Gerhard Fähnrich ältester Teilnehmer

Mit 66 Jahren, da fängt das Leben an…
…und mit 90 ist der Gymnastikkurs nicht zu Ende

Von Hans Kollet

Mit dem Titel dieses Schlagers hat der Turnverein Wetzlar im Jahr 2004 für einen Seniorengymnastikkurs geworben. Dieser Kurs begann an einem Mittwochnachmittag. Unsere Übungsleiterin Christine Wiegand stand von Anbeginn einer großen gemischten Teilnehmerzahl gegenüber. Mit der ihr eigenen Begeisterung und ihrem Können hat sie ein unserem Alter angepasstes Trainingsprogramm für Körper und Geist aufgebaut.

In der Regel nahmen 10 bis 14 und mehr Sportfreunde daran teil. Bei manchen Übungen waren wir noch ungeschickt. Es wurde viel gelacht, aber keiner lachte über den anderen. Jeder machte je nach Können die einzelnen Übungen mit. Mehrere Werbungen in der Zeitung brachten uns noch den einen oder anderen Teilnehmer. Der alte Kern blieb bestehen. Leider haben uns einige aus gesundheitlichen Gründen im Laufe der Jahre verlassen müssen.

Star der Gruppe ist unser Sportfreund Gerhard Fähnrich. Im August 2011 konnten wir ihm zu seinem 90. Geburtstag gratulieren. Er macht eifrig mit, und wir haben ein wachsames Auge auf ihn. Längere Zeit stand Walken auf dem Programm unter der sehr aufmerksamen Leitung von Brigitte Emmerich. Als Christine Wiegand ihre Unterrichtstätigkeit an der GOW begann, übernahm Monika Noak das Training. Dank eines vielseitigen Übungsprogramms hielt sie unsere Gruppe weiterhin zusammen. Leider musste auch sie uns aus beruflichen Gründen verlassen.

Die Senioren-Fitness-Gruppe mit dem Jubilar Gerhard Fähnrich (Bildmitte). *(Foto: privat)*

Seit 2009 leitet Karin Fischer-Bechtlel die Gruppe

Seit Sommer 2009 haben wir mit Karin Fischer-Bechtel eine neue Übungsleiterin, die uns inzwischen sehr ans Herz gewachsen ist. Ihr Programm ist vielseitig, und wir spüren, dass sie sehr gerne mit uns arbeitet.

Christine Wiegand konnte sich jedoch nicht ganz von uns trennen. Einmal im Monat arbeitet sie mit uns in dem hervorragend eingerichteten Kraftraum. Diese Stunde ist jeweils ausgefüllt mit Übungen im Vier-Minuten-Takt. Christine flitzt dann von einem zum anderen, korrigiert die Haltung, lobt und spornt an.

In der letzten Stunde im Dezember wird das Jahr gebührend verabschiedet: mit Kerzen, einem Gläschen Sekt und Plätzchen. Im Januar begann unser Training für 2012. Im Rückblick auf die vielen vergangenen Feiertage sagte Karin in der ersten Stunde: „ Jetzt ist Schluss mit lustig, jetzt wird gearbeitet!!!" So haben wir ein neues und hoffentlich gutes Jahr begonnen.

Jeden Mittwoch erleben wir eine Sportstunde, die uns allen gut tut, und die wir nicht missen möchten. Unseren Übungsleiterinnen gebührt ein ganz großes Dankeschön!

Erinnern Sie sich noch…?

…an den 30. Juli 1950, als Dieter Götz beim Brunnenlauf in Braunfels als Erster über die Ziellinie lief.

16. April bis 30. Juni 2012 ***Anmeldung erforderlich!***

Abo-Kurse im TV Wetzlar im 2. Trimester

Montag

7:30 - 8:30 Uhr

Studio 1, Raum 3
Funktionsgymnastik
für Frühaufsteher
10x 16. 4. bis 25. 6. 2012
Valentine

9:30 - 11:00 Uhr

Studio 2, Raum 2
Ashtanga Yoga
Starter
10x 16. 4. bis 25. 6. 2012
Katja

Dienstag

9:30 - 10:30 Uhr

Studio 2, Großer Saal
Kleinkind-Fitness I
8x 17. 4. bis 5. 6. 2012
Heike Krohn

10:00 - 11:00 Uhr

Studio 1, Raum 1
Fit bis 100!
Mit Wirbelsäulengymnastik
10 x 17. 4. bis 26. 6. 2012
Anja

