

## **Jahresbericht 2016 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 20 Übungsleiter in der Turnabteilung im VfR angestellt, davon 10 im Erwachsenenbereich. Kursangebote über das Bildungswerk Sport werden gut angenommen und werden erweitert.

Etwa 200 aktive Erwachsene machen Gebrauch von unserem Angebot.

10 Übungsleiter trainieren regelmäßig mit über 100 Kindern in verschiedenen Altersstufen.

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

Baumholder den 10.3.2017  
Abteilungsleiter Turnen

Petra Heinz

### **Frauenriege**

Ort: Westrichhalle  
Übungsleiterin: Karla und Cordula Pörsch  
Übungsstunde: Montag 20.00 Uhr

Montagsabends, 20 Uhr, treffen sich regelmäßig ca. 25-30 bewegungsfreudige Frauen im Alter von 30 – 88 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, Winterwanderung oder Ausflüge - dieses Jahr waren wir in Bad Münster am Stein.

Also, wenn Ihr Lust habt, montags 20:00 Uhr in der Westrich-Halle.

Es freuen sich, Karla und Cordula 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 25-70 Jahren. Im Schnitt nehmen 15 – 20 Teilnehmer an den Übungsstunden teil.

Nach einer Erwärmung kräftigen wir mit verschiedenen Handgeräten z.B. Hanteln, Theraband, Flexi-bar, Medizinball, Stab, Luftballon, Teppichfliese usw. unseren gesamten Körper.

Mit Dehnungsübungen schließen wir unsere Übungsstunde 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

### **Gesundheitsgymnastik i.d. Prävention**

Ort: Brühlhalle  
Übungsleiterin: Anita Glück  
Übungsstunde: Mittwoch, 17.30-18.30 Uhr  
Mittwoch 18.45-19.45 Uhr

Wirbelsäulengymnastik und Aktive Rückenfitness mit Fun und Power

Die beiden Kurse Mittwochs sind jedesmal gut besucht.  
Teilnehmerzahl z.Z. insges. Ca. 35 Frauen/Männer

Inhalt:

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

Die Ersatzkassen gewähren jährl. einen Zuschuss in unterschiedlicher Höhe, bis zu 100 %/Kurs

Im vergangenen Jahr 2016 konnte ich aus gesundheitlichen Gründen nicht regelmäßig die beiden Gruppen leiten und es kam zu vielen Stundenausfällen die dann hinterher nachgeholt werden mussten.

Frau Quint vom LSB habe ich bereits mitgeteilt, dass ich in Zukunft keinen Kurs mehr leite, sondern die wöchentl. Turnstunden als Vereinsturnen anbieten werde.

Erstmalig beginne ich am 11.1. und werde dann wegen der Faschingsvorbereitungen eine 4wöchentl. Pause vom 1.2. bis 28.2. einlegen. Damit die Brühlhalle der BKG zur Vorbereitung zur Verfügung steht.

Anlässlich eines Gespräches mit P. Heinz bitte ich zu prüfen, ob es möglich ist, bei ausreichendem Interesse, den ÜL'ern, einen Kurs mit Auffrischung Erste Hilfe (Themen nach Auswahl) und Umgang mit dem Defibrillator anzubieten.

Für die Neuanschaffung von Handgeräten im vergangenen Jahr bedanke ich mich beim Vorstand.

Mit freundlichen Grüßen  
Anita Glück

### **Aerobic**

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

### **Seniorengruppe**

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

Die Altersstruktur in der Gruppe ist zwischen 60 Jahren und 78 Jahren.  
Unter der Zielsetzung „Fit ins Alter und fit im Alter“, treffen sich ca. 20 Teilnehmer .  
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.

Mit freundlichen Grüßen  
Jürgen Dringelstein

### **Step-Aerobic**

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

### **Jedermänner**

Ort: Westrichhalle  
Übungsleiter: Kurt Arnold  
Übungsstunde: Donnerstag 20.30 Uhr

### **Eltern-Kind-Turnen**

Ort: Westrichhalle  
Übungsleiter: Martina Dintner und Herrmann  
Übungsstunde: Freitag 15.00-17.00 Uhr

### **Turngruppe: Jungen 4-6 Jahre**

Ort: Westrichhalle  
Übungsleiterin: Sandra Donner und Christina Ulrich  
Übungsstunde: Montag 15.00-16.00 Uhr

