Ausgabe 3 / 2020 Nr. 171, 48. Jahrgang | Auflage 2.100 Stück

TV Wetzlar 1847

aktuell

Unsere Volleyballerinnen

Neues aus der Schwimm-Abteilung

Seite 3

68 Medaillen für den TV

Seite 8

Leistungsdiagnostik Schwimmen

Seite 16

Outdoor Kurs

Seite 25

Volleyball im TV

Seite 28

Delegierten-versammlung

Seite 31

Liebe Leserinnen und Leser von TV aktuell,

sie hat uns wieder eingeholt, die Corona-Krise.

Mit viel Aufwand haben wir die jeweiligen Anforderungen der Landesregierung immer wieder im Verein umgesetzt und damit einen eingeschränkten Sportbetrieb ermöglicht. Aber auch dieser war nicht lange möglich. Steigende Fallzahlen veranlassten die Bundesländer den privaten Sportbetrieb weitgehend zu untersagen.

Derzeit sind die Sportanlagen gesperrt, nur Kaderathleten dürfen trainieren. Es ist auch derzeit nicht absehbar, wann sich das ändert.

Auf Wunsch von Kursteilnehmern und Kursleiterinnen bieten wir Online-Kurse an. Sie werden gut angenommen. Das Programm finden Sie auf unserer Homepage. Sollten Sie Wünsche für weitere Angebote haben, sprechen Sie die Geschäftsstelle an. Derzeit am besten per Mail oder sprechen Sie auf den Anrufbeantworter. Da die Mitarbeiter der Geschäftsstelle zurzeit in Kurzarbeit sind, ist die Geschäftsstelle nicht wie gewohnt besetzt.

Darüber hinaus nutzen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Vereins die Zeit, um den Kraftraum zu renovieren. Vielen Dank dafür.

Die Delegiertenversammlung konnten wir unter Corona Bedingungen in der Stadthalle durchführen. Andere Veranstaltungen mussten leider entfallen. Das Vereinsfest an Himmelfahrt ist entfallen und auch der Adventsnachmittag kann nicht stattfinden.

Im Rahmen der Delegiertenversammlung ist Karina Richter in den Vorstand gewählt worden. Karen Mirbach hatte ihr Amt zur Verfügung gestellt, weil sich ihre privaten Prioritäten geändert haben. Sie war seit 2012 im Vorstand und hat sich sehr aktiv eingebracht. Vielen Dank dafür. Karen Mirbach wird sich aber sicherlich weiterhin im Verein einbringen. Ihr Kurs Walk & Workout, der während der Corona Pandemie natürlich nicht stattfinden konnte, wird beim hoffentlich baldigen Neustart des Sportangebotes des Vereins dann auch wieder anlaufen.

Karina Richter war kurzfristig bereit zu kandidieren. Die ersten Vorstandsitzungen mit ihr haben gezeigt, dass sie den Vorstand mit ihrer Vernetzung in der Stadt Wetzlar und dem Kursbereich eine Bereicherung ist. Auch ihre Backkünste kommen sehr gut an. Ich freue mich auf die zukünftige Zusammenarbeit.

Die Beiratssitzung vom 24.11.2020 fand erstmals online statt. Wir musste leider die Sportlerehrung 2020, die für Februar/März 2021 geplant war, streichen. Zum einen gibt es kaum sportliche Erfolge im Jahr 2020 und zum anderen ist derzeit eine Veranstaltung dieses Ausmaßes kaum planbar. Diejenigen, die 2020 sportliche Erfolge erzielen konnten, werden wir aber nicht vergessen. Welche Veranstaltungen 2021 vielleicht noch möglich sein werden, wird der Gang der Pandemie vorgeben. Wir sind auf alles vorbereitet.

Im Jahr 2022 wird der TV Wetzlar 1847 e.V. 175 Jahre. Wir waren uns im Beirat einig, dass wir das Jubiläum sportlich begehen wollen. Wir planen derzeit eine Veranstaltung für den 24./25.7.2022. Das ist das letzte Wochenende vor den Sommerferien. Am besten schon einmal vormerken.

Zum Schluss möchte ich mich bei unseren Mitgliedern für ihre Treue bedanken. Trotz des eingeschränkten Sportangebots hat es keine Austrittswelle gegeben. Die Austritte zum Jahresende entsprechen der normalen Fluktuation. Aus nachvollziehbaren Gründen haben wir aber deutlich weniger Eintritte, sodass wir am Ende des Jahres ca. 150 Mitglieder weniger haben werden.
Ich hoffe, wir können bald wieder Sport im gewohnten Umfang treiben und dann auch wieder neue Mitglieder gewinnen.

Ich wünsche ihnen vor allem Gesundheit und ein schönes Weihnachtsfest sowie einen guten Start in das Jahr 2021.

Neues aus der Schwimm-Abteilung

Aktive des TV Wetzlar wurden gefilmt – Teil I

Von Uwe Hermann

Die Möglichkeit ,ihre Schwimmtechnik zu filmen – über und unter Wasser – und auszuwerten, nutzten am letzten Sonntag vor dem Lockdown (15. März) die Kadersportler des TV Wetzlar. Im Westbad in Gießen wurden sie von Achim Schneider (HSV-Landestrainer Diagnostik) mit seinem Kamerawagen gefilmt. Ziel war es, sich einmal selber beim Schwimmen zu beobachten und Reserven zu erkennen und diese für eine weitere Leistungsentwicklung zu nutzen. Mit dem Kamerawagen des Hessischen Schwimmverbandes, der zeitgleich über und unter Wasser filmt, wurde Aufnahmen aller Aktiven gemacht und diese anschließend besprochen. Bei den Unterwasseraufnahmen, die einmal von der Seite und einmal von vorne gemacht wurden, wurden interessante Ergebnisse beobachtet. Diese wurden aufgezeigt und Tipps zur Verbesserung gegeben. Zusammen mit Achim Schneider nahmen die Sportler des TV Wetzlar wertvolle Anleitungen für die nächsten Trainingseinheiten mit. Begleitet wurde die Maßnahme zudem von den beiden Trainern des TV Wetzlar, Uwe Hermann und Hannah Ney.

Videoanalyse

Köhlinger und Wrzesniewski sind die besten

Nach fast drei Monaten ohne Wassertraining konnten die Schwimmer/innen des TV Wetzlar seit Mitte Juni wieder zurück ins Schwimmbecken. Durch die Öffnung der Bäder für das Vereinstraining Mitte Juni ging es nach fast 14 Wochen endlich zurück ins kühle Nass. Um den jungen Aktiven vor den Sommerferien noch einmal etwas Wettkampfatmosphäre zu ermöglichen, ermittelte die Schwimmabteilung des TV Wetzlar ihre Vereinsmeister/innen 2020. Im Westbad in Gießen wurden unter Einhaltung aller Abstands- und Hygieneregeln die Vereinsbesten ermittelt. Für die Meisterehren musste ein Mehrkampf, bestehend aus 400 m Freistil, 200 m Lagen sowie 50 m und 100 m in einer der vier Disziplinen Schmetterling, Rücken, Brust und Freistil absolviert werden. „Die Ergebnisse zeigen, dass unsere Aktiven in der Zeit ohne Wassertraining an Land sehr fleißig trainiert haben“, freute sich Coach und Organisator Uwe Hermann über die gezeigten Leistungen und ergänzte: „Unser Dank geht aber besonders an die Stadtwerke Gießen, die den Vereinen seit dem 15. Juni das Westbad wieder für das Vereinstraining zur Verfügung gestellt haben!“

Vereinsmeister 2020, Moritz Wrzesniewski und Liana Köhlinger

In den spannenden Rennen setzten sich am Ende zwei Aktive durch, die mit diesem Trainingswettkampf ihr sportliches Highlight für den Sommer setzten. „Eigentlich wären wir in dieser Woche bei den Deutschen Meisterschaften gewesen, so bin ich dann nun eben Vereinsmeister“, flachste der Sieger bei den Herren, Moritz Wrzesniewski (Jg. 2005). 400 m Freistil in 4:35,50 Minuten, 200 m Lagen in 2:28,02 Minuten, 100 m Freistil in 59,80 Sekunden sowie die 50 m Freistil in 26,89 Sekunden waren in der Summe die besten Leistungen der Herren im TV Wetzlar.

Bei den Damen setzte sich am Ende die junge Lahnauerin Liana Köhlinger (Jg. 2007) durch. Sie absolvierte die 400 m Freistil in 5:15,31 Minuten, über 200 m Lagen war sie nach 2:49,71 Minuten im Ziel. 50 m Schmetterling in 32,44 Sekunden sowie 100 m Schmetterling in 1:16,13 Minuten waren starke Leistungen für die 13-Jährige, die in diesem Sommer ebenfalls bei den „Deutschen“ am Start gewesen wäre. Das Duo freute sich bei der Ehrung im Anschluss über ihre Siegerpokale. „In den Vorjahren haben wir im Sommer immer Pause gemacht, dieses Jahr trainieren wir durch“, erklärt TVW-Abteilungsleiter Reinhard Felten, „eine richtige Saisonplanung gestaltet sich aber schwierig, da weiterhin noch keine Wettkampftermine feststehen!“

UNÜTZER
WAGNER
WERDING

ANWÄLTE · NOTARE
STEUERBERATER

STARKE OFFENSIVE, GUTE VERTEIDIGUNG

24 Rechtsanwälte, darunter 18 Fachanwälte, zwei Notare und zwei Mediatoren sowie fünf Steuerberater stehen für:

• Flexibilität und kurze Reaktionszeiten • Unternehmerisches Denken und Handeln
• Spezialkenntnisse und Fachkompetenz • Professionelle Planung und Gestaltung
• Persönliche Betreuung

UNÜTZER / WAGNER / WERDING

Sophienstraße 7 · 35576 Wetzlar · Telefon (0 64 41) 80 88 - 0 · www.kanzlei-uww.de

Schultz Dipl.-Ing.

Ingenieurbüro für Bauwesen GmbH

Sachverständiger für Schäden an Gebäuden von der IHK Lahn-Dill öffentlich bestellt und vereidigt

Geprüfter Sachverständiger für vorbeugenden Brandschutz (EIPOS) Reg.-Nr. 129M-09-2013

- Planungen und Standsicherheitsnachweise im Hochbau, Industrie-, Ingenieur- sowie Bückenbau
- nachweisberechtigt für Statik, Wärmeschutz, Brandschutz und Schallschutz
- geprüfter Sachverständiger für vorbeugenden Brandschutz EIPOS
- Erstellung von Brandschutzkonzepten, Fachplaner Energieeffizienz, Energieberatung, EnEV
- Planung und Bauüberwachung von Sanierungen aller Bauwerke im Stahlbetonbau, Betoninstandsetzung aller Bauwerke im Hoch-, Ingenieur- und Brückenbau
- Bauwerksuntersuchungen hinsichtlich vorhandener Standsicherheit, Energieeffizienz und vorhandenem Brandschutz (Kaufberatung)
- Sachverständigenwesen bei Schäden an Gebäuden ö.b.u.v. IHK Lahn-Dill
- Beratung bei bauphysikalischen Mängeln, wie z.B. Schimmel-problematiken
- Privat-, Gerichts- und Versicherungsgutachten
- Mediation, außergerichtliche Streitbeilegung

Philosophenweg 1 | D-35578 Wetzlar | www.dasbauwesen.de | Fon. +49(0)644150333-0 | Fax. +49(0)644150333-44 | sekretariat@dasbauwesen.de

Schwimm-Bäder-Tour im Corona-Sommer

Durch den Lockdown im Frühjahr mussten wir sehr kreativ werden auf der Suche nach „Wasser“. Die heimischen Seen in Inheiden, Dutenhofen und Heuchelheim sind von uns getestet und mit dem Prädikat „gut“ bewertet worden. Dass Chlor das Parfüm der Schwimmer/innen ist, sollte ja hinlänglich bekannt sein. Im Corona-Sommer 2020 haben wir daher in verschiedenen Hallen- und Freibädern unsere Bahnen gezogen, auch bei verschiedenen, äußeren Bedingungen. Für die Sportler/innen war es immer das gleiche – nass! Für die Trainer/innen am Beckenrand gab es zum Glück nur an einem Tag „Wasser“ außerhalb der Schwimmbecken. Aber seht selbst ☺

Training im Freibad Friedrichsdorf

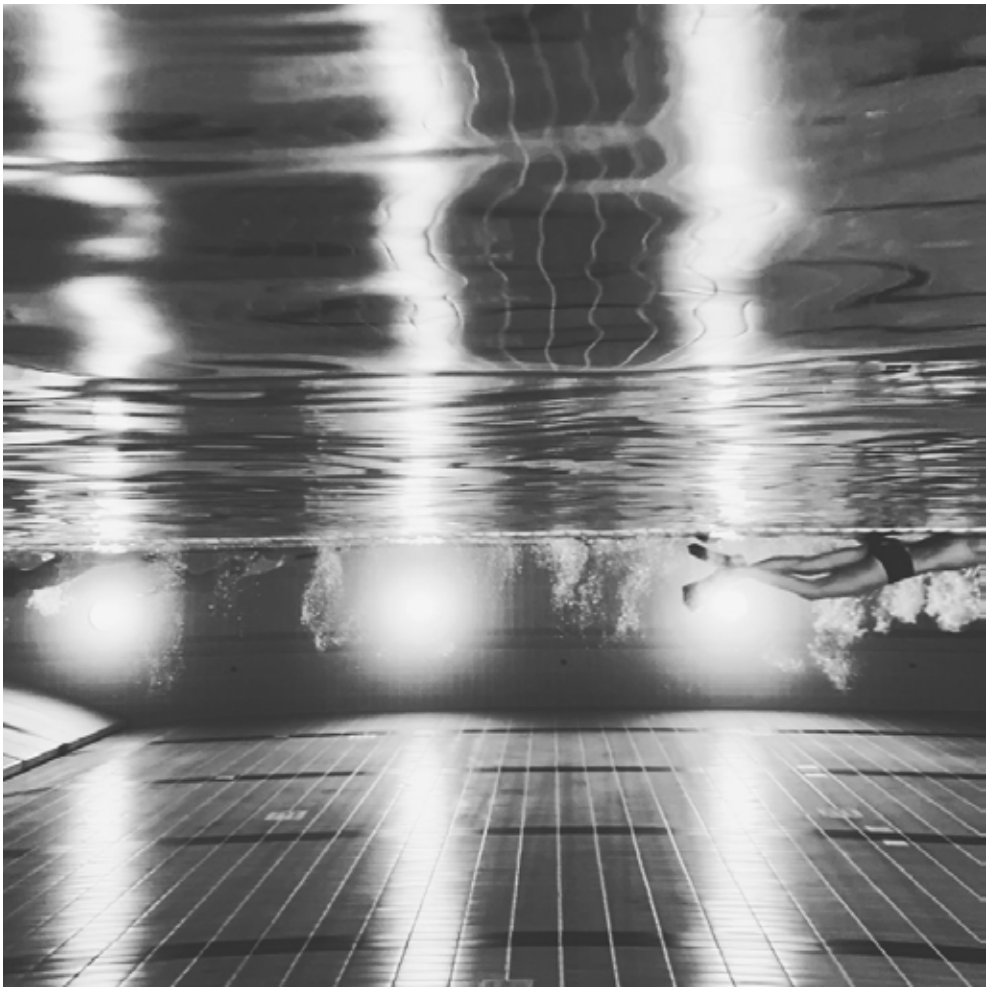
Training im Freibad Domblick in Wetzlar

Training im Westbad Gießen

Training im Freibad Ringallee

Training im Freibad Ringallee

Nicht nur die Schwimmer werden nass -. TVW-Coach Uwe Hermann bei Regen am Beckenrand



Training im Westbad Gießen

KIA
The Power to Surprise

Kraftstoffverbrauch Kia Sportage 1.6 GDI EDITION 7 (Super, Manuell (6-Gang)), 97 kW (132 PS), in l/100 km: innerorts 8,1; außerorts 6,2; kombiniert 6,9. CO2-Emission: kombiniert 158 g/km. Effizienzklasse: C.[2]

Die Bundesregierung senkt die Mehrwertsteuer von 19 auf 16 %. 3 % weniger reichen uns nicht, deshalb sparen Sie bei Kia jetzt weitere 16 % bei den meisten Kia Modellen. Zum Beispiel bei dem dynamischen Crossover Kia XCeed, der durch eine erhöhte Sitzposition, viel Komfort und Konnektivität begeistert. Oder bei dem Kia Sportage mit viel Stauraum, einer umfassenden Serienausstattung und intelligenten Assistenzsystemen[3]. Immer mit dabei: die 7- Jahre-Kia-Herstellergarantie*, das Kia Qualitätsversprechen.

