

Jahresbericht 2016 der Turnabteilung des TSV Kierspe 1879 / 1904



Allgemeines

4 mal hat sich der Abteilungsvorstand im letzten Jahr getroffen um anstehende Themen zu besprechen und zu diskutieren.

Ferner haben Vertreter des Abteilungsvorstands an drei erweiterten Vorstandssitzungen teilgenommen.

Wie immer hat uns das Thema Übungsleiter in eigentlich jeder Sitzung begleitet. Es wird immer schwieriger ausfallende Übungsleiter zu ersetzen. Ein großes Problem ist, dass unser Nachwuchs – die schon sehr aktiv ist – häufig durch Beruf oder Studium Kierspe verlassen und so dem Verein nicht mehr zur Verfügung stehen (können). Hier ist die Mitarbeit aller Mitglieder gefragt. Nur mit motivierten und gut ausgebildeten Übungsleitern kann so ein vielfältiges Angebot wie es aktuell angeboten wird, aufrecht erhalten werden. Wer also Interesse hat, einfach an einen aktiven Übungsleiter wenden oder direkt an ein Mitglied des Vorstands.

Für die neuen, aber auch für die „alten“ Übungsleiter haben wir ein Merkblatt entwickelt. Dieses soll eine Unterstützung und Hilfestellung für den Übungsleiter sein.

Für die von den Übungsleitern geleistete Arbeit möchte ich mich im Namen des ganzen Abteilungsvorstands und ich denke auch im Namen von allen Mitgliedern der Turnabteilung ganz herzlich bedanken. Ihre macht alle einen tollen Job – Danke!

Veranstaltungen

Vom 21. – 22.05.2016 hat das 2. Lenne-Volme Turnfest auf und in den Sportanlagen am Felderhof stattgefunden. Gemeinsam mit den anderen Abteilungen haben wir ein rundum gelungenes Turnfest gefeiert. Ein ganz besonderer Dank geht an Andrea Matzner, Dorette Vormann-Berg und Uwe Hütz, die die hervorragende Organisation und Koordination übernommen haben. Aber auch ohne die vielen Helfer – Gerätetransport, kuchenbacken, grillen, Aufsicht in der Schwimmhalle usw. – wäre die Veranstaltung nicht so gut gelaufen wie sie gelaufen ist.

Nachdem wir 2015 unser „Weihnachtsfeierkonzept“ etwas anders ausgerichtet haben, mit einer Nikolausfeier für die „Kleinere“ und einer Jahresabschlussfeier für die „Größere“, wollten wir auch im vergangenen Jahr diese Konzept beibehalten. Die Nikolausfeier ist wie gewohnt über die Bühne gegangen. Bei der Jahresabschlussfeier haben wir uns zusätzlich zu den Turnaufführungen noch etwas anderes ausgedacht. Ein Singer-Songwriter aus Halver mit dem Namen Binjo hat ein paar seiner Lieder zum Besten gegeben. Auch die Resonanz ist etwas gestiegen, allerdings wäre eine größere Beteiligung der Mitglieder aus den verschiedensten Gruppen wünschenswert.



Wettkampfbetrieb

Leider konnte der 1. Herren-Mannschaft des TSV Kierspe nicht den dritten Oberligameistertitel in Serie holen. Wie auch schon im Vorjahr verloren die Schützlinge von Trainer Uwe Hütz nur einen Wettkampf. Und zwar gegen den späteren Oberligameister die TZ Bochum-Witten. Dennoch sind wir mit einer guten und konstanten Leistung zufrieden. Im Nachgang zur Oberligasaison wurde auf Bundesebene ein Wettkampf ausgetragen bei dem alle Oberligen der jeweiligen Landesverbände eine Mannschaft stellten. Vom TSV Kierspe wurden Kevin Meisel und Tobias Langwald in diese Mannschaft nominiert. Meisel konnte allerdings berufsbedingt nicht an diesem Wettkampf teilnehmen. Und so hat Tobias Langwald die Farben des TSV Kierspe vertreten und zusammen mit den anderen Turnern des WTB einen hervorragenden zweiten Platz erreicht.

Die 2. Herren-Mannschaft hätte eigentlich von der Landesliga in die Verbandsliga aufsteigen müssen. Aber ein verpatzter Wettkampf gegen die Auswahl aus Gevelsberg brachte die einzige Niederlage ein. So ist man am Ende „nur“ dritter geworden. Allerdings punktgleich hintern den beiden ersten Plätzen.

Die Landesliga Mannschaft der Damen konnte sich leider nicht in der Landesliga II halten. In der Relegation zur Landesliga II waren aufgrund von Umstrukturierungen nur zwei Plätze zu vergeben. Insgesamt sind 13 Mannschaften ins Rennen gegangen. Nach einem spannenden und absolut fehlerfreien Wettkampf unserer „Mädels“ wurde ein wirklich toller dritter Platz erreicht. Bei Mannschaftsausfällen in den darüber liegenden Ligen, wäre der TSV Kierspe also erster Nachrücker gewesen. Aber leider hat sich auch dieses Fünkchen Hoffnung in Luft aufgelöst.

Die Gau-Ligamannschaften, also TSV Kierspe II und III haben am Saisonende den 2 und 3 Platz belegt.

Auch im Kinder und Jugendbereich wurde geturnt. Und auch dort wurden durchweg gute Leistungen erbracht. So konnten drei der fünf Gold-Pokale der männlichen Gau-Pokal-Liga nach Kierspe geholt werden. Zudem kamen noch 2 Silberne und ein Bronzener hinzu.

Bei den weiblichen Wettkämpfen zieht sich die Erfolgsserie weiter. So konnten bei den Gaukunstturnmeisterschaften drei 1. Plätze, zwei 2. Plätze und ein 3. Platz erreicht werden. Bei den Gau-Mannschaftswettkämpfen sah das Bild ähnlich aus. Drei 1. Und zwei 2. Plätze konnte der TSV Kierspe hier für sich verbuchen.

Abschließend möchte sich der Vorstand der Turnabteilung bei Helfern, Übungsleitern und Aktiven für die vielen kleinen und großen Einsätze bedanken.

Vielen Dank.

Für den Abteilungsvorstand
gez. Stephan Jatzkowski
(Abteilungsleiter Turnabteilung)

Kierspe , den 05.04.2017

Fachbereich I

Gymnastik, Aerobic und Therapie/Rehabilitation

Montagsgruppen:

Fatburnergymnastik Jahnturnhalle - 18.45 – 19.45 h – Bärbel Weber

Angebot wurde ausgezeichnet vom DSB und der Bundesärztekammer

Herz- Kreislauftraining mit Funktionsgymnastik: die ersten 45 Minuten trainiert die Gruppe in der großen Halle. Danach werden die Hallenteile mit der Trimmgruppe Männer (Fußball) getauscht und es geht weiter in der Gymnastikhalle.

Im Durchschnitt sind ca. 26 Frauen dabei, im Alter von 15 – 74 Jahren.

Das Angebot wird sehr gut angenommen.

Wirbelsäulengymnastik mit Pilates – Jahnturnhalle – 19.45-20.45 Uhr – Bärbel Weber

Angebot wurde ausgezeichnet vom DSB und der Bundesärztekammer

Die Teilnehmer kommen sehr regelmäßig. Das Angebot erfolgt im Kurssystem für Mitglieder und Nichtmitglieder und zwei Kurse werden im Jahr angeboten. Er wird von den meisten Kassen anerkannt und finanziell unterstützt.

Sie-und-Er-Gruppe - Bismarckturnhalle 20.00–21.30 Uhr – Lore Schmidt

10- 12 Sportler nehmen regelmäßig teil am Gesundheitssport teil (nicht nur Ehepaare) Das Alter beginnt bei 60+.Bei schönen Wetter, wird die Halle verlassen und man bewegt sich an der frischen Luft. Zum Jahresausklang gehört natürlich eine Weihnachtsfeier. Neue Mitglieder sind herzlich willkommen.

Dienstagsgruppen:

Wirbelsäulengymnastik – Jahnturnhalle – 19.15-20.15 Uhr – z.Zt. Bernd Gräve

Gemischte Gruppe besteht aus ca. 14 Teilnehmern. Es wird ein funktionales Training angeboten, wobei der eigene Körper als Trainingsgerät genutzt wird. Im Vordergrund steht die Stärkung der Muskeln. Alle vorhandenen Gymnastikgeräte werden eingesetzt. Es gibt eine traditionelle Sommerwanderung mit anschließender Einkehr. Abgerundet wurde das Jahr mit einer Weihnachtsfeier.

