dem Mund eines der jüngsten Teilnehmer: „Das war der schönste Tag in meinem Leben".

Nach vorgegebenem Punktesystem wurden folgende Abzeichen errungen.

Gelbes Känguruh: Marina Dörr, Nicola Caprifico, Christopher Victor, Vito Nikolac, Jan Glorius
Roter Fuchs: Benjamin Schultze, Anna Wolf , Cindy Vetter, Ronny-Finn Pfeifer, Lucas Richter
Grüne Schlange: Patrik Neumann, Schara Kizildemir , Ann Katrin Victor
Blauer Adler: Joshua Akwansambu
Brauner Bär: Nick Seyfang, Oliver Clancy, Franziska Wünstel , Julius Stork

Meden- und Turnierrunde der Tennisabteilung

Erster Einzel- Rheinhessenmeister des Vereins gekürt

Nachdem im vergangenen Jahr die Herren der AK 50 die Mannschafts-Rheinhessenmeisterschaft feiern konnten, durfte in diesem Jahr noch ein weiterer Erfolg gefeiert werden. Bei den Einzel-Rheinhessenmeisterschaften der Senioren erreichte Christian Böhm bei den 50ern den

Titel auf der Anlage des TC Bürgerweide Worms. Nach hartem Kampf konnte er den Lokalmatador Rainer Schlösser im Halbfinale mit 6:4, 7:5 bezwingen und setzte sich im Finale gegen Eric Longerius vom Park TC Grünstadt souverän mit 6:1, 6:1 durch. Herzlichen Glückwunsch für diese klasse Leistung an den ersten Einzel-Rheinhessenmeister des Mombacher Turnvereins.

In der Meden-Mannschaftsrunde waren in diesem Jahr nur jeweils zwei Damen- und Herrenmannschaften in den Gruppenspielen angetreten.

Nachdem die Damen 30 im letzten Jahr noch einen hervorragenden 2. Platz in der Rheinhessenliga belegen konnten, lief es heuer nicht mehr so rund. Ausfälle und letztendlich auch nicht genutzte Chancen in zwei durchaus offenen Matches ließen die Träume eines weiteren Ligaverbleibes platzen. Trotzdem unsere sportliche Anerkennung an das Team um die Mannschaftsführerin Nadine Eckart, das sich nach dem Aufstieg 2009 für fünf Jahre in dieser Klasse mit in Rheinhessen anerkannten tollen Leistungen gehalten hat.

Den 5. Gruppenplatz aus dem letzten Jahr wollten die Damen 40 vergessen machen. Trotz verletzungsbedingtem Ausfall der Team-Leaderin Elke Habermehl konnte mit einem ausgeglichen Punktverhältnis der beachtliche 3. Platz in der B-Klasse erreicht werden. Doreen Weidner und Conny Glässer waren daran mit jeweils 4 Einzelsiegen in fünf Matches erheblich beteiligt. Besonders wichtig war es für die Mannschaft, im Lokalmatch gegen den DJK TV Mainzer Sand mit einem deutlichen 10:4 zu zeigen, wer die „Tennis-Röckchen" in Mombach an hat.

Sie kommen einfach nicht aus dieser C-Klasse heraus! Obwohl mannschaftlich spielstark und mit ausgeprägtem Teamgeist versehen, haben unsere Herren 40 den Aufstieg wieder nicht erreichen können. Nach einer Niederlage am ersten Spieltag ließen drei hohe Siege wieder Hoffnung bei Jürgen Heinisch und seiner Truppe aufkeimen, aber die mit russischen Spielern „aufgepeppte" Mannschaft des TC Gonsbachmühle brachte mit einem 16:5 wieder Ernüchterung. Der sichere Platz im Mittelfeld wurde aber zum Saisonschluss trotzdem gebührend gefeiert.

Mit gemischten Erwartungen starteten die Herren 50 in ihre erste Verbandsliga-Saison. Allen voran der Mannschaftsführer Andi Bartels, brachte das Team nach intensivem Wintertraining 40 Kilo (!) weniger auf die Waage. Dann sollte der Klassenerhalt ja mal ganz schlank über die Bühne gehen. Der Fokus lag auf den vermeintlich schlagbaren Gegnern in den beiden Heimspielen. Herzlichen Dank an Conny Glässer und ihr Team, das die Zuschauer-Werbetrommel kräftig gerührt und jeweils ein tolles Kuchenbüffet an den Spieltagen für die Besucher arrangiert hatte. Vor dieser Kulisse und der tollen Unterstützung gelang zuerst mit 11:10 ein Zittersieg gegen Dudenhofen/Böhl-Iggelheim und im letzten Saisonspiel ein viel umjubeltes 12:9 gegen Hambachtal.

Platz 3 – das lässt für die kommende Saison hoffen.

Doppel Meisterschaften

Am 5. und 6.07.2014 fand kurz nach der Medenrunde unsere Vereins-Doppel-Meisterschaft statt. Die Teilnehmer bei den Damen und Herren mussten in jeweils 2 Vorrunden-Gruppen antreten und die Tabellen-Ersten ermittelten den Vereinsmeister, die Tabellen-Zweiten spielten den 3. Platz aus. Alle diese Spiele waren so ausgeglichen, dass jeweils der Champions-Tie-Break im 3. Satz erst die Entscheidungen bringen musste. In den Matches um die dritten Plätze siegte bei den Damen Conny Glässer/Gabi Nolte mit 7:5, 1:6, 10:4 gegen Maren Rossak/Susanne Lambert. Bei den Herren behielten Andreas Bartels/Bernd Habermehl mit 6:1, 5:7, 10:7 knapp die Oberhand gegen Mike Glässer/Dieter Kempkes. In den Endspiel-Krimis siegten Astrid Kohlert/Doreen Weidner mit 3:6, 6:2, 10:4 gegen Erika Köhler/Zeli Lukic-Radjenovic und Michael Frank/Carlos Müller mit 6:4, 6:7, 11:9 gegen Tim Eckart/Stefan Hefner.

Vereinsmeister

Damen-Doppel

- 1. Astrid Kohlert/Doreen Weidner
- 2. Erika Köhler/ Zeli Lukic-Radjenovic
- 3. Conny Glässer/Gabi Nolte

Herren-Doppel

- 1. Michael Frank/Carlos Müller
- 2. Tim Eckart/Stefan Hefner
- 3. Andreas Bartels/Bernd Habermehl

Am Wochenende des 13./14. September wurden die Mixed-Meisterschaften ausgespielt. Die Ergebnisse lagen bei Redaktionsschluss noch nicht vor.

Tennis und Skat

Ja liebe Tennisfreunde/Innen, Ihr lest richtig. In der Tennisabteilung wird auch Skat gespielt.