16 Zoll Leichtmetallfelgen • Bluetooth® Freisprecheinrichtung • Klimaanlage • Lederlenkrad und Lederschaltknauf • Multi-funktionslenkrad • Rückfahrkamera • EcoDynamics (Start-Stopp-System ISG) • Dämmerungssensor • Geschwindigkeitsbegrenzer und Geschwindigkeitsregelanlage • Kia Radio, Touchscreen mit 20,2 cm (8 Zoll) Bildschirmdiagonale, Apple CarPlay™ und Android Auto™ • Bergab- und anfahrhilfe • u.v.m.

Gerne unterbreiten wir Ihnen Ihr ganz persönliches Angebot. Besuchen Sie uns und erleben Sie den Kia XCeed oder den Kia Sportage bei einer Probefahrt.

Auto Schubert
IHRE ZUFRIEDENHEIT · UNSER ZIEL

Auto-Schubert-Gießen GmbH
An der Automeile 15 • 35394 Gießen
www.auto-schubert.de

* Max. 150.000 km Fahrzeug-Garantie. Abweichungen gemäß den gültigen Garantiebedingungen, u. a. bei Batterie, Lack und Ausstattung. Einzelheiten unter www.kia.com/de/garantie

[1] Wir gewähren Ihnen im Aktionszeitraum vom 01.07.2020 bis 31.12.2020 bei Kauf eines noch nicht zugelassenen neuen Kia Fahrzeugs mit Ausnahme von Elektro- und Plug-in-Hybrid-Fahrzeugen, allen ATTRACT-Versionen, Stinger und dem Sorento Modelljahr 2021 auf den ursprünglichen Bruttokaufpreis einschließlich Überführungskosten in Höhe von € 949 einen Nachlass in Höhe von 17,48 %. Dies entspricht einem Preisvorteil von € 4.171,67 gegenüber dem ursprünglichen Bruttokaufpreis von € 23.863,54 bei 19 % Umsatzsteuer. Maßgeblich ist der Tag der Rechnungsstellung/Auslieferung des Fahrzeugs. Nachlass ist im ausgezeichneten Preis nicht enthalten und wird auf der Rechnung abgezogen. Keine Barauszahlung, Nachlass wird pro Kunde nur einmal gewährt. Angebot nur gültig für Privatkunden, die nicht zum Vorsteuerabzug berechtigt sind, nicht kombinierbar mit anderen Verkaufsfördermaßnahmen und Aktionen.

[2] Die Angaben beziehen sich nicht auf ein einzelnes Fahrzeug und sind nicht Bestandteil des Angebots, sondern dienen allein Vergleichszwecken zwischen den verschiedenen Fahrzeugtypen. [3] Der Einsatz von Assistenz- und Sicherheitssystemen entbindet nicht von der Pflicht zur ständigen Verkehrsbeobachtung und Fahrzeugkontrolle.

Sieben Medaillen beim Wettkampf-Comeback im Freiwasser

Sieben Medaillen – 5 x Silber und 2 x Bronze – gab es zum Saisonauftakt der Schwimmer/innen für die Sportler/innen des TV Wetzlar bei den Internationalen Mittelrheinmeisterschaften im Freiwasserschwimmen. In der Aggertalsperre in Gummersbach präsentierten sich die 15 Aktiven von Trainerin Hannah Ney und Trainer Uwe Hermann Mitte August endlich mal wieder im Wettkampf – und bereits in guter Form!

Im März, beim Schwimmfest im heimischen Europabad, gingen die Schwimmer/innen des TV Wetzlar das letzte Mal bei einem Wettkampf an den Start. Nach fast sechs Monaten Pause ohne sportlichen Vergleich durften die Aktiven aus der Domstadt nun endlich mal wieder Wettkampfluft schnuppern. Bei den Internationalen Mittelrheinmeisterschaften im Freiwasserschwimmen gingen 89 Vereine aus dem Bundesgebiet und der Schweiz an den Start und schickten 523 Aktive in das kühle Nass der Aggertalsperre. Mit Weltmeister Florian Wellbrock aus Magdeburg ging auch der nationale Starschwimmer an den Start. Über die Distanzen von 2500 m und 5000 m Freistil gab es am Ende sieben Medaillen zu bejubeln. „Das Edelmetall ist das eine, viel wichtiger war es, endlich mal wieder einen Wettkampf zu absolvieren und den jungen Aktiven eine Perspektive zu bieten, warum sie so fleißig trainieren“, sagte TVW-Abteilungsleiter Reinhard Felten. Bei herrlichen, äußerlichen Bedingungen und warmen 23 Grad Wassertemperatur schafften fünf Sportler/innen den Sprung auf das imaginäre Siegertreppchen. „Der Ausrichter hatte ein sehr gutes Hygienekonzept, welches am See und im Freien natürlich leichter umzusetzen ist, als in einer Schwimmhalle“, erklärte TVW-Cheftrainer Hermann, „Siegerehrungen wurden daher nicht durchgeführt, unsere Aktiven haben sich aber trotzdem sehr über Ihre Medaillen gefreut. Zweifacher Vizemeister seines Jahrgangs 2003 wurde Finn Heppner im Bergischen Land. Der 17-Jährige absolvierte die zwei bzw. vier Runden á 1250 m in 35:16,72 Minuten bzw. in 1:15:28,11 Stunden. Bei den Mädels schlug Emma Nikles (Jg. 2006) jeweils als Zweite an. Sie absolvierte die „kurze“ Strecke über 2500 m in 36:32,60 Minuten und benötigte für die 5000 m 1:17:22,44 Stunden. Internationaler Vizemeister des Mittelrheins wurde im Jahrgang 2008 Clemens Stark. Der 12-Jährige zeigte eine couragierte Leistung und kam nach 37:44,25 Minuten ins Ziel.

Ihren ersten Freiwasserwettkampf überhaupt hatte Liana Köhlinger (Jg. 2007) in der Aggertalsperre. Sie bestätigte ihre guten Trainingsleistungen und wurde nach 37:51,00 Minuten Dritte in ihrem Jahrgang. Mit der Bronzemedaille belohnt wurde auch Liv Heppner (Jg. 2005), die nach 1:17:29,03 Stunden über fünf Kilometer als Dritte im Ziel war. „Wir haben während der langen Zeit, in der die Schwimmbäder geschlossen waren, sehr viele Trainingseinheiten im Dutenhofener See absolviert, das hat sich hier ausgezahlt“, war Trainerin Hannah Ney sehr zufrieden mit den Leistungen ihrer Aktiven. Ein starkes Debüt im Freiwasser feierten Hannah Baretschneider und Lavinia Schneider (beide Jg. 2008). „Die Orientierung ist im Freiwasser das Schwierigste. Im Schwimmbecken hast du einen schwarzen Strich auf dem Boden und klares Wasser, das ist im See natürlich anders“, erklärt Coach Hermann. Das Duo bewältigte diese Aufgabe sehr gut und finishte nach 41:34,65 Minuten (Schneider / 5. Platz) bzw. 41:47,84 Minuten (Baretschneider / 6. Platz) unter den Top sechs.

Aggertalsperre, Mittelrheinmeisterschaften im Freiwasserschwimmen

Aggertalsperre

Mundschutz immer dabei, Mittelrheinmeisterschaften

68 Medaillen im Münsterland für den TV Wetzlar 1847

68 Medaillen und 49 Bestzeiten – einen erfolgreichen Saisonauftakt feierten die Schwimmer/innen des TV Wetzlar Mitte September im Münsterland. Auf Einladung der Ahlener SG war das 35. Heinz-Lenfert-Pokalschwimmen der erste Schwimmwettkampf der neuen Saison – und das unter Corona-Bedingungen. Sieben Vereine, 99 Aktive und 440 Starts sorgten für die Rahmenbedingungen im 25-Meter-Hallenbad in Ahlen. Für elf Aktive aus der Domstadt war es nach mehr als sechs Monaten Pause der Re-Start im Wettkampfbecken.
Geringe Teilnehmerzahl, keine Zuschauer und Eltern, nur ausgewählte Vereine, Hygieneplan und -Konzept, genaue Laufwege und zugeteilte Bereiche im Hallenbad, zudem der obligatorische Mundschutz – das ist die neue Realität der Schwimmwettkämpfe. „Die Schwimmfreunde aus Ahlen haben das sehr gut organisiert und umgesetzt“, stellte TVW-Abteilungsleiter Schwimmen Reinhard Felten fest, „und unserer Aktiven waren sehr froh, endlich mal wieder im Schwimmbecken neue persönliche Rekorde zu erzielen.“

Nach sechs Monaten mit viel Training an Land und keinem Wettkampf im Schwimmbecken zeigten die elf Aktiven der Trainer Uwe Hermann und Hannah Ney sehr ordentliche Leistungen, was eine Bestzeitenquote von 62% deutlich belegen. „Das war ein guter Auftakt für uns auf der Kurzbahn, ich bin sehr zufrieden“, freute sich A-Lizenztrainer Hermann über die Ergebnisse. Helene Weber (Jg. 2004) stellte über 100 m Freistil in 1:02,88 Minuten eine neue Bestzeit auf und war damit schnellste Schwimmerin im Münsterland. Im Jahrgang 2005 sorgten die Wetzlarer Wassersportler für viel Furore. Bei den Damen erzielten Liv Heppner und Isabelle Köhlinger mehrere Doppelsiege. In der Entscheidung über 100 m Rücken hatte Heppner nach 1:15,36 Minuten als Erste die Hand an der Wand. Knapp dahinter schlug Köhlinger nach 1:15,82 Minuten als Zweite an. Bei den Herren gab es für die Wetzlarer Starter des Jahrgangs 2005 sogar einen Dreifachsieg. Im Rennen über 50 m Brust siegte Moritz Wrzesniewski in 35,43 Sekunden vor Keanu Wittig (2. / 36,56 Sekunden) und Niklas Römer (3. / 36,74 Sekunden). Eine Steigerung von fast zehn Sekunden zeigte Clara Connert (Jg. 2007) über 100 m Freistil. In 1:11,39 Sekunden belegte sie den zweiten Platz. Schneller war nur eine weitere Schwimmerin aus Wetzlar, Liana Köhlinger (Jg. 2007). Sie absolvierte die vier Bahnen Kraul in guten 1:04,31 Minuten und sicherte sich die Goldmedaille. In bereits guter Frühform zeigte sich Egor Formuzal (Jg.2004), der bei jedem seiner sieben Starts eine neue Bestzeit aufstellte. 100 m Freistil in 56,36 Sekunden sowie 100 m Rücken in 1:05,85 Minuten waren dabei seine besten Leistungen. Flott unterwegs war auch Lavinia Schneider (Jg. 2008), die über 50 m Freistil in 32,09 Sekunden zu glänzen wusste.

Isabelle Köhlinger

Keanu Wittig

Team beim Wettkampf in Ahlen

Heppner, Römer und Wrzesniewski auf Platz eins

49 persönliche Rekorde und sieben Goldmedaillen gab es für die Aktiven des TV Wetzlar Ende September im Gießener Westbad zu bejubeln. Beim ersten heimischen Wettkampf unter Corona-Bedingungen traten der TV Wetzlar und der Schwimmclub Eschborn in einem Vergleichswettkampf gegeneinander an, dazu kamen noch Einzelsportler aus Fulda, Darmstadt, Bad Homburg und Aalen. Für viele der 88 Aktiven war es nach mehr als sechs Monaten Pause der Re-Start im Wettkampfbecken.
„Vielen Dank an die Stadtwerke Gießen für die Bereitstellung des Hallenbades West“, stellte TVW-Abteilungsleiter Reinhard Felten den Dank an die erste Stelle. „Wir haben so die Möglichkeit gehabt, den Kindern und Jugendlichen einen sportlichen Vergleich zu bieten, die Teilnehmer waren für diese Chance sehr dankbar“, stellte Felten zufrieden fest. Geringe Teilnehmerzahl, keine Zuschauer und Eltern, nur ausgewählte Vereine, Hygieneplan und -Konzept, genaue Laufwege und zugeteilte Bereiche im Hallenbad, zudem der obligatorische Mundschutz – das ist die neue Realität der Schwimmwettkämpfe. Nachdem die Domstädter in der Vorwoche in Ahlen auf der

25-Meter-Bahn getestet haben, stand nun der erste Wettkampftest auf der 50-Meter-Bahn an. „Im November und Dezember sollen die Deutschen- und Deutschen Jahrgangsmeisterschaften auf der langen Bahn stattfinden“, erläutert TVW-Cheftrainer Uwe Hermann und fügt hinzu „dafür müssen auch auf der 50-Meter-Bahn die Normzeiten unterboten werden, dafür kam uns dieser kleiner Wettkampf sehr gelegen.“
Alle Wettkämpfe wurden nun in der offenen Klasse gewertet, daher war die Medaillenausbeute diesmal überschaubar. Eine Goldmedaille gab es für Liv Heppner (Jg. 2005) zu bejubeln, die über 200 m Brust in 3:05,19 Minuten schnellste Schwimmerin der Veranstaltung wurde. Schnellster „Schmetterling“ im Westbad wurde der 15-jährige Moritz Wrzesniewski (Jg. 2005), der über 100 m (1:05,63) und 200 m Schmetterling (2:38,69) jeweils als Erster anschlug. „Für die Deutschen Jahrgangsmeisterschaften qualifizieren sich die Top 16 der deutschen Bestenliste“, erklärt Hermann, „Niklas Römer hat einen guten Schritt in diese Richtung gemacht“, fügt der 40-Jährige hinzu. Neue Bestzeiten über 200 m Freistil (1. / 2:06,13) und 100 m Rücken (1. / 1:07,18) wurden mit der Goldmedaille belohnt wie auch die Tagessiege über 200 m Rücken (1. / 2:20,87) und 400 m Freistil (1. / 4:26,66). Endlich wieder Wettkampfluft schnuppern konnten auch die jüngsten Aktiven des TV Wetzlar im Jahrgang 2011 und 2012. Sophie Neuhaus und Emma Albrecht (beide Jg. 2012) zeigten sich über 50 m Freistil in 54,30 Sekunden bzw. 59,55 Sekunden verbessert. Maeva Schneider und Jakob Stark, beide in 2011 geboren, wussten über 100 m Rücken (Schneider in 1:38,11 Minuten) und 100 m Freistil (Stark in guten 1:23,57 Minuten) zu gefallen. Lina Baretschneider (Jg. 2011) überzeugte über 100 m Brust in 1:49,12 Minuten wie auch Laura Gheonea (Jg. 2011) über 100 m Freistil in 1:34,89 Minuten.

Moritz Wrzesniewski

Niklas Römer

Niklas Römer auf dem Weg zur Meisterschaft

Die Deutschen Meisterschaften im Schwimmen sind das große Ziel in diesem Jahr – die Schwimmer des TV Wetzlar sind diesem Anfang Oktober etwas nähergekommen. 14 Medaillen, davon fünf in Gold, gab es für die 16 Aktiven aus der Domstadt in Düsseldorf. Im 50 Meter langen Rheinbad traten elf Vereine mit insgesamt 153 Aktiven gegeneinander an, um in 738 Rennen auf die Jagd nach Rekorden und Medaillen zu gehen.

