SPORT

im TSV Engenhahn

2024

TSV ENGENHAHN e.V. * 1977 *

KOMPLETTE, LANG SÄTTIGENDE MAHLZEITEN

HOCHWERTIGE PROTEINQUELLEN

ZWEI VEGANE SORTEN

NACH DEM SPORT ODER AUF DER ARBEIT

IN 3 MINUTEN VERZEHRFERTIG

KÖRPERKRAFT®

PROTEIN

Gerichte

koerperkraft.protein

POWERED BY FEINKOST DITTMANN

Reichold Feinkost GmbH | August-Horch-Strasse 4-8 | 65582 Diez | www.feinkost-dittmann.de

Inhalt

Einladung zur Mitgliederversammlung 4
Bericht der 1. Vorsitzenden 5
Bericht des 1. Kassenwarts 6
Wie verbessere ich meine Ausdauer? 8
Familien-Sportfest des TSV 9
Sponsorenlauf 5. Charity-Walk in Niedernhausen 10
Kinderleichtathletik (KiLa) 11
Eltern-Kind-Turnen 18
Kinderfasching 19
Judo 20
Skifreizeit 24
Der TSV-Wochenkalender 26
Sport – Spiel – Spaß 28
Jugendabteilung 29
Fahrradtour 2023 30
Wildniswochenende 32
Radfahren Erwachsene 33
Wintertraining, nicht nur für Radfahrer 35
Mountainbike Kinder 35
37. Gickelwaldlauf in Engenhahn 36
Sport mit Elena 38
Yoga 40
Rückengymnastik 41
Body Balance 43
Tischtennis 44
Volleyball 46
Sportabzeichen 46
Funktionsgymnastik 47
TSV in Zahlen 48
Wer macht was im TSV 50

IMPRESSUM

Herausgeber:
TSV Engenhahn 1977 e. V.
Pirolweg 20
65527 Niedernhausen-Engenhahn

Redaktion und verantwortlich für den Inhalt: Brigitte Sedlmair, Rebekka Lonczyk
Fotografie: Harold Adams
Titel und Gestaltung: Björn Bordon

Anzeigen: Eberhard Heyne
Erscheinungsweise: jährlich
Auflage: 500 Stück

Konto TSV Engenhahn:
Wiesbadener Volksbank
IBAN: DE84 5109 0000 0070 2813 09

Wir bedanken uns bei allen Anzeigekunden, die den Druck und die kostenlose Verteilung dieses Sportmagazins erst möglich machen. Dank für die ehrenamtliche Arbeit an diesem Sportmagazin schulden wir Rebekka Lonczyk und Brigitte Sedlmair in der Redaktion, Harold Adams als Fotograf, Björn Bordon für die grafische Gestaltung und last but not least Eberhard Heyne für die Anzeigenwerbung.

Einladung zur Mitgliederversammlung am Freitag, den 21. Juni 2024 um 20 Uhr im Sportlerheim Engenhahn, Am Hellenberg

Liebe Mitglieder des TSV,

wir laden Euch herzlich zur diesjährigen Mitgliederversammlung ein. Sie findet am Freitag, den 21.06.2024 um 20 Uhr im Sportlerheim statt. Anträge können schriftlich bis zum 07.06.2024 unter vorstand@tsv-engenhahn.de oder bei TSV Engenhahn 1977 e. V., Brigitte Sedlmair, Pirolweg 20, 65527 Niedernhausen eingereicht werden.

Für den Vorstand: Brigitte Sedlmair, Devin Kakmaci, Dr. Erhard Hildebrand

Tagesordnung

01. Eröffnung und Begrüßung
02. Feststellung der ordnungsgemäßen Einberufung, der Zahl der anwesenden stimmberechtigten Mitglieder und der Beschlussfähigkeit der MV
03. Genehmigung der Tagesordnung
04. Gedenken der Verstorbenen
05. Ehrungen
06. Bericht des Vorstands
07. Bericht der Mitgliederverwaltung
08. Berichte der Abteilungen (sind im Sportmagazin veröffentlicht)
    Jugend, Judo, Tischtennis, Turnen, Radsport, Volleyball, Leichtathletik, Ski
09. Bericht des Kassenwarts
10. Bericht der Kassenprüfer für das Geschäftsjahr 2023
11. Entlastung des Vorstands
12. Wahl der Kassenprüfer für das Geschäftsjahr 2024
13. Sportlerheim Renovierung – Fortschritt
14. Anträge
15. Verschiedenes

Bericht der 1. Vorsitzenden

Liebe Mitglieder und Freunde des TSV Engenhahn

Mit zwei neuen Vorstandsmitgliedern gehen wir die kommenden Herausforderungen an.

So wurde mit Dr. Erhard Hildebrand ein neuer Kassenwart für Frank-Ulrich Wilhelm, der aus beruflichen Gründen aus dem Vorstand ausscheidet, gefunden. Auch der Posten des 2. Vorsitzenden wurde neu gewählt und das Amt wird nun Devin Kakmaci bekleidet. Anke Helmes übernimmt nun die Abteilungsleitung Turnen und unterstützt uns somit weiterhin im Gesamtvorstand. Hier wurden auch einige Posten anders verteilt und Dieter Langenfelder als neuer Abteilungsleiter Radsport gewählt. Heike Schell leitet nun die Leichtathletik- und Pia Helm-Georg die Tischtennisabteilung.

Brigitte Sedlmair

Sportlerheim

Endlich ist es soweit, die Renovierung des Sportlerheims kann beginnen.

Mit viel ehrenamtlichem Engagements haben wir letztes Jahr unseren Antrag beim Land Hessen genehmigt bekommen. Für das laufende Jahr steht nun endlich die Renovierung an, leider nicht ganz ohne Hürden. So mussten wir einen neuen Architekten suchen, der bereit ist das Projekt zu betreuen und sind nun froh, mit dem Architekturbüro Trimper und Massold einen kompetenten Partner gefunden zu haben. Leider waren dies nicht die einzigen Probleme, sodass wir wegen der eventuell zu erneuernden Hauselektrik Anfang des Jahres noch nicht beginnen konnten. Wir sind aber guter Dinge, dass es in diesem Frühjahr/Sommer endlich losgeht.

Übungsangebot

Unsere bestehenden Sportstunden wurden auch 2023 alle angeboten. Neben den bewährten Übungen vom Eltern-Kind-Turnen, Kinderturnen, Judo, Jugendsport, Leichtathletik, Volleyball, Tischtennis, Mountainbike und den zahlreichen Erwachsenensportstunden wurde jetzt KiLa (Kinderleichtathletik) neu angeboten. Auch alle anderen Stunden werden von lizenzierten Trainern geleitet, die sich regelmäßig fortbilden, um die Übungen weiterhin auf hohem Niveau anbieten zu können. Dafür herzlichen Dank.

Boule

Leider hat sich die Gründung der Bouleabteilung noch etwas verzögert. Das Feld wird zwar regelmäßig bespielt, aber bei der Organisation der Abteilung hakt es noch etwas. Ich hoffe, wir können das dieses Jahr realisieren.

Familiensportfest

Dieses Jahr wurde wieder vor den Sommerferien eine Familiensportfest veranstaltet. Mit circa 20 Kindern war es ein gelungenes Fest, bei dem sich die Teilnehmer ihre Leistungen für das Sportabzeichen anrechnen lassen konnten. Inzwischen wurde auch die vom Verein angeschaffte Tartanbahn aufgrund der Initiative der LA Trainer, von der Gemeinde Niedernhausen

verlegt, sodass Weitsprung und Laufen jetzt noch besser klappen. Hier noch einmal ein herzliches Dankeschön

Gickellauf
Bei herrlichstem Spätsommerwetter fand der Gickellauf 2023 statt. Mit 200 Teilnehmern waren wir sehr zufrieden und die die Auswertung hat super funktioniert. Dieses Mal wurden wir vom Wetter für den letztjährigen Regen entschädigt und die Gäste blieben noch einige Zeit auf dem Sportplatz, sodass das Cateringteam alles verkaufen konnte.

Vielen Dank noch einmal an alle Helfer!

Adventsmarkt
Auch der Adventsmarkt konnte 2023 wieder stattfinden und der TSV war dabei. Diesmal hat der TSV Waffeln und Kinderpunsch und Bionade angeboten. Bei Dauerregen und niedrigen Temperaturen konnten wir froh sein, dass sich die Engenhahner Gäste überhaupt aus dem Haus getraut hatten, sodass auch der Umsatz entsprechend niedrig ausgefallen war. Hier geht ein besonderer Dank an alle Helfer am Stand und beim Auf- und Abbau, die uns unter diesen Umständen unterstützt haben.

Jugend

Als Jugendaktionen fand die Radtour wieder zu Fronleichnam statt. Weiter Aktionen waren im Herbst der Kinder-Keltertag, ein Ausflug in den Kletterwald am Neroberg, sowie das Wildniswochenende mit Martin Seeger. Mehr von der Jugendleitung im Heft.

Tartanbahn
Schon einige Jahren planten die Leichtathleten, die Weitsprunganlage mit einer Anlaufbahn auszustatten. Im Sommer 2024 konnte dann endlich die bereits im Vorjahr angeschaffte 50 m-Tartanrolle verlegt werden. Der Dank gilt hier der Gemeinde, die eine bestmögliche Verlegung ermöglichte und die Arbeiten fachgerecht durchführen lies.

Brigitte Sedlmair (1. Vorsitzende)

Bericht des 1. Kassenwarts

Liebe Mitglieder

Die Finanzen sind gemäß Kassenprüfung in erfreulichem Zustand auch dank der guten Vorarbeit von Frank, der mir den Einstieg in die Materie sehr erleichtert hat. Inzwischen besitzen wir ein neues Konto für die Baumaßnahmen bei der WVB auf welches das Geldanlagekonto bei der NASPA aufgelöst wird. Zuschüsse im Rahmen der Förderung unseres Umbaus sollen auch dorthin fließen, um Sportbetrieb und Baukosten stets auseinanderhalten zu können.

Ich freue mich auf weitere gute Zusammenarbeit im Vorstand und Verein.

Erhard Hildebrand

Stephan Flaskämper

Schreinermeister & Möbelrestaurator

Tel. 06128 - 95 16 56
Fax 06128 - 95 16 57
Neuhofer Straße 11
65527 Niedernhausen-Engenhahn

Restaurierung alter Möbel nach traditionellen Handwerkstechniken
Denkmalpflege in Innenausbau und Fachwerksanierung
Individuelle Möbelherstellung
Eigene Möbelentwürfe, Vollholzmöbel

Malermeisterfachbetrieb Niksa Kraljevic

Gartenfeldstrasse 59
65527 Niedernhausen-
Engenhahn
Tel.: 06128-951467
Fax: 06128-951265
Mobil: 0170-3433909

Anstrich- und Lackierarbeiten
Tapezierarbeiten
Bodenbeläge
Fassadenrenovierung
Vollwärmeschutz
Trockenbau und vieles mehr..

Email:malermeisterkraljevic@t-online.de

Wie verbessere ich meine Ausdauer?

Schnaufen und außer Puste beim Treppensteigen oder flottem Laufen bergauf? Klar, es gibt Sportarten, die verbessern die Ausdauer: Laufen, Rad fahren oder Schwimmen. Auch Ballsportarten, Walken oder Skifahren helfen, die Ausdauer zu steigern. Regelmäßigkeit ist die Voraussetzung, Ausdauer zu trainieren – Alltagsbewegungen sind der leichteste Weg dazu. Regelmäßig zu Fuß gehen, Treppen nehmen statt den Fahrstuhl – und alles etwas zügiger. Für Besorgungen oder ins Büro zu kommen, wenn möglich das Fahrrad nutzen – wenn doch mit

Bahn oder Bus eine Station früher aussteigen und den Rest laufen. Aber eben „ausdauernd“ regelmäßig, denn in Studien ist belegt, dass nach kurzer Zeit ohne „Training“ sich die Ausdauerleistung verschlechtert.

Ausreichend Schlaf sorgt für einen ausgeruhten Körper – die Voraussetzung, die Ausdauer zu steigern und Leistung abzurufen. Also bei Müdigkeit, Abnahme der Konzentration oder Schwankungen der Stimmung mit bestimmten Abendroutinen zu Bett gehen. Zu Beginn benötigt man keinen besonderen Trainingsplan – Bewegung unter Einhaltung körperlicher Grenzen reicht zunächst. Da ist Spazierengehen in der Natur die beste Empfehlung – für Körper, Psyche und Geist. Später dann gezielt die Ausdauer erhöhen, indem man in gewählten Sportarten die Intervalle des Trainings anhebt. Intensive Phasen mit Erholungseinheiten kombinieren. Sprints ablösen durch lockeres Gehen oder auch die Leistungsphasen verlängern und evtl. zusätzliche Trainingseinheiten einbauen. Alles abhängig vom Firnesszustand und dem Wohlgefühl. Auf den Körper hören!

Dass regelmäßiger Sport die Gesundheit fördert, ist bekannt. Krankheiten und Beschwerden wie Herz/Kreislauf, Diabetes II, Burnout oder Bluthochdruck, wie auch Osteoporose kann man durch Sport vorbeugen. Langes Sitzen ist „Gift“. Da gibt es eine Empfehlung der WHO für Erwachsene, sich pro Woche mindestens 2½ Stunden moderat oder 75 Minuten intensiv zu bewegen. Das sind pro Tag 10 bis 20 Minuten Training.

Sport im Verein fördert zudem das Gemeinschaftsgefühl und erleichtert die Bereitschaft und Motivation, was zu tun. Mit der richtigen und passenden Bewegungs- oder Sportart, die im Sportangebot des TSV Engenhahn zu finden ist, geht Freude an der Bewegung und Stressabbau einher. Fitness kommt nicht von alleine – körperliches Wohlbefinden ebenso wenig. Auch für zusätzliche „Belohnung“ ist im TSV Engenhahn gesorgt – bei altersgerechter Leistung aus dem Katalog des Deutschen Sportbundes winkt das Deutsche Sportabzeichen in Bronze bis Gold. Abgenommen von zertifizierten Prüfern/innen des TSV Engenhahn.

Eberhard Heyne

Familien-Sportfest des TSV

20 Kinder im Alter von 2 bis 13 Jahren kamen am Freitagnachmittag im Juli zum Familiensportfest des TSV Engenhahn auf den Sportplatz, um an einem Leichtathletik-Dreikampf teilzunehmen.

Für die Kleinsten bis 5 Jahre gab es einen Mitmachwettbewerb mit Sprint, Sprung und Werfen. Die Disziplinen des Mehrkampfs der Älteren waren der Sprint (30 m/50 m), Weitsprung und Ballwurf. Die Leistungen konnten direkt auch für das Deutsche Sportabzeichen gewertet werden.

Die Kinder hatten viel Spaß, freuten sich bei der Siegerehrung über Urkunden und ein kleines Präsent, die unsere Vereins-Vorsitzende Brigitte Sedlmair durchführte.

Danke an alle Helfer aus dem Vorstand, Übungsleitern und Eltern, ohne deren Hilfe dieser schöne Nachmittag nicht möglich gewesen wäre.

Es nahmen teil: Raphael Detroy, Aly Lonczyk, Erik Lange, Theo Bergstreiser, Joshua Schepp, Zélie Ammon, Alma Oscheka, Lysander Hinkel, Johanna Hasenauer, Liv Ammon, Elena Langenfelder, Luc Ammon, Lara Schell, Marco Schell, Rebekka Hasenauer, Ben Schell, Milo Demschik, Lilli Digel, Elea Detroy, Finn-Luca Deutsch

Heike Schell

Sponsorenlauf 5. Charity-Walk in Niedernhausen

Die Spendeneinnahmen aus den Läufen kommen verschiedenen sozialen Einrichtungen der Städte und Gemeinden zugute, die sich vor allem um kranke Kinder kümmern. Im Jahr 2023 kamen die Erlöse des Sponsorenlaufs in Niedernhausen der **Freiwilligen Feuerwehr Niedernhausen e. V., Turngemeinde Niedernhausen 1896 e. V., TSV Engenhahn 1977 e. V.** und **Humanity-First e. V.** zugute.

Es liefen Lara und Marco auf die ersten Plätze, sowie bei den Erwachsenen Devin und Heike vorne mit.

Brigitte dankt allen bei der abschließenden Scheckübergabe.

Kinderleichtathletik (KiLa)

Heiko Hesz und Heike Schell

Seit einem Jahr trainieren wir nun mittwochs Kinder im Alter zwischen 6 und 12 Jahren. Die Gruppe ist mittlerweile auf bis zu elf Kindern angewachsen.

Das vergangene Jahr war sehr ereignisreich für die jungen Leichtathleten – neben den traditionellen Events Gickel-Lauf und dem Waldsportsportfest in Nieder-

U12

Crosslauf-Wiesbaden-2023

Lenzis-U10-Team-Michelbach

seelbach, wurde ein Familiensportfest organisiert, an zwei Crossläufen teilgenommen, ein Charity-Walk in Niederhausen absolviert und insgesamt fünf Kila-Teamwettbewerbe bestritten.

Nach den Sommerferien wurde die Freitag-Leichtathletik-Stunde von Pia an Heike übergeben. Durch die enge KiLA-Verbindung zum TV Niederseelbach konnte eine Kooperation eingegangen werden, die nun auch das Training im Winter in der Lenzenberghalle und im Sommer auf dem Sportplatz in Niederseelbach ermöglichte. Dieses gemeinsame Training wird mit Belana Assenheimer vom TV Niederseelbach durchgeführt. Hier verbringen bis zu 15 Kinder im Alter von 10 bis 14 Jahre ihre Freizeit mit viel Spaß und Freude.

KiLa in Bad Schwalbach mit Platz 3

Mehr als 100 Kinder zwischen 6 und 11 Jahren kamen bei hochsommerlichen Temperaturen ins Sportzentrum im Heimbachtal in Bad Schwalbach. Die U8 aus 7 Kindern des TV Niederseelbach –Janosch Dozert, Finn Detloff, Emilia Wagner, Max Aichon, Niklas Papst, Paula Schnitzer und YumiGottschalk – wurden mit zwei Michelbacher Kindern im Team verstärkt. Die „Flinken Lenzis“ der U12 bestanden aus Engenhahnern (Lara Hodawandkhani, Marco und Lara Schell, Alma Oscheka, Elena Langenfelder und Lysander Hinkel) und Niederseelbachern (Matteo Paul, Mila Schule, Hermine Seipt und Justus Steinmetz). Alle Kinder haben sich gemeinsam in den letzten Wochen auf dem Sportplatz Engenhahn sowie auf dem Sportplatz Niederseelbach getroffen, um sich auf die Hindernissprintstaffel, den Medizinballstoß und dem Hoch-Weitsprung vorzubereiten. Nicht nur die Kinder, sondern auch das Trainerteam mit Sabine Assenheimer, Heiko Hesz und Heike Schell waren mit der sportlichen Entwicklung sehr zufrieden und die Kinder freuten sich riesig über Urkunden, Medaillen und vor allem das Eis zum Abschluss.

U12

Regionalentscheid der Kinderleichtathletik U12

Neben der Kila auf Kreisebene gibt es einen Vorentscheid, der die Teilnahme auf höherer regionaler Ebene, der Region Rhein Main, ermöglicht.

Diese Region erstreckt sich über den Taunus, den Kreis Limburg/Weilburg, das Rhein-Main-Gebiet, die Wetterau bis in den Main-Kinzig-Kreis. Mit insgesamt 9 Kreisen. Hier war es uns möglich, mit dem TV Niederseelbach, dem TV Waldstraße und dem TuS Rambach aus dem Kreis Wiesbaden als ein gemeinsames Team, den „Wiesbaden Taunus Kids“, anzutreten.

Insgesamt 17 Teams meisterten am bisher heißesten Tag des Jahres in Wertheim/

Regio-Entscheid

Hochtaunus-Kreis die Hindernissprintstaffel, den 50m-Sprint, den Weitsprung und den Drehwurf mit Fahrradreifen. Zum Ende stand noch ein Stadioncross, aufgrund der Hitze um ein Drittel gekürzt, auf dem Programm. Den Kindern war die Anstrengung kaum anzumerken, sosehr freuten sie sich über die interessanten Hindernisse und die abschließende Dusche unter dem Rasensprenger.

Hier sind die Teilnehmer: Theresa, Flora, Lara, Justus, Matteo, Emil, Lara, Marco, Ida, Jonas und ihre Trainer Janet, Heike, Heiko und Belinda.

Waldsportfest in Niederseelbach im September

Wie schon erwähnt, ist die Teilnahme beim Nachbarverein bereits Tradition. Dieses Jahr konnte sich das Team des TV Engenhahn bei schönstem Wetter wieder über viele gute Leistungen und Ergebnisse freuen: Larissa Hasenauer (Zwerge 1. Platz), Lysander Hinkel (M9, 2. Platz), Marco Schell (M10, 2. Platz), Ben Schell (M14, 2. Platz), Alyson Lonczyk (W7, 5. Platz), Johanna Hasenauer (W8, 3. Platz), Alma Oscheka (W9, 1. Platz), Lara Schell (W10, 4. Platz), Lara Hodawandkhani (W10, 5. Platz), ElenaLangenfelder (W11, 1. Platz), Rebekka Hasenauer (W11, 6. Platz), Steffen Lonczyk (M35, 6. Platz), Michael Hinkel (M50, 1. Platz), Marcus Schell (M55, 1.Platz), