MTV Blättche

Vereinszeitung des Mombacher Turnvereins 1861 e.V. **Ausgabe 01/2021**

MTV Blättche

Themen in diesem Heft:

www.mombacher-turnverein.de

- Einladung zur 160. Mitgliederversammlung
- Ein Jahr Corona – eine Bilanz
- Online-Stunden im MTV
- Social Media im MTV
- Aus den Abteilungen
- #VereinhilftVerein!
- Fastnachtskostüm-Wettbewerb

EINLADUNG ZUR 160. MITGLIEDERVERSAMMLUNG

Donnerstag, 10. Juni 2021, um 20.00 Uhr

in den Räumen des MTV Sportzentrums,
Turnerstraße 31-33 (Eingang Pestalozzistraße), 55120 Mainz-Mombach

Tagesordnungspunkte:

TOP 1	Eröffnung der Mitgliederversammlung und Bericht der Vorsitzenden
TOP 2	Berichte der Ausschussvorsitzenden:
	a) Jugendausschuss
	b) Sportausschuss
	c) Wirtschaftsausschuss
TOP 3	Bericht des Kassierers
TOP 4	Bericht der Kassenprüfer
TOP 5	Entlastung des Kassierers und des Vorstandes
TOP 6	Aussprache über die Berichte
TOP 7	Ergänzung der Satzung (siehe rechte Seite)
TOP 8	Antrag auf Anpassung der Mitgliedsbeiträge (siehe rechte Seite)
TOP 9	Wahlen und Bestätigungen:
	a) Wahl des Vorstandes
	b) Wahl der Kassenprüfer
	c) Bestätigung der Abteilungsleiter
TOP 10	Anträge
TOP 11	Verschiedenes

Anträge der Mitglieder können beim Vorstand des MTV (Turnerstr. 31-33, 55120 Mainz) bis Donnerstag, den 03.06.2021 schriftlich eingereicht werden.
Das Protokoll der Mitgliederversammlung 2020 liegt ab dem 27.05.2021 im Fitness-Studio des MTV aus und kann während der üblichen Öffnungszeiten eingesehen werden.

Zur Erfassung der Kontaktdaten und der Einhaltung der geltenden Hygienebestimmungen ist eine Anmeldung über unser Buchungssystem Yolawo unter www.mombacher-turnverein.de notwendig. Nicht angemeldete Personen müssen ihre Kontaktdaten gegebenenfalls vor Ort hinterlassen. Die Veranstaltung findet selbstverständlich unter Einhaltung aller geltenden Abstandsregelungen und Hygienevorschriften statt, deshalb bitte falls erforderlich eine medizinische Mund-Nasen-Bedeckung zur Veranstaltung mitbringen.

Mombacher Turnverein 1861 e.V.
Der Vorstand

ZU TOP 7:
Ergänzungen der Satzung im Rahmen des Schutzes vor sexualisierter Gewalt und gegen Diskriminierung jeglicher Art im Sport (Ergänzungen fett gedruckt):

§ 3 Ziele und Aufgaben
…
3. Der Mombacher Turnverein ist offen für alle Bürgerinnen und Bürger, gibt ihnen die gleichen Rechte und wendet sich damit gegen antidemokratische und nationalistische Tendenzen. Er wirkt allen auftretenden Diskriminierungen und Benachteiligungen von Menschen, insbesondere wegen ihrer Nationalität, ethnischen Zugehörigkeit, Religion, Geschlecht, sexueller Orientierung, Zugehörigkeit zu einer bestimmten sozialen Gruppe oder Behinderung entgegen. Er verurteilt jegliche Form von Gewalt, unabhängig davon, ob sie körperlicher, seelischer oder sexueller Art ist.

§ 5 Beendigung der Mitgliedschaft
…
3. Ein Mitglied kann, nach vorheriger Anhörung, vom Vorstand aus dem Verein ausgeschlossen werden:
…
d. wegen unehrenhafter Handlungen ***und eines Verstoßes gegen § 3 Nr. 3.***

ZU TOP 8:
Geplante Beitragsanpassung:

Art des Beitrags	aktueller Beitrag	Beitrag nach Anpassung
passive Mitgliedschaft	3,00 €	4,00 €
Erwachsene	9,50 €	10,50 €
Herzsportteilnehmer	10,50 €	11,50 €
Kinder u. Jugendliche	7,00 €	8,00 €
Familienbeitrag (ab 3 Pers.)	19,00 €	21,00 €

Inhalt

Grußwort Ortsvorsteher 5
Interview mit Thorsten Richter, Sportbund Rheinhessen 6

Aktuelles

Turnusmäßige Anpassung der Mitgliedsbeiträge 8
Ein Jahr Corona – eine Bilanz 9
Der Verein nutzt die Zeit für dringende Renovierungen 10
Online-Stunden im MTV 11
Das Freiwillige Soziale Jahr in Corona Zeiten 12
Social Media im MTV 13
Allen Helau-Spender*innen ein „herzliches Dankeschön" 14
Genießen und unterstützen… 14
Erinnerung: Neue Kommunikationsmöglichkeit 15

Aus den Abteilungen

GymWelt 16
Rehasport Orthopädie während der Pandemiezeit 17
Zeit zum Nachdenken – Zeit der Veränderung 18
MTV-Feriencamp 2020 19
Bericht der Wandergruppe 22
Rehasport Krebsnachsorge in Zeiten von Corona 23
Tennissport im MTV im Jahr 2021 24
Tanzend durch den Lockdown 25
Bericht der Leichtathletik-Abteilung 26
Fastenzeit im MTV 27

Interessantes

Der MTV trauert 28
#VereinhilftVerein! 29
Wir sagen Danke! 30
Maskenverkauf im Drive-In 31
Aktion PlakART 31

Jugendausschuss

Fastnacht trotzt Corona 32
Fastnachtskostüm – Wettbewerb Online 33
Jugendausschuss Termine 33

IMPRESSUM

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

Telefon 06131 625604
www.mombacher-turnverein.de

Vorsitzende:
Christine Bechtloff
Mathias Grünewald
Kerstin Sinsel

Redaktion:
Patrick Reis (Pressewart)
p.reis@mombacher-turnverein.de

Katie Göttlinger
kgoettlinger@gmx.de

Nadine Heckmann
nadine.heckmann1997@arcor.de

Vanessa Reis
vany.r@gmx.de

Sarah Pedersen
s.pedersen@mombacher-turnverein.de

Design & Umsetzung:
Hej! Die Agentur GmbH
Julian Henn
www.hej-agentur.de

Auflage: 1.750 Stück

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

GRUSSWORT

Liebe Leserinnen und Leser,

beim Verfassen dieser Zeilen hatte ich mir eigentlich vorgenommen, nicht über das Thema zu schreiben, das unseren Alltag nun seit über einem Jahr fest im Griff hat: Corona.

Leider bestimmt Corona noch immer unseren Alltag. Wie lange noch, das weiß niemand. Auch der Sportbetrieb ist von den Kontaktbeschränkungen betroffen. Mit anderen gemeinsam in einer Gruppe Sport zu treiben – daran ist derzeit nicht zu denken. Und dennoch – wer sich regelmäßig über die Aktivitäten des Mombacher Turnvereins informiert, der sieht, dass die Akteure des Vereins immer wieder ein neues Angebot aus dem Hut zaubern, damit wir in Bewegung bleiben und auch mal dem grauen Alltag entfliehen können.

„Runter vom Sofa" – der Name ist Programm und tut uns gut. Die Kreativität der Akteure des Mombacher Turnvereins ist bemerkenswert. Ich freue mich sehr, dass der Mombacher Turnverein aktiv geblieben ist und seine Mitglieder immer wieder mit neuen Angeboten zum Mitmachen motiviert.

Wichtig ist, dass die Gemeinschaft zusammenhält, jetzt und auch in der Zeit nach der Pandemie. Mitdenken und mitmachen, beides beweisen die Mitglieder des Turnvereins. Das beste aus der derzeitigen Situation machen, auch das bekommt der MTV sehr gut hin und ist sicherlich auch ein Vorbild für andere Vereine.

Ich wünsche den Mitgliedern und den Akteuren des Mombacher Turnvereins weiterhin viel Ausdauer und Kreativität, damit dieser tolle Verein und die Gemeinschaft auch nach der Pandemie bestehen bleibt.

Herzliche Grüße

Christian Kanka
Ortsvorsteher Mainz-Mombach

TALKRUNDE

Interview mit Thorsten Richter, Geschäftsführer des Sportbundes Rheinhessen

Thorsten Richter
Geschäftsführer Sportbund
Rheinhessen

1. Was wünschst du dir für die Vereine in der aktuellen Situation?

Prinzipiell das gleiche, wie für uns alle: Endlich wieder Normalität zurück zu bekommen. Einfach mal wieder Sport zusammen machen und „Verein" so zu erleben, wie wir es kennen und lieben. Unbeschwertheit im Umgang mit Mitmenschen genießen. Momentan muss man allerdings eher hoffen, dass möglichst viele Vereine überleben und nicht durch diese Pandemie verschwinden.

2. Wieso spielt der Sport während der Corona Pandemie eine wichtige Rolle für die Gesundheit der Menschen?

Das ist einfach zu beantworten. Immer dann, wenn Menschen die Möglichkeit genommen wird, sich ausreichend zu bewegen, zum Beispiel aufgrund von mehr Arbeit oder wie jetzt durch eine Pandemie, muss es einen Ausgleich geben. Sport ist nicht nur Freizeitvergnügen, sondern auch Gesunderhaltung. Das muss seitens der Politik, je länger die Corona-Krise dauert, immer stärker in den Blick genommen werden. Im ersten Lockdown war es ja fast lustig, wenn man mit den „Corona-Pfunden" kokettiert hat. Spätestens jetzt sind es aber zu viele und das schon zu lange – das belastet das Herz-Kreislaufsystem und die Psyche. Ohne Sport ist – überspitzt gesagt – jetzt Schluss mit lustig.

3. Welche positiven Erkenntnis ziehst du aus der Pandemie für die Vereine?

Die Krise bestätigt auch die Stärke der Vereine. Sie können sich gut auf Problemsituationen einstellen und reagieren sehr gezielt mit Gegenmaßnahmen. Die Bindung der Mitglieder zu einem Verein ist in vielfacher Hinsicht sehr hoch. Das ist etwas, was jeden Tag motiviert, den Vereinen weiter zu helfen und uns gemeinsam über diese dunkle Phase – auch des Sports – zu bringen.

4. Können sich Trainer*innen während der Pandemie trotzdem fortbilden?

Absolut. Ich finde sogar sehr gut. Die Sportbünde und etliche Fachverbände haben jede Menge kreative Ideen umgesetzt, um Praxis und Theorie über die Distanz zu schulen. Unsere Web-Seminare werden glänzend angenommen. Schön ist es so zu sehen, dass viele neue Angebote entstanden sind und Vieles einfach mal probiert wird. Überhaupt muss uns klar sein, dass sich die Welt sehr verändern wird durch die Pandemie. Als Sportbund wollen wir hier Vorreiter sein und gute Rahmenbedingungen für unsere Mitglieder schaffen. Das ist eine tolle Aufgabe.

5. Welche Veränderungen erwarten uns mit dir als neuen Geschäftsführer?

Wir haben eine sehr gute Basis, die uns Joachim Friedsam aufgebaut hat. Zukünftig werden wir versuchen, diese nur etwas neu auszurichten. Ich möchte mehr in Netzwerken arbeiten, stärker Partner einbinden, um neue Impulse für uns und die Mitglieder zu erhalten. Impulse, die man auch messen kann. Manchmal waren wir aus meiner Sicht zu reaktiv. Das war zwar sehr gut, aber frühzeitig neue Bedürfnisse zu identifizieren und in sinnvolle Aus- und Fortbildungen, Zuschüsse oder Beratungen münden zu lassen, das wollen wir noch mehr erreichen. Wir wollen proaktiv Themen angehen, noch mehr Nähe zu den Vereinen und Fachverbänden aufbauen. Intern haben wir die Kommunikationswege verbessert, extern vernetzen wir uns gerade noch besser mit unseren Partnern. Am Ende soll all das dazu führen, mehr Beratung, Geld und Ideen bereitzustellen. Den starken Umbruch in der Geschäftsstelle wollen wir als Momentum nutzen. Wissen sichern und mutig neue Wege ausprobieren muss das Ziel sein.
Digitalisierung ist ein erstes, gutes Beispiel dafür. Im SocialMedia-Sektor greifen unsere Strategien nachweislich schon sehr gut, fast alle Anmeldungen zu den Seminaren kommen darüber.
Wir unterstützen mit viel Power bei digitalen Mitgliederversammlungen und helfen, eine Kontaktnachverfolgung sicherzustellen. Das spart den Vereinen Geld und Zeit für das Einarbeiten und Finden von Softwarelösungen. Aus meiner Sicht macht das einen modernen Dienstleister aus.
Nicht alles wird funktionieren, das ist uns klar. Aber es ist auch kein Problem, wenn mal etwas schiefgeht. Das gehört zu solchen Prozessen dazu.

Ich freue mich auf die Aufgabe, die mit neuem Personal, perspektivisch neuer Geschäftsstelle und neuen Medien spannend und fordernd zugleich ist und auf lange Sicht bleiben wird.

Interviewerin: Sarah Pedersen

AKTUELLES

Turnusmäßige Anpassung der Mitgliedsbeiträge

In regelmäßigen Abständen muss der Mombacher Turnverein seine Mitgliedsbeiträge anpassen, um der allgemeinen Kostensteigerung Rechnung zu tragen. Eine solche turnusmäßige Anpassung steht auch in diesem Jahr an.

Aufgrund der aktuellen Situation und der Tatsache, dass über einige Monate für unsere Mitglieder nur ein eingeschränktes Angebot zur Verfügung stand, stellt sich hier sicher für manche die Frage, warum wir nicht in diesem Jahr auf diese Anpassung verzichten und sie auf nächstes Jahr verschieben können. Dies wollen wir gerne näher erläutern:

Leider sind unsere hohen Fixkosten trotz ausfallender Präsenzstunden geblieben, insbesondere im Rahmen der Unterhaltung und Instandsetzung unserer Hallen. Hier schlagen zum einen die ständig steigenden Energiekosten zu Buche, denn trotz ausfallender Übungsstunden müssen z. B. die Hallen weiterhin geheizt werden.

Darüber hinaus waren einige dringende Renovierungs- und Sanierungsmaßnahmen notwendig, die nicht aufzuschieben waren, da sonst eine weitere Nutzung einiger Räume und Geräte nicht gewährleistet werden könnte (näheres siehe Seite 10). Dadurch sind erhebliche finanzielle Verpflichtungen entstanden, für die der Verein aufkommen muss.

Auch das eingeschränkte Angebot, Online oder mit Präsenz unter Auflagen wie im Sommer, hat Kosten verursacht durch einen hohen organisatorischen Aufwand auf Seiten unserer hauptamtlichen Mitarbeiter*innen. Nicht zu vergessen, dass dem Verein durch den Wegfall von Veranstaltungen vor allem während der Fastnachtskampagne auf der Einnahmenseite erhebliche Einbußen entstanden sind.

Um unser Angebot in gewohnter Qualität weiterhin für unsere Mitglieder erhalten und möglichst auch nach der Corona-Pandemie ausbauen zu können, braucht der Verein die finanziellen Mittel. Deshalb wird bei der kommenden Mitgliederversammlung am 10. Juni 2021 eine Anpassung der Beiträge um jeweils einen Euro zur Abstimmung vorgelegt.

Selbst nach einer Anpassung der Beiträge ist der Mombacher Turnverein im Vergleich zu anderen Vereinen in Mainz mit einem vergleichbaren Angebot, immer noch einer der günstigsten Vereine. Wir hoffen deshalb auf Verständnis und auf die Solidarität unserer Mitglieder.

Der Vorstand

Ein Jahr Corona – eine Bilanz

Fast genau seit einem Jahr beherrscht die Corona-Pandemie unsere Welt. Für uns alle hat sich der Alltag verändert: Homeschooling, Homeoffice, eingeschränkte soziale Kontakte und wenig bis gar keine Freizeitbeschäftigungen mehr.

Doch was bedeutet das für einen Sportverein wie unseren Mombacher Turnverein?

Eines ist klar: die Corona-Pandemie hat neben den vielen schlechten, auch ein paar gute Auswirkungen mit sich gebracht. Uns als Verein wurde einmal mehr bewusst, wie engagiert, flexibel und spontan unsere Mitarbeiter*innen und Übungsleiter*innen sind. In kürzester Zeit konnten wir auf Online-Angebote und Videos umstellen. Wir haben Bastel- und Spielideen für Kinder zu Hause angeboten, Malwettbewerbe ausgeschrieben und Kochrezepte gesammelt.

Ab Sommer hatten wir ein neues Buchungssystem für alle Kurse und Stunden auf unsere Homepage gestellt, und sobald es möglich war, wurden wieder Sportstunden draußen und später dann auch in den Hallen durchgeführt. Natürlich alles unter den jeweils geltenden Vorschriften. Wir als Verein haben versucht, den Mitgliedern so viel Normalität wie zulässig zu ermöglichen. Alle haben an einem Strang gezogen und ihr Bestmögliches für unseren Verein getan. Vor allem der überwiegende Teil unserer Mitglieder hat große Solidarität gezeigt und zu uns gehalten. Das hat uns als Vereinsvorstand sehr gefreut und sehr beeindruckt.

Doch leider gibt es natürlich auch die Schattenseiten, die die Corona-Pandemie mit sich bringt. Zum Beispiel haben wir trotz aller Bemühungen einen Mitgliederaustritt von mehreren Hundert Mitgliedern zu verzeichnen. Dies bedauern wir sehr und wir hoffen, dass wir viele davon wieder als Vereinsmitglieder zurückgewinnen können.

Zudem standen und stehen noch zahlreiche Renovierungsarbeiten an, z. B. die Sanierung des Hallendachs im Sportzentrum, die dringend nötig und sehr teuer war (alle Reparaturarbeiten könnt ihr auf Seite 10 nachlesen).