Für die Aktiven der Trainer Hannah Ney, Melanie Stark und Uwe Hermann war die Fahrt in die Hauptstadt von Nordrhein-Westfalen sehr erfolgreich. 51 neue Bestzeiten, 14 Medaillen, davon fünf in Gold, und vorderer Plätze in der deutschen Bestenliste waren das Ergebnis. „Für jeden Aktiven gab es einen Teilnehmerausweis, wir als Verein hatten unsere eigene Box, in der wir uns aufhalten durften, das Hygienekonzept war vorbildlich, der Wettkampf super organisiert“, erklärt Abteilungsleiter Reinhard Felten und fügt hinzu „und unsere Sportler/innen waren flott unterwegs.“

In jedem Rennen eine Bestzeit stellte Egor Formuzal (Jg. 2004) in Düsseldorf auf. Der 16-Jährige zeigte besonders über 200 m Freistil (4. / 2:06,38 Minuten) und 200 m Rücken (3. / 2:22,72) gute Leistungen. Den Sprung auf das imaginäre Siegertreppchen – unter Corona gibt es aktuell keine Siegerehrungen – schaffte Julia Dittrich (Jg. 2000). Die Studentin der Justus-Liebig-Universität in Gießen belegte über 800 m

Herzlich Willkommen beim Schwimmwettkampf in Düsseldorf Anfang Oktober

Sportlerehrung des TV für 2020 fällt leider aus

(red) Im kommenden Frühjahr wird es keine Sportlerehrung des TV Wetzlar für das Jahr 2020 geben. Das ist in einer Beiratssitzung der Abteilungsleitungen Ende November beschlossen worden.

Da es aufgrund der Corona-Pandemie nur sehr wenig Wettkämpfe gab, soll die beliebte Veranstaltung im März 2022 nachgeholt werden. Dann soll es eine „Doppel-Ehrung“ für die Erfolge und herausragenden Platzierungen auf Kreis-, Bezirks- und Landesebene in 2020 und 2021 geben, vorausgesetzt, dass das kommende Sportjahr „normal“ verlaufen wird.

Die in 2020 erfolgreichen Sportlerinnen und Sportler werden aber vom Verein noch ein persönliches Schreiben für ihre errungenen Leistungen erhalten.

Auch die Ehrungen für langjährige Mitgliedschaften, die bei der Sportlerehrung üblicherweise vorgenommen wurden, werden nicht vergessen und nachgeholt.

SCHMIDT
Inhaber
Andreas Schüßler
HAUS TECHNIK
Heizung
Sanitär
Kundendienst
Innovativ + zuverlässig
Von der Planung bis zur Ausführung aller haustechnischen Anlagen
Schanzenfeldstr. 17A · 35578 Wetzlar
Telefon: (0 64 41) 4 20 89 E-Mail: info@schmidt-haustechnik.net
Telefax: (0 64 41) 4 63 37 Internet: www.schmidt-haustechnik.net

Gärtner
HEIZUNG · SANITÄR
Ihr erster Schritt zu einer sparsameren Zentralheizung: Ein Gespräch mit uns!
Waldschmidtstr. 31 · 35576 Wetzlar · Tel. (0 64 41) 40 06-0 · Fax 40 06-33

Orientteppichkauf & Pflege ist Vertrauenssache
Seit 1986 in Wetzlar
Fallen Sie nicht auf dubiose Werbung herein!

Das Haus für moderne, erlesene Nomadenteppiche & Orientteppiche
Waschen und Reparatur in eigener Fachwerkstatt
Langgasse 54 · 35776 Wetzlar
Tel.: 0 64 41 / 4 58 95
(Parkplatz Haarplatz in der Nähe)
www.orientteppich-najafi.de
ORIENTTEPPICHE NAJAFI

Freistil in 10:44,88 Minuten den dritten Platz. Ihr bestes Rennen zeigte sie über 50 m Rücken in 36,31 Sekunden (5. Platz). Schnellste Schwimmer der Veranstaltung über 100 m Schmetterling wurde Luca-Dominic Schuster (Jg. 2000) vom TV Wetzlar. Der 20-Jährige war nach 1:01,98 Minuten als Erster im Ziel. Platz zwei über 50 m Schmetterling in 26,84 Sekunden sowie Platz drei über 100 m Brust in 1:12,47 Minuten bestätigen seine bereits gute Form. „Für die Teilnahme an den Deutschen Jahrgangsmeisterschaften, die Mitte Dezember in Dortmund stattfinden sollen, muss man in der deutschen Bestenliste unter den Top 16 sein“, erklärt TVW-Cheftrainer Hermann. Dieses Ziel hat in Düsseldorf ein Trio aus der Domstadt erreicht. Im Rennen über 200 m Freistil zeigte Niklas Römer (Jg. 2005) die beste Leistung und steigerte seine Bestzeit um vier Sekunden auf nun 2:01,15 Minuten. „Mit dieser Zeit bin ich jetzt aktuell auf Platz acht der deutschen Bestenliste“, freute sich der 1,98 m große Athlet über sein Ticket zu den „Deutschen“. Dies sicherte er sich auch im Rennen über 400 m Freistil. In neuer Bestzeit von 4:18,71 Minuten belegte er in Düsseldorf Platz eins. In der deutschen Bestenliste liegt er damit unter den Top Ten. Trainings- und Vereinskamerad Moritz Wrzesniewski (Jg. 2005) liegt über 200 m Freistil und 200 m Lagen in aussichtsreicher Position. In 2:05,25 Minuten (2. Platz) über Freistil und 2:22,11 Minuten über Lagen ist er nun jeweils unter den Top 20 in Deutschland. „Da muss ich nochmal nachlegen, das geht auch noch schneller“, ist der 1,94 m große Athlet zufrieden mit seinem Auftritt am Rhein. Dritter Teilnehmer an den „Deutschen“ vom TV Wetzlar sollte Clemens Stark (Jg. 2008) werden. Über die „langen Strecken“ 800 m und 1500 m Freistil hatte er sich – wie auch Römer und Wrzesniewski – bereits im Frühjahr qualifiziert. In Düsseldorf sollte er mit seiner neuen Bestzeit über 400 m Freistil – 1. Platz in 5:01,24 Minuten – unter den Top 16 in Deutschland dabei sein.

GIMMLER REISEN

Qualitätsreisen seit über 70 Jahren

- Busreisen mit komfortablen Fernreisebussen (Tagesfahrten, Städtereisen, Rundreisen, Bahnreisen, Radreisen, Wellnessreisen, Musikreisen, Urlaubsreisen, u.v.m.)
- Fluss- und Hochseekreuzfahrten
- Flugreisen
- Tickets für Konzerte und Events aller Art
- Ausarbeitung individueller Reiseprogramme
- Reisebus-Vermietungen
- Reisen namhafter Veranstalter wie TUI, DERTOUR, ITS und viele mehr
- Linienverkehr

Gimmler Reisen GmbH

35576 Wetzlar
Langgasse 45-49 & Bannstr. 1
oder in den bekannten Agenturen

Hotline 06441 / 90100
info@gimmler-reisen.de
www.gimmler-reisen.de

Wir bewegen die Region

Offen – menschlich – zuverlässig: dafür steht unser Familienunternehmen seit nunmehr über 60 Jahren. Wir versuchen seitdem jeden Tag aufs Neue, die alte Weller-Tradition „nah am Kunden“ zu leben und sorgen mit unseren Mitarbeitern dafür, dass Sie sich bei uns rundum wohlfühlen!

- Ford Store und Gewerbepartner
- Serviceleihwagen kostenlos
- Familienbetrieb seit 1962

Auto Weller

offen · menschlich · zuverlässig

Stockwiese 12 · Wetzlar · Tel. 06441 / 97 98-0 · www.ford-weller.de

Trainingslager in den Herbstferien

Ferienzeit ist Trainingslagerzeit – so auch in den hessischen Herbstferien im Oktober. Waren in den letzten Jahren stets Ziele im In- und Ausland für die tägliche, körperliche Ertüchtigung gefragt, wurde diesmal „daheim“ trainiert. Im Europabad Wetzlar sowie dem Westbad in Gießen standen uns täglich zwei Bäder mit 50 Meter langen Bahnen zur Verfügung, um gezielt an der Form für die dann kommenden Wettkämpfe zu arbeiten. 25 Kinder und Jugendliche nutzten dieses Angebot der Schwimmabteilung. Nachdem wir seit März eigentlich durchgängig gutes Wetter hatten, war der Wettergott in den Herbstferien kein Schwimmer. Das nasskalte Wetter stemmte sich vehement gegen unsere Pläne mit dem Lauftraining. Auch das geplante Trockentraining in den heimischen Turnhallen war durch die Reinigungsintervalle der Turnhallen stark eingeschränkt. Wir Schwimmer haben uns dann auf das wesentliche konzentriert – das Schwimmen. Die Spitzensportler absolvierten so in den Ferien fast 150.000 Meter im Wasser – eine ganz starke Leistung! Damit diese realisiert werden konnte, musste die Ernährung natürlich stimmen. Daher wurde das Bistro im Studio des TVW zum Kochstudio und es wurde gemeinsam geschnippelt, gebruzzelt und gegessen – lecker! Ein großer Dank geht hier an Silke Rieder für die großen Mengen an köstlichen Nudeln und Saucen! Auch ohne Turnhallen gelang es dem Trainerteam des TVW, abseits des Schwimmbeckens, sportliche Lösungen für das Trockentraining zu finden. Verena Repp brachte unsere Schwimmer/innen beim Indoor-Cycling mächtig ins Schwitzen. Isabel Blanco-Gonzalez fand ein Ventil für überschüssige Energie beim „Boxen“ in den Räumen des Budocan-Clubs im Studio. Die Antriebsmuskulatur der oberen Extremitäten wurde beim Bouldern in der Kletterhalle des DAV Sektion Gießen gestärkt sowie beim Ausflug in das Clip´n´Climb – eine neue Kletterhalle in Frankfurt. Hier kam bei keinem der Teilnehmer der Spaß zu kurz und alle Teilnehmer über die Leiter dem Himmel sehr nah. Mit viel organisatorischem und logistischem Aufwand konnten die beiden Ferienwochen effektiv genutzt werden. Bleibt zu hoffen, dass wir im nächsten Jahr wieder ein Ziel im In- oder Ausland ansteuern können für das nächste Trainingslager. Die Zeit zwischen den Einheiten kann man dann deutlich besser für Kommunikation, Interaktion und soziale Kontaktpflege sowie Teambuilding nutzen.

Bouldern in der Kletterhalle des DAV in Gießen

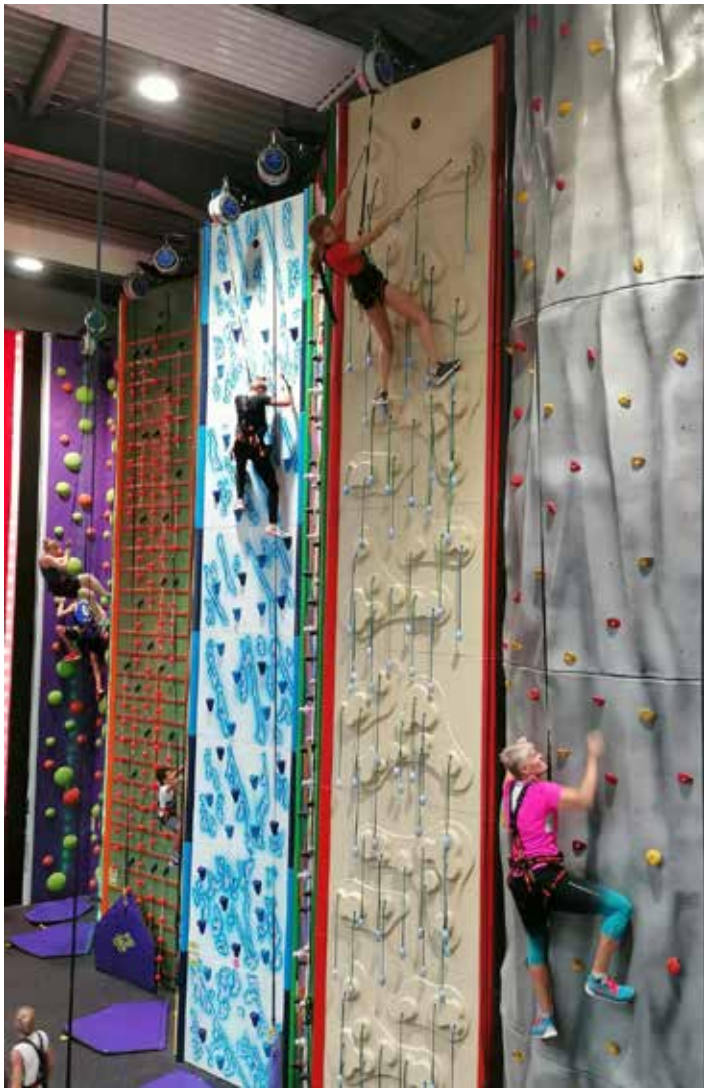
Techniktraining im Westbad mit Trainerin Melanie Stark

Athletik- + Trockentraining

Athletik- + Trockentraining

Gemeinsames Kochen im Bistro des TVW

Athletik- + Trockentraining



Klettern im Clip´n´Climb in Frankfurt

Fahrschule Seiler

- Asslar
- Wetzlar
- Ehringshausen
- Waldgirmes

Fahrschule Hans SEILER

-ASF
-FES Moderator
-MPU Berater
-Verkehrspädagoge

MPU Beratung Führerschein Probleme

Mobil: 01 70 / 9340993 Büro: 06441 - 4 38 88
hans@seiler-fahrschule.de www.seiler-fahrschule.de

Neue Gruppeneinteilung und Trainingszeiten

der Hobby/Freizeitgruppen ab dem 14. September 2020 im Europabad

Gruppe 1:
(früher Dienstag 17.00 - 18.00 Uhr)
Neu: Montag 15.00 - 16.30 Uhr incl. Umziehen
Übungsleiter: Silke, Aaron, Klara
Lehrschwimmbecken und Bahn 1

Gruppe 2:
(früher Dienstag 17.00 - 18.00 Uhr)
Neu: Montag 15.30 - 17.00 Uhr incl. Umziehen
Übungsleiter: Matthias, Herr Felten
Bahn 2+ 3, evtl. Lehrschwimmbecken

Gruppe 3:
(früher Dienstag 18.00 - 19.00 Uhr)
Neu: Montag 15.30 - 17.00 Uhr incl. Umziehen
Übungsleiter: Matthias, Aaron, Herr Felten
Bahn 4+5

Gruppe 4:
(früher Freitag 18. 00 - 19.00 Uhr)
Neu: Montag 16.00 - 17.30 Uhr incl. Umziehen
Übungsleiter: Matthias, Aaron, Silke, Herr Felten
Bahn 7+8

Gruppe 5:
(früher Freitag 17.00 - 18.00 Uhr)
Neu: Mittwoch 15.30 - 17.00 Uhr incl. Umziehen
Übungsleiter: Herr Felten, Matthias
Lehrschwimmbecken, Bahn 4+5

Treffpunkt in der Schwimmhalle: An der Startblockseite

Leistungsdiagnostik im Schwimmsport

„Dieses Projekt wächst Stück für Stück!“

Von Hannah Ney

Alles begann mit einem selbst zu gestaltenden Projekt im Ausdauerseminar des Studiengangs „Bewegung und Gesundheit“. Nach meinem Praktikum, habe ich nicht nur neue Ideen für den Verein mitgebracht, auch in der Uni konnte ich die gesammelten Eindrücke in neue Blickwinkel umwandeln. Somit trat ich an Uwe heran und fragte ihn, ob wir nicht zusammen eine Laktatdiagnostik mit zwei ausgewählten Schwimmern durchführen könnten. Gesagt getan! 1 ½ Jahre später führen wir nun eine sogenannte „komplexe Leistungsdiagnostik (KLD)“ ca. viermal in einer Saison mit der ersten Mannschaft durch. Die Diagnostik-Wochen werden am Anfang der Saisonplanung, unter Beachtung der vorherigen Saison, festgelegt und richtet sich zusätzlich nach der Trainingsgestaltung und Wettkampfplanung aus. Mittlerweile sind wir ein eingespieltes Team, welches sich mit Uwe Hermann als Trainer und Mann an den Stoppuhren, Nadine Römer als Protokollbeauftragte und meine Person als Sportwissenschaftlerin, zusammensetzt.

