

Gerätturnen Mädchen

Auch im Jahr 2010 können wir wieder auf eine erfolgreiche und gelungene Saison zurückblicken.

Nach der Winterpause, in der die Turnerinnen lange und hart trainiert hatten, stand im März der erste Wettkampf, die Gau-Einzelmeisterschaft in Mendig, auf dem Programm. Der Wettkampf war für alle Beteiligten und auch für die Zuschauer spannend zu verfolgen. Es nahmen Turnerinnen aus den Vereinen Plaidt, Miesenheim, Polch, Kottenheim, Bad Neuenahr und Adenau teil. Für den Tuwi Adenau gingen dieses Jahr 11 Turnerinnen an den Start, die an diesem Wettkampf ihre Leistungen zeigen wollten.

Alina Mahlberg startete im Kürwettkampf (Jhg. 1995-96) und erreichte den 3. Platz. Carina Clägens, Lisa Wirfs, Julia Schmitt, Antonia Groß und Sarah Koll starteten ebenfalls im Kürwettkampf. Im Jahrgang 1997-98 belegte Carina Clägens einen sehr guten 2. Platz, Lisa Wirfs erreichte den 7. Platz und Julia Schmitt den 9. Platz. Antonia Groß belegte einen guten 4. Platz und Sarah Koll den 7. Platz (Jhg. 1999-2000).



Im Pflichtwettkampf gingen, für den Tuwi, Jana Kühl und Jolina Krämer an den Start. Jana Kühl belegte im Jahrgang 1999-2000 den 2. Platz und Jolina Krämer den 9. Platz im Jahrgang 2001.

Doch auch die Kleinen wollten an diesem Tag ihre Leistungen unter Beweis stellen und konnten sich über ihre Platzierungen freuen. Im Jahrgang 2003 erturnte sich Lara Kühl einen wohlverdienten 1. Platz, Amelie Hoffmann belegte einen guten 3. Platz, gefolgt von Saskia Klein (Platz 4). Jessica Moor erreichte im Jahrgang 2004 den 2. Platz.

Alina Mahlberg, Carina Cläsgens, Jana Kühl, Lara Kühl, Amelie Hoffmann, Saskia Klein und Jessica Moor qualifizierten sich, dank ihrer guten Leistungen, für die TVM-Meisterschaften in Niederzissen.

Dort belegte Alina Mahlberg den 9. Platz, Carina Cläsgens den 4. Platz und Jana Kühl den 15. Platz, jeweils in ihren Jahrgang. Lara Kühl erreichte einen sehr guten 2. Platz, Saskia Klein den 8. Platz, Amelie Hoffmann den 10. Platz (Jhg. 2003) und Jessica Moor (Jhg. 2004) den 7. Platz.

Das Gaukinder- und Turnfest fand dieses Jahr in Polch statt, an dem für unseren Verein 5 Kinder an den Start gingen. Sowohl Jana Kühl (Jg. 2000) als auch Lara Kühl (Jg. 2004 und älter) konnten sich über einen 1. Platz freuen. In diesem Jahrgang gingen ebenfalls Jessica Moor und Saskia Klein an den Start. Jessica Moor belegte den 6. Platz und Saskia Klein den 8. Platz. Jolina Krämer (Jg. 2001) konnte sich auch über einen 4. Platz freuen.

Nach den Gau-Einzelmeisterschaften standen nun nach den Sommerferien die Gau-Pokale der Mannschaften auf dem Programm. Alle Turnerinnen mussten ihre Übungen an den vier Geräten Sprung, Barren, Boden und Balken zeigen und unter Beweis stellen. Auch dieses Jahr gab es zwei Wettkampftage, bei denen die Ergebnisse am Ende des 2. Wettkampftages zusammenaddiert wurden. Die Turnerinnen zeigten tolle Übungen und hielten ihre Leistungen. Die Gruppe, bestehend aus Lara Kühl, Saskia Klein, Amelie Hoffmann, Lara Ohlert und Jessica Moor (2002 und jünger), erreichte einen tollen 2. Platz.

Alina Mahlberg startete für die KTV und Jolina Krämer für den TUS Fortuna Kottenheim, weil der TuWi in ihrer Jahrgangsstufe keine Gruppe melden konnte. Alina Mahlberg (KM2; jahrgangsoffen) belegte mit ihrer Mannschaft einen tollen 1. Platz und Jolina Krämer (Jhg. 2000 und jünger) Platz 3. Carina Cläsgens, Lisa Wirfs, Antonia Groß, Jana Kühl, Isabel Owtscharenko und Sarah Koll (Jhg. 1996 und jünger) erreichten im Kürwettkampf (KM3) den 3. Platz.

Der Abschluss der Saison war auch dieses Jahr wieder das Gerätefinale am 21.11 in Niederzissen.

