

Flöhaer



Turnerblatt

Gerätturnen
Gymnastik

Basketball
Aerobic

Gesundheitssport
Pop-Gymnastik

Freizeitsport
Seniorenport

Nr. 21 02/2009 18. Jahrgang



Wir können auch anders: Turner beim Pyramidenbau.

*Das war 2008: Rückblick
der Männerriege – Seite 4*

*Gefüllt: Der neue
Sportkalender – Seite 8*

*Erfolgreich: Mädchen
am Turngerät – Seite 10*

*Entspannung für
die Wirbelsäule – Seite 15*

**Tipps
und Infos
der Flöhaer
Turnerschaft**

SPORTJAHR 2009

Trainingszeiten

Zeit	Gruppe	Übungsleiter	Ort
Montag			
19.30 Uhr	Frauenturnen (25-65)	B. Seelert	1
20.00 Uhr	Gesundheitssport	K. Liebscher	3
Dienstag			
18.30 Uhr	Gerätturnen (Leist.-Riege m.)	Dr. A. Liebscher	5
19.00 Uhr	Basketball (Herren)	R. Gottwald	2
Mittwoch			
14.45 Uhr	Seniorengymnastik (50-85)	B. Kunze	3
15.45 Uhr	Vorschulturnen (m./w.)	E. Grimm, A. Rockstroh	3
15.45 Uhr	Gerätturnen (m./w. ab AK7)	J. u. B. Lange, A. Hiemann, N. Israel, St. Gimmler	2
19.00 Uhr	Basketball (Jugend m./w. und Herren)	D. Erath, R. Gottwald	6
20.15 Uhr	Pop-Gymnastik (16-60)	E. Reimann, C. Ranft	1
Donnerstag			
18.30 Uhr	Gesundheitssport	K. Liebscher	3
Freitag			
17.00 Uhr	Basketball (U12 m./w.)	D. Erath, R. Gottwald	2
17.00 Uhr	Gerätturnen (m./w. AK7-Jgd.)	J. u. B. Lange, A. Rockstroh, A. Hiemann, M. Hauschke, St. Gimmler	6
19.00 Uhr	Basketball (Herren)	R. Gottwald	1
19.00 Uhr	Gerätturnen (Jgd., Erw.)	N. Israel, Dr. A. Liebscher	6
19.30 Uhr	Freizeitfußball	K. Naumann	4

- | | |
|-------------------------------------|--------------------------|
| 1 - Lernförderschule Schillerstraße | 4 - Halle am Auenstadion |
| 2 - Mittelschule Flöha-Plaue | 5 - Sportforum Chemnitz |
| 3 - Fr.-Schiller-Schule | 6 - Pufendorf-Gymnasium |

VORWORT

Qualitätssicherung ist wichtig: Gemeinsam für ein erfolgreiches 2009

Allen Mitgliedern, Freunden und Förderern der Turnerschaft des TSV Flöha 1848 wünschen wir ein neues Jahr bei bester Gesundheit.

Das Jahr 2008 war ein erfolgreiches. Der Übungs-, Trainings- und Wettkampfbetrieb fand in all unseren Sportgruppen unter Leitung von 18 erfahrenen Übungsleitern und Trainern ohne Ausfall von Sportstunden statt.

Auf Weiterbildungsveranstaltungen und -kursen erwarben 13 dieser Übungsleiterinnen und Übungsleiter neues Wissen. Dieses kommt nun unseren über 200 Mitgliedern in den Sportgruppen zugute, denn Qualitätssicherung ist wichtig, nicht nur im Wettkampfsport, sondern auch im Freizeit- und Erholungssport, im Seniorensport und im zertifizierten Gesundheitssport.

Unsere Wettkampfmannschaften konnten im vergangenen Jahr ebenfalls mit guten Leistungen aufwarten. So gelang es beispielsweise den Turnerinnen in die 2. Landesliga aufzusteigen, die Turner belegten in der 2. Landesliga den 3. Platz in der Abschlusstabelle.

Unsere Basketball-Herrenmannschaft, die das erste Jahr in der Landesliga spielt, ist gegenwärtig dabei, sich im Mittelfeld der Tabelle zu etablieren. Auch diese Leistungen fallen nicht vom Himmel, sondern sind das Ergebnis der geleisteten Arbeit. Dafür gilt allen Funktionären, Trainern, Übungsleitern, Kampf- und Schiedsricht-

tern sowie Förderern und Aktiven ein herzliches Dankeschön.

Die beschaulichen, ruhigen Tage zu Weihnachten und zum Jahreswechsel liegen hinter uns, ebenso die ersten Wettkämpfe, wie das Heimspiel der Basketball-Herren gegen Bautzen.

Für die Turnerinnen und Turner sind die Stadtmeisterschaften am 27. Februar und die Kreismeisterschaften am 20. März die

ersten Wettkämpfe, wo sie sowohl als Organisatoren als auch als Wettkämpfer aktiv werden. Das Internationale Deutsche Turnfest in der Zeit vom 30. Mai bis 6. Juni in Frankfurt/Main, u. a. mit der Deutschen Seniorenmeisterschaft im Gerätturnen, stellt sicher einen Höhepunkt im bevorstehenden Jahr dar.

Am 12. Juni wird wieder die Möglichkeit bestehen, seine eigene Leistungsfähigkeit bei der Sportabzeichen-Abnahme zu überprüfen. Der Basketball-Punktspielbetrieb, die Wettkämpfe in den Turn-Landesligen sowie das 28. Flöhaer Pokalturnen am 7. November stellen im Herbst weitere Herausforderungen dar. Möge jeder die Kraft und Zeit finden, weiterhin an seinem Platz in der Turnerschaft aktiv zu sein.

Wenn wir es gemeinsam anpacken, werden wir die gestellten Ziele auch erreichen und unseren Übungs-, Trainings- und Wettkampfbetrieb weiterhin mit hoher Qualität meistern. Hierfür wünschen wir allen ein gutes Gelingen.

(Dr. Andreas Liebscher)



Jahresrückblick der Männerriege



Himmelfahrtspartie: Wolfgang Decker, Andreas Liebscher, Michael Reichel, Thomas Gräßler, Volker Röhrborn, Martin Decker, Roger Lohs, Moustafa Mardinli, Michael Winkler und Mike Baldauf (v. l.).

Viel Zeit zum Ausruhen bleibt nach dem Jahreswechsel meist nicht, denn am 3. Sonnabend im Januar findet traditionell das Traktorpokalturnen in Niederwiesa als erster Wettkampf des neuen Jahres statt, so auch am 19.01.2008. Zwölf weitere Wettkämpfe beginnend bei den Kreismeisterschaften über die Gau- und Landesmeisterschaften bis hin zu den Deutschen Seniorenmeisterschaften standen den

Männern dann im vergangenen Jahr noch bevor.

Leider verabschiedete sich Roman Teterin Ende März von uns, er fand eine neue Arbeitsstelle in München. Fast zeitgleich meldete sich Marko Hengst (Görbersdorf) bei uns an, so dass die Zahl der aktiven „Freitagsturner“ (Freitag ist der Trainingstag) wieder bei 9 lag. Sechs von ihnen trainieren ein zweites Mal dienstags



Die Mannschaft der 2. Landesliga: Michél Lohs, Nico Treffkorn, Andreas Weber, Maik Lasch, Michael Reichel, Andreas Liebscher, Marko Grabowski und Kampfrichter Roger Lohs (v. l.).

im Sportforum Chemnitz. Da herrschen ideale Trainingsbedingungen auf Leistungssportniveau. Zwar ist dies nicht mehr kostenlos, wie zu der Zeit, als in Flöha noch ein Trainingsstützpunkt Kunstturnen existierte, aber inzwischen haben wir uns an die zusätzliche Gäste-Trainingsgebühr gewöhnt.