17:00 - 18:00 Uhr

Studio 1, Raum 3
Yoga - Anfänger
8x 17. 4. bis 26. 6. 2012
Steffi

18:00 - 19:00 Uhr

Studio 1, Raum 3
Yoga - Mittelstufe
10x 17. 4. bis 26. 6. 2012
Heidi

18:00 - 19:00 Uhr

Studio 1, Raum 2
Yoga - Mittelstufe
10x 17. 4. bis 26. 6. 2012
Heidi

Mittwoch

10:15 - 11:15 Uhr

Studio 2, Großer Saal
ZUMBA
11x 18. 4. bis 27. 6. 2012
Anthea

10:30 - 12:00 Uhr

Kraftraum , Studio 1
Krafttraining
für Senioren
10x 18.4. - 20.6.12
Anja

18:30 - 20:00 Uhr

Studio 1, Raum 1
Walk & Circle
10x 29. 2. bis 16. 5. 2012
Karen

18:00 - 19:00 Uhr

Studio 1, Raum 2
Qi Gong
Fortgeschrittene
auf Anfrage
Marion

18:00 - 19:00 Uhr

Studio 1, Raum 3
Präventives
Rückentraining
11x 18. 4. bis 27. 6. 2012
Cordula

19:00 - 20:00 Uhr

Studio 1, Raum 1
Präventives Rücken-Training
für Männer
11x 18. 4. bis 27. 6. 2012
Cordula

20:00 - 21:00 Uhr

Studio 1, Raum 2/3
Pilates Mittelstufe
11x 18. 4. bis 27. 6. 2012
Gaby

20:00 -21:00 Uhr

Studio 2, Gr. Saal
ZUMBA
11x 18. 4. – 27. 6. 2012
Sarah

Donnerstag

9:30 - 10:30 Uhr

Studio 1, Raum 2
Kleinkind-Fitness II
8x 19. 4. bis 21. 6. 2012
Heike Krohn

17:00 - 18:00 Uhr

Studio 1, Raum 1
Qi Gong - Mittelstufe
auf Anfrage
Marion

18:00 - 19:00

Studio 1, Raum 1
Pilates
Mittelstufe
9x 19. 1. bis 28. 6. 2012
Heike

18:00 - 19:30 Uhr +
19.30 - 20:45 Uhr

Treffpunkt Walkingraum
Pfundig & Mobil
Walking & Ernährungsberatung
10 x 19.4. - 5.7.12
Ortrud, Christina

19:00 - 20:00 Uhr

Studio 1, Raum 1
Orientalischer Tanz für Anfänger
8 x 26. 4. bis 28. 6. 2012
Doris

19:15-20:30 Uhr

Studio 1, Raum 2
Ashtanga Yoga
Frühling (M)
9x 19. 4. bis 28. 6. 2012
Katja

Freitag

9:30 - 11:00

Studio 1, Raum 3
Ashtanga Yoga
Mittelstufe
11x 20. 4. bis 29. 6. 2012
Katja

9:30 - 11:00 Uhr

Kraftraum
Präventives
Rückentraining
11x 20. 4. bis 29. 6. 2012
Cordula

20:00 - 21:00 Uhr

Studio 1, Raum 3
Thai Bo
11x 20. 4. bis 29. 6. 2012
Steffi

Samstag

10:00 - 12:00

Studio 1, Raum 3
Yoga Workshop
28.1.; 18.2.; 24. 3.; 21. 4.;
26.5.; 16. 6. 2012
Marion

Sonntag

9:30 - 11:00 Uhr

Studio 1, Raum 3
Akrobatik für Kinder
auf Anfrage
Nelli

11:00 - 12:00 Uhr

Studio 2, Gr. Saal
ZUMBA
11x 15. 4. bis 24. 6. 2012
Anthea

12:00 - 13:00

Studio 2, Gr. Saal
ZUMBA
11x 15. 4. - 24. 6. 2012
Anthea

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

INGO SCHULTZ DIPL.-ING.
INGENIEURBÜRO FÜR BAUWESEN GmbH
Statik
Wärmeschutz
Energieeffizienz
Sanierung
PHILOSOPHENWEG 1
35578 WETZLAR
FON (0 64 41) 5 03 33-0
FAX (0 64 41) 5 03 33-44
E-MAIL:
schultz@dasbauwesen.de

Willkommen, neue Mitglieder in unserer großen TV-Familie!