Gymnastik Frauen – Bismarckturnhalle – 20.00-21.15 Uhr - Christiane Esser

Es sind durchschnittlich 15- 20 Frauen, die regelmäßig an den Turnstunden teilnehmen. Besonderes gibt es sonst nicht zu berichten. Alle runden Geburtstage wurden wie immer separat gefeiert. Sommerausflug und Weihnachtsfeier fanden ebenfalls statt. Die Pezzi-Bälle kommen leider nicht zum Einsatz, da die Handhabung, sprich Rausholen und alle Bälle wieder einräumen einfach zu umständlich ist und zu viel Zeit erfordert.

Mittwochsgruppen:

Zumba®- Jahnhalle- 17.30 – 18.15 Uhr – Maria Igual

Über 12 Frauen (leider keine Männer) treffen sich jeden Mittwoch zum Trendsport. Das Angebot ist nur für Mitglieder, so dass „Neumitglieder“ gewonnen werden konnten. Der Einstieg ist einfach, das Training ist effektiv und macht Spaß. Unter den regelmäßigen Teilnehmern entwickelt sich oft eine eingeschworene Gemeinschaft.

Fit im Alltag-Kraft-Balance-Training 16.30 – 17.15 Uhr - Maria Igual

NEU – Oktober 2016

Das Angebot richtet sich an Sportanfänger, Wiedereinsteiger, aber auch nach Abschluss einer Reha-Verordnung um beweglich zu bleiben bzw. zu werden.

Noch werden Männer und Frauen aufgenommen, da noch nicht alle Plätze belegt sind.

Nordic-Walking für Fortgeschrittene – 15.00 – 16.30 Uhr - Bärbel Weber

Angebot wurde ausgezeichnet vom DSB und der Bundesärztekammer

Hier treffen sich ca. 6 Mitglieder, jeden Mittwoch um 15.00 Uhr am Fritz- Linde-Stein zum NordicWalking. Im Winter wird bereits um 14.30 Uhr gestartet. Regelmäßig ist die Gruppe 1 ½ Stunden unterwegs.

**Tanz- und Bewegungsgestaltung - Mehrzweckraum Turnhalle Felderhof- Maike Lampka- Maria Esposito
Mittwochs 16.30- 17.30 Uhr**

Tanz- und Bewegungsgestaltung - Mehrzweckraum Turnhalle Felderhof – Jana Waßerfuhr

Mittwochs(Hip –Hop): 17:30 – 18:30 Uhr (8 Kinder) und freitags 16:00 - 18:00 Uhr (Angebote fallen weg/
01.03.2017)

Das Training beginnt mit einem ausführlichen Aufwärmen, welches alle Muskelgruppen betrifft. Anschließend wird gruppenspezifisch, also auf die jeweilige Tanzrichtung gezielt, an den verschiedenen Choreos weitergearbeitet, die Basisschritte wiederholt, vertieft und erweitert. Ergänzt wird das Training durch abwechselnde Übungen zur Stärkung des eigenen Körpergefühls, aber auch durch ausprobieren von anderen Tanzrichtungen. Erfreulich waren zudem das steigende Interesse an beiden Tanzgruppen und der Zuwachs an neuen Tänzerinnen in den letzten Monaten.

**Sport bei Arthrose/Bewegungseinschränkungen – Jahnturnhalle –
mittwochs 18.30-19.30 Uhr – Dorette Vormann-Berg**

Gemischte Gruppe von Frauen und Männern ab ca. 45 Jahren, die trotz der Bewegungseinschränkungen (Arthrose, Hüft-TEP, neues Kniegelenk oder andere Einschränkungen) mit Spaß und im Austausch mit anderen sportlich aktiv sein.