Geschwommen wird der Stufentest nach Pansold, der von Pansold 1977 entwickelte schwimmspezifische Feldtest, beinhaltet 8x200 Meter. Nach einer halben Stunde Einschwimmen, folgt die erste Herzfrequenz sowie Laktat Messung. In der ersten Stufe wird 3x200m bei 80 % der jeweiligen persönlichen Bestzeit der geschwommenen Schwimmart zurückgelegt. Auch hier folgten die Abnahmen. Es folgen 2 x 200 m auf 85 %, 1 x 200 m auf 90 % sowie 1 x 200 m auf 95 %. Vor dem letzten 200er haben die Schwimmer 20 Minuten Pause. Sie dürfen schwimmen, sich dehnen oder einfach nur sitzen. Die Wichtigkeit ist nur, dass sie bis zum Ende der Pause den Fokus auf die letzten 200 m gewinnen. Dieser soll eine Art Wettkampfsituation hervorrufen, und der Schwimmer soll in die komplette Ausbelastung gehen bzw. das Maximale aus sich herausholen. Auch die Nachbelastungsphase hat einen wichtigen Stellungswert, um die Regeneration zu bewerten. Der Test beschreibt eine alineare Beziehung zwischen Schwimmgeschwindigkeit und Laktatkonzentration.

Mit Hilfe der Laktatkonzentrationen, die mittels Kapillarblutentnahme aus dem Ohrläppchen ermittelt werden, wird der Ist-Zustand ihrer Ausdauerleistungsfähigkeit bestimmt. Auf dieser Grundlage werden anhand der ermittelten Ergebnisse ihre individuellen Trainingspulsbereiche sowie eine Trainingsempfehlung erstellt. Diese besprechen wir als Trainerteam und treten anschließend mit den Ergebnissen an die Sportler heran, sodass sie zum einem eine Kontrolle ihres geleisteten Trainingszustandes, aber zum anderen genauere Richtwerte für die weitere Trainingshälfte erlangen.

In Planung ist nicht nur eine Testung auf ausgewählte Wettkämpfe, auch die möglichen Gegebenheiten an Land stärker mit einzubeziehen. Auch die Überlegung mit anderen Abteilungen zu kooperieren ist vorhanden.

Sehen, wie man wirklich schwimmt

Von Hannah Ney

In den vergangenen Jahrzehnten hat sich aus den Basis-Trainingsmitteln eine ganze Industrie entwickelt und die Vielfalt an Produkten und Einsatzmöglichkeiten ist deutlich variabler geworden. Ganz gleich in welchem Leistungsniveau wir uns bewegen, Hilfsmittel finden ihren Einsatzzweck. Auf einmal wird das Training sowohl interessanter als auch durch punktuelle Trainingsreize effektiver. Des weiteren dienen die Hilfsmittel zur Verfeinerung der Teilbewegung. Doch bei aller Freude über diese Entwicklung, gerät das effektivste Hilfsmittel gerne mal in Vergessenheit. So gibt es nur ein Hilfsmittel, welches dem Schwimmer erlaubt, ein detailgetreues Abbild dessen zu gewinnen, was er im Wasser tatsächlich tut: die Videoaufnahme.

Stetiges Arbeiten an der Technik

Besonders das Schwimmen, welches als koordinativ herausfordernde Sportart einzustufen ist, erfordert, egal in welchem Leistungsniveau wir uns befinden, ein stetiges Arbeiten an der Technik.

Ein guter Trainer, eine gute Trainerin erkennt Fehler bei der Schwimmtechnik und kann sie nach Relevanz für die Optimierung der Schwimmbewegung einordnen. Sich aber einmal selbst bei der Bewegung zu sehen und die eigene Vorstellung der Bewegung einmal mit den objektiven Augen der Kamera zu vergleichen, hat eine enorme Bedeutung für das Bewegungslernen des Schwimmers.

Ein Ansatzpunkt des spezifischen individuellen Techniktrainings stellt das Tool der Videoanalyse im Schwimmen dar. Anschließend fällt es deutlich leichter, die Hinweise des Trainers oder der Trainerin nachzuvollziehen.

Es kann verdeutlicht werden, welche Bewegungselemente in welcher Phase der Schwimmbewegung oder

Teilbewegung nicht dem ökonomischen Technikbild entspricht.

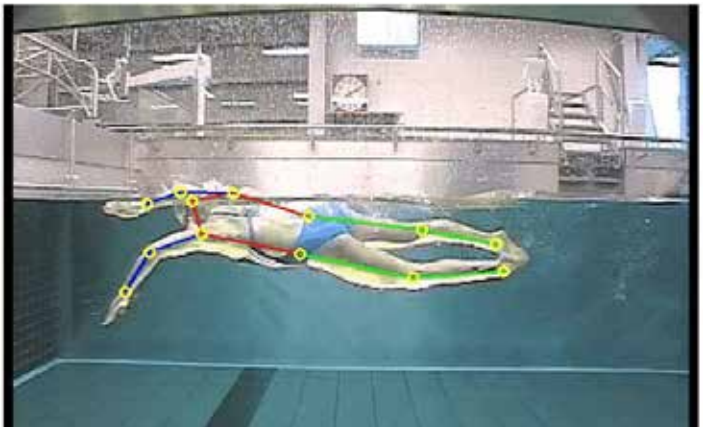
Das Schwimmen hat auf allen Leistungsebenen eine Eigenschaft, die es so lebhaft und zugleich kompliziert macht, denn Schwimmtechniken sind ein ständig wandelnder Prozess. Weder ein Olympiasieger noch ein Hobbyschwimmer werden jemals behaupten können: dieser Status-quo ist in Stein gemeißelt. Viel zu viele Indikatoren und variable Faktoren bestimmen die schwimmerische Leistung. Nicht nur mittel- und langfristig, sondern dauernd sind die Leistung und Technik diesen Variablen unterworfen. Aus diesem Grunde ist die regelmäßige Synchronisierung der realen Technik und des subjektiven Gefühls, der Kinästhetik, ein absolutes Muss auf dem Weg der persönlichen Weiterentwicklung. So kann die Vorstellung vom realen Abbild dessen, was man glaubt zu tun, mitunter recht stark abweichen. Allein die Tatsache, dass man sich in einem quasi-schwerelosen Bereich befindet und in diesem ungewohnten Umfeld sogar noch nach der Präzision in der technischen Ausführung unter Leistungsaspekten und einer maximalen individuellen Geschwindigkeit trachtet, verdeutlicht die komplexe Situation des Schwimmers.
Schließlich muss sichergestellt sein, dass das, was er sagt auch tatsächlich so ankommt wie geplant. Nur so können didaktische Zielsetzungen effizient umgesetzt werden. Oder anders formuliert: Sieht der Trainer etwas anderes, als es der Sportler fühlt, gibt es ein schwerwiegendes Kommunikationsproblem! Dann wird die Botschaft zwar korrekt versendet, landet aber in einem anderen Kontext und wird damit anders interpretiert. Der Trainingsprozess gerät ins Stocken.
Durch eine Videoanalyse lässt sich die Bewegung in beliebiger Geschwindigkeit abbilden und kann mit dem jeweiligen Sportler/in analysiert werden. Mit Hilfe der bevorzugten Zeitlupengeschwindigkeit, kann der komplexe Bewegungsablauf beim Schwimmen in die einzelnen Phasen der Bewegung eingeteilt und Fehler sowie Optimierungsbedarf sichtbar gemacht werden und stellt sicher, dass über das Gleiche gesprochen wird.
Schwimmen ist ein Sport, der stark von Fleiß und Disziplin geprägt ist. Ab einem gewissen Punkt, den man noch durch sein viel beschriebenen Talent erreichen kann, zählt aber vor allem eins: der Wille zum regelmäßigen Training und die Bereitschaft seine Grenzen zu überschreiten.

Schwerelos auch ohne Diäten

Die Schwimmer/innen sind bei einem Aufenthalt im Wasser verschiedenen Kräften ausgesetzt. Sei es die Wirkung der Schwerkraft und des statischen Auftriebs, bei der Bewegung im Wasser wirkt noch zusätzlich der Strömungswiderstand, der hydrodynamische Auftrieb und die Trägheitskräfte. Besonders die Kräfte des hydrostatischen Druckes werden von Schwimmern deutlich während der Fortbewegung erlebt, welches durch die 800mal höhere Dichte des Wassers als die Dichte der Luft zustande kommt. Die Wirkungen dieser Kräfte müssen berücksichtig, bewältigt und ausgenutzt werden.
Die Voraussetzung für die Ortsveränderung des Körperschwerpunktes beim Schwimmen sind also die zum beweglichen Stütz (Wasser) hinwirkenden Aktionen (Teilbewegungen) und die daraus resultierenden reaktiven An- und Umströmungen bzw. die Reaktionskräfte, der Wassermasse. Die Stützreaktionen sind also Folge der An- und Umströmungen, die sich an Händen und Armen, Füßen und Beinen und am Körper ereignen.

Im Wasser, im Gegensatz zum Land, kommt die menschliche Muskelkraft nicht vollständig dem Vortrieb zugute. Ein großer Teil wird nutzlos zur Beschleunigung des Wassers verbraucht.

Über den hydrodynamischen Druck können die funktionalen Abhängigkeiten der Strömungskraftkomponenten, Widerstand und dynamischer Auftrieb, von der Strömungsgeschwindigkeit und der Dichte des Wassers erklärt werden. Bei der Bewegung im Wasser drückt die antreibende Hand mit der mehr oder weniger stark angestellten „Stirnflächen“ gegen die Wassermasse und wird dabei angeströmt und umströmt. Es bildet sich eine Art Wirbel, welches die Geschwindigkeit erzeugt. Der Anstellwinkel des Ellenbogens ist ein zentraler Punkt für die Zug und Druckphase und damit die resultierende Geschwindigkeit.



Schwimmerin in einem Strömungskanal. Die gelben Kreise markieren die Gelenkpositionen.

Während einer klinischen Leistungsdiagnostik (KLD) an einem Olympiastützpunkt werden Videoaufnahmen von Fachleuten oder Trainern ausgewertet. Dabei werden die Zeitpunkte des Auftretens zuvor festgelegter Schlüsselposen händisch markiert.
Aber auch unsere Schwimmer sind in den Genuss einer Videoanalyse gekommen. Durch den HSV-Analytiker Achim Schneider haben wir, die Schwimmabteilung des TV Wetzlar 1847, die Möglichkeit erhalten, unsere Sportler selber ihre Leistungsreserven auch Unterwasser entdecken zu lassen. Für das Trainerteam stellt dieses Tool einen hervorragenden Ansatz für technische Verbesserungen dar.

Packen wir´s an

Egal in welcher Lage wir uns verbessern wollen, wir benötigen einen Ansatzpunkt für unser Schwimmtraining wo Optimierungsbedarf besteht, um uns ökonomischer im Wasser fortzubewegen. Was ist es, dass ich mit möglichst geringerem Aufwand einen großen Nutzen für meinem Vortrieb erhalte? Welche Teilbewegungen der Schwimmbewegung sind es, die momentan verbesserungswürdig sind und welche Bewegungen sind unter Umständen so falsch, dass sie das Gleiten im Wasser verlangsamen? Ist meine Wasserlage während des gesamten Bewegungsablaufes immer optimal?

Bewegungsfehler in Zeitlupengeschwindigkeit sichtbar machen

In unserer Besprechung der Videoanalyse können wir mit beliebiger Geschwindigkeit die Schwimmbewegung

abspielen, um den komplexen Bewegungsablauf beim Schwimmen zu bewerten. Typische Fehler, wie sie häufig bei der Zugphase im Kraulschwimmen vorkommen, werden so an sich selbstständig schnell erkannt. Die genaue Kinematik der Schwimmbewegungen kann gemessen und ausgewertet werden. Nicht zuletzt ist die Wasserlage für den Erfolg im Wettbewerb entscheidend. So können Fehlbewegungen, inkorrekte Position, technische Defizite und Leistungshindernisse erkannt und die Leistung gesteigert werden. Gezielte Technikübungen oder Kraftübungen können nun hilfreich eingesetzt werden, um die Koordination und das Ziel, ökonomischer zu schwimmen, zu verbessern.

Um einen Einblick zu erhalten, werden in Abbildung 2 zwei Schwimmer gegenübergestellt. Auf der linken Seite wird deutlich, dass die Schwimmerin eine Reserve in der Zugphase hat. Durch die extreme Innenrotation der Handflächen wird sie am Wasser „vorbeiziehen“ und kann nicht so stark aus der Anstellphase profitieren wie der zweite Schwimmer auf der rechten Seite.

Videoanalyse zweier Schwimmer der L1.
Linke Seite deutliche Fehler der Handposition im Übergang der Zug-Druck Phase. Rechte Seite wie es aussehen sollte.

Wir freuen uns, die technischen Defizite mit euch (hoffentlich bald) in den heimischen Hallen zu verbessern.

Ein großer Dank geht an Achim Schneider, der das Filmmaterial zusammengestellt hat.

Zwei TV-Schwimmer am Olympia-Stützpunkt in Magdeburg

Erfahrungen sammeln, Konkurrenten beschnuppern, Trainingsreize setzen

Von Hannah Ney

In der zweiten Woche der Herbstferien, hieß es für Moritz Wrzesniewski und Niklas Römer Koffer packen und eine spannende Reise nach Magdeburg an den Olympia-Stützpunkt antreten. Ende August tat sich (durch die Kontakte von Uwe Hermann) die Möglichkeit auf, die beiden 2005 geborenen Schwimmer in der Trainingsgruppe (TG) von Herrn Döbler unterzubekommen. In der TG trainiert einer der größten „Konkurrenten“ der beiden: Linus Schwedler. Ebenfalls trainieren am dortigen Stützpunkt der Doppelweltmeister Florian Wellbrock, seine Freundin und Weltrekordlerin über 1500 m Freistil, Sarah Köhler, Rob Muffels, Weltmeister im Freiwasserschwimmen, Sharon von Rouwendaal, Olympiasiegerin über 10 Kilometer im Freiwasser und viele weitere erfolgreiche nationale und internationale Schwimmer/innen.

Mit vielen Erwartungen und Respekt - vielleicht auch etwas Angst - trafen unsere Sportler mit Trainer Hermann am 11. Oktober in Magdeburg ein. „Nicht nur im Wasser war hier viel Klasse unterwegs, auch am Beckenrand ist viel Niveau, und wir konnten einiges mit nach Hause nehmen“, stellte Coach Hermann nach der Woche zufrieden fest. Mit Dagmar Hase, 1992 Goldmedaillengewinnerin über 400 m Freistil in Barcelona, haben die Magdeburger eine Olympiasiegerin für den Nachwuchs am Becken stehen. Norbert Warnatzsch, der Britta Steffen 2008 zu zwei Olympischen Goldmedaillen führte, und Bundestrainer Bernd Berkhahn sind für die Topschwimmer um Weltmeister Wellbrock zuständig. Für die 9./10. Klasse zeichnet sich Stefan Döbler verantwortlich, der sich daher primär um die beiden Jungs vom TVW gekümmert hat. „Gute Jungs, tolle körperliche Voraussetzungen, sehr aufmerksam und stark trainiert“ stellte er den Beiden nach der Woche ein gutes Zeugnis aus. Stefan Döbler verschaffte dem Duo bereits am Sonntag einen ersten Einblick vom Stützpunkt, der recht ruhig wirkt. Dieses sollte sich allerdings am nächsten Morgen schnell ändern.

Erste Trainingseinheit beginnt um 6.30 Uhr

Die erste Trainingseinheit begann um 6.15 Uhr. „Es ist zwar 15 Minuten später als im gewöhnlichen Training, welches wir in der Regel drei Mal in der Woche besuchen, hier findet das Training allerdings täglich vor der Schule statt“, bemerkte Römer den Unterschied zum Training von zu Hause. Im Magdeburger Lehrschwimmbecken trainierten die jüngeren Schwimmer der Klasse 5+6, 7+8 Klasse auf zwei Bahnen, die TG Döbler nimmt den restlichen Platz ein. Die Elite kommt um sieben Uhr dazu, es herrscht Wellengang in der Elbeschwimmhalle in Magdeburg. Bis neun Uhr gilt es nun, bis zu sieben Kilometer zu schwimmen.

Vor der zweiten Wassereinheit am Nachmittag fand ein 1 ½ stündiges Athletiktraining statt. Hier hatte Trainer Hermann hohe Erwartungen. Dass seine Schützlinge trotz weniger Athletikzeiten, die der Schwimmabteilung zur Verfügung stehen, den anderen voraus sind, überraschte ihn positiv. Nach der ersten Belastung am Land ging es nun weiter ins Wasser, und auch hier sollte nicht mit Kräften gespart werden. Eine bekannte Serie aus dem Heimtraining wurde geschwommen: 8x400 m Abgang auf 5´45. „Einfach nur hart! Was bei uns in Wetzlar locker ist, wird in der TG schon viel schneller geschwommen. An das Niveau muss ich mich erstmal gewöhnen“, stellte Wrzesniewski fest.

Die weiteren Tage liefen ähnlich ab: 6.15 Uhr am Beckenrand der Elbeschwimmhalle, aufwärmen,

schwimmen, frühstücken, entspannen und ab 15 Uhr wieder Vorort sein. Ausgeruht ging es zum Kraft- oder Athletiktraining und zu einer weiteren Schwimmeinheit von zwei Stunden im Wasser. Zu den Highlights zählte das Training im Strömungskanal, bei dem den Jungs bewusst gemacht wurde, welche Reserven sie durch den Beinschlag und Delphin- Kicks noch weiter ausbauen können. Auch technische Mangel können im Strömungskanal besser visualisiert und verständlicher gemacht werden. Des Weiteren wurden während der Woche in Magdeburg Kraftanalysen durchgeführt, damit im Fitnessstudio vom TV Wetzlar weiterhin an der Technik gearbeitet werden kann. Auch der Bundestrainer Bernd Berkhahn hat ein Blick auf die beiden Jungs geworfen und ihnen bewusst gemacht, dass sie ihre „Gabe Gottes“ (die langen Arme) doch effektiver einsetzten sollten.

Um das Trainingslager wohlwollend abzuschließen, wurde auf der Rückfahrt ein Zwischenstopp in Halle an der Saale eingelegt. Dort starteten die beiden nach zwei Wochen Trainingslager und insgesamt 140 geschwommenen Kilometern mit hoher Motivation bei einem Wettkampf. Denn dieser darf nach zwei Wochen Trainingslager natürlich nicht fehlen.

Wir bedanken uns für eine sehr gute Betreuung beim Trainer Stefan Döbler. Nicht nur die beiden Twin Towers haben neue Trainingsreize erhalten, auch das Trainerteam der ersten Mannschaft Hermann & Ney konnten neue Ideen für die weitere Trainingsgestaltung erhalten.

Bundestrainer Bernd Berkhahn mit den Wetzlarer Schwimmern Wrzesniewski und Römer

Neue Zeiten für Langhantel-Kurse!

-Dienstags von 19-20 Uhr, Studio 1, Raum 3 –
Barbell-Functional-Mix mit Dominik

-Donnerstags von 18-19 Uhr, Studio 1, Raum 1 –
Barbell-Power-Pump mit Alisa

Unsere Sportangebote für Kinder und Jugendliche

Abteilung 01 Badminton:
Info: Abt.-Leiter Michael Götz
Telefon (0176) 34264952

Abteilung 02 Basketball:
Info: Abt.-Leiter Christian Weber
Telefon (0178) 8682805

Abteilung 03 Fechten:
Info: Abt.-Leiter Nicole Löll
Telefon (01 75) 94 38 480

Abteilung 04 Handball:
Info: Abt.-Leiter
Benedikt Pohlner
Mobil (0172) 42 14 699

Abteilung 05 Leichtathletik:
Info: Abt.-Leiter Andreas Hein
Mobil (01573) 4780333

Abteilung 07 Schwimmen:
Info: Abt.-Leiter
Reinhard Felten
Telefon (06406) 830529

Abteilung 08 Turnen:
Info: Abt.-Leiter Ulrike Kötz
Mobil (0157) 75302484

Abteilung 09 Volleyball:
Info: Abt.-Leiter
Tamara Zimmermann
Telefon (06403) 774404

Abteilung 10 Wandern:
Info: Abt.-Leiter
Hans Steinbach
Telefon (06441) 73095

Abteilung 11 Radsport:
Info: Abt.-Leiter
Wolfgang Löwe
Telefon (06445) 3219641

Fitness- und Gesundheitssport
Info: Fitness- und Gesundheitssport
Telefon Geschäftsstelle
(06441) 921313/14/15

Kinder 2- 4 Jahre

Eltern + Kind Turnen
Zeit: Donnerstag 17:00-18:00 Uhr
Ort: Lotteschule
Trainerin: Ulrike Kötz

Kindergarten/Vorschule

Kunterbunte Turnhalle (3–5 Jahre)
Turnabteilung
Zeit: Donnerstag 15:00-16:00 Uhr
Ort: Lotteschule
Trainer: Ulrike Kötz und HelferInnen

Abenteuer Turnhalle (4–6 Jahre)
Turnabteilung
Zeit: Dienstag 16:00-17:00 Uhr
Ort: Lotteschule
Trainer: Ulrike Kötz und HelferInnen

Kinder 5-7 Jahre

Handball Minis 5-7 Jahre
Zeit: Montag 17:00-18:30 Uhr
Ort: Kestner-Halle
Trainer: Mareike Hofmann und Juliane Breitfelder

Kinder 6-10 Jahre

Grundschule Bewegung, Spiele + Abenteuerstationen
Zeit: Dienstag 17:00-18:30 Uhr
Ort: Lotteschule
Trainerin: Ulrike Kötz und HelferInnen

Bewegungsbaustelle Turnhalle (6–8 Jahre)
Turnabteilung
Zeit: Donnerstag 16:00-17:00 Uhr
Ort: Lotteschule
Trainerin: Ulrike Kötz

Kinder 7- 8 Jahre

Badminton/Schüler
Zeit: Mittwoch 17:00-18:30 Uhr
Ort: Theodor-Heuss-Schule
Trainer: Dennis Köcher, Tobias Heil
Zeit: Freitag 17:30–19:00 Uhr
Ort: Theodor-Heuss-Schule
Trainer:Dennis Köcher, Tobias Heil

Kinder 8-9 Jahre

Badminton/Schüler
Zeit: Mittwoch 17:00-18:30 Uhr
Ort: Theodor-Heuss-Schule
Trainer: M. Götz, D. Köcher, T. Heil
Zeit: Freitag 17:30–19:00 Uhr
Ort: Theodor-Heuss-Schule
Trainer: T. Heil, D. Köcher

Kinder 9-10 Jahre

Handball männliche E-Jugend
Zeit: Dienstag 17:00-18:30 Uhr
Ort: Goethe-Halle
Zeit: Donnerstag 17:00-18:30 Uhr
Ort: Sporthalle der Schule an der Brühlbacher Warte
Trainerin: Silke Artik

Fechten/Schüler
Zeit: Montag & Freitag 18:30-20:00 Uhr
Mittwoch 17:00-18:30 Uhr
Ort: Kestnerschule
Trainer: Daniel Zahner, Peter Eifler

Badminton/Schüler
Zeit: Mittwoch 17:00-18:30 Uhr
Ort: Theodor-Heuss-Schule
Trainer: M. Götz, D. Köcher, T. Heil
Zeit: Freitag 17:30–19:00 Uhr
Ort: Theodor-Heuss-Schule
Trainer: T. Heil, D. Köcher

Jugendliche 10-11 Jahre

Basketball U12
Zeit: MIttwoch 16:30-18:00 Uhr
Freitag 15:30-17:00 Uhr
Ort: Lotteschule
Trainer: Alex Erlenko

Jugendliche 11-12 Jahre

Handball/männliche D-Jugend
Zeit: Dienstag, 17:00-18:00 Uhr
Ort: Sporthalle Th.-Heuss-Schule
Zeit: Donnerstag, 16:30-18:00 Uhr
Ort: Sporthalle der Schule an der Brühlbacher Warte
Trainer: Alexander Breining, Max Menger

Fechten/Schüler
Zeit: Montag & Freitag 18:30-20:00 Uhr
Mittwoch 17:00-18:30 Uhr
Ort: Kestnerschule
Trainer: Daniel Zahner, Peter Eifler

Badminton/Schüler
Zeit: Mittwoch 17:00-18:30 Uhr
Ort: Theodor-Heuss-Schule
Trainer: M. Götz, D. Köcher, T. Heil
Zeit: Freitag 17:30–19:00 Uhr
Ort: Theodor-Heuss-Schule
Trainer: T. Heil, D. Köcher

Jugendliche 12-13 Jahre

Basketball U14
Zeit: Dienstag 17:15-18:45 Uhr
Ort: Pestalozzischule/ Steinschule
Zeit: 17:00-18:30 Uhr
Ort: Lotteschule
Trainer: Denis Litvinow und Abdallah Balkes

Jugendliche 13-14 Jahre

Handball männliche C-Jugend
Zeit: Mittwoch 17:00-18:30 Uhr
Ort: Theodor-Heuss-Halle
Zeit: Donnerstag, 17:00-18:30 Uhr
Ort: Sporthalle der Schule an der Brühlbacher Warte
Trainer: Mirco Stanzel

Fechten/A+B-Jugend
Zeit: Mittwoch 18:00-20:00 Uhr
Freitag 19:30-21:30 Uhr
Ort: Kestnerschule
Trainer: Daniel Zahner, Peter Eifler

Badminton/Jugend
Badminton/Schüler
Zeit: Mittwoch 17:00-18:30 Uhr
Trainer: M. Götz, D. Köcher, T. Heil
Mittwoch 18.30-20.00 Uhr
Trainer: M. Götz
Ort: Theodor-Heuss-Schule
Zeit: Freitag 17:30–19:00 Uhr
Ort: Theodor-Heuss-Schule
Trainer: T. Heil, D. Köcher

Jugendliche 14-15 Jahre

Handball/männliche B-Jugend
Zeit: Dienstag: 18:30–20:00 Uhr
Ort: GOW
Zeit: Donnerstag: 18:30–20:00 Uhr
Ort: Sporthalle der Schule an der Brühlbacher Warte
Trainer: Stefan u. Sanya Niemann

Unsere Sportangebote für Kinder und Jugendliche

Basketball U16
Zeit: Dienstag 17:15-18:45 Uhr
Ort: Pestalozzischule
Zeit: Freitag 17:00-18:30 Uhr
Ort: Lotteschule
Trainer: Ali Balkes

Jugendliche 15-16 Jahre

Badminton/Jugendliche
Zeit: Mittwoch 18:30-20:00 Uhr
Ort: Theodor-Heuss-Schule
Trainer: M. Götz, P. Chrustek
Freitag 17:30–19:00 Uhr
Ort: Theodor-Heuss-Schule
Trainer: P. Chrustek, T. Heil

Fechten/A+B-Jugend
Zeit: Mittwoch 18:30-20:00 Uhr
Freitag 19:30-21:30 Uhr
Ort: Kestnerschule
Trainer: Daniel Zahner,
Peter Eifler

Jugendliche 16-17 Jahre

Basketball U18
Zeit: Dienstag 17:00-18:30 Uhr
Ort: Pestalozzischule
Freitag 18:30-20:00 Uhr
Ort: Lotteschule
Trainer: Daniel Werther

Jugendliche 17-18 Jahre

Badminton/Jugendliche
Zeit: Mittwoch 18:30-20:00 Uhr
Ort: Theodor-Heuss-Schule
Trainer: M. Götz, P. Chrustek
Freitag 17:30–19:00 Uhr
Ort: Theodor-Heuss-Schule
Trainer: P. Chrustek, T. Heil

Fechten/B+A-Jugend
Zeit: Mittwoch 18:00-20:00 Uhr
Freitag 18:30-21:00 Uhr"Ort:
Kestnerschule
Trainer: Daniel Zahner, Peter Eifler

Handball/männliche A-Jugend
Zeit: Dienstag 18:30-20:00 Uhr
Ort: Theodor-Heuss-Halle
Zeit: Freitag 18:00-20.00 Uhr
Ort: Sporthalle der
August Bebel Schule
Trainer: Ralf Fischer

Jugendliche 18-19 Jahre

Handball/Aktive I
Zeit: Dienstag: 20:00–22:00 Uhr
Ort: THS,
Zeit: Freitag: 20:00–21:30 Uhr
Sporthalle Brühlsbacher Warte
Trainer: Marco Schmidt

Handball/Aktive II
Zeit: Dienstag: 18:30–20:00 Uhr
Ort: THS,
Zeit: Freitag: 20:00–22:00 Uhr
Sporthalle Brühlsbacher Warte
Trainer: Ralf Fischer

Trainingszeiten der weibl. Volleyballer 9-15 Jahre

Montags
17:00 - 19.00 Uhr
Donnerstags
17:00 - 19.00 Uhr
Ort: Theodor Heuss Schule
Trainer: Martin Schmidt

Trainingszeiten der Schwimmabteilung im Europa-Bad in Wetzlar

Montag
16.00 - 18.00 Uhr
Kader/Leistung,
Trainer: Uwe Hermann
18.00 - 20.00 Uhr
Kader/Leistung,
Trainer: Uwe Hermann
Dienstag
16.30 - 18.30 Uhr
Kader/Leistung,
Trainer: Uwe Hermann
16.30 - 18.00 Uhr
Nachwuchs-Leistung,
Trainer: Uwe Hermann
17.00 - 18.00 Uhr
Fortgeschrittene 1,
Trainer: Reinhard Felten
18.00 - 19.00 Uhr
Fortgeschrittene 2,
Trainer: Reinhard Felten

Mittwoch
17.00 - 19.00 Uhr
Kader/Leistung,
Trainer: Uwe Hermann

Donnerstag
16.30 - 18.30 Uhr
Kader/Leistung,
Trainer: Uwe Hermann

Freitag
16.30 - 18.30 Uhr
Kader/Leistung,
Trainer: Uwe Hermann
17.00 - 18.00 Uhr
Anfänger,
Trainer: Reinhard Felten
18.00 - 19.00 Uhr
Fortgeschrittene 3,
Trainer: Reinhard Felten

Rückfragen bitte an den Abteilungsleiter Reinhard Felten unter reinhard.felten@gmx.de.

Alle Zeiten unter Vorbehalt! Änderungen können kurzfristig vorkommen! Bitte Kontakt-Nummern anrufen!

Info Leichtathletikabteilung

Aufgrund der aktuellen aber auch wegen der sich möglicherweise ändernden Vorschriften in Zusammenhang mit der Corona Pandemie, entnehmen sie die Trainingszeiten bitte der Home Page der Leichtathletikabteilung.

Info Schwimmabteilung

Die Schwimmabteilung plant, wieder Kraulkurse für Anfänger und Fortgeschrittene anzubieten. Ein genauer Termin kann wegen der aktuellen aber auch wegen der sich möglicherweise ändernden Vorschriften in Zusammenhang mit der Corona Pandemie gegenwärtig noch nicht genannt werden. Aktuelle Informationen entnehmen sie bitte der Home Page der Schwimmabteilung.

Textanlieferungen für die nächste Ausgabe bitte bis zum 15. Februar 2021

Abo-Kurse TV- Wetzlar im 1. Trimester 2021 (vorläufiger Kursplan)

Anmeldung erforderlich in der Geschäftsstelle! Oder ONLINE unter tv-wetzlar.de /Abokurse

Montag

9:15 - 10:45
Kraftraum
Präventives Rückentr.