Der größte Einschnitt ist für uns natürlich die ausgefallene Fastnachtskampagne, die für unseren Verein einen Einnahmenausfall im 6-stelligen Bereich bedeutet. Einnahmen, mit denen wir als Verein normalerweise die Hallen unterhalten und Instand setzen.

Ebenso haben wir in dieser schwierigen Zeit unseren Gaststättenpächtern mit Rat und Tat beiseite gestanden.

Die Kosten, die ein Verein unterjährig hat, fallen also trotz der Einstellung des Sportbetriebs nicht weg, Einnahmen dagegen verringern sich. Wir als Verein mit eigenen Hallen haben dadurch leider auch einige Sorgen in dieser Zeit. Es hilft und beruhigt, so viel Loyalität und Solidarität von unseren Mitgliedern, Mitarbeitern, Ehrenamtlern, Freunden und Förderern zu erhalten.

Sehr gefreut haben wir uns auch über die Spenden anlässlich der „Helau-Spenden“ Aktion. Viele Übungsleiter verzichten zudem auf ihr Honorar. Das macht uns sehr stolz und dafür danken wir sehr herzlich.

Ganz herzlich bedanken wollen wir uns an dieser Stelle auch bei unseren Sponsoren, dem Weingut Ems-Post sowie unserer Hausbank, der Genobank Mainz eG, für ihre Unterstützung und das uns entgegengebrachte Vertrauen.

Text: Kerstin Sinsel

Der Verein nutzt die Zeit für dringende Renovierungen

Wir haben die Zeit der Hallenschließung genutzt, einige dringend notwendige Renovierungs- und Sanierungsmaßnahmen durchzuführen. Eine große Baumaßnahme war die Sanierung des Dachs der großen Halle im Sportzentrum. Das alte Dach war an einigen Stellen durchlässig geworden, so dass bei jedem Starkregen Wasser eingetreten ist. Außerdem musste im Hinblick auf die Statik dringend eine Ertüchtigung erfolgen.

Darüber hinaus waren noch einige andere Renovierungen notwendig. Die Kosten für die Baumaßnahmen werden zwar bezuschusst, müssen aber zum Großteil vom Verein getragen werden. Deshalb wurden, wenn es möglich war, kleinere Reparaturen und Verschönerungsarbeiten in Eigenleistung erbracht. Dafür vielen Dank an alle fleißigen Helfer*innen!

Nicht alles konnten wir in diesem Zeitraum schaffen, da wir für die größeren und komplizierteren Arbeiten auch Handwerker benötigen. So steht zum Beispiel im April noch der Einbau einer neuen Sauna im Fitnessstudio an.

Text: Tine Bechtloff

- Sanierung des Dachs der großen Halle im Sportzentrum
- Austausch der maroden Holztür am Aufgang zum Spiegelsaal im Sportzentrum
- Renovierung der Umkleiden im Fitnessstudio
- Reparatur von Sportgeräten
- Beseitigung der Risse in der Wand in der Kinderwelt
- Abbau der defekten Sauna

Online-Stunden im MTV

Die Einschränkung des Sports hat viele Auswirkungen auf unseren Verein, und wir versuchen immer das Beste für die Mitglieder zu ermöglichen. Wie ICH, Andrea Roth, die ganze Veränderung als Übungsleiterin erlebe, könnt ihr hier lesen:

Lobend erwähnen möchte ich gleich zu Anfang alle älteren Mitglieder, die sich nach dem ersten Lockdown dazu bereit erklärt haben, das technische Outfit zu Hause aufzurüsten und nun per Laptop, Handy oder Tablet regelmäßig am Sport teilnehmen. Das finde ich TOP!

Genauso taten es auch meine Teilnehmerinnen der „Frauengym" mittwochs früh. Anfangs eher abgeneigt und wahrscheinlich auf den modernen Kram keine Lust, stieg wohl doch die Neugier und das Verlangen, sich endlich mal wieder nach Anleitung bewegen zu können. Und so treffen sich zwischen 10-15 Teilnehmerinnen regelmäßig seit Anfang des Jahres über Videokonferenz jeden Mittwochmorgen von 10-11 Uhr.

Ich darf verraten, dass ein bisschen Hallenflair geblieben ist: die Damen loggen sich nämlich etwas früher ein, um pünktlich starten zu können. Das lobe ich mir sehr! Dann treffen sie im „Warteraum" Lieschen Müller (Name geändert!) und schon erklingt ein freudiges „Geschnatter" aus den Boxen der MTV-Halle. Das finde ich irgendwie nett und ich freue mich, weil alle so fröhlich sind. Irgendwie ist es doch schön, diese Möglichkeit zu haben.

Für mich als Übungsleiterin ist es jedoch die Königsdisziplin, vor einem schwarzen Monitor eine Stunde anzuleiten. Während ich in Totalansicht die nächsten 60 Minuten Übung für Übung in fremden Wohnzimmern anleite und „vorturne" (wer weiß, wer noch alles zuschaut!), verstecken sich die Teilnehmerinnen meist hinter ihrer Kamera. Bildschirm aus! Meinem skeptischen ICH gehen in diesem Moment folgende Bilder durch den Kopf: Der Ehemann sitzt auf der Couch und sieht mir und seiner Frau zu. Ich höre tatsächlich immer mal Männerstimmen aus dem Off! Oder er und sie sitzen am Frühstückstisch, genießen Kaffee und Croissant, während ich zum achten Mal aus dem Herabschauenden Hund, einbeinig (oder hier „dreibeinig") in die Liegestützposition gehe. Oder sie denkt: Mach du mal Mädche und komm erst ma' in mein Alter, da wirste aach des Zeitunglese vorziehe. Oder er linst schmunzelnd um die Ecke, wenn SIE aus dem Vierfüßler in die Balance geht oder Gutes für die Bauch- und Rückenmuskulatur tut. Oder er sagt am Ende der Stunde: „Hier, hör mal Schatz, die eine Übung haste aber nicht richtig gemacht!" Hahahaaa – ich glaube nicht. Aber manchmal stelle ich mir das vor.

Doch das gute ICH sagt mir: Meine Damen kommen gerne und regelmäßig und er macht heimlich im Schlafzimmer mit.

Welche Wege auch immer die Gedanken gehen: Pünktlich am Ende meiner Stunde sind alle gut gelaunt wieder an ihrem Bildschirm, um mir zu sagen, wie schön es war und um sich zu verabschieden. Es hat sicher auch etwas Entspanntes, mal nicht den prüfenden Blicken der Übungsleiterin zu unterliegen.

Ich hoffe, mit meinen Teilnehmerinnen weiterhin noch viele Stunden verbringen zu dürfen. So, wie es die aktuelle Situation gerade zulässt. Und so lustig und fröhlich, wie schon immer.

Wer jetzt übrigens diesen Bericht gelesen hat und neugierig ist, aber noch nicht Teil unserer Gruppe ist, der meldet sich jetzt einfach mal an um mitzumachen: Mittwochmorgen, 10-11 Uhr. Die Stunde heißt: „Workout mit dem Theraband" und ist NICHT nur für Frauen. Das ist garantiert!

Text: Andrea Roth

Das Freiwillige Soziale Jahr in Corona Zeiten

Mein freiwilliges Soziales Jahr beim Mombacher Turnverein startete im August 2020. Ich freute mich auf ein sportliches Jahr mit viel Teamarbeit, Zusammenhalt und Spaß.

Schnell stellte sich heraus, dass das Jahr auf Grund von Corona anders ablaufen wird, als erwartet. Ich war froh, dass ich noch in einigen Übungsstunden im MTV dabei sein konnte, und auch das Arbeiten mit Kindern in der Grundschule war von August bis Dezember unter Einschränkungen möglich. Ebenfalls freute ich mich, dass auch das Feriencamp im Herbst unter fast normalen Umständen stattfinden konnte.

Nach und nach wurde der Sportbetrieb und auch die Betreuung in der Grundschule eingestellt. Trotz dieser unglücklichen Lage habe ich sehr vielseitige und abwechslungsreiche Aufgaben kennen gelernt, in denen ich kreativ sein konnte und viel gelernt habe. So habe ich beispielsweise einen virtuellen Adventskalender mit vielen Bastel- und Backanleitungen erstellt.

Ich hätte nicht gedacht, dass ich in meinem FSJ kreative Aufgaben, wie das Schneiden von Videos für Übungsstunden zuhause oder für andere Zwecke so umsetzen werde. Der MTV ist stets motiviert, trotz der aktuellen Situation, seinen Mitgliedern Abwechslung und Spaß zu ermöglichen. So wurden u. a. für Kinder Fastnachtstüten gepackt, in denen sie Bastelzubehör, Süßigkeiten, Mandalas und weiteres finden konnten.

Auch wenn das FSJ nicht genauso verlaufen ist, wie geplant, kann ich sagen, dass mir das Jahr sehr viel Spaß macht und ich nicht mit solch einer vielseitigen Arbeit gerechnet hätte!
Ich hoffe auf weitere Lockerungen, dass der Sportbetrieb bald wieder losgehen und ich dort auch noch weitere positive Erfahrungen sammeln kann.