### **Gerätturnen: Mädchen 4-7 Jahre und älter**

Ort: Westrichhalle  
Übungsleiterin: Petra Heinz , Britta Bidinger  
Carina und Susanne Bongard, Sabine Knieling  
Übungsstunde: Mittwoch 16.00 - 18.00 Uhr  
Donnerstag 16.00 - 18.00 Uhr

## Montag 17.00 - 19.00 Uhr

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

**Mittwoch:** in dieser Turnstunde fangen wir die jüngsten Mädchen auf.  
Zwischen 4 und 6 Jahren, mit wechselnder Anwesenheit.  
Im Schnitt sind ca. 20 – 25 Mädchen in der Halle .  
Die meisten waren im Eltern-Kind turnen und kommen jetzt „alleine“ in die Halle.(ohne Mama/Papa).  
Wir trösten, lachen, tanzen und turnen.  
Wir versuchen ihnen die Grundkenntnisse (Sprünge, Drehungen, Rollen, Rad, Handstand usw.) beizubringen. Die älteren werden dann auf die Donnerstagsgruppe vorbereitet, da hier mehr und intensiver für Wettkämpfe trainiert wird.  
Trainiert werden die Mädchen von Britta Bidinger und Petra Heinz und Helfer.  
Unterstützt von versch. Eltern

**Montag/Donnerstag** Wir sind ca. 15 Mädchen im Alter von 6 – 13 Jahren.

Malin Scherne trainiert zusätzlich bei der KTV Nahetal/Niederwörresbach, und startet bei den Einzelmeisterschaften für den VfR Baumholder.

Wir turnen an den Geräten Boden, Balken, Reck, Bock und erlernen die P-Stufen-Übungen.  
Außerdem spielen wir kleine Spiele; kräftigen unseren Körper; üben für das Erlangen des Sportabzeichens.

An folgenden Wettkämpfen nahmen wir 2016 teil:

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

Trainiert werden die Turnerinnen von den Übungsleitern: Sabine Knieling, Carina und Susanne Bongard.

## Jahresüberblick

Februar **Sportabzeichenausgabe**

28.02.16 **Tag des Gerätturnens in Niederwörresbach**  
Siegerehrung der Rundenwettkämpfe Saison 2015/16  
1.Platz Mini-Mix-Cup  
(Noah Kunz, Tim Ludmann, Finn Oberländer, Marvin Toth, Simon Wiertz Alina Marlin, Lina Haas)  
2.Platz Schüler-Mix-Cup  
(Julian Kneller, Julian Kunz, Max Oberländer, Jonas Wiertz, , Lara Bidinger, Darina Bozhilova, Darina Bozhilova)

13.03.16 **Einzelmeisterschaften in Bad Kreuznach**

Simona Bozhilova	49,000Pkt.	06.Platz
Darina Bozhilova	44,400Pkt.	08.Platz
Malin Scherne	53,700Pkt.	02.Platz.
Alina Marlin	47,250Pkt.	15.Platz
Lina Haas	46,700Pkt	07.Platz

	Nika Rohr	42,150Pkt	18.Platz
30.04.16	<b>Maibaum</b>		
25.06.16	<b>Mannschaftsmeisterschaften in Niederwörresbach</b>		
	Mannschaft Jg.2008 und jünger	128,15 Pkt	07.Platz
	(Miruna Corut, Paula Degenhardt, Nika Rohr)		
	Mannschaft 2006 und jünger	146,65 Pkt	10.Platz
	(Lina Haas, Alina Marlin, Patricia Pantea, Ylenia Werle)		
03.07.16	<b>Gaukinderturnfest in Ebernburg</b>		
	Hannah Kunz	21,05 Leicht	02.Platz
	Lina Haas	19,75	01.Platz
	Elisha Raub	14,50	03.Platz
	Lea Yaghoubi	13,30	05.Platz
	Laura Grube	19,05	02.Platz
	Melina Trein	17,40	03.Platz
	Zarina Weathers	16,90	05.Platz
	Dyma Schmidt	15,60	07.Platz
	Miruna Corut	19,80	03.Platz
	Angelina Frühauf	19,10	04.Platz
	Alina Marlin	23,80	02.Platz
	Ylenia Werle	21,90	03.Platz
	Patricia Pantea	20,20	04.Platz
	Darina Bozhilova	25,40	02.Platz
	Lara Bidinger	21,20	06.Platz
	Simona Bozhilova	24,20	02.Platz
20.09.16	<b>Kirmes und Stadtlauf</b>		
06.11.16	<b>Gaurundenwettkampf MIX Hinrunde in Baumholder</b>		
20.11.16	<b>Kinderturnsonntag</b>		
26.11.156	<b>Gaurundenwettkampf Hinrunde in Rüdesheim</b>		