Zum 26. Paul-Liebert-Gedenktornen im April gingen sogar einmal 4 unserer Seniorenturner an die Geräte. Dies war erfreulich, denn gerade bei den reiferen Herren ist die Wettkampfhäufigkeit und die regelmäßige Anwesenheit im Training leider zurückgegangen.

Einen Höhepunkt im kulturellen Leben stellte wieder die Himmelfahrtsradpartie dar. Bereits am 30. April starteten wir am späten Nachmittag mit dem Rad über Oederan, Görbersdorf, Oberreichenbach, Linda nach Freiberg zur Besichtigung des Freibergsdorfer Hammers. Übernachtet wurde danach im Gasthof „Zur Schmiede“. Am 1. Mai, dem Himmelfahrtstag, radelten alle zehn unter Leitung von Wolfgang Decker zu einer Bergbaubesichtigungstour in das Tal der Freiburger Mulde, der so genannten Grabentour. Mit einem gemütlichen Umtrunk in der Falkenauer Bahnhofsgaststätte endete diese rund 80 km lange,

interessante Radpartie.

Leider fielen zum 99. Augustusburger Bergfest am 06. September die Turnwettkämpfe aus. Schade, denn diese waren traditionell immer die ersten nach der Sommerpause. Von den sächsischen Seniorenmeisterschaften eine Woche später in Leipzig kehrte Andreas Liebscher mit

kehrte Andreas Liebscher mit einem 2. Platz zurück und erwarb damit die Fahrkarte zu den Deutschen Seniorenmeisterschaften in Bad Blankenburg.

Anfang Oktober meldeten sich mit Friedrich Müller und Holger Puff zwei ehemalige Jugendturner zurück. Sie hatten ihr Studium erfolgreich abgeschlossen und Arbeit in der Region gefunden. Wir freuen uns sehr über die zwei Rückkehrer, denn leider ist der momentane Trend entgegengesetzt. Häufig wandern Jugendliche in beruflich attraktivere Gegenden ab.

In Lichtenau fand am 25. und 26. Oktober das Jubiläum „120 Jahre Turnen in Garnsdorf“ statt. Wir nahmen am Turnwettkampf teil und stellten ein Team für das Volleyball-Turnier, kamen jedoch über Platz 5 nicht hinaus.

Am 1. November führten wir unser 27. Pokalturnen durch, und die Mitglieder der Männerriege wurden in verschiedenen Funktionen aktiv: als Wettkämpfer,

Kampfrichter, bei der Berechnung und Erstellung des Wettkampfprotokolls oder als Gerätekommando.

Der Wettkampfhöhepunkt des zweiten Halbjahres war der Landesliga-Ausscheid am 8. November in Markkleeberg. Würden wir uns in der 2. Landesliga halten können? Wir konnten es und belegten den 3. Platz in der Abschlusstabelle. Unterstützung erhielten wir von unseren Nachwuchsturnern Nico Treffkorn und Michél Lohs sowie von Maik Lasch aus Niederwiesa. Zum letzten Freitagstraining des Jahres fuhren wir ins Thermalbad Warmbad und ließen den Abend in der „Bornwaldschänke“ ausklingen.

Ebenfalls zur Tradition geworden ist das Weihnachtskegeln mit der Niederwieser Turnerschaft – am 27.12. die letzte Aktivität 2008. Und wenn Ihr dieses Turnerblatt in den Händen habt, wird das Traktorpokalturnen 2009 in Niederwiesa schon Geschichte sein. *(Dr. Andreas Liebscher)*



Stimmung zum Turnerball.

Sportcats im Aufwärtstrend



Der Stern.