Text: Ida Schuck

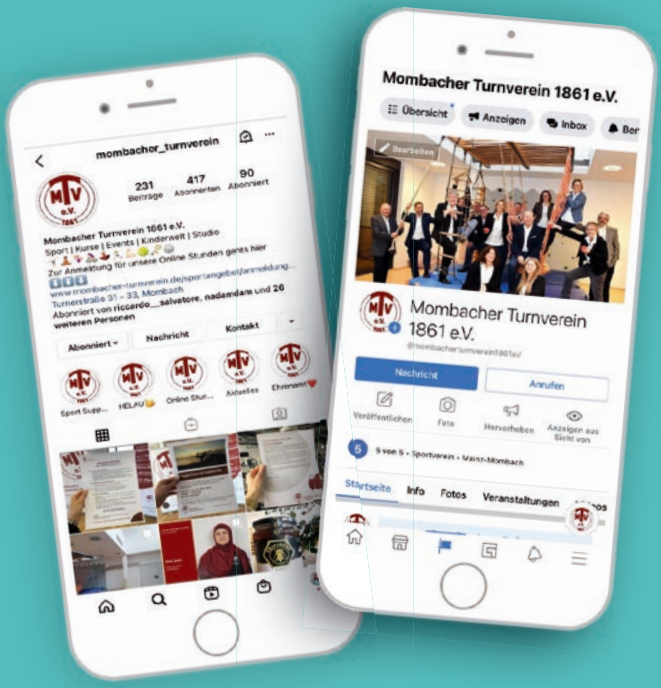
Social Media im MTV

Grafik: freepik.com

In der aktuellen Zeit müssen wir so stark wie noch nie auf online Kommunikation zwischen Verein und Mitgliedern setzen. Deswegen veröffentlichen wir auf unseren Social Media Kanälen Instagram und facebook immer alle aktuellen Informationen für euch.

Neben Aktuellem findet ihr auf unseren Kanälen Bilder und Videos von vergangenen Events, Wettkämpfen oder Versammlungen. Wir zeigen, in welchen Bereichen wir besonders engagiert sind und haben auch immer kreative Angebote für Jung und Alt dabei. Die Anmeldung zu den Übungsstunden könnt ihr ebenfalls direkt über Instagram machen!

Also worauf wartet ihr? Schaut gerne vorbei, abonniert uns und teilt es mit euren Freunden.



Instagram:
@mombacher_turnverein

Facebook:
@mombacherturnverein1861eV

Allen Helau-Spender*innen ein „herzliches Dankeschön“!

Fastnachtsitzungen waren dieses Jahr bestenfalls vor dem Fernseher zu genießen.

Ohne das Catering der in unseren Hallen stattfindenden Sitzungen bedeutet dies für den Mombacher Turnverein einen deutlichen Einnahmeausfall. Aus dem Kreis unserer Mitglieder wurde daher der Vorschlag einer „Helau-Spende“ entwickelt, nach dem Motto:

„Sparn könnt‘ man dieses Jahr viel Geld – nein lieber werd‘ doch Spenden Held!“

Ein Flyer war schnell entwickelt und die Aktion rechtzeitig vor Fastnacht auf der MTV-Webseite und in den Sozialen Medien online gestellt sowie die Flyer in Mombacher Geschäften platziert.

Das Ergebnis ist eine Spendensumme von mehr als 4.000 Euro für unseren Verein.

Wir bedanken uns bei allen Spender*innen für die großartige Unterstützung und freuen uns, wenn es in unseren Hallen wieder „Helau“ heißt!

Text: Jürgen Heinisch

Genießen und unterstützen…

Nach dem erfolgreichen Aufruf zur Helau-Spende und dem Spendenevent im April, wo zum Laufen, Radfahren und Walken aufgerufen wurde, folgt jetzt „Genießen und unterstützen“.

Spendenübergabe durch Ralf Post an Walter und Mike vom Wirtschaftsausschuss

Dank der Spende einer unserer langjährigen Freunde und Partner, dem ›Weingut Ems Post‹, können wir nun in die nächste Spendenrunde starten. Der Mombacher Turnverein ist weiterhin auf eure Spenden und eure Unterstützung angewiesen. Wie heißt es so schön „Dein Sport. Dein Verein.“

Das ›Weingut Ems Post‹ hat uns **120 Flaschen** seines „**MaRseccos**“ gespendet, ein toller **Riesling-Qualitätsperlwein trocken** – „Ein prickelnd-fruchtiges Erlebnis“. Diese Flaschen werden zur Unterstützung

Fortsetzung →

des MTVs gegen eine Spende von mindestens 7,77 € abgegeben.

Vorbeikommen – Spenden – zuhause Genießen.

Wann: 20. Mai 2021, 17-18 Uhr im Foyer des MTV

Bitte haltet die allgemein bekannten Abstands- und Hygieneregeln ein und bringt den Betrag passend mit.

Wer an diesem Termin nicht kann, den MTV aber trotzdem gerne unterstützen möchte, kann sich bei unserer FSJ-lerin Ida Schuck melden und einen Alternativtermin ausmachen.
Einfach eine Mail an **fsj@mombacher-turnverein.de** senden.
Wir freuen uns auf eure Unterstützung.

Vielen herzlichen Dank an die Familie Post für diese tolle Idee und die Unterstützung!

WEINGUT
EMS-POST

WEIN & SEKT
aus dem oberen
Rheingau

Wörthstr.17
65343 Eltville am Rhein
Fon: 06123/3863
Fax: 06123/372
weingut-ems-post@gmx.de
www.weingut-ems-post.de

Erinnerung: Neue Kommunikationsmöglichkeit

Wir möchten euch gern erneut auf die Möglichkeit einer Kommunikation per E-Mail hinweisen. Bisher haben wir lediglich auf freiwilliger Basis die Telefonnummer bei den Mitgliedsdaten erfasst.

Mit unserem neuen Mitgliedsverwaltungsprogramm haben wir die Möglichkeit, mit geringem ehrenamtlichem Aufwand eine Nachricht an viele Mitglieder zu senden.

Dazu müsst ihr von eurem privaten E-Mail-Account eine E-Mail an folgende, nur zu diesem Zweck eingerichtete Adresse:

email@mombacher-turnverein.de

senden. Bitte gebt in der E-Mail für die Zuordnung euren vollständigen Namen und wenn möglich die Mitgliedsnummer an.

Mit eurer Hilfe können wir uns noch besser für die Zukunft aufstellen!

AUS DEN ABTEILUNGEN

GymWelt

Im letzten Jahr starteten wir unsere Online-Angebote, die erst zögerlich, aber dankend angenommen wurden. Inzwischen haben wir unsere technische Ausstattung so gut aufgerüstet, dass wir alle Übungsstunden optimieren und sogar auch neue Angebote schaffen können. So freuen wir uns sehr, auch wieder das Kursangebot aufnehmen zu können.

Über unsere Kooperationen mit der vhs Main-Taunus und dem SCC Pfungstadt schaffen wir obendrein die Möglichkeit, interessierten Menschen „über die Grenzen hinaus“ an unseren Angeboten teilhaben zu lassen.

Damit sich jeder auf der ständig aktualisierten Homepage zurechtfindet, arbeiten der Öffentlichkeitsausschuss und das Management Sport und Organisation an der schnellst möglichsten Umsetzung neuester Informationen eng zusammen. Und das ist in dieser Zeit wirklich keine leichte Aufgabe, wie uns die aktuelle Situation zeigt.

Aber auch auf organisatorischer Ebene laufen die Drähte heiß: während die Sportwartin Plätze für das Outdoortraining organisiert und koordiniert, läuft parallel die Systempflege für die Anmeldungen. Der Vorstand lauscht wachsam den neuesten Corona-Bekämpfungsverordnungen und gibt sie sofort an die entsprechenden Stellen weiter. Ein kurzer Kommunikationsweg ist unabdingbar. Und so hält Corona unser Team auf Trapp und lässt an manchen Tagen die Köpfe rauchen.

Wir kreieren Angebote für Kinder neu und stellen immer wieder Videos zum Abrufen auf die Seite „Zuhause fit bleiben“ ein. Ida, unsere FSJ-lerin, ist inzwischen richtig flott und kreativ im Videoschneiden, sodass wir ständig aktualisieren können.

Mit speziellen Angeboten, wie zum Beispiel Personal Training, schaffen wir uns als Verein ein Alleinstellungsmerkmal. Des Weiteren haben unsere Mitglieder die Möglichkeit, sich Geräte auszuleihen. Wer sich hierüber genauer informieren möchte, schaut auf unserer Homepage nach und schickt eine Anfrage an **info@mombacher-turnverein.de**.

Wir möchten so viele Generationen wie möglich zur Bewegung motivieren. So startete das Team für ältere Mitglieder, die nicht mehr so mobil sind, eine Aktion und verteilte Broschüren mit Bewegungsangeboten und einem persönlichen Gruß der Übungsleiterin.

Eine wirklich sehr verrückte Zeit, die uns wachrüttelt und auffordert, andere Wege zu gehen und Neues zu entdecken.