Seit einigen Jahren findet im Zeitraum August / September im Rhythmus von 14 Tagen (der Abstand kann auch einmal drei Wochen betragen) an insgesamt drei Donnerstagen ein kleines Skat-Turnier statt. Der Beginn ist jeweils um 19.00 Uhr. Spielort ist Haus 2 auf unserer Tennisanlage. Nach den deutschen Skatregeln werden an jedem Abend drei Runden ausgespielt. Wer nach den drei Turniertagen die meisten Punkte erspielt hat, ist Gesamtsieger/in.

Die Verläufe sind teilweise sehr spannend, gelegentlich wird auch kontrovers diskutiert. Bei allem jedoch überwiegt der Spaß am Spiel. Allerdings könnte die Teilnehmerzahl etwas größer sein.

An das leibliche Wohl wird auch gedacht. Die Teilnehmer/Innen sorgen hierfür selbst. Alternierend bringt am jeweiligen Spieltag jemand etwas mit, die Kosten dafür werden anteilig umgelegt. Dagegen fällt für die Teilnahme am Turnier kein Kostenbeitrag an.

Das Turnier für 2014 mit den Terminen 07.08., 21.08. und 04.09. ist gerade gelaufen. Der bzw. die Gesamtsieger/in stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest

Wer nun Lust bekommen hat mitzumachen, ist für das nächste Jahr herzlich eingeladen. Sowohl Frauen als auch Männer.

Lothar Eller

Foto: RainerSturm/pixelio.de

„Bitte immer vollständig antreten…“

Was der Wunsch der 4. Mannschaft des Mombacher Turnvereins vor der Saison 2013/14 war, mochte wie die simple Voraussetzung für das Betreiben eines Mannschaftssports angesehen werden. Doch gerade in diesem Punkt bestand der Makel der Vorsaison, als man mit häufig wechselnden Aufstellungen bei den Punktspielen in der Kreisklasse C gerade mal der drittletzte Platz erreicht wurde. In voller Mannschaftsstärke war man dabei zudem nicht immer angetreten. So verwunderte es auf den zweiten Blick eben doch nicht, dass dieser vorsichtig formulierte Satz als Ziel vor Saisonbeginn ausgegeben wurde, sozusagen als einziges Saisonziel neben dem Spaß, den man als Mannschaft haben wollte. Und tatsächlich, Dennis Müllers, Carsten Drost, Marcel Reis und Michael Krebs gelang zu viert das, was vorher weitaus mehr Spieler nicht hinbekommen hatten: sie traten immer mit der gleichen Mannschaft zu den Punktspielen an, hatten damit ab dem ersten Spieltag eine Stamm- und gleichzeitig Bestbesetzung für diese Spielzeit gefunden.

Gleich zum Saisonauftakt schien sie ein weiteres Problem der vorherigen Spielzeit einzuholen, als die beiden Spitzenspieler zwar gemeinsam 6 Punkte in Einzel und Doppel einfuhren, aber wieder einmal von Nr. 3 und Nr. 4 der Mannschaft kein einziger Punkt beigesteuert wurde. Dadurch reichte es gerade einmal zu einem 6:6 bei der SG Bodenheim/Gau-Bischofsheim IV. Ging das schon wieder los, dass zum Großteil nur zwei der vier Spieler regelmäßig Spiele gewinnen konnten? Erstaunlicherweise wurde gleich im zweiten Spiel mit dem 7:2 gegen den RSV Klein-Winternheim VI ein Sieg gegen einen

Aufstiegskandidaten eingefahren, der aufhorchen ließ. Ihre Feuertaufe und härteste Bewährungsprobe der Hinserie bestand das Team dann wenig später beim 7:4-Auswärtssieg beim TTV Nierstein V.

An jenem Abend schwächelten die beiden Spitzenspieler. Die eigentlich darauf fällige Niederlage wurde jedoch von den beiden jungen Spielern des zweiten Paarkreuzes abgewendet. Damit war bewiesen, dass die 4. Mannschaft des MTV tatsächlich als echte Mannschaft funktionierte, da die schlechte Tagesform eines Spielers von dessen Mannschaftskameraden wettgemacht wurde. Von da an weigerte der MTV sich beharrlich, Spiele zu verlieren.

Dadurch kam es am letzten Spieltag der Hinrunde fast zwangsläufig zum Spitzenspiel der Kreisklasse C2, bei dem mit einem 7:2 beim TuS Dalheim II die Herbstmeisterschaft klar gemacht werden konnte. Immerhin hatte man nach der Vorrunde 3 Punkte gegen sich und den nächsten Verfolger gebracht.

Bereits vor Start der Rückrunde war besagter Vorsprung wieder auf einen einzigen Punkt geschrumpft, da die Klein-Winternheimer ihre Mannschaft zurückgezogen hatten und der MTV diese besiegt hatte, während der Tabellenzweite aus Ebersheim gegen Klein-Winternheim unterlegen war. Somit wurde uns ein Sieg und Ebersheim eine Niederlage abgezogen, als die Tabelle bereinigt wurde. Unbeeindruckt setzte allerdings der MTV seinen Weg in dieser Liga fort und eilte auch in 2014 von Sieg zu Sieg. In der „Woche der Wahrheit“ gelangen den Mombachern drei

Foto: Tim Reckmann / pixelio.de

Siege in sieben Tagen, mit denen die vorzeitige Meisterschaft unter Dach und Fach gebracht werden konnte. Das 7:2 war dabei mittlerweile zu einer Art Standardergebnis geworden, mit dem die Gegner der Tabellenplätze 2 bis 5 in der Rückrunde allesamt besiegt werden konnten.

So war eine Saison gelungen, wie sie nicht besser hätte laufen können. Ohne die geringsten Erwartungen in die Saison gestartet, lag man einen Spieltag vor Schluss sieben Punkte vor dem Vizemeister. Zudem stellt der MTV mit Dennis Müllers den stärksten Einzelspieler der Liga und mit Dennis Müllers / Carsten Drost das beste Doppel der Spielklasse. Dazu gesellten sich ein Titel im Einzel der Kreismeisterschaften und einige beeindruckende Serien von unbesiegten Spielen innerhalb der Mannschaft. Alles in allem muss man neidlos die offenkundige Entwicklung der beiden Youngsters im Team anerkennen. Sowohl Marcel Reis als auch Michael Krebs haben sich innerhalb der Saison derart entwickelt und gesteigert, dass sie maßgeblich zum Titelgewinn beigetragen haben.