Fitness-Gymnastik Frauen – Bismarckturnhalle – 19.00-20.00 – Beate Wunsch

Ca. 15 Frauen im Alter von 35 – 62 Jahren . In der Winterzeit wird in der Halle geturnt Beginn ist ein halbstündliches Konditionstraining, i.d.R. im Stehen und Laufen, mit und ohne Geräte sowie Übungen zur Koordination und Rhythmus. Gymnastik für den Rücken und Dehnübungen schließen den ersten Teil der Übungseinheit ab. Die zweite Einheit wird auf der Matte geturnt. Übungen für Bauch, Beine, Po, Rückentraining stehen ebenso auf dem Programm wie Fertigkeiten mit Geräten. - In der Sommerzeit wird der Turnbetrieb nach draußen verlagert. Wir walken üblicherweise rund um den Fritz-Linde-Stein.

Donnerstagsgruppen:

Nordic-Walking – Christiane Esser

Ca. 15 Teilnehmer. Wir versuchen, immer neue Wanderziele ausfindig zu machen, um das Walken nicht eintönig werden zu lassen. Es wird nicht nur gewalkt, auch ,Fahrrad-Toren mit Übernachtung und eine Wandertour mit Norbert Höhn standen auf dem Programm.

Tanzen- Hip-Hop (ab 13)-16.30 Uhr bis 17.45 Uhr - Maria Esposito

Aerobic 50 plus - Jahnturnhalle – 17.30 – 18.30 Uhr – Dorette Vormann-Berg

Funktionelle Gymnastik für Frauen der Altersgruppe ab 50 Jahren, jedoch auch ideal für Neueinsteiger nach längerer sportlicher Pause. Nach einem aktiven Beginn einschließlich Herz-Kreislauf-Training, Schulung der Koordination und des Gleichgewichts wird im zweiten Teil die Bauch- und Rückenmuskulatur gestärkt.

Powergymnastik – Jahnturnhalle – 18.30 – 19.30 Uhr – Dorette Vormann-Berg

20-25 Frauen treffen sich zu einem abwechslungsreichen Programm. Herz-Kreislauftraining in den ersten 30 Minuten und in weiteren 30 Minuten ein Kräftigungstraining für die unterschiedlichsten Muskelgruppen, insbesondere Bauch, Beine, Po. Die unterschiedlichen Geräte kommen abwechseln zum Einsatz: Hanteln, Brasils, Fitness-Tubes, Thera-Bänder, Bälle, Stäbe und gelegentlich auch Steppbretter bzw. Aero-Steps.

Nordic-Walking 50 plus – 18.30 – 19.30 Uhr – Bernd Gräve

Diese Gruppe besteht in diesem Jahr fünf Jahre, mit einer Teilnehmerzahl von z. Zt. 10 Personen Frauen u. Männer) Es kann mit und ohne Stöcke trainiert werden. Mehr als 50 verschiedene Strecken wurden seit Bestehen der Gruppe „gewalkt“. über 40 Touren waren es 2015! Insgesamt 331 km. Durchschnittlich sind die Strecken ca. 8 km lang. Wir versuchen auch neue Wanderwege ausfindig zu machen. um das Walken interessant zu gestalten. Trainiert wird nach dem Motto: „Es gibt nichts schöneres als sich draußen zu bewegen.“

Aerobic und Konditionsgymnastik - Bismarckturnhalle – 20.00-22.00 Uhr - Steffi Ziermann

Ca. 12-15 Frauen nehmen donnerstags teil. Alter: Zwischen 40 und 80 Jahre. Die Übungsstunden beinhalten: Aerobic, Stepp, Zirkeltraining, also Bewegung nach Musik Bei schönem Wetter wird sich draußen bewegt. (Walking) Kräftigung der Muskulatur, mit und ohne Einsatz von Kleingeräten Dehnung und Entspannung.

Zum Jahresausklang traf sich die Gruppe zu einer gemütlichen Weihnachtsfeier.

Freitagsgruppen:

NEU 2016

TABATA/HIIT Training- Jahnhalle 15.15 Uhr

Nicht nur für Mitglieder, auch Nichtmitglieder nutzen das Angebot (10ner Karte).

Im Durchschnitt 13 Frauen (auch hier leider keine Männer) nutzten das Angebot.

Das typische Tabata-Intervall dauert 20sec und die Pausenzeit zwischen den Intervallen beträgt 10sec.

Üblicherweise werden 8 Intervalle ausgeführt. Bei einem Krafttraining werden also 20sec lang so viele Wiederholungen ausgeführt wie möglich. Oder im Ausdauertraining wird maximal gesprintet.

High Intensity Intervall Training (HIIT) ist dagegen eine Trainingsform mit längeren Intervallen bei etwas niedrigere Belastung. Während bei Tabata die Ziel-Herzfrequenz bei 100 Prozent liegt, werden beim HIIT nur etwa 80-95 Prozent der maximalen Herzfrequenz erreicht. Dafür sind die Belastungsintervalle deutlich länger.

Der Stoffwechsel wird in den nachfolgenden Stunden deutlich angekurbelt. Und in dieser Zeit, steigt dann wieder die relative Fettverbrennung. Man profitiert also davon, dass insgesamt mehr Kalorien während des Trainings verbrannt werden und durch den so genannten Nachbrenneffekt der Energiebedarf in der Ruhephase steigt.

Trimmen der Männer – Jahnturnhalle – 18.00-19.00 Uhr – K.A. Glörfeld

Die Gruppe besteht aus 9 Männern, 65+. Regelmäßig trainieren, im Durchschnitt 5-6 Teilnehmer. Nach dem Aufwärmen und Dehnen beginnt die Gymnastik, hier gibt es bis zu 120 Übungen. Trainiert wird ohne Geräte nur mit dem eigenen Körpergewicht.

Reha-Orthopädie-Gruppen – EXTRA

Im Februar 2015 begann der TSV mit drei Reha-Gruppen. Mittwochs 10.30 – 11.15 Uhr (Übungsleiterin Maria Igual), 11.30 – 12.15 Uhr (Bärbel Weber) und donnerstags 19.45 – 20.30 Uhr (Dorette Vormann-Berg). Alle Gruppen waren innerhalb kürzester Zeit ausgebucht, so dass noch eine Gruppe am Dienstag von 20.00 – 20.45 Uhr (Bärbel Weber) dazu eröffnet wurde. Reha Sport beim TSV, heißt genug Platz für alle, Kleingeräte und die passenden Spiele gehören auch dazu. Nach der Reha-Sport Verordnung gibt es passende Trainingsangebote für alle, um weiterhin fit zu bleiben.

05.04.2017 für den Fachbereich I - Bärbel Weber

Fachbereich II

Turnen / Gerätturnen

Im Jahr 2016 bestand der Fachbereich II neben den Wettkampfgruppen (siehe separater Bericht) auch aus vielen Breitensportgruppen, die sich immer großer Beliebtheit erfreuen. Hier ist festzustellen, dass die Anzahl derer, die Sport treiben wollen, fast immer größer ist als die derer, die die Übungsstunden leiten.

Fazit:

Wir sind immer auf Übungsleitersuche!!

Der Fachbereich II besteht aus folgenden Breitensportgruppen:

Eltern - Kind - Turnen ->	Bismarckhalle montags, Monika Mazurkowski Jahnhalle mittwochs, Andrea Matzner
Turnen für Kindergarten- /Vorschulkinder ->	Bismarckhalle donnerstags, Katrin Küch Jahnhalle mittwochs, Andrea Matzner (3-4 Jahre) Jahnhalle donnerstags, Katharina Morlinghaus (4-6 Jahre)
Turnen für Schülerinnen/Schüler ->	Bismarckhalle mittwochs, Sina Hertrampf (Mädchen) Bismarckhalle freitags, Frithjof Zöllner (Jungs) Jahnhalle montags, Anna Kregel (Mädchen & Jungs)
Trampolinturnen (6-10 Jahre) ->	Felderhofhalle, mittwochs (Mädchen & Jungs)

In allen diesen Gruppen wird mit viel Spaß Sport gemacht und das eine oder andere Talent entdeckt, welches dann in die, hier nicht aufgeführten, eher wettkampforientierten Gruppen „weitergereicht“ wird. Die Schwerpunkte in diesen Gruppen sind auch durchaus unterschiedlich, sodass hier für jeden etwas dabei sein sollte. Wie aus der Übersicht zu ersehen ist, sind die Angebote auch über unsere beiden Ortsteile „Bahnhof“ und „Dorf“ so verteilt, dass zumindest bis zum 4. Schuljahr niemand weite Strecken zurücklegen muss, um zum Sport zu kommen.

Exemplarisch habe ich den Jahresbericht der beiden Gruppen von Andrea Matzner angehängt. Auch hier gilt leider: Warteliste!

Bericht der Mutter- Vater - Oma - Opa - Kind Gruppen

Nachdem ich erfahren hatte, dass die beiden Gruppen nach den Sommerferien 2016 keinen Übungsleiter mehr haben würden, habe ich mich entschlossen, die Gruppen zu übernehmen.

Die erste Gruppe trifft sich jeden Mittwoch von 15.30 bis 16.30 Uhr in der Jahnturnhalle. Am Angebot nehmen Kinder im Alter von 1-3 Jahren teil. Diese Gruppe ist mit aktuell 24 Kindern gut besucht.

In der zweiten Gruppe, die sich mittwochs in der Zeit von 16.45 bis 17.45 Uhr anschließt, trainieren die älteren Kinder (4-5 Jahre). Sie ist genauso gut besucht wie die erste Gruppe, auch hier sind 24 Kinder angemeldet.



Es macht allen viel Spaß und sie kommen gerne zum Turnen. Um die Familien an den TSV Kierspe zu binden und die Mädchen und Jungen beim Sporttreiben zu unterstützen, ist es mir wichtig, die Kinder, die aus unserer Gruppe „herauswachsen“, an weiterführende Angebote des Vereins zu vermitteln. Aufgrund der aktuellen Gruppengrößen kann ich keine weiteren Kinder aufnehmen, so dass ich die Kinder bei entsprechenden Anfragen auf eine Warteliste setze oder sie an die Gruppen von Monika und Kathrin weiterleite.



Der Fachbereichsleiter bedankt sich an dieser Stelle ausdrücklich bei den Übungsleitern für die Vorbereitung und Durchführung vielen Übungsstunden!

05.04. 2017 für den Fachbereich II - Uwe Hütz

Fachbereich III

Trimmen, Spiele, Kampfsport

Zu Beginn des Jahres 2016 bestand der Fachbereich 3 aus insgesamt 13 Gruppen. Im Einzelnen waren dies:

- Badminton, ÜL Evelyn Strohkamp
- Badminton, ÜL Thomas Ullrich
- Badminton, ÜL Gina Biczkowski
- Basketball Herren, ÜL Maik Pielhau, Mihael Gracin
- Basketball / Mädchen, ÜL Jasmin Lukas
- Fußball, ÜL Peter Oefenscheidt
- Fußball, ÜL Uwe Göhner
- Fußball, ÜL Thomas Frambach
- Fußball/Kinder und Jugendliche, ÜL Thorben Weber
- Kung Fu, ÜL Sönke Liedtke,
- Taekwondo, ÜL Anja Nordhaus
- Tischtennis, ÜL Hans-Jochen Piepenstock
- Trimmen, ÜL Karl-August Glörfeld

Leider haben im Verlauf des Jahres 3 dieser Gruppen ihr Training eingestellt.

Die Fußballer um Peter Oefenscheidt meinten, woanders bessere Trainingsbedingungen zu haben.

Außerdem haben beide Basketball-Gruppen aufgehört – die Herren weil nicht mehr genügend Teilnehmer fanden und die Mädchen, weil die Übungsleiterin berufsbedingt weggezogen ist.

Erfreulicherweise hat sich dann aber nach den Sommerferien sofort eine neue Basketball - Mädchengruppe mit einem neuen Übungsleiter (Daniel Rösge) gegründet.

Und ganz am Ende des Jahres gab es dann noch einen weiteren Neuzugang. Die Volleyballer unter Übungsleiter Johann Kopp haben nach einer längeren Pause ihr Training wieder aufgenommen.

Bei allen anderen Gruppen gab es keine nennenswerten Änderungen. Es wurde weiterhin fleißig und mit Spaß trainiert und auch die ‚außersportlichen‘ Aktivitäten, wie z.B. Weihnachtsfeiern, kamen bei den meisten Gruppen nicht zu kurz.

Zum Schluss noch ein herzliches Dankeschön an alle ÜL, dass sie sich die Zeit nehmen und sich mit Freude für ihren Sport und den Verein einsetzen.

April 2017 für den Fachbereich III - Anja Nordhaus