Wir sind auf jeden Fall für euch ganz vorne mit dabei und halten euch auf dem aktuellen Stand… und in Form!

Text: Andrea Roth

Rehasport Orthopädie während der Pandemiezeit

Ab 18. Juni 2020 konnten wir wieder, lt. Richtlinien der Bundesregierung, den Rehasport stattfinden lassen. Zunächst konnte die ganze Gruppe (max. 15 Personen) teilnehmen, dann nur 5 und kurzzeitig war nur Einzeltraining möglich. Die Gruppe hat sich entschieden, sich outdoor (auf der Bezirkssportanlage, wenn geöffnet war, im Gonsenheimer Wald oder, wie auf den Bildern, auf dem Gelände der Tennisabteilung) zu betätigen. So haben wir im Sommer der Hitze getrotzt, Wind, Regen, später Schnee, Kälte – alles war dabei.

Als Trainingsmethode, Ausdauer- und Aufwärmelement wird die Sportart Nordic Walking (Softwalking) genutzt. Gemäß den Hygienevorschriften kommen im Verlauf der Stunde auch andere Trainingsgeräte zum Einsatz.

Wir hatten immer sehr viel Spaß und die Teilnehmerinnen sind konzentriert und voll bei der Sache.

Allgemein haben sich die konditionellen und koordinativen Fähigkeiten stark verbessert, was zu einer besseren Mobilität im Alltag geführt hat.
Nun hoffen wir wieder, bald als ganze Gruppe gemeinsam trainieren zu können.

Text: Steffi Iriohn

Zeit zum Nachdenken – Zeit der Veränderung

16. März 2020:
Der erste Arbeitstag im 1. Lockdown

Meine Tätigkeit als hauptamtliche Trainerin beim Mombacher Turnverein setzte sich bis dato aus der Tätigkeit im Fitnessstudio, Fitnessstunden im In- und Outdoorbereich, dem Lauftraining, einer Kinderstunde sowie Präventions- und Rehabilitationsstunden zusammen. All das war von jetzt auf gleich nicht mehr möglich und so fing ich an, den Fokus auf ein neues Konzept für meine zukünftige Tätigkeit zu setzen und auszuarbeiten. Da ich Probleme generell als Herausforderung annehme, freute ich mich daher darauf, neue Wege gehen zu können.

Wer mich als Trainerin kennt, weiß, dass ich zielorientiert und strukturiert trainiere und dieses Wissen sehr gerne an unsere Vereinsmitglieder weitergebe.

Die Arbeit an den individuellen Zielen und Möglichkeiten jedes einzelnen macht mir gerade in meiner Arbeit im MTV Fitnessstudio besonders Spaß. Bereits seit einiger Zeit beschäftigte ich mich mit den Inhalten und umfassenden Möglichkeiten des Personal Trainings. Bedingt durch die Absage der Gruppenaktivitäten durch den Lockdown und meiner Freude an der individuellen und angepassten Arbeit mit einzelnen, packte ich diese Gelegenheit am Schopfe.

Im Personal Training wird eine hohe Bandbreite an Leistungen abgedeckt, welche individuell an die Bedürfnisse und Wünsche jedes einzelnen angepasst werden. Ich konnte seit dem letzten Jahr bis heute mit elf verschiedenen Teilnehmer*innen arbeiten und hatte dadurch die einmalige Chance, meine langjährige Erfahrung aus meiner eigenen (leistungs-) sportlichen Laufbahn und meiner Berufserfahrung mit anderen Menschen zu teilen und an sie weiterzugeben.

Personal Training fasst weitaus mehr als nur den sportlichen Gedanken – denn so unterschiedlich die einzelnen Teilnehmer*innen sind, so unterschiedlich sind auch ihre Hintergründe, Möglichkeiten und Ziele.

Daher legte ich meinen Schwerpunkt im Personal Training auf ein Ganzheitliches Training, mit

einem vernünftigen und strukturierten Aufbau, um zusammen mit den Teilnehmer*innen gesundheitsbewusst dem Ziel näher zu kommen. So konnte ich mein erlerntes Wissen in den Bereichen orthopädische Beschwerdebilder und Erkrankungen, Mobilitätstraining, Herz-Kreislauftraining, Entspannungs- und Achtsamkeitstraining, allgemeines Fitnesstraining, Erstellung von Laufplänen und Beratung zur Ernährung weitergeben. Die große Nähe zu meinen Personal Training Teilnehmer*innen ist mir sehr wichtig. Denn gerade bei den orthopädischen Beschwerdebildern ist ein Einblick in den Alltag von großer Bedeutung!

Schon vor Corona habe ich viel Zeit in der Natur verbracht, die ich nun im letzten Jahr noch intensiver genutzt habe. Durch die Situation, dass ein Training trotz Lockdown und Kontaktbeschränkungen im Freien das ganze Jahr zu zweit möglich und auch sicher war, konnte ich im Laufe des Jahres noch weitere tolle Plätze in und um Mainz herum als Trainingsorte ausfindig machen und diese mit den Teilnehmer*innen individuell nutzen.
Die Interaktionen, welche ich erleben durfte, haben mich in diesem Jahr im zwischenmenschlichen Erleben um einiges wachsen lassen!

16. März 2021:
Ein Jahr Corona ist vorbei

Inzwischen ist ein Jahr Corona vergangen – ein Jahr voller neuer Entwicklungen und beruflichen wie auch persönlichen Erfahrungen.
Daher freue ich mich sehr, auch weiterhin die Möglichkeit nutzen zu können, mit interessierten Menschen zusammen zu arbeiten und gemeinsam einen gesunden und zielgerichteten Weg zu finden.

Text: Heike Wendler-Goethe

„Alles, nur nicht langweilig“ – 20 Kinder im MTV-Feriencamp 2020!

Im letzten Jahr startete das MTV-Feriencamp in den Herbstferien unter dem Motto „Alles, nur nicht langweilig“. Das fünftägige Ferienprogramm fand täglich von 9-16 Uhr statt.

20 Kinder im Alter von 6-10 Jahren konnte der MTV für das diesjährige Camp aufnehmen. Schon 4 Tage nach der Veröffentlichung waren alle Plätze ausgebucht. Prima!

Alle Teilnehmer*innen und Betreuer*innen starteten mit guter Laune und Motivation am ersten Tag des Camps. „Trommeln, mal anders“ lautete der erste Programmpunkt. Mit großer Begeisterung trommelte jeder auf großen Pezzibällen zum Takt. Ob zu passender Musik von Queen, aber auch ohne Musik, wurde aus verschiedenen Rhythmen ein harmonisches Zusammenspiel der Gruppe.

Als Wochenprojekt galt es, das aktuelle Thema Corona künstlerisch und tänzerisch zu gestalten. Nachdem die wichtigsten Begriffe zum Thema gesammelt waren, konnten sich die Kinder passende Bewegungen hierzu ausdenken. Mit der Unterstützung eines HipHop-

Workshops entstand nach und nach eine kleine Gestaltung. Zusätzlich hatte jeder selbst einen Corona-Virus aus Pappmaché gebastelt und nach eigener Vorstellung bemalt.

Am Ende der Woche wurde die einstudierte Choreografie zusammen mit den gebastelten Viren gefilmt. Dank der T-Shirts der Sportjugend Rheinhessen unter dem Motto „Ferien am Ort" erschien die Gruppe im einheitlichen Outfit.

Einen großen Schatz gab es bei einer Schnitzeljagd zum Thema „Märchen der Gebrüder Grimm" zu finden. Ob Rapunzel auf dem Spielplatz ihre Haare aus dem Fenster des Hochsitzes kämmte, oder beim Froschkönig alle „Goldkugeln" aus dem Brunnen geangelt werden mussten. Die Kinder waren fit und lösten die Aufgaben im Nu. Nach einer ausgiebigen Suche in den Kellerräumen des MTV fanden die Kinder die verborgene Schatztruhe, die für jeden einen Turnbeutel gefüllt mit kleinen nützlichen Überraschungen enthielt.

Ebenso mit hervorragender Teamarbeit gemeistert wurde die Mombach-Rallye, bei der Mombach erkundet und besser kennengelernt werden konnte.

Wenn die Ferienkids nicht gerade draußen waren, probierten sie sich in neuen Sportarten aus. Bei einem Zirkusworkshop wurden eine Menge neuer Utensilien aus diesem Bereich entdeckt. Diabolos und Pois wurden geschwungen, Teller gedreht und Sticks geworfen. Vor allem das Jonglieren mit Tüchern und Bällen hat bei vielen schnell geklappt. Das Erfolgserlebnis war groß!

„Auspowern!" lautete das Motto für die vielseitige Gerätelandschaft. Viele verschiedene Kletterkombinationen und Sprungvariationen wurden mit Motivation ausprobiert. Im Rhönradturnen stellten sich die Campteilnehmer*innen der „Mutprobe", in dem Rad durch die Halle zu rollen. Was mich eine große Überwindung kostete, bewältigten die Kids mit riesiger Freude und in nullkommanix.