Anfang 2008 bereicherten ein Saunabesuch, rhythmische Gymnastik und eine Faschingsfeier das Vereinsleben. Im Laufe des Jahres konnte eine Verbesserung bei der Trainingsbeteiligung beobachtet werden. Neue, abwechslungsreiche Gymnastik für Rücken und Schultern waren Farbtupfer auf der Palette der Übungen. Sportlich gestärkt ging es während der Sommersaison auf die Fahrräder. Schöne Radtouren und Schwimmbadbesuche viel Bewegung. Grillfeten oder Geburtstagsfeiern stärkten den Zusammenhalt.

Anfang September überfuhren die Sportcats mit ihren Fahrrädern die Ziellinie, und es ging wieder in die Sporthalle. Die

traditionellen Fahrten nach Rabenberg und Holzhausen sollen nicht unerwähnt bleiben. Auf beiden Ausflügen wird auf unterschiedliche Art sportliche Betätigung groß geschrieben. In Rabenberg drehte sich alles um Fitnessgeräte, Schwimmhalle und Kegelbahn, während in Holzhausen Wandern und Frühsport mit Kneipp-Anwendungen im Freien angesagt waren.

Es ist sogar gelungen, eine Übung zu entwickeln, bei deren Abschluss die Sportcats einen Stern bilden. Die Weihnachtsfeier bildete den Abschluss eines gelungenen Sportjahres, auf das alle gern zurückblicken.

(Claudia Naumann)

SPORTKALENDER 2009

Januar bis Mai

Januar

11.01.	Basketball-Heimspiel (-Bautzen)	Flöha
17.01.	22. Traktorpokalturnen (Jgd./Erw.)	Niederwiesa
22.01.	Übungsleiter-/Funktionärs-Dankeschönabend	Flöha
31.01.	Jugend trainiert für Olympia (Regional-Finale)	Flöha

Februar

16. – 19.02.	16. Turntrainingslager	Flöha
22.02.	Basketball-Heimspiel (-Chemnitz)	Flöha
27.02.(Fr.)	Turn-Stadtmeisterschaften (Vs, Kkl., Jgd.)	Flöha

März

14.03.	Sachsenmeisterschaften (Ak)	Markkleeberg
14.03.	Basketball-Heimspiel (-Leipzig)	Flöha
15.03.(So.)	Turn-Kreismeisterschaften (Kinder m./w., Pflicht)	Niederwiesa
20.03.(Fr.)	Turn-Kreismeisterschaften (Kkl./Jgd./Erw./Ak)	Flöha
23.03.(Mo.)	Jugend trainiert für Olympia (Landes-Finale)	Riesa
29.03.	Basketball-Heimspiel (-Sörnewitz)	Flöha

April

04.04.	Turn-Kreismeisterschaften (Ak 7 und jünger)	Augustusburg
04./05.04.	33. Eberswalder Turnertreff	Eberswalde
05.04.	Gau-Meisterschaften w.	Chemnitz
18.04.	27. Paul-Liebert-Gedenktturnen	Hartmannsdorf
18.04.	Basketball-Heimspiel (-Freiberg)	Flöha
19.04.	Gau-Meisterschaften m.	Chemnitz
25.04.	Gau-Meisterschaften (Ak)	Burgstädt

Mai

02./03.05.	Sachsen-Meisterschaften (Einzel m. und w.)	Chemnitz
16.05.	100 Jahre Turnen	Niederwiesa
16.05.	Tschechische Veteraniade	Prag
21.05.	Turner-Himmelfahrtsausflug	?
30.05.-05.06.	Internationales Deutsches Turnfest	Frankfurt/M.