Badminton

Luisa Bill
Rod Stevenson

Basketball

Adlen Küle
Michael-Hans Mulett
Jan Warlich
Nikolay Schiljahin
Rainer Krämer
Devanter Miller
Leon Pfeifer
Dustin Riek

Fechten

Isabelle Krayl
Nele Siedentopf

Fitness und Gesundheit

Ingrid Knobbe
Harald Käppele
Renate Pfeifer
Peter Schubert
Conrad Horn
Anastasia Kiseler
Hartmut Ruppricht
Alina Zidaric
Birgit Wertsch
Kornelia Parma
Sabine Kreiling
Tamara Göttler
Fabienne Göttler
Jürgen Metzger
Laura Velten
Ludwig Kornder
Brunhilde Üding
Regina Roth
Angelika Barchfeld
Karina Iber
Elke Kuchenbecker
Christian Halbe
Heidrun Meisel
Oliver Gisse
Anne Hoffsteter
Barbara Schroth
Regine Behnke

Handball

Paul Becker
Christian Hallatz
Johannes Wawra
Nick Vaillant

Indoor-Cycling

Wolfgang Weiss
Melanie Marx

Kraftraum

Jürgen Wegmann
Stefan Franz
Carmen Hofmann
Herwig Lotter
Jens Koller

Leichtathletik

Jan-Eric Ulbrich
Chrstopher Röttger
Jan Fischer
Robin Sehrt
Ludwig Petry
Finja Steeger
Jette Winter
Cebanil Pizarro
Maximilian Schulz
Kristin Friemann
Kirsten Schleifenbaum

Schwimmen

Robin Rausche

Turnen

Finn Bärenz
Alen Pepeljak
Alisa Pepeljak
Cosmin Ploscariu
Amelie Klotz
Valentin Stöhr
Lenia Stöhr

Volleyball

Isabell Leuchtmann
Johanna Kruhm

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe: 1. Juni 2012

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

Unsere Sportangebote für

Abteilung 01 Badminton:
Info: Abt.-Leiter Michael Götz
Telefon (01 76) 32 59 29 88
Abteilung 02 Basketball:
Info: Abt.-Leiter Tobias Groß
Telefon (06 41) 97 90 65 95
Abteilung 03 Fechten:
Info: Abt.-Leiter Markus Baum
Telefon (0 64 43) 28 29
Abteilung 04 Handball:
Info: Abt.-Leiter Ralf Schetzkens
Telefon (0 60 33) 9 27 91 75
Abteilung 05 Leichtathletik:
Info: Abt.-Leiter Andreas Hein
Mobil (01 63) 4 64 00 95
Abteilung 07 Schwimmen:
Info: Abt.-Leiter Reinhard Felten
Telefon (0 64 06) 83 05 29
Abteilung 08 Turnen:
Info: Abt.-Leiter Ulrike Kötz
Mobil (01 57) 75 30 24 84
Abteilung 09 Volleyball:
Info: Abt.-Leiter Susanne Stiebeling
Telefon (0 64 41) 8 73 62
Abteilung 10 Wandern:
Info: Abt.-Leiter Hans Steinbach
Telefon (0 64 42) 9 62 89 70
Abteilung 11 Tischtennis:
Info: Geschäftsstelle TV Wetzlar
Telefon (0 64 41) 92 13 13/14/15
Abteilung 12 Radsport:
Info: Abt.-Leiter Wolfgang Löwe
Telefon (0 64 41) 7 16 96
Lauftreff:
Info: Jürgen Reiter
Telefon (0 64 41) 44 73 37
Fitness- und Gesundheitssport
Info: Fitness- und Gesundheitssport
Telefon Geschäftsstelle (0 64 41) 92 13 14-15

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

Kleinkinder 1½-3 Jahre

Kleinkind-Fitness
Zeit: Dienstag 9:15-10:45 Uhr
Ort: Studio 2, Tanzsaal
Trainerin: Heike Krohn
Anm. unter Tel. (0 64 41) 8 70 77 83

Baby-Fitness
Bewegung in der Lauflernphase
Kursprogramm
Zeit: Donnesrtag 10:00–11:00 Uhr
Ort: Studio 2, Tanzsaal
Trainerin: Heike Krohn
Anm. unter Tel. (0 64 41) 8 70 77 83

Kinder ± 3 Jahre

Eltern + Kind Turnen
Zeit: Donnerstag 16:30-18:00 Uhr
Ort: Lotteschule
Trainerin: Ellinor Iwen

Kindergarten/Vorschule

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

Bewegungsbaustelle Turnhalle (4–6 Jahre)
Turnabteilung
Zeit: Donnerstag 15:15-16:15 Uhr
Ort: Kestnerschule
Trainerin: Ulrike Kötz