Cordula

8:45 - 10:00
Studio 1, Raum 2
Ashtanga Yoga
Einsteiger/Mittelstufe

Katja

9:30 - 10:45
Studio 1, Raum 1
Mamasté -
Yogalates mit Baby

Verena

10:15 - 11:30
Studio 1, Raum 2
Ashtanga Yoga
Mittelstufe

Katja

10:45 - 12:15
Kraftraum , Studio 1
Krafttraining f. Senioren

Anja

16:30 - 18:00
Studio 1, Raum 1
Yoga & Entspannung

Gabriele

17:00 - 18:00
Studio 1, Raum 3
Dance-Step-Aerobic

Antje

Dienstag

9:30 - 10:30
Studio 1, Raum 2
Pilates (auch für Senioren)

Anja

10:30 - 11:30
Studio 1, Raum 1
Fit bis 100! WS-Gym

Anja

10:30 - 11:30
Treffpunkt Parkplatz Studio 2
Mami gets fit

Jenny

18:00 - 19:00
Rehazentrum Kerngesund
Wassergymnastik

Sandra

18:30 - 20:00
Studio 1, Raum 1
Power - Yoga

Beate

19:45 - 21:00
Kraftraum
Bodyshape

Cordula

20:00 -21:00
Outdoor
Mami gets fit II

Jenny

Mittwoch

9:00 - 10:30
Kraftraum , Studio 1
Krafttraining
für Senioren

Anja

10:30 - 12:00
Kraftraum , Studio 1
Krafttraining
für Senioren

Anja

10:15 - 11:15
Studio 1, Raum 3
Zumba

Karina C.

17:30 - 18:30
Studio 1, Raum 2
Qi Gong
nur für Fortgeschrittene

Marion

19:00 - 20:00
Studio 1, Raum 3
RückenFit
für Männer

Cordula

18:30 - 19:30
Studio 1, Raum 2
Pilates

Gaby

19:30 - 20:30
Studio 1, Raum 2
Pilates

Gaby

Donnerstag

10:15 – 11:15
Treffpunkt Parkplatz
Studio 1
Mami gets fit

Jenny

18:00 - 19:00
Studio 1, Raum 2
Fit mit Pilates

Heike

18:00 - 19:00
Studio 1, Kraftraum
Dosmas -
Intervalltraining

Ortrud

18:00 - 19:00
Studio 1, Raum 1
Barbell Power Pump

Alisa

Freitag

9:00 - 10:00
Treffpunkt Parkplatz Studio 2
Mami gets fit

Jenny

9:15 - 10:45
Kraftraum
Bodyworkout für Frauen

Cordula

10:15 - 11:15
Treffpunkt Parkplatz Studio 2
Mami gets fit

Jenny

16.30 - 18:00
Studio 1, Raum 1
Yin Yoga

Gabriele

18:15 - 19:15
Studio 1, Raum 3
Zirkeltraining

Ulrike

18:15 - 19:15
Studio 1, Raum 1
Yoga für Männer

Gabriele

IC Abo-Anmeldung 1. Trimester 2021 (vorläufiger Kursplan)

Montag

16:45 h - 17:45 h
Für Pfundige – Grundlagenausdauer
KL: Norbert Wopp

7 x
15,40 € MG pro Einheit 2,20 €
46,20€ NMG pro Einh. 6,60 €

18:00 h - 19:00 h
Intervall
KL: Alisa Schmidt

7 x
15,40 € MG pro Einheit 2,20 €
46,20€ NMG pro Einh. 6,60 €

19:05 h – 20.20 h
Body & Bike 1,25 Std.
KL: Alisa Schmidt

7 x
19,25 € MG pro Einheit 2,75€
57,75 € NMG p. Einh. 8,25 €

Dienstag

19:15 h - 20:15 h
Grundlagenausdauer
KL: Milena Schmidt

7 x
15,40 € MG pro Einheit 2,20 €
46,20€ NMG pro Einh. 6,60 €

Mittwoch

7:15 h – 8:15 h
Intervall
KL: Steffi Pfaff

7 x
15,40 € MG pro Einheit 2,20 €
46,20€ NMG pro Einh. 6,60 €

8:15 h – 9:15 h
Intervall
KL: Steffi Pfaff

7 x
15,40 € MG pro Einheit 2,20 €
46,20€ NMG pro Einh. 6,60 €

17:45 h - 18:45 h
Grundlagenausdauer
KL: Dieter Rink

7 x
15,40 € MG pro Einheit 2,20 €
46,20€ NMG pro Einh. 6,60 €

19:00 h - 20:00 h
Grundlagenausdauer II u. Intervall
KL: Dieter Rink

7 x
15,40 € MG pro Einheit 2,20 €
46,20€ NMG pro Einh. 6,60 €

20:15 h - 21:15 h
KL: Jan Keller
Intervall

7 x
15,40 € MG pro Einheit 2,20 €
46,20€ NMG pro Einh. 6,60 €

Donnerstag

17:45 h - 18:45 h
Grundlagenausdauer II u. Intervall
KL: Norbert Wopp

7 x
15,40 € MG pro Einheit 2,20 €
46,20€ NMG pro Einh. 6,60 €

Freitag

17:45 h - 18:45 h
Intervall
KL: Verena

19:00 h - 20:00 h
Intervall
KL: Verena

je 7 x
15,40 € MG pro Einheit 2,20 €
46,20€ NMG pro Einh. 6,60 €

*** Kursgebühren unter Vorbehalt!

Bitte beachten Sie, dass die Anmeldung verbindlich ist. **Sollten Sie zu einem späteren Zeitpunkt zum Kurs zustoßen, teilen Sie uns bitte das Datum, der von Ihnen besuchten 1. Stunde** mit, damit wir die Kurskosten entsprechend berechnen können.
Die Kurskosten werden wir von Ihrem Konto abbuchen und bitten hierfür um Ihre Einverständniserklärung:

Bankeinzugsermächtigung für Mitglied ❑ KOOP ❑ Nichtmitglied ❑
SEPA-Lastschriftmandat bis auf Widerruf

Ich ermächtige (Wir ermächtigen) den Turnverein Wetzlar 1847 e.V. widerruflich, die von mir (uns) zu entrichtenden Zahlungen bei Fälligkeit durch Lastschrift von meinem (unserem) Konto einzuziehen. Zugleich weise ich mein (weisen wir unser) Kreditinstitut an, die vom Turnverein Wetzlar 1847 e. V. auf mein (unser) Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.
Hinweis: Ich kann (Wir können) innerhalb von acht wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem (unserem) Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Pflichtangaben:
IBAN Bankverbindung SWIFT-BIC Kreditinstitut

Name, Vorname (bitte in Druckbuchstaben)

Name des Kontoinhabers (falls abweichend vom o. g. Namen)

Adresse
Straße: PLZ: Ort:

Freiwillige Angaben:
Telefon-Nr./Handy-Nr. E-Mail:

Ort, Datum, Unterschrift

Der Eintrag in die Kursliste erfolgt erst nach Abgabe der Abo-Anmeldung!
Bitte beachten Sie, dass die Anmeldung verbindlich ist. Sollten Sie zu einem späteren Zeitpunkt zum Kurs zustoßen, teilen Sie uns bitte das Datum der von Ihnen besuchten 1. Stunde mit, damit wir die Kurskosten entsprechend berechnen können.

TV Wetzlar 1847 e. V., Sportparkstaße 5, 35578 Wetzlar, Fax-Nr. (06441) 43836, Geschäftsstelle

Kurse im TV- Wetzlar im 1. Trimester 2021 (vorläufiger Kursplan)

Montag

09:30 – 10:30
Studio 1, Raum 3
Wirbelsäule & Beckenboden
Anja

18:00 - 19:00
Outdoor - Parkplatz Studio 1
Functional Fit
Laura

19:00 - 20:00
Studio 1, Raum 1
Fit in die Woche
Dixy / Antonia

Dienstag

09:00 - 10:00
Studio 2, Tanzsaal
RückenFit
Cordula

9:30 - 10:30
Studio 1, Raum 3
BBP
Mechthild

17:00 - 18:00
Outdoor - Parkplatz Studio 1
Cardio - Step & Kräftigung
Karina und Dixy

18:00 - 19:00
Studio 1, Raum 3
Pilates Power Flows
Milena

19:00 - 20:00
Studio 1, Raum 2
Wirbelsäulen - Gymnastik
Ortrud

19:00 - 20:00
Studio 1, Raum 3
Barbell-Functional Mix
Dominik

19:30 - 20:30
Studio 2, Tanzsaal
XL - Gymnastik
Ulrike

20:00 - 20:45
Studio 1, Raum 3
Faszien & Mobility
Dominik

Mittwoch

10:15 - 11:15
Studio 2, Tanzsaal
BBP
Dixy

16:00 - 17:00
Studio 2, Tanzsaal
Senioren-Fitness
A - F
Tine / Karin

18:00 - 19:00
Studio 2,Tanzsaal
Cross - Training verschiedene Workouts
Laura

18:00 - 19:00
Studio 1, Raum 3
RückenFit
Cordula

19:15 - 20:15
Studio 2, Tanzsaal
BBP & Rücken
Simone

Donnerstag

9:00 - 10:00
Studio 2, Tanzsaal
Beckenboden, Bauch & Rücken
Susanne

16:00-19:00
Studio 1, Kraftraum
XXL Krafttr. für schwere Menschen mit Anmeldung!
Ortrud / Petra

18:00 – 19:00
Studio 1, Raum 3
BBP & Rücken
Dixy

19:00 – 20.00
Outdoor - Parkplatz Studio 1
Cardio - Step & Kräftigung
Karina

Freitag

7:30 - 8:30
Studio 1, Raum 1
Fit in den Tag
Laura

9:00 - 10:15
Studio 1, Raum 1
Hatha-Yoga für den Rücken
Susanne

9:30 - 10:30
Studio 2, Tanzsaal
Cardio - Step & Kräftigung
Karina

11:00 -12:00
Studio 1, Raum 1
Wirbelsäulen-gymnastik
Cordula

18:00 - 19:00
Studio 2,Tanzsaal
Skigymnastik
Angebot der Turnabteilung für Mitglieder kostenlos
Uschi

Sonntag

10:00 - 11:00
Studio 2, Tanzsaal
Bodyforming
Susanne / Sandra

Bürozeiten:
Mo., Mi., Fr. 10:00 bis 12:00 Uhr Di. 16:00 bis 18:00 Uhr
Do. 16:00 bis 18:00 Uhr

A = Anfänger M = Mittelstufe
F = Fortgeschrittene

Outdoor-Kurs „Functional Fit“

Von Laura Lücke, Kursleiterin – Egal ob Sonne oder Regen, 12 oder 28 Grad, T-Shirt oder Skiunterwäsche - der Spaß war immer mit dabei!

Was sagt die Wetter App? Wird es heute regnen? Bleiben wir draußen oder gehen wir lieber rein? Diese Fragen haben mich, Laura - Trainerin Functional Fit, jeden Montag aufs Neue beschäftigt. Im Frühjahr haben wir den Kurs Functional Fit montags von 18 - 19 Uhr nach draußen auf den Parkplatz verlegt. Hier konnte ohne Probleme der Abstand eingehalten werden, wir hatten ständig frische Luft und an guten Tagen hat man beim Schwitzen auch noch Sonne getankt. Doch obwohl ich jeden Montag stündlich den Regenradar geprüft habe und kein Wölkchen weit und breit zu sehen war, wurden wir doch mal nass. Punkt 18 Uhr: Regen. Wir wurden so nass, dass einige Teilnehmer nach dem Training zu Hause mit den Worten begrüßt wurden: „Na, heute war es wohl wieder besonders anstrengend."
Aber egal ob Sonne oder Regen, 12 Grad oder 28 Grad, T-Shirt oder Skiunterwäsche - der Spaß war immer mit dabei. Und wie sagt man so schön: Wer den Regenbogen sehen will, muss den Regen in Kauf nehmen.

BESTATTER VOM HANDWERK GEPRÜFT

Adolf Sarges + Sohn
seit 1868 Inh. Michael Sarges

Beerdigungsinstitut
Fachgeprüfter Bestatter
Erd-, Feuer-, Seebestattung

Bau- und Möbelschreinerei
Innenausbau, Fenster und Türen
Verglasungen aller Art

35578 Wetzlar · Engelsgasse 22 u. Sandgasse 16–18 · ☎ (0 64 41) 4 29 59 · Fax 4 59 38

Karina Richter ist neue stellvertretende TV-Vorsitzende

„Step-Aerobic ist meine große Leidenschaft“

Von Rolf Birkhölzer

Der TV Wetzlar hat eine neue stellvertretende Vorsitzende. Bei der Jahreshauptversammlung am 27. August gewählt, löst Karina Richter in dieser Funktion im Vorstand Karen Mirbach ab.

Die gebürtige Thüringerin lebt seit 21 Jahren mit Partner und Sohn in der Domstadt und ist seit 2006 Mitglied im TV Wetzlar. Dort hat die 39-Jährige, die beruflich als Reiseverkehrskauffrau in der Wetzlarer Tourist-Info vor allem für den Kundenservice zuständig ist, sich zunächst in den Kursen „Bauch, Beine, Po“ selbst fitgemacht. „Seit acht Jahren ist aber die Step-Aerobic meine große Leidenschaft“, bekennt Karina Richter, die seit letztem Jahr auch Step-Aerobic-Kurse leitet. Die mittlerweile ausgeschiedene Heidi Treffenstädt animierte sie 2017, eine Ausbildung als Übungsleiterin zu absolvieren. Als frischgebackene C-Lizenz-Fitnesstrainerin leitete Richter seitdem zwei bis drei Kurse mit Schwerpunkt Step-Aerobic pro Woche.

Zum letzten Mal am 30. Oktober dieses Jahres. Wegen der Corona-Beschränkungen hatten die Step-Aerobic-Veranstaltungen seit dem 10. Mai zunächst als Outdoor-Kurse auf dem abgesperrten Parkplatz im Sportpark stattgefunden. Zusammen mit Alisa Schmidt hatte Karina Richter mit Pollern und Markierungen die Voraussetzungen für die Einhaltung der Abstandsregeln geschaffen, sodass 20 Teilnehmer ihrer sportlichen Betätigung nachgehen konnten. Aber seit Anfang November ist laut Verordnung auch damit vorerst Schluss.

Also Zeit genug für Karina Richter, sich um die Vorstandstätigkeit zu kümmern, nachdem TV -Geschäftsführer Detlev Lange sie für den Posten der Stellvertreterin von Vorstandschef Ulrich Schmidt neben Matthias Heppner, Mike Schmidt und Jürgen Reiter „angeworben“ hatte. „Nach dem Lockdown habe ich mich im Verein verstärkt engagiert, und als mich Detlev Lange gefragt hatte, ob ich Lust hätte, mehr zu machen, habe ich ja gesagt. Es ist eine große Ehre für mich“, begründet sie ihre Entscheidung und ergänzt: „Ich sehe mich als Bindeglied zwischen Vorstand und Geschäftsstelle sowie den Übungsleitern und Kursteilnehmern, denn ich habe viele Kontakte, bin offen und kann gut kommunizieren.“ Da wird in Zukunft für ihre Hobbies „Reisen, Freunde treffen, Zeit mit der Familie genießen und Backen“, die ihr wichtig sind, sicherlich weniger Zeit bleiben.

Die vhs Volkshochschulen
Wissen und mehr

Die Volkshochschule Wetzlar ist eine qualitätsgeprüfte Weiterbildungseinrichtung in Ihrer Nachbarschaft.

Unser Angebot umfasst markt- und kundenorientierte Kurse, Einzelveranstaltungen, Studienfahrten/Exkursionen in den Bereichen:

- **Politik, Gesellschaft, Umwelt**
- **Kultur, Gestalten**
- **Gesundheit**
- **Sprachen**
- **Arbeit und Beruf**
- **Elementarbildung**

Volkshochschule Wetzlar
Steinbühlstraße 5, 35578 Wetzlar (Gewerbepark Spilburg/Gebäude A1)
Servicetelefon: (0 64 41) 99-43 01 / 99-43 02
Telefax: (0 64 41) 99-43 04, E-Mail: vhs@wetzlar.de
Internet: www.vhs-wetzlar.de

Abenteuer Turnhalle Wald

von Jenny Münch
Auch das Kinderturnen konnte natürlich in der Zeit des ersten Lockdowns der Corona Krise nicht stattfinden und so kam uns die Idee, unsere Turnhalle ins die freie Natur zu verlegen.