SPORTKALENDER 2009

Juni bis Dezember

Juni

06.06.	Kreis-, Kinder- und Jugendspiele (Kinder)	Brand-E.
12.06.	Sportabzeichen-Abnahme	Flöha
13.06.	20. Helmut-Scharner-Gedenkturnen	Bernsbach
13.06.	Kreis-, Kinder- und Jugendspiele (Jugend)	Mittweida

Juli

11./12.07.	12. Bundesoffenes Turnfest	Treuen
------------	----------------------------	--------

August

22./23.08.	87. Fr.-Ludwig-Jahn-Gedenkturnen (Jgd., Erw., Ak)	Freyburg/Unstrut
29./30.08.	113. Bergturnfest Mensfeldener Kopf	Mensfelden

September

12.09.	100. Bergfest	Augustusburg
19.09.	Gau-Mannschaftsmeisterschaften (Mädchen)	Hainichen
26.09.	12. Germania-Gedächtnisturnen	Werdau
26.09.	Gau-Mannschaftsmeisterschaften (Jungen)	Bernsbach
26./27.09.	Vorrunde Landesliga (w./m.)	Riesa/Meißen

Oktober

03.10.	50. GutsMuths-Gedenkturnen	Schnepfenthal
30.10./01.11.	Finalrunde Landesliga (w./m.)	Markkleeberg

November

07.11.	28. Bundesoffenes Pokalturnen	Flöha
14.11.	5. Silberstrom-Pokalturnen	Schneeberg
28.11.	17. Kür-Turnen	Grünhainichen

Dezember

05.12.	Senioren-Sportspiele	Chemnitz
12.12.(?)	Weihnachtsturnen	Bad Salzungen
28.12.	Weihnachtskegeln	Niederwiesa

Flöhaer Turnerblatt

Mädchen meistern ihre Aufgaben mit Eifer und Trainingsfleiß



Die Jugendmannschaft mit Mandy Hauschke, Christin Lange, Undine Lange, Franziska Jung, Claudia Gärtner, Sophie Richter, Anna Börner und Jana Börner startete erstmals in der modifizierten Kürstufe IV in der 3. Landesliga.

Im Olympiajahr setzten die Mädchen die Erfolge fort: Marie Börner wurde Sachsenmeisterin im Einzelmehrkampf, Undine Lange gewann den Siegerpokal zum Landesturnfest in Borna, und die Jugendmannschaft schaffte den Aufstieg in die 2. Landesliga.

Auch 2008 konnten sich unsere Nachwuchsturnerinnen bei zahlreichen Wettkämpfen erfolgreich präsentieren. Beginnend mit der Stadtmeisterschaft im Februar über die Kreis- und Gaumeisterschaft bis zu den Landesauscheiden im Einzelmehrkampf und den Mannschaftswettkämpfen waren sie immer auf dem Siegerpodest vertreten. Die erfolgreichsten

Turnerinnen unseres Vereins waren erneut Marie Börner, die sich in der AK 10/11 neben dem Stadt- und Kreismeistertitel und Bronze zu den Gaumeisterschaften auch die Goldmedaille zu den Sachsenmeisterschaften sicherte und Undine Lange, die in der modifizierten Kürstufe IV AK 16/17 Stadt-, Kreis- sowie Vizegaumeisterin wurde und sich zum Landesturnfest in Borna den Siegerpokal erkämpfte. Patricia Otto, Kelly Schaarschmidt, Wilma Gerold, Claudia Gärtner, Franziska Jung und Sophie Richter konnten sich durch ihren Eifer und Trainingsfleiß weiter verbessern und auf vordere Platzierungen im Einzelmehrkampf verweisen.



Unsere Turner bei den Kreis-Kinder- und Jugendspielen.

Die jüngsten Mädchen in der AK 6/7 mit Marie Michalowski, Judy Leichsenring, Janin Unger und Nadine Börner bestritten ihren ersten Wettkampf zu den Kreismeisterschaften der Vorschule in Augustusburg. Riesengroß war die Freude, als die Mannschaft zur Siegerehrung auf Platz 3 gerufen wurde. Stolz nahmen sie die Bronzemedaille in Empfang.

Anne Winkler und Julia Müller sammelten erste Wettkampferfahrungen zu den Kreis-Kinder- und Jugendspielen in Brand-Erbisdorf.

