

Jahresbericht 2018 der Turnabteilung im VfR Baumholder

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

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

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

Etwa 150 aktive Erwachsene machen Gebrauch von unserem Angebot.

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

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

Baumholder den 6.3.2019
Abteilungsleiter Turnen

Petra Heinz

Frauenriege

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

Montagsabends, 19 Uhr, treffen sich regelmäßig ca. 20-25 bewegungsfreudige Frauen im Alter von 50 – 90 Jahren, um sich körperlich fit zu halten.

Angeboten wird ein breit gefächertes Programm u.a.

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

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

Der gesellige Teil kommt bei uns auch nicht zu kurz, sei es nach der Turnstunde noch auf einen Durstlöscher, Fasching, Grillen, Oktoberfest oder Weihnachtsfeier.

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

Es freuen sich Cordula und Karla Pörsch

Moderne Gymnastik

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

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

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

Gleichgewichts- und Dehnungsübungen runden unser Angebot ab.

Die Übungsleiter sind Ursula Bergisch und Susanne Bongard

Gemischte Seniorengruppe

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

In unserer gemischten Seniorengruppe (ehemals Herzsportgruppe) sind immer zwischen 12 - 16 Teilnehmer im Alter von 60 - 85 Jahren.

Unser Training umfasst das gleiche Programm, welches in einer Herzsportgruppe auch durchgeführt wird. Mit dem Unterschied, dass kein Arzt vor Ort ist.

Da ich Trainer für Herzsport bin (und Rettungsassistent), sind Notfallkoffer und Defi auch immer dabei. Da die Teilnehmer mit z.n. Herzinfarkt, Stent, Schrittmacher und Bypassoperationen von der Reha zumeist in eine Herzsport-gruppe kommen und dort das "Antrainierte" von der Reha weiterführen sollen.

Andreas Hub

Gesundheitsgymnastik

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

Die beiden Stunden Mittwochs sind unterschiedlich besucht.
Senioren krankheitsbedingt schlechter besucht.
Teilnehmerzahl z.Z. insges. Ca. 20/22 Frauen
Altersgruppe I: 70-85
Altersgruppe II: 40-70

Inhalt:

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

Allgem. Muskelaufbautraining für jeden mit anschl. Dehnung
Gleichgewichtsschulung durch Balance-Pads
Haltungsaufbau, Rückenschule
Training mit Handgeräten (Therabänder, Hanteln, Bällen u.s.w.), sorgen für Abwechslung in den Trainingsstunden
Entspannungsübungen in vielfältiger Form.

Wegen der Faschingsvorbereitungen wird jährl. eine 3wöchentl. Pause von Jan/Febr. bis Aschermittwoch einlegt, damit die Brühlhalle der BKG zur Vorbereitung zur Verfügung steht.

2018 kam leider bedingt durch mangelndes Interesse kein Erste Hilfe Kurs für die ÜL zustande. Ich bitte auch im neuen Jahr 2019 eine solche Veranstaltung für interessierte ÜL zu organisieren.

Mit freundlichen Grüßen
Anita Glück

Aerobic

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

Aerobic ist ein dynamisches Fitnessstraining.
Ausdauer und Koordination sind die Grundelemente .Die Übungen werden vom Übungsleiter zusammengestellt.
Läuft über Kurse des Bildungswerks.
Teilnehmer sind zu jeder Übungsstunde willkommen.

Mit freundlichen Grüßen
Jasmin Bauerfeld

Seniorengruppe

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

Alles beim Alten bei den jungen Alten des VfR Baumholder. Die Altersstruktur in der Gruppe ist zwischen 60 Jahren und 83 Jahren.

Unter der Zielsetzung „Fit ins Alter und fit im Alter“, treffen sich ca. 18 Teilnehmer der Seniorensportgruppe (männlich) des VfR Baumholder mittwochs von 19:00 Uhr bis 21:00 Uhr in der Westrich-Halle.

Die Übungseinheiten wirken einem natürlichen Alterungsprozess entgegen und fördern die Ausdauer (Herz und Kreislauf), die Kraft, die Beweglichkeit, die Koordination und unterstützen letztlich die geistige Fitness.