Es ist eine Binsenweisheit, dass man zu zweit kein einziges Punktspiel gewinnen, geschweige denn Meister werden kann. Durch die deutliche Leistungssteigerung gegenüber der Vorsaison haben sie beide jedoch das Team zu einer Meistermannschaft komplettiert, was sicherlich nicht zuletzt am Erwerb der D-Trainer-Lizenz gelegen hat.

Für den Aufstieg in die Kreisklasse B werden jetzt noch zwei weitere Spieler in der Mannschaft benötigt, da diese Liga mit 6er- statt 4er-Mannschaften antritt. Mit zwei Spielern mehr werden wir uns dann sicher auch für die kommende Saison wünschen „bitte immer vollständig antreten". Wieso auch nicht? Hat diese Saison doch wunderbar geklappt!

Markus Müller

Gaumeisterschaften der Turnerinnen

Am 10. Mai fanden die Gaumeisterschaften des Turngau Mainz statt. Wir waren mir elf Turnerinnen sehr stark vertreten.

Bei den Jüngsten, Jahrgang 2005 und jünger, starteten in zwei Wettkämpfen neun Turnerinnen vom Mombacher Turnverein.

Für fast alle war es der erste Wettkampf überhaupt. Entsprechend groß war zu Anfang die Nervosität. Diese zeigte sich in den Übungen nur wenig, der eine oder andere Sturz gehört einfach dazu. Trotzdem hatten alle viel Spaß und freuten sich am Ende auf die Siegerehrung.

Im Wettkampf P3-5 wurden bei großer Konkurrenz (über 30 Mädchen) Emma Steeg 22., Amanda Granobles Loos 26., Flora Reategui 28., Selin Salif 29., Tuana Gül 31. und Denise Baron 32. Besonders hervorzuheben sind die Leistungen von Selin (Jg. 2008) und Tuana (Jg. 2007), die sich im Feld der deutlich älteren Mädchen behaupten konnten.

Julia von Rhein, Maia Mauritz und Silja Reiter stellten sich im Wettkampf P5-6 den schweren Übungen und erreichten mit tollen Übungen die Plätze 21, 24, und 32. Auch hier waren über 30 Turnerinnen am Start.

Im nächsten Durchgang starteten Melanie Heckmann und Hannah Specht in der Kür Modifiziert 3 Jahrgang 1985-1998. Sie zeigten gute Bodenübungen zu Musik und saubere Übungen an allen Geräten. So durfte sich Melanie am Ende über Platz 5 freuen, nur 0,45 Punkte fehlten ihr zum Treppchen. Hannah beendete ihren ersten Kürvierkampf erfolgreich auf Platz 7.

Wir gratulieren allen sehr herzlich zu ihren Ergebnissen und freuen uns auf den nächsten gemeinsamen Wettkampf, für den im Training fleißig geübt wird.

Patricia, Mareike,
Sandra und Nadine

Nachwuchsturnerinnen starten bei den Mini-Meisterschaften

Ende Juni fanden in Undenheim die diesjährigen Mini-Meisterschaften statt. Wie der Name schon sagt, handelt es sich um einen Einstiegswettkampf für jüngere Turnerinnen von 5-9 Jahren. Das besondere ist, dass die Turnerinnen sich aus den 4 Geräten ihre 3 Lieblingsgeräte aussuchen dürfen. Dementsprechend hoch sind auch immer die Meldungen und über 30 Kinder pro Wettkampf sind Standard.

In diesem Jahr war der Mombacher Turnverein erfreulicherweise mit vielen Turnerinnen vertreten. Für unsere Kleinen im Jahrgang 2008 war es der erste Wettkampf. Die Aufregung war groß, so dass auch mal die Nacht davor nicht geschlafen wurde. Im Wettkampf war davon nichts mehr zu merken und Lianne Mauritz (5.), Selin Salif (6.) und Elena Loos (11.) turnten einen super ersten Wettkampf.

Im Jahrgang 2007 zeigten Klara Hettenkofer (5.), Sara Stork (14.), Lea Nonnenmacher (17.), Tuana Gül (22.) und Emily Försch (25.), dass sich das Zusatztraining zur Wettkampfvorbereitung auszahlt und so schaffte die Eine oder Andere am Wettkampf auch sicher Ihr „Angstteil".

Emma Dursun (15.) und Tabea Sturm (16.) turnten im Jahrgang 2006 und zeigten besonders am Boden und Sprung saubere Übungen.

Die Größeren im Jahrgang 2005 waren mit viel Ehrgeiz bei der Sache und zeigten am Sprung alle einen Handstützüberschlag auf den Mattenberg. Diesen Sprung zeigten noch nicht viele Turnerinnen in dem Wettkampf. Dafür wurden Amelie Dufeu (8.), Maia Mauritz (12.), Silja Reiter (17.) und Amanda Loos (19.) mit guten Punkten und Plätzen belohnt.

Am Ende des Tages sind alle Turnerinnen glücklich mit der Medaille um den Hals nach Hause gegangen.

Macht weiter so, wir sind richtig Stolz auf Euch alle!

Mareike, Paddl, Sandra,
Hannah und Natze

Bericht der Wanderabteilung

Bis auf die Monate Juli und August konnten in diesem Jahr alle Wanderungen wie geplant durchgeführt werden. In diesen beiden Monaten mussten wir wegen starken Regens kurz vor der Wanderung im Juli und wegen ungünstiger Wetterprognose im August andere Routen wählen.

Ende Mai waren wir 4 Tage in Kirchberg im Hunsrück. Wir hatten eine schöne Unterkunft (mitten im Wald) und konnten überwiegend von dort aus die Gegend erkunden.

In den nächsten Monaten sind geplant:

12. Okt. 2014 rund um den Wißberg (Golfplatz) bei St. Johann

09. Nov. 2014 von Ingelheim (Waldeck) nach Ober Hilbersheim

07. Dez. 2014 von Wambach an der Bäderstraße nach Fischbach

11. Jan. 2015 von Frauenstein nach Georgenborn

08. Feb. 2015 von Erbes-Büdesheim nach Nieder Wiesen

08. März 2015 von Zorn nach Espenschied

12. Apr. 2015 auf dem neuen Rheinterrassenweg von Alsheim nach Oppenheim.

- Rucksackverpflegung - Schlusseinkehr in Oppenheim
- wir fahren mit dem Zug um 9.20 Uhr ab Mombach.
- Treffpunkt 9.00 Uhr am Mombacher Bahnhof.

Im Mai 2015 wollen wir wieder eine mehrtägige Tour von einem festen Standort aus machen. Wo, stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest.

Bei all unseren Wanderungen kehren wir jeweils am Zielort zum Mittagessen ein (Außer am 12. April). Unsere Wanderungen dauern in der Regel 3,5 - 4 Stunden.