Am letzten Tag des MTV-Feriencamps konnte jeder sein Sportabzeichen auf der Bezirkssportanlage in Mombach absolvieren. Trotz des nicht so stabilen Wetters schlugen sich alle Kids tapfer in den Disziplinen 800m, Sprint, Weitsprung und Ballwurf. Sie zeigten Teamgeist und Zusammenhalt der Gruppe, indem sie sich gegenseitig anfeuerten, unterstützten und füreinander freuten. Zur Belohnung erhielt jeder eine Urkunde.

Der Eindruck, dass alle großen Spaß beim Ferienprogramm hatten, wurde von dem positiven Feedback der Eltern bestätigt: „Unsere Kinder haben sehr viel Spaß und sie erzählen abends immer viel vom Programm!“, schrieb zum Beispiel ein Elternteil per Mail. Insgesamt war die Woche ein großer Erfolg für die Kinder und auch für die vielen ehrenamtlichen Übungsleiter*innen unseres Vereins, in der alle neue Erfahrungen gesammelt haben und viele nette Leute kennenlernen durften.

Auch für dieses Jahr planen wir ein Camp für die Herbstferien für Kinder zwischen 6 und 10 Jahren. Auf unserer Homepage unter „Aktuelles – Feriencamp“ werden wir zur gegebenen Zeit über Freizeitveranstaltungen für Kinder und Jugendliche informieren. Es lohnt sich, immer mal reinzuschauen. Um Vorfreude und Neugier noch etwas auszuschmücken, haben wir Euch ein Video unseres Herbstcamps 2020 auf diese Seite gestellt. Reinschauen lohnt sich!

Text: Ida Schuck und Andrea Roth

Bericht der Wandergruppe

Liebe MTV Mitglieder,
liebe Wanderfreunde,

nach wie vor beherrscht die Corona Pandemie unser Leben. Aktuell sind wir am Beginn der 3. Welle und von einer Normalität, so wie wir sie vor der Pandemie kannten, noch weit entfernt. Auch das Wandern in der Gruppe ist momentan nicht in Sicht.

Auch wenn sich nach neusten Erkenntnissen von Experten gezeigt hat, dass eine Übertragung im Freien unter Beachtung der Abstandsregeln extrem gering ist, müssen wir uns an die geltenden Maßnahmen halten. Auch birgt jeder Transfer mit Auto, Bus oder Bahn ein Risiko.

Bevor es wieder mit dem Wandern losgeht, wird dies per Mail und auch auf der Homepage des MTV unter der Rubrik „Wandern" kommuniziert.

Ich wünschte, ich hätte optimistischere Worte an Euch richten können, aber ich bin zuversichtlich, dass wir diese Herausforderung schaffen und bald auch wieder, wenn auch mit Auflagen, wandern können.

Viele Grüße und bleibt gesund!

Text: Bastian Stahlheber

Sollte das Wandern wieder möglich sein, so würde ich diese Daten vorschlagen:

6. Juni 2021
4 Juli 2021
1. August 2021
5 September 2021
3. Oktober 2021

Foto: rawpixel.om/freepik.com

Rehasport Krebsnachsorge in Zeiten von Corona

Kaum hatten wir im letzten Frühjahr mit den Rehasport-Stunden in der Krebsnachsorge begonnen, wurden diese, durch den ersten Lockdown, auch schon wieder beendet.

Wir versuchten, diesen Hindernissen zu trotzen und hielten wenigstens ein paar Stunden über diverse Online-Plattformen, meist mit zeitlicher Begrenzung.

Im Sommer konnten wir schließlich das Training mit Abstand und Hygienekonzept wieder aufleben lassen.

Im Herbst dann der erneute Rückschlag … alles zu Ende? Nein, diesmal nicht. Dank vieler engagierter und Internet-affiner Übungsleiter*innen, unserem Vorstand und unserer unheimlich rührigen Andrea Roth, baute der MTV ein hervorragendes Online-Trainingsportal auf. Jetzt konnte neben vielen anderen Trainingseinheiten auch der Rehasport in der Krebsnachsorge für die Teilnehmer*innen weitergehen.

Du machst ganz neue Erfahrungen als Trainer*in, wenn das Training über das Internet in die Wohnzimmer der Teilnehmer*innen läuft. Durch einen großen Monitor, ein Headset und Mischpult sind wir in der Lage, sogar die Musik und Stimme unverzerrt zu übertragen. Kleine Korrekturen in der Haltung der Teilnehmer*innen und Übungsausführungen sind dadurch auch Online gut möglich.

Jede Woche machen 4-6 der Teilnehmer*innen auch unter diesen Bedingungen mit und alle finden es grandios, dass wir es so anbieten. Sie bleiben im Training, was bei der Nachsorge wichtig ist. Gerade der regelmäßige Austausch und Kontakt innerhalb der Gruppe ist mit seinen positiven psychischen Auswirkungen neben der physischen Ertüchtigung nicht zu unterschätzen.

Foto: Karolina Grabowska/Pexels.com

Natürlich freuen wir uns auf einen hoffentlich baldigen Start des Präsenz-Trainings, aber es wurde eine tolle und für alle sehr zufriedenstellende Lösung geschaffen, diese ungewöhnliche Zeit zu bewältigen.

Vielen Dank an den Verein!

Text: Gina Schick

Tennissport im MTV im Jahr 2021 – „Matchball gegen Corona“? …

Wir blicken positiv auf die kommende Saison und müssen jedoch realistisch bleiben. So richtig „Umhauen“ kann uns aber nichts mehr, denn wir haben jetzt einiges an Erfahrung gesammelt mit Corona-Verordnungen und Hygienekonzepten und wissen, wie wir trotz Corona den gelben Filzball zum fliegen bringen und unseren Spaß haben können.

Durch die Pandemie ist die Mitgliederversammlung der Tennisabteilung am 13. Januar virtuell per Videokonferenz abgehalten worden und mit Hilfe von MS Teams war das gut machbar und man konnte dabei gemütlich ein Weinchen genießen. Neben sportlichen und anderen Themen standen auch die Neuwahlen der Abteilungsführung auf der Agenda.

Die bevorstehende Saison steht noch auf wackeligen Füßen und doch hoffen wir darauf, dass die Medenspiele ab 08.05.2021 stattfinden können. Wir möchten mit sechs Teams um Punkte kämpfen: bei den Damen gehen in der jeweiligen A-Klasse eine 40er- und eine 55er-Mannschaft an den Start. Ebenfalls in der entsprechenden A-Klasse werden bei den Herren ein 40er- und ein 50er-Team in den Farben des MTV vertreten sein. Erstmals werden wir bei den Herren 60 mit zwei Mannschaften antreten, die größtenteils aus den 55ern des Vorjahres entstandene Herren 60 I spielt in der Rheinhessenliga, die Herren 60 II treten in der A-Klasse an. Unsere jüngeren Damen sind dieses Jahr nicht gemeldet, da sich einige um das „Projekt“ Nachwuchs kümmern.

Alle Daten rund um Spieltermine und Ergebnisse findet ihr auf unserer Homepage.

Wenn „Corona“ es erlaubt, dann möchten wir interessierte Mitglieder einladen, an den Spieltagen vorbeizuschauen und die sportliche Atmosphäre, bei der auch der gesellige Teil nicht zu kurz kommt, auf unserer schönen Anlage zu genießen. Alle Spieler*innen freuen sich über jede Art der Unterstützung!
Turnierluft kann man im August in unserem Club bei den „Mombacher TV Lady Days“ (07.-08.08.2021) und den „Mombacher TV Open“ (21.-22.08.2021) schnuppern. Beide Turniere umfassen neben der Einzel-, in diesem Jahr auch erstmalig eine Doppelkonkurrenz.

Unser üblicher Schnuppertag für potenzielle Neumitglieder wird ausfallen, aber bei Interesse kann sich jeder gerne an Andreas Frank oder Dorthe Pedersen wenden (siehe Homepage).

Wir freuen uns auf die Saison!

Infos unter:
www.mtv-tennisabteilung.de

Text: Rolf Sester

Tanzend durch den Lockdown

Unsere Online Tanzangebote reichen von Hip-Hop, kreativem Kindertanz über Fitness + Tanz für Jugendliche bis zum Orientalischen Tanz. Neu kreiert wurde „Trommeln + Rhythmen für Kids ab 6 Jahre". Hier ertönen nicht nur Klänge über die selbst gebastelten Trommeln, sondern wir nutzen auch den Körper als Instrument.

Lustige und coole Verse erleichtern die Schulung der Rhythmik und machen auch noch viel Spaß. Hier ist jeder zum Schnuppern herzlich willkommen. Sollte keine Trommel zur Hand sein, findet man bestimmt einen Schuhkarton, oder man nimmt einen Tisch oder Stuhl, oder eben den eigenen Körper. Ansonsten hat unsere FSJ-lerin Ida ein tolles Tutorial über das Basteln einer Trommel erstellt.

Ebenso fleißig und geschickt war Ida im Schneiden eines Trailers über unsere Angebote im Kinder- und Jugendtanz. Mit diesem Trailer werden unsere Aktivitäten während des Lockdowns nicht nur auf unserer Homepage präsentiert, sondern er erscheint auch in einem Film des Hessischen Staatstheaters Wiesbaden. Dieser Film entsteht, weil bereits im zweiten Jahr die Schultheatertage ausfallen.