Bei diesem Wettkampf kann jede Turnerin für sich entscheiden, welches Gerät sie turnen möchte und wie viele. Hierbei wird jedes Gerät einzeln bewertet und die Beurteilung erfolgt dabei so, dass nicht wie üblich nach den Altersklassen, sondern nach dem Wettkampftyp, also nach der Höhe der Übungen gewertet wird. So musste zum Beispiel eine 8-jährige gegen eine 14-jährige antreten, da sie beide die P7 geturnt haben.



Auch die ganz neuen Turnerinnen des Vereins, starteten ihren ersten Wettkampf beim Gerätefinale, um ihre bis jetzt erlernten Übungen unter Beweis zu stellen. Alle Turnerinnen zeigten tolle Leistungen und konnten sich über zahlreiche Pokale am Ende des Wettkampftages freuen.

Um die erfolgreiche Wettkampfsaison gemütlich ausklingen zu lassen, fuhren die Turnerinnen, Eltern und Trainerinnen im Dezember zur Turngala „Gymotion“ nach Koblenz, um dort Spitzensportler bewundern zu können.



Zuletzt wollen wir uns an dieser Stelle ganz herzlich für die vielen Helfer, beim Auf- und Abbau der Geräte, beim Verkauf von Kuchen, Getränken etc. bedanken. Denn der Tuwi Adenau war dieses Jahr Ausrichter beim Gerätefinale in Niederzissen. Außerdem danken wir auch den Müttern, die bei Bedarf zur Verfügung stehen und die Turnerinnen bei ihren Kraft-, Spannungs- und Dehnübungen unterstützen oder sie in Ballettübungen einweisen.

Hannah Zenzen, Julia Hecken, Dagmar Klöppel

Aerobic 40 plus

Seit 22 Jahren halten sich die Dienstagsturnerinnen in der Sportstunde 40 plus nun schon fit und beweglich. Auf Bewegungserhaltungs- und gesundheitsorientierten Übungen ist die Sportstunde heutzutage mehr denn je ausgerichtet. Neben Aufwärm- und Kräftigungsübungen stehen deutlich das Rückentraining und die Körperstabilisation im Vordergrund. Zum Schluss einer jeden Stunde darf Dehnung und Entspannung nicht fehlen, die die Körperwahrnehmung fördert. Rund und lebhaft wird das Programm durch die Vielfältigkeit der Übungen. Das Bewegen zu verschiedenster Musik macht viel Spaß.

Andrea Gatzweiler

Männerturnen 2010

Zahlen, Fakten und Geschichten,
davon soll ich euch hier berichten.
Vom Männerturnen, ganz genau,
am Freitag, hier in Adenau.

Im letzten Heft, manch einer weiß,
da gab's den Prominentenpreis.
Der Bürgermeister hielt sich fit
Und turnte jeden Freitag mit.

In diesem Jahr, ich muss gestehen,
da wurd' er nicht so oft gesehen.
Manch einer fehlte dann und wann,
von dem ich hier erzählen kann.

So gab es manche Turnerrunde,
da war man nur zu dritt im Bunde.
Das war oft bitter und betrüblich
Und bis zum letzten Jahr nicht üblich.

Und dabei gibt's, man glaubt es kaum,
doch einen neuen Brauseraum.
Vorbei die Zeit, da man geschwitzt,
vom Sport direkt nach Haus' geflitzt.

Viele werden es noch wissen,
die alten Duschen war'n beschissen.
Trat in den Duschaum man hinein,
stand man knöcheltief im Schleim.

So manches Tierchen gar nicht dumm,
nutzt dies als Terrarium.
Und an den Seiten, in den Ecken,
da gab es manches zu entdecken.

Jeder Forscher schrie „Hurra“,
wenn dieses Biotop er sah.

Der Turnfreund wagte heldenhaft
den Gang hinein und war geschafft.

Statt Shampoos, Duschgels oder Seifen
Musst zu Sagrotan er greifen.

Die Brausen selbst, oh welche Wonne,
gehörten längstens in die Tonne.
Hier kam kein Wasser, dort nur kalt,
die Armatur war eben alt.

Die eine sprühte Wasser heiß
und verbrüht den Turnersteiß.
Die andere tröpfelt vor sich hin,
so macht das Waschen keinen Sinn.

Das Duschen war ein Abenteuer
Und uns Turnern nicht geheuer.
Doch der neue Badetempel,
verdient den erste Klasse Stempel.

Alles sauber, neu gefliest,
das Wasser aus der Brause schießt.
Die Temperatur kann jeder wählen
Und muss sich nicht mehr länger quälen.

Das Turnen wird so zum Genuss
Und ich komm langsam mal zum Schluss.
Nur einen Rat wollt' ich noch geben,
damit die Duschen länger leben.

Pflege, Wartung, Sauberkeit,
das wünschen wir für alle Zeit.
Speziell ein Mann ist hier gefragt,
der oft vom „Stress“ sich fühlt geplagt.

Ich will hier keinen Namen nennen,
der Leser wird ihn schon erkennen.
Er soll der Pflicht Genüge tun
Und nicht nur auf dem Sofa ruhn'!

G. Specht