Treffpunkt ist (außer am 12. April) jeweils um 9.30 Uhr in der Weiherstraße (MTV-Sportzentrum). Von dort aus bilden wir Fahrgemeinschaften um zu unseren Ausgangspunkten zu gelangen.

Horst Lamby

Staatssekretär zu Besuch beim MTV

Günter Kern (re. im Bild), Staatssekretär im Ministerium des Innern, für Sport und Infrastruktur, stattete dem Mombacher Turnverein einen Besuch ab und zeigte großes Interesse an der Entwicklung des Vereins.

Erstaunt war Günter Kern über das in den letzten Jahren aus eigener Kraft und ohne öffentliche Mittel geschaffene Sportzentrum. Mit dem Fitnessstudio, der Kinderwelt mit seinen betreuten Angeboten, den zahlreichen Übungsräumen und Gymnastikhallen sowie seinen Wirtschaftsräumen hatten der 1. Vorsitzende Thomas Frank, seine Vorgängerin Birgitt Nebrich, der Ehrenvorsitzende Manfred Töpel, der Vorsitzende des Wirtschaftsausschusses Walter Rehm und der Kassenwart Roland Krost mit Stolz einiges vorzuweisen.

Die kontinuierlich wachsende Mitgliederzahl des Vereins auf mittlerweile 2.900 beeindruckten den Staatssekretär auch dahingehend, dass beim MTV offensichtlich die Zeichen der Zeit erkannt wurden und man sich der demographischen Entwicklung angepasst hat. Das zeigen die vielfältigen Angebote für Jung und Alt. „Was der Verein für Ganztagsschulkinder und für ältere Menschen im Stadtteil Mombach bietet, wie auch die Bemühungen des MTV um die Integration der ausländischen Mitbürger sind Beispielhaft“, betonte Günter Kern bei der abschließenden Kaffeerunde und bedankte sich auch für das Engagement der Ehrenamtlichen des Mombacher Turnvereins, ohne die das alles nicht möglich wäre.

Karl Henn

Wir trauern um unsere verstorbenen Vereinsmitglieder
und danken für die Treue zum Verein.

Klaus Soyka	**Karin Victor**	**Karl Koch**
Wolfgang Schuhmann	**Manfred Dormann**	**Hans Reitz**

Wir werden Ihnen ein ehrendes Andenken bewahren.

Ein Blick hinter die Kulissen im Sportverein

Ohne Ehrenamtliche Helfer läuft nichts!

Für viele Menschen bedeutet Sport im Verein zu treiben folgendes: Sporttasche packen, zur Sporthalle fahren, Sport treiben, duschen, heim fahren. Vorher vielleicht noch einen kleinen Absacker in der Vereinskneipe mit den Sportkameraden nehmen. Und das meist für erstaunlich günstige Mitgliedsbeiträge. Damit dies Tag für Tag möglich ist, muss ein Verein viel leisten.

Der Mombacher Turnverein zum Beispiel bietet seinen 2.800 Vereinsmitgliedern fast 120 verschiedene Übungsstunden, die von über 80 top qualifizierten Übungsleitern und zwei hauptamtlichen Trainern geleitet werden. Hierfür hält er zwei Sporthallen sauber und in technisch und baulich einwandfreiem Zustand und sorgt dafür, dass Sportgeräte intakt und in ausreichender Menge vorhanden sind. Der organisatorische und verwaltungstechnische Aufwand der für einen reibungslosen Ablauf des Sport- und Vereinsbetriebes anfällt, ist dabei mit dem eines mittelständischen Unternehmens vergleichbar. Deshalb ist der Mombacher Turnverein besonders stolz darauf, dass der mitgliederstarke Breitensportverein ausschließlich von Ehrenamtlichen verwaltet und geführt wird. Das schaffen nicht alle Vereine in Mainz.

Gerade die Fastnachtszeit stellt den MTV jedes Jahr vor besondere Herausforderungen. Zahlreiche Fastnachtsveranstaltungen, die in den Hallen des MTV stattfinden wollen gestemmt werden. Dazu gehört die Bewirtschaftung der Sitzungen (Getränkeausschank, Speisenverkauf, Garderobe), das Auf- und Abbauen der Bühne und Dekoration, das Ein- und Ausräumen der Bestuhlung, um trotz der Veranstaltungen den Übungsbetrieb weitestgehend aufrecht erhalten zu können. Auch diese Arbeiten werden beim MTV ausschließlich von ehrenamtlichen Helfern geleistet.

Die Veranstaltungen bedeuten für diese Helfer viele Stunden Veranstaltungsdauer, im Schnitt etwa 10 Stunden pro Veranstaltung, mehr als 900 Helfereinsätze mit mehr als 3000 Helferstunden plus über 900 Stunden für Ein- und Ausräumen der Hallen. Dafür ist die Vereinsführung des Mombacher Turnvereins sehr dankbar. Der MTV weiß dieses Engagement seiner Mitglieder sehr zu schätzen und betont, dass der Vereinsbetrieb ohne diesen ehrenamtlichen Einsatz der Helfer nicht zu bewerkstellige ist.

Deshalb organisiert der MTV jedes Jahr nach Fastnacht ein großes Helferfest.

„Das ist der richtige Zeitpunkt, allen die während der Fastnachtsveranstaltungen und über das Jahr verteilt geholfen haben, für ihren Einsatz zu danken und das Mindeste, was wir unseren Helfern zurück geben können!" resümiert Thomas Frank, der 1. Vorsitzende des MTV. Ganz besonders muss Renate Novak, Walter Rehm, Ronald Heßler und Horst Lamby gedankt werden, die die Helfereinsätze sowie die Abläufe koordinierten und für einen reibungslosen Ablauf der Veranstaltungen gesorgt haben.

Tina Sauerwein

Helferabend beim Mombacher Turnverein

„Liebe Gäste, ich heiße sie alle herzlich willkommen zu unserem traditionellen Helferfest". So begrüßte Thomas Frank, 1. Vorsitzender des Mombacher Turnvereins die Anwesenden. „Kurz nach Fastnacht ist der richtige Zeitpunkt, allen die während der Fastnachtsveranstaltungen geholfen haben, für ihren Einsatz zu danken" so Thomas Frank weiter. „Alle Helferinnen und Helfer hatten jedes Wochenende zum Teil mehrere Einsätze. Aber jetzt ist alles vorbei und wir wollen es uns heute mal so richtig „gutgehen" lassen.

Der 1. Vorsitzende begrüßte auch die Vertreter der Vereine, die in den beiden Hallen des MTV ihre Fastnachtsveranstaltungen durchgeführt haben. So die AWO Mombach, den VDK Mombach, den Mombacher Carneval Verein 1886 e.V. „Die Bohnebeitel", Mombacher Carneval-Gesellschaft „Maletengarde" 1945 e.V., den Gesangverein Elektro Mainz e.V., das Bahn-Sozialwerk (BSW) und den Carneval Club Mombach „Die Eulenspiegel" sowie die Mombacher Ortsvorsteherin Frau Dr. Eleonore Lossen-Geißler.

Ebenso begrüßt wurden die Lieferanten des Vereins und nicht zu vergessen die Nachbarn des Turnvereins, die auch in diesem Jahr wieder viel Verständnis für das erhöhte Verkehrsaufkommen während der Sitzungen und die dadurch entstehende Belastung gezeigt haben.

Mit dem Verlauf der Kampagne konnte der Verein sehr zufrieden sein. Wieder mussten viele Veranstaltungen organisiert und betreut werden. Vom Bestuhlen der Hallen bis zum Brötchen schmieren, von der Getränkeausgabe bis zum Mäntel aufhängen. Auch der Einsatz der Putztruppe wollte koordiniert sein.

Über 17.000 Gäste wollten versorgt sein. Das sind bekanntlich mehr als Mombach Einwohner hat. Die Veranstaltungen in unseren Sporthallen bedeuten auch viele Stunden Veranstaltungsdauer, im Schnitt etwa 10 Stunden pro Veranstaltung, mehr als 900 Helfereinsätze mit mehr als 3000 Helferstunden bei den Sitzungen kamen wieder zusammen, plus über 900 Stunden für Ein- und Ausräumen der Hallen. Es waren in diesem Jahr wieder Viele im Einsatz, manche sogar mehrmals.

Ohne das freiwillige Engagement seiner Helferinnen und Helfer wäre der Mombacher Turnverein nicht in der Lage die Veranstaltungen zu betreuen und ein so großes Sportangebot zu günstigen Preisen zu machen. Deshalb ein herzliches Dankeschön an alle Helferinnen und Helfer.

Die Einsatzplanung und die Betreuung der Gruppen geschah im Wesentlichen durch den Wirtschaftsausschuss und die treuen Mitstreiter der Eintrachthalle.

Thomas Frank bedankte sich auch bei denjenigen, die den Helfer-Abend vorbereitet und organisiert hatten. Der Dank ging auch an diejenigen, die für ein vielfältiges und sehr schmackhaftes Buffet gesorgt hatten. Danach eröffnete der 1.Vorsitzende das Buffet und wünschte allen einen guten Appetit.

Karl Henn

Die Herzsportgruppe feiert 20-jähriges Bestehen

Ein Herzinfarkt oder eine andere schwere Herz-Kreislauf-Erkrankung bedeuten nicht, seinen Körper nicht mehr zu belasten. Im Gegenteil – gerade Herzpatienten sollten regelmäßig etwas für ihre körperliche Ertüchtigung tun. Beim Mombacher Turnverein hat man das schon vor 20 Jahren erkannt und eine Herzsportgruppe ins Leben gerufen. Aus der einen Gruppe von 1994 sind inzwischen drei geworden mit rund 70 Teilnehmerinnen und Teilnehmern.

Allein in unserer Gruppe unter dem Übungsleiter Marcel Buchheister treffen sich jeden Donnerstag von 10.30 Uhr bis 12 Uhr etwa 20 Männer und Frauen in der großen Turnhalle zu einem sportlichen Trainingsprogramm. Dem Aufwärmen folgt ein gezieltes Training zur Förderung von Ausdauer und Koordination. Auf große Begeisterung stoßen die abschließenden sportlichen Ballspiele unterschiedlichster Art. Das Training klingt schließlich aus mit einer Entspannungsübung.

Niemand muss Sorge haben, sich zu viel zuzumuten. Unter ärztlicher Kontrolle von Frau Dr . med. Cornelia Finger werden vor und während des Trainings Blutdruck und Puls gemessen. Jeder soll sich individuell nur so viel belasten, wie es sein Gesundheitszustand und seine Tagesform erlauben.

Dabei empfinden wir es als besonders wohltuend, dass sich Übungsleiter und Ärztin nicht nur als professionelle Begleiter unserer Übungsstunden verstehen sondern sich auch menschlich sehr angenehm in die Gruppe integrieren. Sicher mehr als in anderen Teams und Übungsgruppen im Verein nimmt eine Herzsportgruppe in besonderem Maße an den individuellen Genesungsfortschritten und (leider manchmal auch) -rückschlägen ihrer Mitglieder Anteil. Doch nicht nur das prägt den sozialen Zusammenhalt unserer Gruppe. Auch die Geselligkeit kommt nicht zu kurz. Die letzte Übungsstunde vor Fastnacht gehört traditionell dem Kegeln in der Eintrachthalle, das mit einem Kreppelkaffee ausklingt. Mehr „Herz und Gemüt" spricht unsere beliebte Weihnachtsfeier an. Sie ist für uns auch immer Anlass, unserem Übungsleiter und unserer Ärztin für ihre Arbeit zu danken.

Als der Mombacher Turnverein vor 20 Jahren den Herzsport in sein Trainingsangebot aufgenommen hat, konnte er übrigens zurückgreifen auf die Erkenntnis eines britischen Arztes, die jener bereits vor 200 Jahren gemacht hatte hat. Zur „Angina pectoris" (Brustenge) stellte nämlich jener Mediziner fest: Er kenne nichts, was helfen könne, „außer Opium vor dem Zubettgehen, um die nächtlichen Attacken zu verhüten". Allerdings kenne er aber einen Patienten, der sich selbst die Pflicht auferlegt habe, täglich eine halbe Stunde Holz zu hacken. Hierdurch sei dieser Mann nahezu geheilt worden.

Zwischen Opium für die Nacht und täglichem Holzhacken hat sich unsere Herzsportgruppe für einen dritten Weg entschieden: Einmal wöchentlich Sport, Spiel und Spaß mit Marcel und Conny.

Hans-Robert Hauser

MTV-Schulung für Übungsleiter

14 Übungsleiterinnen und Übungsleiter konnten sich am 24.Mai 2014 im Rahmen einer MTV-Inhouse-Schulung über den Einsatz neuer Handgeräte in den Fitness-Stunden informieren. Die Referenten der Veranstaltung waren Andrea Roth und Marcel Buchheister, die auch bereits im Einsatz befindliche Gerätschaften mit einfließen ließen.