Das 2. Halbjahr war hauptsächlich durch Mannschaftswettkämpfe geprägt. Neben

dem Dietz-Gedenktornen im Oktober in Schneeberg startete die Mannschaft der AK 10/11 mit Nelly Fleischer, Kelly Schaarschmidt, Wilma Gerold und Marie Börner zu den Gau-mannschaftsmeisterschaften im November in Zwickau. Bei starker Konkurrenz erturnten die Mädchen überraschend Platz 3 und erhielten somit die Fahrkarte zum Sachsen-Team-Cup in Borna bei Leipzig, bei dem immer nur die besten 3 Mannschaften der Turngaue Dresden, Leipzig und Chemnitz an den Start gehen. Auch zu diesem Wettkampf versuchten sie ihre Übungen fehlerfrei zu zeigen und belegten am Ende einen beachtlichen 5. Platz.

Unsere Jugendmannschaft mit Mandy Hauschke, Christin Lange, Undine Lange, Franziska Jung, Claudia Gärtner, Sophie Richter, Anna Börner und Jana Börner starteten erstmals in der modifizierten Kürstufe IV in der 3. Landesliga. Mit Einführung des neuen Wettkampfprogramms und neuer Wertungsvorschriften für Turnerinnen und Turner im Jahr 2007 wurde auch ein Ligasystem analog der Deutschen Turnliga für den Breitensport geschaffen. Dieser Wettkampf fand am 8.11. in der Dreifeld-Turnhalle in Markkleeberg statt. Insgesamt 13 Mannschaften aus leistungsstarken Vereinen stellten ihr



Der Weihnachtsmann durfte beim Weihnachtsschauturnen nicht fehlen.

Können an den einzelnen Geräten unter Beweis. Unsere Mädchen konnten an allen 4 Geräten die Kampfrichter überzeugen und hohe Punktwerte für das Mannschaftsergebnis sichern. Stolz und glücklich zugleich waren sie, als sie mit Platz 2 geehrt wurden. Durch den Silberrang schafften die Turnerinnen den direkten Aufstieg in die 2. Landesliga. Gleichzeitig bedeutet das weiter fleißig zu trainieren, denn in diesem Jahr werden sie sich in der höheren Leistungsklasse der modifizierten Kürstufe III zur Landesliga beweisen müssen. Zu den Gaumannschaftsmeisterschaften in Zwickau sicherten sie sich ebenfalls den Silberrang. Zum „27. Flöhaer Pokalturnen“ holten sich die Mädchen Claudia Gärtner, Sophie Richter, Franziska Jung und Undine Lange mit der Männermannschaft den Pokal.

Um gut vorbereitet in die Wettkämpfe im 2. Halbjahr zu gehen, stellte für alle unsere Wettkampfturnerinnen und Turner das

Trainingswochenende im Oktober im „Sportpark Rabenberg“ einen Höhepunkt dar. Dort konnten sie gelernte Elemente und Übungen festigen und Grundlagen für neue Elemente erlernen. Neben dem Training an den Geräten standen eine Einheit im Fitnessraum und zum Ausgleich Schwimmen auf dem Programm.

Zum Jahresausklang veranstalteten wir mit den Nachwuchsturnerinnen und -turnern ein Weihnachtsschauturnen. Den Kindern war es ein Anliegen, einmal zu zeigen, was sie schon können, dass ihnen auch Tanzen Spaß macht und Pyramiden gebaut werden können.

Die Jüngsten von 4 bis 6 Jahren nutzten rege die Trainingszeit mittwochs in der Turnhalle der Grundschule bei Frau Grimm. Spielerisch erlernen sie erste Bewegungsabläufe kennen. Da teilweise bis zu 30 Kinder diese Trainingszeit aufsuchen, wird dringend noch eine Übungsleiterin gesucht. (*Jeannette Lange*)

GERÄTTURNEN

Flöhaer eifern erfolgreich ihren Vorbildern nach



Eric, Nico, Michél, Martin (v. l.).