Mit sportlichem Gruß  
Susanne Bongard und Petra Heinz

## Turner

Ort:	Westrichhalle
Übungsleiter:	Joachim Nickchen, Christian Simon
Übungsstunde:	Samstag 10.00 - 12.00 Uhr
	Sonntag 10.00 – 12.00 Uhr

Im Jahr 2016 besuchten 20 Jungen im Alter zwischen 6 und 14 Jahren mehr oder weniger regelmäßig das Training.

Damit wurde die Anzahl der trainierenden Jungen nochmals um 4 erhöht gegenüber 2015.

Als Trainer sind Joachim Nickchen und Christian Simon tätig.

Mit Gian Luca Schwan aus Rückweiler und Elia Taibi aus Brücken, trainieren 2 Jungen zusätzlich bei der KTV Nahetal/Niederwörresbach, und starten bei Einzelwettkämpfen für den VfR Baumholder.

Christian Simon und Joachim Nickchen sind als Kampfrichter weiterhin bei diversen Wettkämpfen für den VfR Baumholder im Einsatz .

Die Showgruppe Highländer hatte 2016 keinen Auftritt zu verzeichnen. Es wird immer schwerer die nötige Anzahl von Turnern für einen Auftritt zu bekommen. Durch die Erweiterung der Gruppe mit den Turnern Gian Luca Schwan und Elia Taibi ist es möglich für 2017 nochmals Vorführungen anzunehmen.



## **Baumholder Cheer-Athletics**

Ort	Westrich/Brühlhalle
Übungsleiter:	Michelle Trum und Lisa Purpur
Übungsstunde	siehe Homepage

## **Sportabzeichen 2015**

Im Jahr 2015 haben wir leider nur 73 Sportabzeichen abnehmen können.  
Hiervon nahmen über 23 Sportler zum ersten Mal teil.

Beim Familiensportabzeichen, das aus min. 3 Teilnehmern aus 2 Generationen besteht, konnten wieder 5 Familien ausgezeichnet werden.

Davon wurden 3 Familien mit Buchpreisen vom Sportbund Rheinland für die erste erfolgreiche Teilnahme geehrt.

Nach schwerer Krankheit ist unser ehemaliger Sportabzeichenleiter Peter Michels verstorben. Er hinterlässt eine große Lücke, weil er seine Tätigkeit mit Leib und Seele ausgeübt hat. Wir werden ihn sehr vermissen.

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

Sportabzeichenleiterin  
Susanne Bongard

Montag	16.00 – 17.00	W.-halle	Turner 4-6 Jahre	Sandra Donner
	17.00 – 19.00	W.-halle	Turnerinnen	Carina Bongard
	20.00 - 21.30	W.-halle	Frauenriege	Karla/Cordula Pörsch
Dienstag	17.30 - 19.00	Brühlhalle	Gem. Seniorengruppe	Klaus Kohl/Andreas Hub
	19.00 - 21.30	W.-halle	Moderne Gymnastik	Ursel Bergisch, Susanne Bongard
Mittwoch	16.00 - 18.00	W.-halle	Turnerinnen 4-7 Jahre	Petra Heinz, Britta Bidinger
	18.00 - 19.00	W.-halle	Aerobic	Jasmin Bauerfeld
	19.00 - 21.00	W.-halle	Seniorenturnen	Jürgen Dringelstein
	18.00 - 20.00	Brühlhalle	Wirbelsäulengymnastik	Anita Glück
Donnerstag	16.00 - 18.00	W.-halle	Turnerinnen	Susanne/Carina Bongard,S. Knieling
	18.00 – 19.00	W.-halle	Step – Aerobic	Simone Schübelin
	20.30 - 22.00	W.-halle	Jedermannturnen	Kurt Arnold
Freitag	16.00 - 17.00	W.-halle	Eltern-Kind -Turnen	Martina Dintner
	18.00 – 20.00	W.-halle	Cheer-Athletics	Michelle Trum,Lisa Purper
Samstag	10.00 - 12.00	W.-halle	Turner	Joachim Nickchen, Christian Simon
Sonntag	10.00 - 12.00	W.-halle	Turner	Joachim Nickchen, Christian Simon