Die Geselligkeit in der Gruppe ist in Verbindung mit der sportlichen Aktivität ein spürbarer Zugewinn an Lebensqualität.

Ansprechpartner ist Jürgen Dringelstein.

Step-Aerobic

Ort: Westrichhalle
Übungsleiter: Simone Krieger
Übungsstunde: Donnerstag 18.00-19.00 Uhr

Läuft über Kurse des Bildungswerks

Jedermänner

Ort: Westrichhalle
Übungsleiter: Kurt Arnold
Übungsstunde: Donnerstag 19.30 Uhr

Im Jahr 1968 wurde die Turngruppe Jedermannsturnen ins Leben gerufen.

Jeden Donnerstag um 19 30 Uhr treffen sich die Jedermannturner unter Leitung von Kurt Arnold. Die Teilnehmer setzen sich aus VfR Mitgliedern zusammen, sie auch in anderen Abteilungen des VfR aktiv sind (u. a. Abt. Fußball, Badminton, Tennis und auch andere Angebote der Abt. Turnen wahrnehmen.)

Die Aktivitäten sind sehr vielfältig:

- Es werden gymnastische Übungen zum Aufwärmen gemacht,
- Fußballtennis als gute technische Koordinationsübung;
- Volleyball, zur Verbesserung der Sprungkraft;
- Hallenhockey, um die Reaktionsschnelligkeit zu verbessern und schließlich
- Fußball, um auch hier nicht aus der Übung zu kommen.
- Einmal im Jahr wird auch ein verlängertes Wochenende zu Skifahren angeboten:

2019 fuhren die Jedermänner ins Ötztal in die Skigebiete Ober- und Hochgurgl und nach Sölden. Bei absolutem Kaiserwetter kam jeder auf seine Kosten.

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

Mit sportlichem Gruß
Uwe Brand

Turngruppe: Kleinkinder 1-4 Jahre

Ort: Westrichhalle
Übungsleiterin: Julia Becker, Steffi Schwarz
Übungsstunde: Freitag 15.00-16.00 Uhr

Aktuell haben wir 22 Kinder im Alter von 1-3 Jahren. Wir verzeichnen hier zum letzten Jahr einen Zuwachs von mehr als 100%. Jedes der Kinder ist ein neu gewonnenes VfR Mitglied.

Die Stunden sind im Vergleich zum letzten Jahr sehr gut besucht. 2018 musste die Turn- und Spielstunde des Öfteren aufgrund mangelnder Teilnehmerzahl abgesagt werden. Dies hat sich in den letzten 6 Monaten drastisch verändert. Wir konnten jede Stunde stattfinden lassen, da wir meistens 10 und mehr Teilnehmer haben.

Was in dieser Altersgruppe nicht gerade als selbstverständlich angesehen werden kann, da die Kinder oft krank sind oder ihren Mittagsschlaf halten. Wir können also von einer sehr positiven Entwicklung sprechen.

Für diese Altersgruppe 1-3 Jahre gibt es in Baumholder sonst keine Angebote, daher sind alle Beteiligten froh über diese Möglichkeit.

Ablauf: Steffi und Julia bauen mit Unterstützung der Eltern verschiedene Spiel- und Turngeräte in der Halle auf.

Hierbei wird darauf geachtet, dass für jede Altersgruppe etwas dabei ist. Die etwas Größeren erfahren durch rutschen, klettern und springen ihre räumliche Wahrnehmung zu den Geräten. Sie verstehen schon sehr gut was sie sich zu trauen können und wann sie die Hilfe eines Erwachsenen benötigen. Die Kleinen haben die Möglichkeit auf Bodenmatten mit Bällen, Tüchern, Ringen und anderen Spielsachen zu experimentieren. Es gibt aber auch immer Schnittstellen für groß und klein, wie bspw. Tunnel die durchkrabbelt werden.

Wir haben festgestellt, dass die Fähigkeiten sehr weit auseinander liegen in diesem Alter, daher ist die Stunde sehr offen gehalten und es werden keine Spiele gemacht, da bei den meisten dafür das Verständnis noch fehlt.