Unser männlicher Turnnachwuchs präsentierte sich 2008 in der sächsischen Wettkampflandschaft mit sehr guten Leistungen und förderte mit positivem Auftreten und vorderen Platzierungen das Ansehen der Flöhaer Turnerschaft.

Mit 7 Gold-, 7 Silber-, 5 Bronzemedailles sowie weiteren Plätzen unter den besten 10, konnte eine gute Leistungsentwicklung nachgewiesen werden. Das beste Ergebnis erreichte Eric Clausnitzer nach Bronze zur Gaumeisterschaft mit dem Gewinn der

Silbermedaille in der Leistungsklasse KM 5 16/17 im Einzelmehrkampf bei den Landesmeisterschaften in Oschatz.

Auch Martin Rein turnte in der Kürstufe KM 5 16/17 als Gauvizemeister aufs Podest. Nico Treffkorn und Michél Lohs starteten mit der Mannschaft 14+ der Leistungsklasse KM 4 in der Qualifikation zur 2. Landesliga. Diese Mannschaft sicherte sich mit dem erturnten 3. Platz gleichzeitig den Verbleib in dieser Liga für 2009. Weiterhin trugen Nico, Michél



Niklas, Toni, Tobias (v. l.).

und Martin Schmidt mit ihren Leistungen gemeinsam mit den Jugendturnerinnen zum Sieg unserer Mannschaft beim „27. Flöhaer Pokalturnen“ bei.

Auch unsere „kleinen“ Wettkämpfer Niklas Esche, Toni Horna und Tobias Vogel konnten an Leistungsvermögen zulegen und an die guten Wettkämpfer-

gebnisse von 2007 erfolgreich anknüpfen. Toni und Niklas glänzten bei den Stadt-, Kreismeisterschaften und Kreis-Kinder- und Jugendspielen mit 1. und 2. Plätzen in der AK 8/9. Als Stadt- und Kreismeister konnte sich auch Tobias in der AK 10/11 feiern lassen. Toni schaffte nach dem Bronzerang zur Gaumeisterschaft als bisher jüngster Turner des Vereins die Qualifikation zur Sachsenmeisterschaft, wo er mit Platz 11 im Einzelmehrkampf ein sehr gutes Ergebnis erturnte. Alle Drei werden 2009 in der nächst höheren Altersklasse starten. Für Toni und Niklas kommen die Ringe als Gerät hinzu so dass aus dem bisherigen Fünfkampf ein Sechskampf wird. Doch bei ihrem Trainingseifer werden die neuen Leistungsanforderungen sicher zu schaffen sein. Für Jonas Krüger (6 Jahre) und Luis Richter (5 Jahre), die in diesem Jahr zu uns kamen, sind natürlich viele Vorbilder vorhanden, denen man

nacheifern kann. Das versuchen sie auch und sie freuen sich über jedes neu erlernte Turnelement.

Für alle heißt deshalb das Ziel, auch 2009 im Training und auf Wettkampfebene an die guten Leistungen und Ergebnisse von 2008 anzuknüpfen. *(Bernd Lange)*

Das Kreuz mit dem Kreuz: Rücken-Fit-Programm beugt vor



Muskuläre Kraft- und Dehndefizite werden durch funktionelle Gymnastik ausgeglichen.

Seit 2005 betritt die Turnerschaft neuen Boden und bietet Gesundheitssportkurse an, die das Rücken-Fit-Programm des Deutschen Turner-Bundes beinhalten. Das ist vor allem präventive Wirbelsäulengymnastik, die mit verschiedenen Kleingeräten ergänzt werden kann. Dabei werden die Kraft-, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit verbessert sowie die Körperwahrnehmung geschult.