Nach der Begrüßung und der Erklärung der Handgeräte wurde nach einem Warm up direkt durchgestartet. Mit einem Kraftzirkel, konnten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer für jeweils 1 Minute pro Station die Muskeln kräftigen. Learning by Doing (engl. für „Lernen durch Handeln") war angesagt und so wurde es auch genutzt, Gerätschaften wie Jumper, Gym-Stick, Double-Pezziball, Kettlebells aber auch Flexibar, Pilatesrolle und Toningbälle kennenzulernen, auszutesten und gezielt einzusetzen. Anschließend wurden Fragen beantwortet, die sich aus den einzelnen Übungen mit den neuen Gerätschaften ergaben und einige Varianten gezeigt, wie man ein Zirkeltraining z.B. auch mit Herz-Kreislauf-Training kombinieren kann. Zirkeltraining liegt absolut im Trend, macht Freude und ist in allen Bereichen umsetzbar, beispielsweise auch in der Wirbelsäulengymnastik.

So, jetzt war die praktische Anwendung der Geräte gefordert. Die Übungsleiterinnen und Übungsleiter bekamen nach dem Losverfahren ein Handgerät zugeteilt, mit dem jeder eine den Rücken kräftigende Übung vorführen konnte. Nach der Vorstellung aller Übungen wurde dann ein sinnvolles Zirkeltraining zusammengestellt und konnte durch die Teilnehmer getestet werden. Im Anschluss informierten sich Alle über DVDs, Bücher und CDs und viele Neuheiten. Ausführliches Arbeitsmaterial war für jeden MTV-Übungsleiter zusammengestellt und wurde mit der Lizenzverlängerung über 3 UEs ausgehändigt.

Die teilnehmenden MTV-Übungsleiter waren begeistert und wünschen sich auf jeden Fall eine Fortsetzung der Schulungsmaßnahmen – dann mit anderen Themen.

Karl Henn

Langjährige Mitglieder des MTV geehrt

Am 13. April hatten sich 22 Jubilare und deren Angehörige in der Gymnastikhalle des Mombacher Turnvereins zur Jubilarenehrung versammelt, um ihre Auszeichnungen vom 1. Vorsitzenden des MTV, Thomas Frank entgegen zu nehmen. Dabei assistierte ihm Dr. Eleonore Lossen-Geißler, die Ortsvorsteherin von Mombach. Die anwesenden Jubilare wurden für 25, 50, 60 und Heinrich Freber sogar für 80 Jahre Mitgliedschaft im Verein geehrt.

Der MTV legt besonderen Wert auf die Auszeichnung dieser besonderen Treue zum Verein. Deshalb wird die Feier seit vielen Jahren ausschließlich den Jubilaren gewidmet. Am Sonntagvormittag werden die Grußworte und Auszeichnungen von sportlichen Vorführungen umrahmt und die Veranstaltung klingt mit einem kleinen Imbiss und Gesprächen aus. Im Mittelpunkt stehen die Jubilare.

Denn wer so viele Jahre einem Verein angehört, tut dies nicht, „weil er vergessen hat auszutreten" scherzte Lossen-Geissler in ihren Grußworten. Der Verein ist vielmehr fester Bestandteil des Alltags seiner Mitglieder. Er bietet nicht nur Fitness und Gesundheit sondern auch soziale Kontakte und Freundschaften. Viele der Jubilare engagieren sich zudem mit viel Freude ehrenamtlich in ihrem Verein. Die Anerkennung die sie hierfür erhalten motiviert sie zum Weitermachen und Dabeibleiben. Vom großen Engagement und der engen Verzahnung mit Mombach, seinen Bewohnern und Einrichtungen profitiert der gesamte Ortsteil. Ob die Räumlichkeiten des MTV als Bürgerhaus ähnliche Einrichtung oder die Vorführungen bei Festen und öffentlichen Veranstaltungen, der MTV wertet Mombach auf. Besonders das Angebot für Ältere sei besonders lobenswert.

Ein Viertel der Mitglieder des MTV sind über 60 Jahre alt. Das ist ein Beweis dafür, dass das Angebot für Ältere stimmt. MTV Vorsitzender Thomas Frank fasste in seiner Begrüßung kurz zusammen, was der Verein alles für Senioren bietet und warum er mit seinem Angebot so erfolgreich ist. Alles ist auf die Bedürfnisse älterer Menschen ausgelegt. Spezielle Bewegungsangebote, soziales Netzwerk bis hin zum Fahrdienst. Er präsentierte stolz die neueste Auszeichnung des MTV: den 1. Platz im Wettbewerb um den seniorenfreundlichen Sportverein in Rheinland-Pfalz, verliehen von den Turnverbänden Rheinland-Pfalz für das äußerst kreative und innovative Strategie- und Maßnahmenkonzept des MTV zur Erschließung der Zielgruppe „Ältere".

Dass aber auch die ganz Kleinen im MTV hervorragend aufgehoben sind, zeigten die beiden Kinderruppen mit ihren Aufführungen. Die Tanzzwerge (4-5 Jahre) erfreuten die Gäste mit ihrem Gedicht und als lachende Haasen und Köche ebenso wie die Lollipops (6-7 Jahre) mit ihrer Tanzeinlage. In den Tanzgruppen wird Körperspannung, rhythmisches Gefühl und Bewegung im Raum bei gleichem Bewegungsablauf vermittelt.

Die Jubilare freuten sich außerdem über ihre Urkunden und die Ehrennadeln in Silber (25 Jahre) und Gold mit einer schicken MTV Armbanduhr (50 Jahre). Peter Gottron, der für 60 Jahre Mitgliedschaft geehrt wurde und Heinrich Freber, der bereits 80 Jahre Mitglied im Verein ist, erhielten als besondere Auszeichnung einen gravierten Aufsteller mit Vereinslogo.