Kinder 5-8 Jahre

Kinder 5–6 Jahre
Handball Mini-Minis
Zeit: Donnerstag 17:30-19:00 Uhr
Ort: neue Sporthalle, Kestnerschule
Trainer:
Sanja Rudolph/Marwin Drechsler

Spielerische Leichtathletik/Minis (3–7 Jahre)
Zeit:
Mittwoch 16:30-17:30 Uhr (3-5 J.)
Mittwoch 16:30-17:30 Uhr (6-7 J.)
Ort: Pestalozzischule
Trainerinnen:
Marie-Lena Kissel/Lara Schmitt

Erlebnislandschaft Turnhalle (6–8 Jahre)
Zeit: Donnerstag 16:00-17:30 Uhr
Ort: Kestnerschule
Trainerin: Ulrike Kötz

Kinder 6-10 Jahre

Grundschule
Bewegung,
Spiele + Abenteuerstationen
Zeit: Donnerstag 16:15-17:30 Uhr
Ort: Kestnerschule
Trainerin: Ulrike Kötz

Orientalischer Tanz (Grundschule)
Zeit: Mittwoch 15:30-16:30 Uhr
Ort: Studio 1, Raum 3
Trainerin: Doris Weller

Anfänger-Schwimmkurs
für Kinder
Schwimmabteilung/Kurs
Teilnahme nur nach frühzeitiger (2 Jahre vorher) Anmeldung auf einer Warteliste.
Zeit: Freitag 17:00-18:00 Uhr
Ort: Europa-Hallenbad
Trainer: Reinhard Felten, Stephanie Ache, Roman Eibauer

Schwimmen/Gruppe 1
Zeit: Dienstag 17:00-18:00 Uhr
Ort: Europa-Hallenbad
Trainer:
Reinhard Felten, Roman Eibauer

Schwimmen/Gruppe 2
Zeit: Dienstag 18:00-19:00 h
Ort: Europa-Hallenbad
Trainer:
Reinhard Felten, Roman Eibauer

Paddelgruppe
Zeit: Freitag 18:00-19:00 Uhr
Ort: Europa-Hallenbad
Trainer: Reinhard Felten, Stephanie Ache, Roman Eibauer

Kinder 7-8 Jahre

Schwimmen
Gruppe 1+2 und Leistungsgruppe

Badminton/Schüler
Zeit: Mittwoch 17:00-18:30 Uhr
Freitag 17:30–18.30 Uhr
Ort: Theodor-Heuss-Schule
Trainer: M. Götz

Kinder 7–8 Jahre
Handball / Minis
Donnerstag 17:30-19:00 Uhr
Ort: neue Sporthalle Kestnerschule
Trainer:
Sanja Rudolph/Marwin Drechsler

Kinder 8-9 Jahre

Badminton/Schüler
Zeit: Mittwoch 17:00-18:30 Uhr
Freitag 17:30–18.30 Uhr
Ort: Theodor-Heuss-Schule
Trainer: M. Götz

Leichtathletik/U10
Zeit: Mittwoch 16:30-18:00 Uhr
Ort: Pestalozzischule
Trainer: Lars Wörner

Schwimmen
Gruppe 1+2
Schwimmen/Leistungsgruppe
Zeit: Dienstag 16:00-19:00 Uhr
Freitag 17:30-19:00 Uhr
Ort: Hallenbad Europa
Trainer: U. Herrmann, S. Winterfeld

Kinder 9–10 Jahre

Handball/männliche E-Jugend
Zeit: Dienstag 17:00-18:30 Uhr
Ort: Theodor-Heuss-Schule
Freitag 17:30-19:00 Uhr
Ort: Theodor-Heuss-Schule
Trainer:
Christian Scharfe/Tom Brückner

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

Schwimmen
Gruppe 1+2
Schwimmen Leistungsgruppe
Zeit: Dienstag 16:30-19:00 Uhr
Zeit: Freitag 17:30-19:00 Uhr
Ort: Hallenbad Europa
Trainer: U. Herrmann, S. Winterfeld

Badminton/Schüler
Zeit: Mittwoch 17:00-18:30 Uhr
Freitag 17:30–18.30 Uhr
Ort: Theodor-Heuss-Schule
Trainer: M. Götz

Jugendliche 10–11 Jahre

Leichtathletik/U12
Zeit: Montag 16:30–18:00 Uhr
Mittwoch 18.00-19:30 Uhr
Ort: Pestalozzischule
Trainer: Lars Wörner

Basketball/U12
Zeit: Dienstag 16:30-18:30 Uhr
Ort: Pestalozzischule
Zeit: Freitag 15.30-17.00 Uhr
Ort: Lotteschule
Trainer: Lukas Spory