Bewegungsabläufe und Körperbelastungen können nach einigen Kursstunden kontrolliert und eingeschätzt werden. Muskuläre Kraft- und Dehndefizite werden durch die funktionelle Gymnastik ausgeglichen. Durch das Anspannen der Muskulatur wird die Wirbelsäule geschützt sowie durch Mobilisationsübungen die Beweglichkeit optimiert. Haltungs- und Bewegungsschulung, rückengerechte Bewegungsspiele sowie unterschiedliche Ent-

spannungstechniken runden diese Gymnastik ab.

Mittlerweile starten wir ab 26. Februar 2009 den 9. Kurs und freuen uns über wachsenden Zuspruch. Da die Teilnehmerzahl immer größer geworden ist, können wir sogar einen weiteren Kurs, der spätestens im April beginnt, eröffnen.

Diese Kurse erfüllen die Qualitätskriterien der Krankenkassen (Präventionsangebote) und werden von ihnen gefördert. Der Deutsche Turner-Bund hat

sie mit den Qualitätssiegeln „Pluspunkt Gesundheit“ und „Sport pro Gesundheit“ ausgezeichnet. Somit wird der Sportverein zum Partner der Krankenkassen.

Seit 2007 sind wir in der Turnhalle der Schillerschule, in der wir uns sehr wohl fühlen und in der es viele Möglichkeiten gibt, die Kursstunden abwechslungsreich zu gestalten. *(Kathrin Liebscher)*

Flöhaer Turnerblatt

Herausgeber

Flöhaer Turnerschaft des TSV 1848 e.V.

Autoren

Jeannette u. Bernd Lange, Kathrin u. Dr. Andreas Liebscher, Claudia Naumann, Michael Winkler (Die Autoren tragen die alleinige Verantwortung für den Inhalt ihrer Beiträge)

Kontakt

turnerblatt@online.de
www.turnerblatt.de

Produktion

Druckerei Henry Baldauf, Gelenau (Auflage: 200)



Siegerehrung beim 22. Traktorpokalturnen 2009 in Niederwiesa.

Neu im Verein

Kinder bis 14 Jahre

Julia Götz, Pauline Hennig, Katharina Göllner, Nadine Börner, Annelie Breitfeld, Vincent Laurin Luck, Luisa Rein, Lucy Hannemann, Louis Richter, Lorenz Sachse, Justin Seyfert, Jessica Both, Emelie Tamme, Alexandra Wohlfahrt, Sophie Roscher, Eik Helbig, Peggy Gräbner, Linda Kircheis, Markus Weber.

Jugendliche bis 18 Jahre

Jessica Lange, Christa Hentsch.

Erwachsene

Roswitha Häusler, Heidi Merz, Walburga Schubert, Christa Eckert, Renate Sommer, Karina Wagner, Brigitte Heß, Gunter Voigt, Jana Schubert, Kerstin Kunze, Heike Neumann, Gundula Hähner, Mandy Lange, Manuela Rössel, Antje Richter, Katja Jäckel, Marko Hengst, Christopher Just, Karsten Franz.

Jubiläen und Geburtstage

Ihren 50. Geburtstag begingen im vergangenen Jahr Uta-Angela Hofmann und Christa Klaus Vogel. Den 65. Geburtstag feierten Heidemarie Kluge, Christine Berger und Waltraud Uhlig.

Den 70. Geburtstag feierte am 13. März Margot Voigt, und am 1. April wurde Lotte Bleck 75 Jahre.

Den runden 80. feierte Ursula Simon.

Auf eine zehnjährige Mitgliedschaft blicken Frederick Röhner, Rico Gottwald, Katrin Winkler, Kerstin Aurich, Gabriele Thiel, Andreas Hahn und Sándor Murányi zurück.

15 Jahre sind Anne Liebscher, Karin Haase und Carmen Kuntke Mitglied. 30 Jahre halten Thomas Krause und 45 Jahre Elfi Grimm sowie Bernd Lange dem Verein die Treue. *(Michael Winkler)*