Tina Sauerwein

Sportbund Rheinhessen ehrt Ehrenamtler bei MTV Mitgliederversammlung

Der Mombacher Turnverein hielt am 8. Mai seine 153. Mitgliederversammlung ab. Im Mai 2014 zählt der MTV über 2.900 Mitglieder. Dabei machen die Altersgruppen der Kinder und Jugendlichen sowie der über 60 Jährigen je ca. ein Viertel aus, was für den 1. Vorsitzenden Thomas Frank ein deutliches Zeichen dafür ist, dass der Verein mit seinem Generationen übergreifenden Übungsangebot punkten kann. Der MTV, seine 110 Übungsleiter, 25 Helfer, 180 Übungsstunden, das Vereinseigene Fitnesstudio und der gesamte Wirtschaftsbetrieb mit 130 Veranstaltungen im Jahr wird dabei vollständig ehrenamtlich verwaltet und bewerkstelligt. Diese bemerkenswerte Tatsache ist nur durch das hohe ehrenamtliche Engagement der Vereinsmitglieder möglich. Für ihr überdurchschnittliches Engagement im Mombacher Turnverein wurden im Rahmen der Mitgliederversammlung Karl Henn und Roland Krost ausgezeichnet. Birgitt Nebrich, ehrte in ihrer Funktion als Präsidiumsmitglied im Namen des Sportbundes Rheinhessen die beiden überraschten Mitarbeiter. Karl Henn erhielt die Sportbund Ehrennadel für seine wertvolle Arbeit im Verein. Er leitet seit vielen Jahren die Redaktion der Vereinszeitung „MTV Blättche", die seit 2014 sogar in Farbe erstrahlt. Er verfasst Berichte für die Vereinszeitung sowie für die örtliche Presse, unterstützt den Vorstand bei Bewerbungen für Wettbewerbe und ist außerdem noch als Übungsleiter im Nordic Walking aktiv. Roland Krost führt seit 1992 die Kassen- und Finanzgeschäfte des MTV. Dabei ist die Buchhaltung des außerordentlich aktiven Vereins so umfangreich wie die eines mittelständischen Unternehmens. Nebrich lobte insbesondere seine Bereitschaft, jederzeit benötigte finanzielle Mittel für Sport und Sportmittel „locker" zu machen. Denn trotz aller Wirtschaftlichkeit, steht der Sportbetrieb beim MTV immer im Vordergrund. Krost erhielt für seinen hohen ehrenamtlichen Einsatz die Sportbund Ehrennadel in Silber.

v.l.n.r.: Karl Henn, Birgitt Nebrich, Roland Krost, Thomas Frank

Außerdem wählten die 78 anwesenden und stimmberechtigten Mitglieder, und bestätigten einstimmig Roland Krost als Kassierer, Hermann Bölsche als Beisitzer des Wirtschaftsausschusses und alle Abteilungsleiter im Amt, sowie Lucas Best als neuen Jugendwart. Desweiteren beschloss sie eine moderate Anpassung der Mitgliedsbeiträge um 0,50 Euro für Erwachsene zum 1. Juli 2014. Trotz Beitragsanpassung auf 8,50 Euro monatlich und einer Anhebung der Studiogebühr auf 18,50 Euro monatlich ist das Preis-Leistungs-Verhältnis des MTV sehr gut. In seinem Bericht der Kassenprüfer würdigte Mark Stehle, Vorstand der Genobank Mainz eG, die soliden finanziellen Verhältnisse des Mombacher Turnvereins und die geordneten wirtschaftlichen Verhältnisse. Die Mitgliederversammlung folgte seiner Empfehlung und entlastete Kassierer und Vorstand einstimmig.

Tina Sauerwein

Zu alt für Bewegung? Niemals!

Seniorenfreundlicher Sportverein in Rheinland-Pfalz – 1. Preis für Mombacher Turnverein (MTV)

Jetzt im Frühjahr werden Natur und Mensch belebt und mit neuer Energie versorgt. Von ganz alleine hat man Lust auf mehr Aktivität. Bewegung ist ein wahres Wundermittel, wenn es darum geht, gesund zu sein und zu bleiben. Bewegung steigert die körperliche Fitness, sorgt für gute Laune und lässt uns Krankheiten besser bewältigen. Gerade auch für ältere Menschen ist es wichtig, beweglich zu sein und zu bleiben. Es ist nie zu spät, mit Sport zu beginnen oder wieder einzusteigen!

Deshalb war die Freude beim Mombacher Turnverein groß, als am Samstag, dem 15.03.2014 Alexander Schweitzer (Minister für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Demografie) den Vertretern des MTV die Urkunde „Seniorenfreundlicher Turnverein in Rheinland-Pfalz" überreichte. Der Turnverein erhielt für sein äußerst kreatives und innovatives Strategie- und Maßnahmenkonzept zur Erschließung der Zielgruppe „Ältere" den ersten Preis und freute sich über den Gewinn von 750,- Euro und den Erhalt einer „Bewegungskiste" mit Sportgeräten für den Seniorensport.

40 rheinland-pfälzische Turnvereine nahmen an dem zum zweiten Mal stattfindenden Wettbewerb der drei Turnverbände in Rheinland-Pfalz teil. Mit dem Vereinspreis „Seniorenfreundlicher Turnverein in Rheinland-Pfalz" unterstützen die Verbände ihre Vereine im Hinblick auf den demografischen Wandel in unserer Gesellschaft bei einer der wichtigsten Zukunftsaufgaben: Für ältere Menschen vielfältige Bewegungsangebote bereitzustellen, welche die eigene Fitness und Gesundheit fördern und die Selbstständigkeit bis in höchste Alter erhalten.

Dieser Aufgabe stellt sich der MTV bereits seit vielen Jahren mit Erfolg. Ob Sturz- oder Osteoporose-Prophylaxe, Verletzungsminimierung, Stuhlgymnastik, gesundes Abnehmen oder Altwerden und aktiv sein trotz Demenz – der Mombacher Turnverein plädiert in jedem Fall für Bewegung. Deshalb hat er spezielle Bewegungsangebote für alle Älteren und Einsteiger zusammen gestellt. Wer schon lange keinen oder vielleicht noch nie Sport getrieben hat, findet eine passende Übungsstunde. Der MTV bietet für alle Alter- und Fitnessgrade etwas an. Der Zugang zu den zu den Sportstätten ist barrierefrei.

Der MTV fördert nicht nur Fitness und Beweglichkeit, sondern auch die geistigen Fähigkeiten und sozialen Kontakte älterer Menschen. Bei Bewegung und Begegnung für Ältere und Vergissmeinnicht (ein

Bewegungsangebot für Demenzkranke) kann bei Bedarf sogar ein Fahrdienst organisiert werden (für Gonsenheim und Mombach). Man trifft sich und bleibt sozial aktiv, statt einsam zu Hause zu sitzen. Weitere gesellige Angebote über's Jahr verteilt, ergänzen das Sportangebot.

Als besonderen Anreiz bietet der MTV allen Neugierigen ab 60 Jahren die Möglichkeit, mit der Gutschein-Aktion 3 Monate lang sein Trainingsprogramm kostenlos zu testen und sich dann erst für eine Mitgliedschaft zu entscheiden. Es gibt keinen Grund, es nicht wenigstens einmal auszuprobieren. Das qualifizierte Übungsleiter-Team des MTV freut sich auf Sie!

Den Übungsplan sowie den dazu gehörenden Gutschein gibt es auf der Homepage unter www.mombacher-turnverein.de. Gerne erteilt der MTV auch telefonisch Auskunft unter 06131 68 18 58.

Bei MVB-Wettbewerb erfolgreich

Jury zeichnet Mombacher Turnverein aus

Bei dem von der Mainzer Volksbank ausgeschriebenen Wettbewerb „Sterne des Sports" gelang dem MTV ein Platz unter den ersten 10 teilnehmenden Vereinen.