Gedacht getan.....
Unsere Abenteuer Turnhalle Wald startet pünktlich zu den Sommerferien in der 1. und 2. Woche und nach dem großen Andrang entschieden wir uns nochmal in der 5. und 6. Ferienwoche in die Verlängerung zu gehen.

Hier auf den Bildern ein kleiner Einblick in Spiel, Spaß, Action, Tipi bauen, Schatzsuche, auf den Spuren der Waldtiere und vieles mehr.....! Wir konnten beobachten wie kreativ und Ideenreich die Kinder sind und es war uns eine Freude, sie dabei führen und begleiten zu dürfen. Liebe Uli Kötz auch dir möchte ich einfach mal Danke sagen, für deine Kreativität und unsere tolle Zusammenarbeit, es macht einfach immer riesig Spaß ☺.....

Ein großer Dank auch an euch Kinder, ohne euch wäre das alles nicht möglich gewesen so eine tolle Abenteuer Turnhalle mitten im Wald zu erbauen und erleben zu können.

Also es schreit nach einer Wiederholung !!!!

Mamasté - Yogalates mit Baby

NEU beim TV Wetzlar

- für Mamas mit Babys im 1. Lebensjahr
- ab 6-8 Wochen nach der Geburt
  (Rücksprache mit Arzt oder Hebamme wird empfohlen)

In diesem Kursmix aus Yoga und Pilates wird die Wahrnehmung für deinen „neuen" Körper geschult, die Körpermitte (tiefe Bauch-, und Rückenmuskulatur) und der Beckenboden aktiviert und stabilisiert. Durch verschiedene Asanas wird eine Mobilisierung und Aufrichtung der Wirbelsäule erzielt, die der körperlichen Beanspruchung durch das Tragen und Stillen entgegenwirken. Durch das aktive und bewusste Bewegen kannst du wieder neu und positiv zu dir und deinem Körper finden. Abgerundet wird die Stunde durch einen Entspannungsteil, der dir Kraft und Energie für deinen Mama- Alltag schenken soll.

Wann: Montags von 9:30-10:45
Wo: Studio 1, Raum 1

DAMEN-TEAMS NEU ZUSAMMENGESTELLT

Volleyball im TV vor und in Corona-Zeiten

Von Theresa Daniel

Nach den Sommerferien ging es für alle unserer Volleyball-Mannschaften wieder in die Halle. Nachdem das Training der Herren und Jugend vorher nur im Sand stattgefunden hatte und die Damen 1 und 2 nur in gemischten Kleingruppen trainieren konnten, nahm das Training wieder mehr oder weniger eine gewohnte Form an.

Die Damen 1 und 2 fanden sich komplett neu zusammen und wurden neu eingeteilt. Motivierte und engagierte Spielerinnen der zweiten Mannschaft konnten sich im gemischten Training zwischen Mai und Juli unter Beweis stellen und bekamen nun die Chance, auch mal in der Bezirksliga zu spielen.

UNSERE TEAMS

Die Damen 1 werden von nun an von Christopher Theiß als Trainer und Lukas Schertl als Co-Trainer trainiert. Es stehen also nicht nur einige Spielerinnen auf neuem Terrain - auch für den Trainer ist dies eine neue Herausforderung in einer höheren Liga.
Als Trainer der zweiten Damenmannschaft ergänzt Ralf Stiebeling unser Trainerteam.

Damen 3 und Jugend werden weiterhin von Martin Schmidt trainiert, und die Teams blieben weitestgehend bestehen wie bisher. Einige leistungsstarke Jugendspielerinnen bekommen die Möglichkeit, auch in den oberen Mannschaften zu trainieren und auch an Spieltagen Praxis zu sammeln.
Die U13 und U14 Mannschaft werden von Kathrin Keller und Nando Hadamik gemeinsam als Trainergespann trainiert.

Max Kapahnke steht weiterhin als Spielertrainer für die Herren zur Verfügung.

SAISONVORBEREITUNG

Aufgrund aller Corona-Beschränkungen, die bis zu den Sommerferien galten, konnte keine normale Saisonvorbereitung stattfinden. Es gab keine Vorbereitungsturniere, und durch den geänderten Trainingsmodus war das Training zwar effektiv, allerdings zwangsläufig weniger spielorientiert als sonst.

Durch die neue Zusammenstellung der ersten beiden Damenmannschaften, wäre aber genau das extrem wichtig gewesen. Beim Volleyball ist es sehr wichtig, zu wissen, wer seine Mitspieler sind, wie diese spielen, wo ihre Stärken und Schwächen liegen.

Für das Wetzlarer Damenteam 1 spielen: hinten (v. l.) Co-Trainer Lukas Schertl, Chiara Söndgen, Simona Kamlage, Daniela Dück, Katharina Epple, Theresa Daniel, Kim Schachta, Irina Heinz, Tamara Zimmermann, Zina Mathioudaki, Trainer Christopher Theiß; vorne (v.l.) Heike Thielen, Judith Spreyer, Alana Rösner-Epple, Marife´ Rodrigues, Alesja Litvinov. Außerdem gehören Ruslana Litvinov und Emma Strehlau zum Team. (Fotos: privat)

Das Herrenteam des TV: hinten (v. l.) Oliver Amend, Jürgen Becker, Lucas Stiebeling, Robert Weißbach, Stephan Becker; vorne (v. l.) Steffen Homrighausen, Tim Köhlinger, Daniel Golly (inaktiv), Maximilian Kapahnke und Trainer Martin Schmidt. Zum Team gehören auch noch Alexander Hartmann, Anton Tarassov, Benjamin Dück, Lukas Kozlowski, Lukas Lippel, Manuel Orantek, Silas Laggner, Tim Liebetrau und Tony Lopez.

Absprache und Timing sind beim Angriff das A und O. Das kommt irgendwann von ganz alleine, allerdings braucht jede Mannschaft erstmal ihre Zeit, um sich aneinander zu gewöhnen, bis man richtig eingespielt ist. Zeit, die vor Beginn der Saison Mitte September sehr knapp bemessen war. Zwischen Trainingsstart und Saisonbeginn lag nur etwas mehr als ein Monat.

Die weibliche U13 und U14 Jugend konnte durch die gute Kooperation mit der Talentfördergruppe der Lahntalschule und den vereinsübergreifenden Trainingsmöglichkeiten zwischen dem TV Waldgirmes und dem TV Wetzlar einige neue Spielerinnen gewinnen.

Auch die erste Herrenmannschaft um Spielertrainer Max Kapahnke konnte sich perso-

Tröller
Ausführung aller
Rohbauarbeiten
Reparaturarbeiten
Erdarbeiten
Pflasterarbeiten
Bauunternehmen GmbH
Am Kellerkopf 1 · 35614 Aßlar
Telefon (0 64 41) 89 75 00 · Fax (0 64 41) 89 75 19

Zum TV-Jugendteam gehören: (v.l.) Joelle Eckhardt, Lea Kratzheller, Melinda Reinke, Marie Keller, Lotta Groh, Nia Koch, Milla Hermann und Mia-Sophie Grimm. Zur Mannschaft gehören auch Mercedes Vascova, Sarah Schick und Emely Lang.

Spielerinnen der Damen 2 beim Schiedsgericht: (v. l.) Nora Hasselbach, Stella Eilers, Christine Schäfer und Eva Lang.

nell verstärken und wird nun mit dem 18 Mann starken Kader um den Aufstieg in die Bezirksoberliga mitspielen.

SAISONSTART

Die Saison konnte glücklicherweise wie zuvor geplant „ganz normal“ starten. Jeder Veranstalter musste jedoch ein Hygienekonzept ausarbeiten, das die aktuellen Corona-Beschränkungen beinhaltet. Für uns hieß das konkret: Keine Zuschauer, keine Verpflegung, Masken tragen immer wenn man sich innerhalb der Halle bewegt. Beim Spielen mussten keine Masken getragen werden. Trotz der etwas anderen Situation freuten wir uns alle, dass es endlich wieder losging und waren sehr motiviert.

In der Altersklasse U13 gibt es keine feste Ligeneinteilung. Stattdessen müssen sich die Mädchen von Turnier zu Turnier weiterqualifizieren. Die Trainer sind aber sehr zuversichtlich und haben sich gemeinsam mit den Spielerinnen die Teilnahme an der Hessenmeisterschaft als Ziel gesetzt.
Unsere U14-Mannschaft startet dieses Jahr in der Landesliga-Mitte. Der erste Spieltag fand bereits am 5. September statt, allerdings wird dieser wegen der aktuellen Corona-Lage nur als Testspieltag gewertet und geht somit nicht in die Wertung mit ein. Trotzdem konnten die Mädchen sich mit einer sehr guten Leistung und jeweils einem 2:0 gegen die Konkurrenz aus Bommersheim und Johannesberg durchsetzen. Auch hier sind die Trainer sehr zuversichtlich, dass gute Leistungen erbracht werden können.

An den ersten beiden Spieltagen nahmen die Damen 1 einen Sieg mit nach Hause und haben sich somit die ersten drei Punkte der Saison gesichert.

Die Damen 2 starteten voller Motivation am ersten Spieltag beim VfL Marburg. Hier mussten sie sich zwar mit einem 0:3 geschlagen geben, am Ende waren sich aber alle einig, dass sie sich trotz einiger Abstimmungsprobleme über viele gelungen Aktionen freuen konnten.
Schon eine Woche später ging es in Marburg weiter, diesmal bei BG Marburg. Und siehe da, hier konnte schon der erste Satzgewinn verbucht werden. Obwohl die Mannschaft um Trainer Ralf Stiebeling das Spiel dennoch 1:3 verloren hatte, sah man am Ende bei Spielerinnen und Trainer zufriedene Gesichter. Es waren sich alle einig, dass für das nächste Heimspiel der erste Sieg her sollte.

Das Training und die Saisonvorbereitung der Herren verlief trotz der Corona-Zeit sehr erfolgreich, und die Motivation war auf einem sehr hohem Level. Leider fiel der erste Spieltag der Herren aus, da sich die Mannschaft des TV Watzenborn nachträglich aus der Runde abgemeldet hatte.

UNTERBRECHUNG DER SAISON UND DES TRAININGSBETRIEBS

Um mehr Spielpraxis zu ermöglichen, organisierten die Damen 1 zwei Trainingsspiele, von denen leider nur eines stattfinden konnte. Auch das erste Auswärtsspiel der Herren fiel dem Lockdown zum Opfer. Wegen der immer weiter steigenden Corona-Infektionen in vielen hessischen Landkreisen, beschloss der Hessische Volleyballverband (HVV), die Saison ab dem 20. Oktober erst einmal bis Ende November pausieren zu lassen. Das Aufeinandertreffen der verschiedenen Mannschaften beim Volleyball brachte ein zu hohes Infektionsrisiko mit sich, und man wollte die Infektionszahlen möglichst gering halten.
Das Training war zu diesem Zeitpunkt unter Berücksichtigung der Hygienekonzepte noch möglich, fand allerdings auch Ende Oktober sein Ende. Wie und ob es weitergehen wird, weiß bisher noch keiner. Je nachdem, wie die Bundesregierung Mitte November das Infektionsgeschehen neu beurteilt und die Beschränkungen eventuell verlängert, entscheidet sich vermutlich auch, wie es mit der Volleyballsaison weitergeht.
Aktuell ist denkbar, dass die Saison entweder innerhalb des Rahmenspielplans fortgesetzt und beendet werden kann oder gegebenenfalls verlängert wird. Falls die Spielpause länger andauern sollte, ist auch nicht ausgeschlossen, dass die Saison als Einfachrunde fortgesetzt wird. Dass die Saison komplett abgebrochen wird, erscheint dem HVV momentan als sehr unwahrscheinlich.

(Quelle: https://www.hessen-volley.de/inhalt/news/pausieren-der-saison-2020-21)

Wir hoffen, dass die Runde - in welcher Form auch immer - wieder weitergeht und wir unsere Ziele für die Saison erreichen können. Momentan bleibt uns aber nur Abwarten, gesund bleiben und Kontakte vermeiden.

Ich danke Euch!

Es ist Montag, der 02. November 2020, 10 Uhr: Leerer Parkplatz, leere Kursräume. Weit und breit keine Übungsleiter und keine Teilnehmer zu sehen. Ungewohnte Stille in den sonst so belebten Studios. Obwohl es mit Anstieg der Infektionszahlen leider zu erwarten war, wollte ich nicht wahr haben, dass uns ein weiterer Lockdown bevorsteht, der unseren Sportbetrieb erneut lahm legt. Trotz der aktuellen Situation bin ich jedoch sehr dankbar, dass wir im Sommer gemeinsam aktiv sein durften!

Mit gemischten Gefühlen geh ich aus meiner letzten Kursstunde und frage mich „Werde ich dieses Jahr noch einmal vor meinen Teilnehmern stehen?!“ Auch, wenn diese Frage noch in den Sternen steht, kann ich es kaum erwarten, wenn wir wieder gemeinsam unseren inneren Schweinehund besiegen dürfen!

An all meine lieben Übungsleiterinnen und Übungsleiter: Ich danke euch von Herzen für eure Flexibilität, eure Ideen und eure Leidenschaft - Ihr macht euren Job großartig! Ich schätze die unkomplizierte Zusammenarbeit mit euch sehr!

Liebe Mitglieder, unser oberstes Ziel dieses und auch kommendes Jahr lautet: Ihr sollt euch bei uns wohl und sicher fühlen! Damit möchte ich mich bei ganz herzlich für euer entgegengebrachtes Vertrauen bedanken!

Eure Alisa

(Alisa Schmidt,
Sportliche Leiterin)

Elektro Gemmer GmbH

- Elektrische Anlagen
- Antennenanlagen
- Alarmtechnik
- Gebäudesystemtechnik

Dillfeld 15 · 35576 Wetzlar
Fon (0 64 41) 3 17 62 · Fax 3 48 80 · E-Mail: info@elektrogemmer.de

Delegiertenversammlung des Turnverein Wetzlar 1847 e.V.

Ulrich Schmidt wiedergewählt, Karina Richter neu im Vorstand

Ulrich Schmidt ist für eine weitere Wahlperiode als Vorsitzender des TV Wetzlar wiedergewählt.
Karina Richter löst Karen Mirbach als stellvertretende Vorsitzende im Vorstand des Vereins ab.

Die ursprünglich für den 12. März 2020 vorgesehene Delegiertenversammlung, die wegen der einsetzenden Corona-Pandemie aber ausfallen musste, konnte in der Stadthalle Wetzlar am 27. August nachgeholt werden.
Mittelhessens zweitgrößter Sportverein wählte Ulrich Schmidt für drei weitere Jahre als Vorsitzenden an die Spitze des Vereins.
Karina Richter geht in ihre erste Amtsperiode als stellvertretende Vorsitzende. Sie löst Karen Mirbach ab, die dem Vorstand seit 2012 angehörte. Matthias Heppner, Mike Schmidt und Jürgen Reiter vervollständigen als stellvertretende Vorsitzende den Vorstand des Vereins. Ihre Positionen standen aber nicht zur Wahl an.

Zuvor blickte der Vorsitzende im Rechenschaftsbericht des Vorstandes auf ein sportlich und wirtschaftlich erfolgreiches Jahr 2019 mit leicht gesunkenen Mitgliederzahlen zurückgeblickt.
Leichte Verluste verzeichneten sowohl der Abteilungssport als auch der Bereich des Fitness- und Gesundheitssports des Vereins. Die Veranstaltungen des Vereins im Jahr 2019 mit vereinsinterner Sportlerehrung, dem Familienfest mit Vereinsfrühschoppen am Himmelfahrtstag sowie der Adventsnachmittag verliefen sehr erfolgreich.