Es soll ein Austausch und ein Zusammenkommen zwischen anderen Kindern und den Müttern stattfinden.

Die Stunde wird immer durch Kindermusik begleitet.

Auch fordern wir oft die Größeren auf sich mal bei einem Purzelbaum zu versuchen oder einen Slalom zu laufen, auch ein Wettrennen durch die Halle wird schon praktiziert.

Sehr beliebt sind die Aktionsstunden: der Nikolaus kommt, an Fasching wird sich verkleidet oder vor den Ferien gibt es eine BobbyCar Stunde.

Unsere Turn- und Spielstunde ist die Tür für die Allerkleinsten in einem Sportverein aktiv zu werden.

Steffi Schwarz und Julia Becker

Gerätturnen: Mädchen

Ort: Westrichhalle
Übungsleiter : Petra Heinz und Helfer
Carina und Susanne Bongard, Stephanie Grube,
Übungsstunde: Mittwoch 16.00 - 17.00 Uhr
Mittwoch 17.00 - 18.00 Uhr
Freitag 16.00 – 17.30 Uhr
Donnerstag 16.00 - 18.00 Uhr
Montag 17.00 - 19.00 Uhr

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

Mittwoch: 16.00 - 17.00 Uhr

Zwischen 3 und 6 Jahren, mit wechselnder Anwesenheit.

Im Schnitt sind ca. 15-20 Mädchen in der Halle .
17.00 – 18.00 Uhr
Zwischen 6-10 Jahren, mit wechselnder Anwesenheit.
Im Schnitt sind ca. 10 – 15 Mädchen in der Halle

Freitag: 16.00 – 17.00 Uhr
Ab 10 Jahre
Für Mädchen die noch Spaß am Turnen haben und sich bewegen wollen.
Im Schnitt sind 10 -15 Mädchen in der Halle

Wir trösten, lachen, tanzen und turnen.
Wir versuchen ihnen die Grundkenntnisse (Sprünge, Drehungen, Rollen, Rad,
Handstand usw.) beizubringen.
Trainieren für das Sportabzeichen
Maitanz

Stadtlauf
Trainiert werden die Mädchen von Petra Heinz und Helfer.
Unterstützt von versch. Eltern.

Wettkampf-Turnen Mädchen

Montag und Donnerstag

Wir sind ca. 20 Mädchen im Alter von 6 – 13 Jahren.

Wir turnen an den Geräten Boden, Balken, Reck, Bock/Sprungtisch und erlernen die P-Stufen-Übungen.

An folgenden Wettkämpfen nahmen wir 2018 teil:

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

Außerdem spielen wir kleine Spiele; kräftigen unseren Körper; üben für das Erlangen des Sportabzeichens.

Wir unterstützen die Maibaum-Aufstellung und die Kerb mit einem einstudierten Tanz.

Trainiert werden die Turnerinnen von:

Stephanie Grube, Petra Heinz, Carina und Susanne Bongard.

Malin Scherne trainiert zusätzlich bei der KTV Nahetal/Niederwörresbach

März Sportabzeichenausgabe

18.02.18 **34.Tag des Gerätturnens in Niederwörresbach**
Siegerehrung der Rundenwettkämpfe Saison 2017/18
1.Platz Jhrg.2011 und jünger, Purzel-Mix-Cup (Leandro Heidrich, Niklas Kneller, Van Weber, Elisha Raub, Leonie Andres, Amina Römer, Jana Ludmann)
1.Platz Jhrg.2009 und jünger, Mini-Mix-Cup, Mannschaft I
(Silas Donner, Maurice Menges, Finn Wiertz, Felice Römer, Jana Schaab, Angelina Frühauf, Marie Hebel)
1.Platz Jhrg.2009 und jünger, Mini-Mix-Cup, Mannschaft II