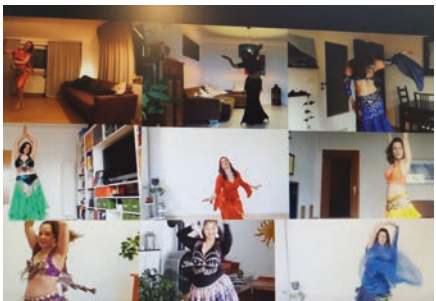
„Kadin Kalca", die Orientalische Tanzgruppe für Fortgeschrittene von Sabrina Winter und Jenny Cömert, trainiert regelmäßig online und wir hoffen, sie bald mal wieder Live erleben zu dürfen. Beide Trainerinnen haben die Situation des Lockdowns sinnvoll genutzt, und über Weiterbildungen mit den Schwerpunkten „Klassisch Orientalisch" und „Bellydance Fusion" ihre Kenntnisse vertieft und erweitert. Auch wenn vorerst nur über Bildschirm, wird bereits an Techniken gefeilt und an neuen Choreografien gearbeitet.

Mit einem Zwinkern sagen beide Trainerinnen, dass in allem Schlechten doch etwas Gutes zu erkennen ist: in normalen Zeiten hätten sie niemals an diesen vielen Fortbildungen teilnehmen und einen so vielfältigen Unterricht gestalten können.

Trailer, Tutorial „Trommel basteln" und kleine Videos zu den Tanzgruppen sind auf unserer Homepage zu finden unter: „Sportangebote – GymWelt – Aerobic+Tanz".

Fazit:
Der Tanz lebt nicht von einer Aneinanderreihung von Bewegungen, sondern durch lebendige Zusammenhänge und den Ausdruck eines gesteigerten Lebensgefühls. Um dies zu erkennen und zu spüren muss man einfach LIVE dabei sein.

Text: Andrea Roth



Bericht der Leichtathletik-Abteilung

Unser Training fand bis Anfang März 2020 in der Turnhalle des Mombacher Turnvereins statt – dann kam die Corona-Pandemie und der erste Lockdown.
Erst im Juni durften wir wieder mit kleinen Gruppen und unter Einhaltung strenger Corona-Regeln auf der Bezirkssportanlage trainieren.

Zunächst starteten wir mit den Leichtathleten ab 11 Jahre, ab August konnten dann auch die Kinder ab 6 Jahren wieder üben.

Durch die Lockdowns fanden in diesem Jahr keine Wettkämpfe statt. Jedoch nahmen viele Sportler an der Spendenaktion der Sportjugend teil. Außerdem konnten erfreulicherweise 39 Athleten ihr Sportabzeichen erwerben.

Die Jüngsten mit 7 Jahren waren Jan Mioskowski, Maryam Zouad und Malte Berndt-Zipfel, der Älteste mit 81 Jahren war Peter Kossok.

Bei weiteren Sportlern fehlen für das Sportabzeichen nur noch die Schwimmdisziplinen.

Sportabzeichen 2020

Jahrgang 2013

Zouad Maryam	Bronze
Mioskowski Jan	Silber
Berndt-Zipfel Malte	Silber
Grübmeyer Stella	Silber

Jahrgang 2012

Lehne Magdalene	Bronze
Valentin Mia	Silber
Moisch Corine	Silber
Sinsel Nick	Silber
Wiederstein Leo	Silber
Mioskowski Jana	Silber

Jahrgang 2011

Schwenk Emily	Bronze
Hildebrandt Sophia	Silber
Grünewald Lennart	Silber
Knöchlein Alva	Silber
Kollow Mieke	Silber
Berndt-Zipfel Thore	Gold
Bliwier Luise	Gold

Jahrgang 2010

Hamm Nico	Silber

Jahrgang 2009

Zouad Dalya	Bronze
Blömer Elias	Silber
Sinsel Ben	Gold

Jahrgang 2008

Schwenk Lea	Silber
Bliwier Chalotte	Silber

Jahrgang 2005

Bechtloff Tom	Gold

Jahrgang 2004

Blömer Joshua	Silber
Schwab Elisa	Silber

Jahrgang 2003

Schier Samir	Gold

Jahrgang 1980

Blüm Yvonne	Gold

Jahrgang 1976

Gundall Michael	Gold

Jahrgang 1975

Sinsel Christian	Gold

Jahrgang 1973

Hamann Melanie	Gold

Jahrgang 1972

Bechtloff Christine	Gold

Jahrgang 1965

Roth Andrea	Gold

Jahrgang 1960

Schier Wolfgang	Gold

Jahrgang 1955

Stolz Manfred	Gold

Jahrgang 1958

Rehm Walter	Gold
Held Peter	Gold

Jahrgang 1946

Forstner Hans	Gold

Jahrgang 1939

Kossok Peter	Gold

Herzlichen Glückwunsch an alle Teilnehmer*innen! Wir sind stolz auf Euch!

Viele Grüße an alle und bleibt gesund.

Text: Renate Novak

Fastenzeit im MTV

Foto: Andres Ayrton/Pexels

Schon zum zweiten Mal fand im März das Fasten nach der Buchinger-Methode statt. Die Fastenzeit zwischen Fastnacht und Ostersonntag bietet sich hierfür besonders gut an, auch wenn, wie in diesem Jahr, die „tollen Tage“ coronabedingt ausfallen mussten.

Beim Fasten nach der Buchinger-Methode heißt es, freiwillig und bewusst für einen begrenzten Zeitraum von fünf bis sechs Tagen auf feste Nahrung zu verzichten. Richtig durchgeführt muss beim Fasten niemand hungern. Hierfür sorgte die ärztlich geprüfte Fastenleiterin, Gabi Sester, die die Teilnehmer*innen kompetent und einfühlsam furch die Woche begleitete. Gabi Sester: „Der Körper ist schlau und schaltet schnell auf den alternativen Energiestoffwechsel um.“

Die Wiederholungstäter, die nun schon zum zweiten Mal an der Fastenwoche teilgenommen haben, wussten bereits um die wohltuende Wirkung des Verzichts und konnten so auch den „Erst-Fastern“ Mut machen und über ihre Erfahrungen berichten. Besonders positiv wurden auch in dieser Fastenzeit wieder die Austauschgespräche bewertet, die wegen der derzeitigen Situation jeden zweiten Tag per Video-Meeting stattfanden. Die Wanderungen in der Mainzer Umgebung sowie diverse Hiwweltouren im schönen Rheinhessen trugen ebenfalls zu guter Laune und Wohlbefinden bei, natürlich alles unter Berücksichtigung der derzeitigen Regeln.

Zeitlich umrahmt wurde das Fasten zum Anfang und Ende durch besondere Yoga-Stunden, die den Körper in der Fastenzeit unterstützen und sanft anregen.

Alles in allem war auch dieser Fastenkurs wieder ein ganz besonderes Ereignis für die Teilnehmer*innen, indem sie Körper, Geist und Seele eine Auszeit gegönnt haben und so auf allen Ebenen Ballast abwerfen konnten. Eine willkommene Abwechslung und eine perfekte Gelegenheit für einen Richtungswechsel in Sachen Gesundheit und Ernährung.

Die nächste Fastenzeit ist bereits in Planung und soll in den Herbstferien stattfinden. Wer Interesse hat, kann sich gern schon jetzt bei Gabi Sester informieren und vormerken lassen.

www.einfach-gesund-essen.com
E-Mail: gabi@einfach-gesund-essen.com

Text: Gabi Sester

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

August Weyell (Oktober 2020)
Nele Ipsen (Oktober 2020)
Josef Hofmann (November 2020)
Dorothea Freber (Januar 2021)
Joachim Wollmann (Januar 2021)
Maria Kirchner (Januar 2021)

Wir werden ihnen ein ehrendes Andenken bewahren.

INTERESSANTES

#VereinhilftVerein!

MTV schließt Kooperationen mit der Volkshochschule Main-Taunus-Kreis und dem SCC Pfungstadt e.V.

Seit März 2021 bietet der Mombacher Turnverein 1861 e.V. ausgewählte Kurse auch der Volkshochschule Main-Taunus-Kreis und dem SCC Pfungstadt e.V. an.

Das Ziel:
Neue Kontakte knüpfen, sich austauschen und gegenseitig aushelfen, wenn Mangel an Onlinetrainer*innen herrscht.

Die Idee:
Die Volkshochschule und der SCC erhalten Informationen und Ausschreibung aller unserer Kurse und verteilen diese Informationen an ihre Mitglieder. Der Mombacher Turnverein als Organisator plant den Kurs und stellt die Trainer*innen. Die Kurseinnahmen werden untereinander aufgeteilt: Die Kursgebühr geht beim Organisator ein und die Promoter erhalten jeweils eine Verwaltungsgebühr für die erweiterte Bewerbung.

Ein Yogakurs vom SCC als Organisator wurde Anfang März wöchentlich auch für die Mombacher angeboten, sowohl für Mitglieder als auch für Nichtmitglieder.