Herr Schmidt blickte auch auf das bereits weit vorangeschrittene Geschäftsjahr 2020 zurück. Er führte aus, dass die Auswirkungen der Corona-Pandemie auch den Turnverein hart getroffen haben. Der Sportbetrieb musste eingestellt werden. Veranstaltungen wurden abgesagt. Einen besonderen Dank richtete er an die Geschäftsstelle, die Abteilungsleitungen und die vielen Übungsleiterinnen und Übungsleiter in den Abteilungen und im Kursbereich, die mit ihrer tollen Arbeit den Sportbetrieb wieder zu Laufen gebracht haben.
Ulrich Schmidt zeigte sich erfreut, dass neue attraktive Sportangebote gemacht werden können und auch der Bereich des Reha-Sports im Verein an Bedeutung gewinnt.

Die Delegierten genehmigten einstimmig die Jahresrechnung 2019.

Einstimmig verabschiedeten die Vertreterinnen und Vertreter der Abteilungen auch den Haushaltsplan für das Geschäftsjahr 2020.

Ohne Gegenstimme wurde auch eine Datenschutzordnung verabschiedet. Eine Erweiterung der Versammlungsordnung wurde dagegen von den Delegierten abgelehnt.

Power-YOGA

Dienstags von 18:30 – 20:00 Uhr

Power Yoga ist eine amerikanische Variation des Ashtanga Yoga. Im Power Yoga werden Positionen, Bewegungsabläufe und Atmentechnik den Praktizierenden angepasst. Es werden sowohl Kraft und Beweglichkeit, als auch Balance und Geist trainiert und gestärkt.

mit Beate
Wo: Studio 1, Raum 1

Die Geschichte hinter einem historischen Foto

„Erkennen Sie“ – die zerstörte TV-Turnhalle?

Von Hans-Günther v. Zydowitz

Für die Leser der „Wetzlarer Neuen Zeitung“ (WNZ) ist es mittlerweile eine schöne Tradition, anhand von historischen Fotografien aus der Stadt bei der von dem langjährigen Redakteur Hans-Georg Waldschmidt betreuten Serie „Erkennen Sie Wetzlar?“ das Rätsel zu lösen, was das jeweils veröffentlichte, historische Bild zeigt. So auch in der Ausgabe vom 25. September, als es die 1900 erbaute erste Turnhalle des TV Wetzlar am Goldfischteich auf einem Foto aus der Sammlung von Klaus Neumann zu erraten galt, das diese nach einem Bombenangriff auf Wetzlar am 8. März 1945 völlig zerstört zeigt.

Schnell hatten dies einige Leser erraten und der WNZ auch detaillierte Kommentare dazu geschrieben. Michael Nedbalek wusste es sofort: „Das Bild zeigt die Turnhalle vom Turnverein Wetzlar in der Frankfurter Straße und der Fotograf hat es von der Brühlsbachstraße aus aufgenommen“. Helmut Bartak vermutete eher vage, dass es sich um die „Goldfischteichkreuzung“ handelt. Dass die Turnhalle ein für die Zeit imposantes und für damalige Verhältnisse sehr gut mit Seilen und Sprossenwänden ausgestattetes Gebäude war, das in den 1930er und 40er Jahren auch von Schulklassen benutzt wurde, war Zeitungsleser Horst Koppel bekannt. Franz Rauner wusste sogar, dass die Turner des TV 1847 Wetzlar lange warten mussten, bis die „nicht unpolitischen Turner“ sich 1900 endlich eine „Anstalt für körperliche Ertüchtigung“ bezeichnete Turnhalle bauen durften.

Der Autor dieser Zeilen hat als Fünfjähriger selbst noch in der alten Turnhalle – geturnt wäre übertrieben – sich um den in der Mitte der Halle angeordneten Rundlauf geschwungen, während Leser Rauner berichtet, dass er ab 1946 „als Erstklässler an dem Trümmergrundstück vorbei tippelte, um zur Kestnerschule zu kommen“. Er wies in seinem Schreiben auch auf eine bekannte, colorierte Ansichtskarte mit einem Bild der Turnhalle hin, die anlässlich des Gauturnfestes 1903 gedruckt worden war. Rauner schilderte in seinem Kommentar zudem, dass sich der TV Wetzlar Anfang der 1950er Jahre eine neue TV-Halle baute und er muss danach wohl treuer Zuschauer der ersten Basketballspiele gewesen sein, denn er erinnerte sich daran, dass er einer „der Sportfreunde war, die die Spiele der damals erfolgreichen Wetzlarer Basketballer“ regelmäßig besuchte (siehe auch „TV Wetzlar – aktuell“, Nr. 170, Seite 37). Unter den Gewinnern des kleinen Rätsels wurden Michael Nedbalek und Jürgen Reiter, Finanzvorstand des TV Wetzlar, genannt.

In der 1997 zum 150jährigen Jubiläum unseres TV 1847 Wetzlar erschienenen Festschrift ist unter dem Titel „Neubau der Turn- und Sporthalle des TV Wetzlar“ ein mit vielen Daten und Fakten sowie historischen Bildern angereichter Bericht des damaligen stellvertretenden Vorsitzenden Wolfgang Schreier zu lesen, den dieser nach den Aufzeichnungen des langjährigen Sportwarts Karl Küstner detailreich verfasst hat. Dieser beinhaltet auch einige Bilder der ersten, im Krieg zerstörten Turnhalle, befasst sich aber vor allem damit, wie es zu der Anfang der 1950er Jahre an gleicher Stelle neu errichteten TV-Halle am Goldfischteich kam - lesenswert.

Die Ruine der alten Turnhalle

Die „neue“ Turnhalle

Neuigkeiten aus der Geschäftsstelle

Wir sind online!

Da wir momentan leider nicht gemeinsam in unseren Übungsräumen stehen können, bringen wir unsere Kurse live über ZOOM in eure Wohnzimmer!

Der aktuelle Kursplan, sowie weitere aktuelle Informationen werden auf der Homepage bekannt gegeben sowie auf Facebook gepostet.

Wir haben die Zeit während des Lockdowns genutzt und unserem Kraftraum einen neuen Anstrich verpasst! Wir hoffen, dass euch die Gestaltung gefällt und wir bald gemeinsam in neuer Trainingsatmosphäre durchstarten können!

Radsport-Terminplan 2021

Nach dem erfolgreichen Neustart des Radwanderns trotz Corona haben wir uns für 2021 Einiges vorgenommen.
Wir haben ein sehr abwechslungsreiches Tourenprogramm zusammengestellt.
Coronabedingt ist eine Anmeldung Pflicht.
Startort ist immer Stadion Wetzlar, Karl-Kellner-Ring,

Telefon: 06445 3219641
Mobil: 0173 4291692 E-Mail: loewe1@radsport-tvw.com

Sonntag 07.03.2021 - 10.00 Uhr

Rennradfahren durch das Lahntal bis Wettenberg und zurück, ca 50km
Wir fahren einen Rundkurs vom Stadion Wetzlar über Niedergirmes, Naunheim, Lahnau, Dutenhofen, Gießen, Wettenberg und zurück.
Zurück werden wir gegen 12.00 Uhr sein. Flotte E-Bike-Fahrer (m/d/w) sind ebenfalls willkommen.

Samstag 03.04.2021 - 14.00 Uhr

Radwandern ca 25km Strecke nach Lust und Laune, auch für Kinder in Begleitung der Eltern geeignet.

Samstag 08.05.2021 - 14.00 Uhr

Radtour zum Guck-Ins-Loch (Altenkirchen) ca 40 km

Eine hügelige, anspruchsvolle Tour von Wetzlar über Nauborn, Laufdorf, Bonbaden, Neukirchen, Altenkirchen
- Besichtigung des Aussichtpunktes „Guck-Ins-Loch“

Samstag 05.06.2021 - 14.00 Uhr

Radwandern zum Wassertretbecken Solms
Radwandertour, auch für Kinder (auch im Anhänger) - Wir tun etwas Gutes für unsere Beine. Das Becken ist sehr gepflegt und mit Hygiene-Konzept ausgestattet.

Dienstag 08.06.2021 - 18.00 Uhr

Starttour Stadtradeln Wetzlar 2021 ca 30 km.

Diese Tour führt durch das Lahntal. Start am Stadion Wetzlar über Niedergirmes, Lahnau, Kinzenbach, Heuchelheim, Dutenhofen, Lahnau, Wetzlar. Wir hoffen auf viele Teilnehmer aus allen Abteilungen des Turnvereins Wetzlar.

Samstag 03.07.2021 - 14.00 Uhr

Radtour zum Steinbruchsee (Oberkleen) 35 km

Ein besonderes Highlight ist diese etwas hügelige und anspruchsvolle Tour. Ab Stadion Wetzlar geht es über Nauborn, Niederwetz, Oberwetz, Napoleonstock, Oberkleen zum abseits in einem Talkessel gelegenen Steinbruchsee. Dort entspannen wir uns an einem Aussichtspunkt.

Steinbruchsee

Samstag 07.08.2021 - 14.00 Uhr

Radwandern nach Gießen zum Lahnfenster, 40 km

Wir fahren entlang des Lahnradweges. Weitgehend Radwege ohne nennenswerte Steigungen.

Samstag 04.09.2021 - 10.00 Uhr

Radtour zum Aartalsee, ca 70 km.

Diese Tour ist für alle Radtypen (vom Rennrad bis Mountainbike, auch E-Bike) geeignet.

Wir fahren von Wetzlar über Hermannstein, Blasbach, Hohensolms, Mudersbach, Aartalsee (wir umrunden ihn)
Zurück geht es auf dem Radweg nach Burg, Herborn, Ehringshausen, Werdorf, Asslar, Wetzlar

Bilder: Wolfgang Löwe

In Vorbereitung

3 tägige Campingtour 13.08.2021 - 15.08.2021

Geplant ist:
1. Tag Fahrt nach Lauterbach, ca 85 km. Übernachtung auf einem Campingplatz

2. Tag Vulkanradweg bis Glauburg, ca 75 km. Übernachtung auf einem Campingplatz

3. Tag Rückfahrt nach Wetzlar ca 75 km

Eigene Campingausrüstung erforderlich (Zelt, Schlafsack, Kocher).
Kein Gepächtransport, alles muß mit dem Fahrrad transportiert werden.

Campingtour 2020 Limburg

Sobald die Tour ausgearbeitet ist, ist sie unter www.radsport-tvw.com abrufbar.

Bei Interesse bitte bald melden - spätestens 30.06.2021 ist Anmeldeschluss

Rehasport – Bewegen Sie sich gesund!
Seit Juni 2020 auch beim TV Wetzlar - ärztlich verordnet und von den Krankenkassen bezahlt!

Kursleiter/innen gesucht!

Du bist im Besitz einer gültigen Trainer- oder Übungsleiterlizenz? Hast idealerweise erste Erfahrungen als Kursleiter/in und Lust, Kurse in einem familiären Umfeld zu leiten? Dann freue ich mich, dich kennenzulernen! Schicke mir dein Profil gerne per Mail an: alisa.schmidt@tv-wetzlar.de

Die BERATUNGS-PRAXIS

Stressmanagement, Krisenbewältigung, Coaching

Ulrike Seiler: Ausgebildete Stress- und Burn-out Beraterin
Seminarleiterin Muskelentspannung nach Jacobson

Info / Termine
Mail: ulrikeseilerpuchmelter@gmail.com
Telefon: 0151 1491 4377
Beratungspraxis: 35578 Wetzlar, Eisenmarkt 3-5

www.unterstuetzung-strategie-perspektive.de

Impressum

Herausgeber: Turnverein Wetzlar 1847 e. V.
Sportparkstraße 5, 35578 Wetzlar
Tel. (0 64 41) 92 13 13, Fax (0 64 41) 4 38 36
E-Mail: tv-wetzlar@t-online.de
Internetseite: www.tv-wetzlar.de
Öffnungszeiten der Geschäftsstelle im Sport- und Freizeitpark, Sportparkstraße 5:
Montag, Mittwoch, Freitag 10 bis 12 Uhr,
Dienstag 16 bis 18.30 Uhr und Donnerstag 16 bis 18 Uhr
Verantwortlich für den Inhalt: U. Schmidt.
Redaktion: Rolf Birkhölzer, Telefon 0171 / 5460880,
E-Mail: r.birkhoelzer@gmx.net

Anzeigen: Geschäftsstelle
(0 64 41) 92 13 13

Layout & Print: HD Event und Medien e.K.
Schulstraße 18, 35625 Hüttenberg,
Fon 0 64 03 / 977 47 97
hdevent-medien.de

Auflage: 2100 Exemplare, verteilt an alle Mitglieder des TV Wetzlar und als Auslage in Geschäften der Kernstadt Wetzlar.
Redaktionsschluss: Für nächste Ausgabe bitte die **Textanlieferungen bis 15.02.2021.**

TV Wetzlar 1847 e.V., Sportparkstraße 5, 35578 Wetzlar

Postdienst

Vorstand

Vorsitzender:
Ulrich Schmidt

Stellvertretender Vorsitzende:
Karen Mirbach, Mike Schmidt,
Matthias Heppner, Jürgen Reiter

Geschäftsführer:
Detlev Lange

Bankkonten:

Sparkasse Wetzlar,
(BLZ 515 500 35), Kto.-Nr. 10 032 159
IBAN DE81 5155 0035 0010 032159,
SWIFT-BIC: HELADEF1WET

VoBa Mittelhessen
(BLZ 513 900 00), Kto.-Nr. 18 486 202
IBAN DE02 51390000 00184862 02,
SWIFT-BIC: VBMHDE5FTTV

Abteilungsleiter

Badminton
Michael Götz,
Gotenweg 18, 35578 Wetzlar,
Mobil (01 76) 34 26 49 52
E-Mail: michael_goetz@ymail.com

Basketball
Christian Weber,
Brückenborn 4, 35578 Wetzlar
Mobil (01 78) 8 68 28 05
E-Mail: tvw-basketball@freenet.de

Fechten
Nicole Löll,
Katzenfurterstr. 2a, 35630
Ehringshausen
Telefon (01 75) 94 38 480
E-Mail: nicole.loell@fechten-tvw.de

Handball
Benedikt Pohlner,
Walltorstr.30, 35390 Gießen,
Mobil (01 72) 42 14 699
E-Mail: benedikt.pohlner@gmail.com

Leichtathletik
Andreas Hein,
Lahnberg 11, 35606 Solms,
Mobil (0 15 73) 4 78 03 33
E-Mail: andihein@aol.com

Radsport
Wolfgang Löwe,
Postfach 2342, 35533 Wetzlar,
Telefon (0 64 45) 3 21 96 41
E-Mail: w5-loewe@outlook.de

Schwimmen
Reinhard Felten,
Königsberger Straße 21,
35457 Lollar,
Telefon (0 64 06) 83 05 29
E-Mail: reinhard.felten@gmx.de

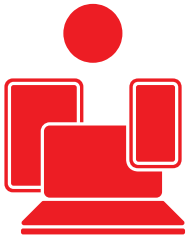
Turnen
Ulrike Kötz,
Sudentenstr. 4, 35576 Wetzlar,
Mobil (01 57) 75 30 24 84
E-Mail: Ulrike.Koetz@web.de

Volleyball
Tamara Zimmermann,
Paul-Schneider-Straße 4,
35625 Hüttenberg,
Telefon (0 64 03) 77 44 04
E-Mail: tz53@gmx.de

Wandern
Hans Steinbach,
Schöne Aussicht 8 35578 Wetzlar,
Telefon (0 64 41) 7 30 95
E-Mail: HansSteinbach@gmx.de

Seniorensport
Geschäftsstelle TV Wetzlar,
Sportparkstraße 5, 35578 Wetzlar,
Telefon (0 64 41) 92 13 13/14/15
E-Mail: lange@tv-wetzlar.de

Fitness und Gesundheit
Geschäftsstelle TV Wetzlar,
Sportparkstraße 5, 35578 Wetzlar,
Telefon (0 64 41) 92 13 13/14/15
E-Mail: lange@tv-wetzlar.de



Finanzplaner, Kontowecker und Multibanking - unsere digitalen Banking-Funktionen helfen, auch in unsicheren Zeiten den finanziellen Überblick zu behalten.

Jetzt freischalten auf sparkasse-wetzlar.de

Sparkasse Wetzlar