(Julius Welsch, Ben Jakob Kunz, Fabian Kneller, Adrian Ackermann, Melina Trein, Laura Schneider, Kristina Bolich)
 8.Platz Jhrg.2006 und jünger
 (Lina Haas, Tanisha Kerner,, Miruna –Elena Corut, Angelina Frühauf, Cadence Miller)
 7.Platz Jhrg 2008 und jünger
 (Nika Rohr, Hailley Guerrero, Kristina Bolich, Laura Grube, Marie Hebel, Victorya Lozano, Theresa Menchares)
 4.Platz Jhrg 2010 und jünger
 (Jana Schaab, Laura Schneider, Kayla Kerner, Elisha Raub, Ava Freeman, Miley Miller, Beiley Miller)
 2.Platz Jhrg 2012 und Jünger
 Viktoria Bozhilowa, Leonie Andres, Jana Ludmann, Sofia Walter, Neilena Myazoe
 Ein abwechslungsreiche 4-stündige Show

17.03.18 **Einzelmeisterschaften in Niederwörresbach**

Malin Scherne	59,10Pkt.	03.Platz
Tanisha Kerner	54,40Pkt.	04.Platz
Lina Haas	47,75Pkt	10.Platz
Angelina Frühauf	53,15Pkt	07.Platz
Jana Schaab	49,80Pkt	06.Platz
Laura Grube	48,85Pkt.	09.Platz

06.05.18 **TVM-Meisterschaften in Niederwörresbach**

Malin Scherne	58,10Pkt.	09.Platz
---------------	-----------	----------

30.04.18 **Maibaum**

17.06.18 **Gaukinderturnfest in Meisenheim**

Zaliyah Tamez	1.Platz
Alina Weiß	2.Platz

Neilena Myazoe	1.Platz
Jana Ludmann	2.Platz
Leonie Andres	3.Platz
Maliyah Cook	4.Platz

Kayla Kerner	1.Platz
Elisha Raub	9.Platz
Makeyla Major	12.Platz

Laura Grube	2.Platz
Jana Schaab	3.Platz
Melina Trein	8.Platz
Bailley Miller	16.Platz
Miley Miller	21.Platz

Angelina Frühauf	2.Platz
------------------	---------

Hailey Guerro	2.Platz
Victoria Lozano	4.Platz

Cadence Miller	5.Platz
----------------	---------

Tanisha Kerner	1.Platz
----------------	---------

Veronika Klein	3.Platz
----------------	---------

16.09.18 **Kirmes und Stadtlauf**
 Tanz und Teilnahme

04.11.18 **Gaurundenwettkampf MIX Hinrunde in Baumholder**

17.11.18 **Gaurundenwettkampf Hinrunde in Birkenfeldr**

Dezember **Weihnachtsbaum Aktion am Badensee (DLRG)**
Preisgeld gewonnen

Weihnachtsfeier in den Gruppen

Mit sportlichem Gruß

Susanne Bongard und Petra Heinz

Sportabzeichen

65 Sportler haben das Sportabzeichen im Jahr 2018 erhalten.

Durch die Kooperation mit der Grundschule Baumholder konnten die Abnahmen leicht erhöht werden.

22 Kinder und 2 Erwachsene waren zum 1. Mal beim Sportabzeichen dabei.

Aber auch alte „Hasen“ wie z.B.

Joachim Nickchen Teilnahme zum 27. Mal oder

Claudia Braun Teilnahme zum 25. Mal

waren wieder dabei.

Beim Familiensportabzeichen konnten 5 Familien ausgezeichnet werden.

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

Von Mai – Juni und August – September 2019 findet die Trainings- und Sportabzeichenabnahme im Brühlstadion statt.

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

Trainingsbeginn : 07. Mai 2019

Eine neue Prüferin zur Abnahme der Leistungen ist Sandra Dolby.

Weitere Prüfer sind:

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

Bongard, Susanne Bongard

Mit sportlichem Gruß

Susanne Bongard

Cheersport

Zurzeit haben wir ca. 35 Mitglieder im Alter von 3-23 Jahren in unserer Abteilung. Des Weiteren gibt es noch fünf inaktive Mitglieder plus die Trainerinnen Lisa Purper und Michelle Trum.

In der vergangenen Saison stellten wir 2 Meisterschaftsteams.

Das Juniors Team „BCA Divas“ bestehend aus 15 Mädchen im Alter von 10-14 Jahren, welches 2x wöchentlich je 2 Std. in der Westrichhalle trainierte.