Für den SCC haben wir, ebenfalls Anfang März, zunächst eine Schnupperstunde ZUMBA® organisiert. Eine Teilnehmerin hatte sich daraufhin dann auch zum Kurs angemeldet. Im Gegenzug übernahm eine Trainerin aus Pfungstadt an unserem Samstagspecial, am 10.04.2021, eine Einheit Tabata.

Im Moment laufen einige Kurse, die im April angefangen haben, wie „Mom in Balance – Bewegt durch die Schwangerschaft“, „Energietanken für den Alltag“, Jumping Fitness und ZUMBA®.

Wir bieten außerdem immer wieder während der Lockdown-Zeit vier bis fünf Wochenkurse an, um auf eventuelle Lockerungen flexibel reagieren und dann auch Präsenztraining wieder anbieten zu können.

Also:
Zögere nicht und schau vorbei! Unser Angebot wird regelmäßig aktualisiert. Detaillierte Infos zu den Stunden findest du auf unserer Homepage: www.mombacher-turnverein.de/sportangebot/kursangebote/

Text: Nadine Heckmann

Foto: Privat

Wir sagen Danke!

Karl Henn hat sich in diesem Jahr in den wohlverdienten „Ehrenamts-Ruhestand“ verabschiedet. Karl hat seit mehr als 10 Jahren den Verein in der Öffentlichkeitsarbeit unterstützt, und war seit der Gründung des Öffentlichkeitsarbeits-Ausschusses im Jahr 2013 Mitglied in diesem.

Besonders als MTV-Fotograf war Karl unterwegs und hat bei vielen Veranstaltungen, wie z. B. dem Weihnachtsmärchen, dem Stiftungsfest, dem Gutenberg Marathon u.v.m., tolle Bilder geschossen. Dank ihm verfügt der Mombacher Turnverein über ein umfangreiches Foto-Archiv.

In den vergangenen Jahren hat der MTV bei einigen Vereinswettbewerben teilgenommen und viele Preise und Ehrungen erhalten. Karl war bei allen Bewerbungen beteiligt und hat sein Wissen und seine Ideen maßgeblich mit eingebracht.

Und last but not least war Karl sehr stark in die Organisation und Gestaltung des MTV-Blättchens eingebunden und sorgte u.a. dafür, dass das Blättchen pünktlich von der Druckerei zu uns nach Mombach kommt. Letzteres wird Karl in Zukunft weiterhin für uns übernehmen, worüber wir uns sehr freuen!

Karl, wir danken dir für deinen Einsatz für „unseren/deinen“ Verein sehr herzlich und wüschen dir alles Gute im „Ehrenamts-Ruhestand“!

Text: Kerstin Sinsel

Maskenverkauf im Drive-In

Am 18. Februar 2021 war die Übergabe des Spendenschecks mit Aziz Sevindik von Masken4you und Repräsentant des BVMW – Bundesverband mittelständische Wirtschaft, der uns eine wahnsinnige Freude bereitet hat: Denn Aziz hatte sich dazu entschlossen, uns und dem Mombacher Turnverein 1861 e.V. den gesamten Erlös von 944 € zu spenden. Wir sind mehr als überwältigt und sagen danke!

Gleichzeitig hat er uns zusätzlich 600 Masken gespendet. 100 davon gehen an den Mombacher Turnverein 1861 e.V., 50 an die Evangelische Kirche in Mombach und 300 an den Lions Clubs International Mainz, der sie wiederum der Flüchtlingshilfe zukommen lässt.

Danke auch an alle, die uns mit einem Maskenkauf unterstützt haben.

Text: Mombach hilft e.V.

Aktion PlakART

Im Februar 2021 wurden in Mombach Fastnachtsplakate aufgehängt. Aufgabe war es, ein Bild in Verkleidung davor zu schießen. Dadurch konnte man sogar ein Fastnachtspaket gewinnen. Natürlich ließ es sich der Mombacher Turnverein nicht nehmen, auch daran teilzunehmen.

Dies war eine Aktion von Mombach hilft in Zusammenarbeit mit plakat-verkauft.de, die die Plakatflächen kostenlos zur Verfügung gestellt haben.

JUGENDAUSSCHUSS

Fastnacht trotzt Corona – MTV Jugendausschuss macht es möglich

Da wegen der derzeitigen Situation leider nicht die alljährliche Fastnachtsdisko des Jugendausschusses stattfinden konnte, haben wir Ideen gesammelt, um den Kindern trotzdem etwas Fastnachtsstimmung und Spaß nach Hause zu bringen.

Die Idee der Fastnachtstüten wurde schließlich von Mitgliedern des Jugendausschusses und unserer FSJ-lerin Ida Schuck in die Tat umgesetzt. Die Tüten waren mit Brezeln Tröten, selbstgemachten Spielen, Bastelvorlagen für bunte Clowns und andere Dekoration gefüllt. Durch eine Sachspende der Genobank Mainz konnten wir noch kleine Kuschtiere und Schlüsselbänder in die Tüten packen. Vielen Dank an dieser Stelle für die großzügige Unterstützung.

Schließlich konnten sich die Kinder ihre Fastnachtstüte am 12.02.2021 im MTV abholen. Die Kinder kamen verkleidet und mit einem dreifach donnernden „Helau!" in die Halle. Gerne wurde von vielen Eltern außerdem eine Spende dagelassen, da die Tüten an sich kostenlos waren, wofür wir uns herzlich bedanken! Die vielen Bilder, die wir im Nachhinein von den Eltern zugeschickt bekommen haben, sind eine schöne Bestätigung dafür, dass die Idee bei allen Kindern Anklang fand und eine tolle Alternative in deren Alltag war.

Wir freuen uns schon, wenn wir wieder unsere Fastnachtsdisko mit euch feiern können!

Euer Jugendausschuss
Text: Mia Mesarec

Fastnachtskostüm – Wettbewerb Online

Zur traditionellen Jugendausschuss Fastnachtsdisko gehört in jedem Jahr ein kleiner Kostümwettbewerb, bei dem die kreativsten Kostüme mit einem kleinen Preis belohnt werden.

In diesem Jahr konnten die Kinder Fotos von sich in ihren Kostümen bis Fastnachtsdienstag einsenden. Die drei originellsten Bilder haben auch in diesem Jahr ein kleines Geschenk nach Hause geliefert bekommen! Wir bedanken uns bei allen Teilnehmer*innen und freuen uns, wenn wir eure Kostüme bald wieder in echt bestaunen dürfen.

Text: Sarah Pedersen

Unsere Gewinnerfotos sind in diesem Jahr:

Jugendausschuss Termine

Der Jugendausschuss bleibt auch während des Lockdowns im Hintergrund aktiv und plant Alternativprogramme für unsere Vereinsjugend. Im monatlichen Online- Meeting tauschen sich die Mitglieder aus und besprechen kommende Aktionen. Was der Jugendausschuss in diesem Jahr für euch bereit hält, seht ihr in der Terminübersicht. Alle Termine sind unter Vorbehalt. In welcher Form sie stattfinden, werden wir durch individuelle Flyer bekannt geben.

19.07. – 21.07.2021: Sommerferien Camp
05.09.2021: MTV Jahrmarkt & Jugendvollversammlung
03.10.2021: Herbstbasteln
10.10. - 15.10.2021: Herbstferien Camp
31.10.2021: Halloweendisko
21.11.2021: Veranstaltung für Teenies

Text: Sarah Pedersen

MTV unterstützt Aktion der Sportbünde in Rheinland-Pfalz

#StimmedesSportsstärken #Wirsindlaut

„Mit einem Appell wendet sich der Sport in Rheinland-Pfalz an die Politik:

- **Gebt dem Sport eine Chance**
- **Öffnet den Sport im Freien**
- **Priorisiert Sport für Kinder und Jugendliche**

Wir stärken die Stimme des Sports und fordern, den Sport als Teil der Lösung und nicht als Teil des Problems zu sehen. Alles natürlich unter strenger Einhaltung der Hygienemaßnahmen."

Quelle: Sportbund Rheinhessen

Hier findet ihr die Wünsche einiger Übungsleiter*innen im Rahmen dieser Aktion:

„Ich wünsche mir, dass die Turnvereine so schnell wie möglich wieder öffnen. Natürlich unter Sicherheitsbedingungen!"

Stefanie Mir, ÜL Kinderwelt

„Ich wünsche mir, dass wir uns alle bald gesund wiedersehen!"

Sandra Baumann,
ÜL Kinderwelt und Turnen

„Ich wünsche mir, zumindest in Kleingruppen wieder Sport machen zu können!"

Sophie Reichert, ÜL Rope Skipping

„Ich wünsche mir, dass die Bedeutung des Vereinssports für die Gesundheit der Menschen erkannt wird!"

Christine Bechtloff,
ÜL Turnen und Vorsitzende des MTV

„Ich wünsche mir, meine Gruppe und das Gruppengefühl zurück!"

Sabrina Winter, ÜL Orientalischer Tanz

BLEIBT GESUND!

Dein Sport. Dein Verein.

DIALOGPOST
Ein Service der Deutschen Post

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

Anrede
Titel Vorname Nachname
Straße
PLZ Ort