Mit seinem Konzept „Gesundheit und Prävention – unser Verein bewegt Generationen – Angebote für alle Altersgruppen", beeindruckte der Mombacher Turnverein die Jury.

Sport ist Jungbrunnen – Sport hält fit, so der Slogan bei der Bewerbung. Und weiter hieß es: „Unsere Gesundheits- und Fitness-Angebote halten fit und gesund". Der MTV zeigte in seiner Bewerbung was er zu bieten hat. Angefangen bei der Kinderwelt für die Kleinsten bis hin zu den unterschiedlichsten Übungsstunden für alle Alters- und Fitnessklassen, bei denen auch das Herz-Kreislauf-Training, Muskel- und Skelettsystem, Entspannung und Stressbewältigung sowie Allgemeiner Präventionssport im Vordergrund steht.

Die Vertreter des Vereins, der 1. Vorsitzende Thomas Frank sowie Birgitt Nebrich, konnten mit Freude vom Vorstandsvorsitzenden der Mainzer Volksbank Uwe Abel und der MVB-Generalbevollmächtigten Barbara Bug-Naumann einen Scheck über 1.500 Euro und eine Urkunde entgegennehmen.

Karl Henn

Terminkalender

04.10.2014
Oktoberfest

14.10.2014
Präventstionstag der Polizei ab 14.30 Uhr, Mitmachangebote für Ältere, wie Sturzprophylaxe, Sensi-Paurcour und Rollator-Parcour, Kaffee und Kuchen

13. – 17.10.2014
Mitwirkung bei der Betriebssportwoche der Fa. Wepa (früher Hakle)

18.10.2014
Eintägige Veranstaltung „Erste Hilfe-Fortbildung"

26.10.2014
Tanzcafe

08.11.2014
Vereinsmeisterschaft Turnen

09.11.2014
Stiftungsfest

14.12.2014
Weihnachtsfeier

voraus. 28.12.2014
X-Mas Aerobic

Alle Angaben ohne Gewähr. Änderungen vorbehalten.

Herzlichen Glückwunsch

Der Mombacher Turnverein 1861 e.V. gratuliert ...

Zum 50sten

Thierry Knoor
Matthias Schwarz
Jürgen Schüler
Christian Gerke
Isabela Spiwoks-Becker
Petra Hauch
Albert Braum
Claudia Datz
Tanja Geiß
Dagmar Lüdgen
Birgit Färber
Andrea Balser
Husne Cinardere
Marina Lucadei
Heike Langhammer
Peter Tragbar
Susanne Speth
Birgit Heckmann
Michael Wolf
Christian Böhm
Angelika Paul
Ralf Zey
Frank Schmitt
Peter Stolz
Edda Charisse

Zum 60sten

Norbert Förster
Edith Hess
Ingrid Krollmann
Gisela Gebhard
Gudrun Schneider-Bauerfeind
Heinz-Jürgen Geiß
Uschi Becker
Karlheinz Paul-Franke
Cornelia Cherif
Freddy Kumala
Bogdan Kaintoch
Gerhard Kuntze

Zum 65sten

Günter Schneider
Klaus Kohlert
Gerhard Eilers
Brigitte Schneider
Renate Schneider
Hans-Dieter Albert
Marianne Schreiner
Ingeborg Hartel
Erwin Wollstädter
Rudolf Baumgärtner
Veronika Brandscheid
Renate Emrich
Barbara Lemb
Helene Volksheimer
Ute Böcher
Heinz Reinelt
Roswitha Rachow
Hildegard Albert
Karl Henn
Elfie Westenberger
Anne Kramer

Zum 70sten

Christine Horst
Elisabeth Müller
Rainer Morgenstern
Hermann Victor
Emmy Barth
Sylvie Büttner
Lothar Pächer
Heinz Baumgärtner
Herbert Jung
Jutta Schwarzer
Roswitha Pächer
Birgit Funk
Gerd Engel
Roland Pfaff
Wilhelm Post

Zum 75sten

Martha Hofmann
Ulrich Jeschkowski
Heinz Urban
Wolfgang Kann
Helga Eppstein
Klaus Schier
Sigrun Esser
Horst Hell
Helga Sauerwein
Josef Walz
Gertrud Ernst
Egon Schaubruch
Angelika Schmitt
Guntha Vreden
Helga Sigmann
Erika Stroh
Dora Traute
Norbert Wörfel
Ursula Haas
Helga von Pastau-Fiedler
Hans Schier

Zum 80sten

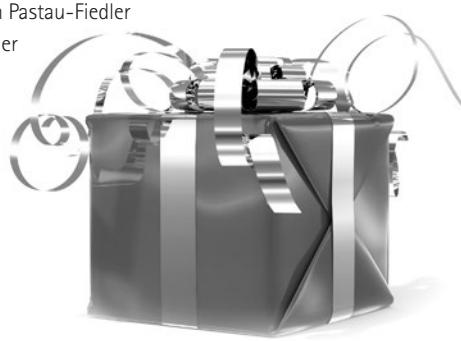
Irene Duis
Therese Marxen
Werner Lahr
Anita Lohr
Nele Ipsen
Erich Bauer
Katharina Engels
Valentin Glaser
Elisabeth Schüler
Rosel Rehm
Franz-Josef Thinnes
Renate Neumann

Zum 85sten

Josef Glaser
Dorothea Freber
Ilse Belling
Rudolf Wenzel
Ilse Bräuer
Karl-Heinz Folz
Rina Eppstein
Norbert Schier

Zum 95sten

Johann Riga



Mombacher
Turnverein 1861 e.V.

Dein Verein

EINLADUNG ZUM ADVENTSKAFFEE BEIM MTV

Am Freitag, den 12. Dezember 2014

von 15.00 – 17.30 Uhr

in der Gymnastikhalle des MTV-Sportzentrums

Bei Kaffee und Kuchen wollen wir einen schönen Nachmittag verbringen und haben uns dazu einige Überraschungen einfallen lassen.

Damit wir auch planen können, geben Sie uns über Ihre Übungsleiter/innen eine Rückmeldung oder melden Sie sich einfach telefonisch mit Namen und Telefonnummer bei:
Uschi Best unter Tel. 06131 474606 (Tagsüber können Sie auf den Anrufbeantworter sprechen).

Rückmeldungen bitte bis zum 07.12.2013

Kuchenspenden werden gerne angenommen!

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

INFOPOST
Ein Service der Deutschen Post

Mombacher Turnverein 1861 e.V. · Turnerstr, 31-33 · 55120 Mainz

Alfred Mustermann
Obere Beispielstraße 4
12345 Musterhausen

09/2014 · www.henndesign.com