Und das Senior Team „Blazing Fusion“ welches auch in diesem Jahr in der Startgemeinschaft mit dem Idarer TV an den Start gehen wird. Das Team besteht aus 18 Damen im Alter von 13-24 Jahren.

Trainiert wird 2x wöchentlich 3Std. einmal in Idar und einmal in Baumholder.

Im Oktober 2018 wurde ein neues PeeWee Team unter der Leitung von Michelle Trum und Claudia Teglas gegründet. Aktuell besteht es aus ca. 25 Mädchen im Alter von 3-7 Jahren. Trainiert wird sonntags mittags in der Westrichhalle.

Das Highlight der letzten Saison war der Start an der Deutschen Meisterschaft in Hamburg. Wir reisten mit 2 Teams und ca. 50 Personen für ein ganzes Wochenende in die Hansestadt. Bedanken möchten wir uns nochmal bei unseren Unterstützern, ohne die der Start an der Deutschen Meisterschaft nicht möglich gewesen wäre!

Man kann sagen, dass die Cheerleader aus Baumholder noch nie so erfolgreich waren wie im Jahr 2018! Wir sind gespannt was das Jahr 2019 bringen wird.

Erfolge:

März 2018 Regionalmeisterschaft Südwest in Hanau

1.Platz im Junior Allgirl Level 3 BCA Divas

1.Platz im Senior Allgirl Level 4 Blazing Fusion

Juni 2018 Deutsche Meisterschaft in Hamburg

3.Platz im Junior Allgirl Level 3 BCA Divas

2.Platz im Senior Allgirl Level 4 Blazing Fusion

Dezember 2018 „German All Level West“ in Düsseldorf

1. Platz im Senior Allgirl Level 4 Blazing Fusion

Februar 2019 Sportlerehrung Landkreis Birkenfeld

Mannschaft des Jahres

Sportliche Grüße

Lisa Purper

Montag	16.00 – 17.00	W.-halle	Ringen	Heiko Grube
	17.00 – 19.00	W.-halle	Turnerinnen	Carina Bongard/Steffi Grube
	19.00 - 20.30	W.-halle	Frauenriege	Karla/Cordula Pörsch
Dienstag	17.30 - 19.00	Brühlhalle	Gem. Seniorengruppe	Klaus Kohl//Andreas Hub
	19.30 - 20.30	W.-halle	Moderne Gymnastik	Ursel Bergisch, Susanne Bongard
Mittwoch	16.00 - 17.00	W.-halle	Turnerinnen 4- 6 Jahre	Petra Heinz und Helfer
	17.00 – 18.00	W.-halle	Turnerinnen 6-10 Jahre	Petra Heinz und Helfer
	18.00 - 19.00	W.-halle	Aerobic	Jasmin Bauerfeld
	19.00 - 21.00	W.-halle	Seniorenturnen	Jürgen Dringelstein
	17.00 - 19.30	Brühlhalle	Wirbelsäulengymnastik	Anita Glück
	19.30		Walking	Anita Glück
Donnerstag	16.00 - 18.00	W.-halle	Wettk.-Turnerinnen	Susanne Bongard,Steffi Grube
	18.00 – 19.00	W.-halle	Step – Aerobic	Simone Krieger
	19.30 - 22.00	W.-halle	Jedermannturnen	Kurt Arnold
Freitag	15.00 - 16.00	W.-halle	Turn und Spielstunde	Stefanie Schwarz,Julia Becker
	16.00 – 17.30	W.-halle	Turnerinnen ab 10 Jahre	Petra Heinz
	17.00 – 20.00	W.-halle	Cheer-Athletics	Michelle Trum ,Lisa Purper
Samstag	10.00 - 12.00	W.-halle	Turner	Joachim Nickchen, Christian Simon
	13.00 - 17.00	W -halle	Ringen	Heiko Grube
Sonntag	10.00 - 12.00	W.-halle	Turner	Joachim Nickchen, Christian Simon
	12.00	W.-halle	Cheer-Athletics	Michelle Trum, Lisa Purper

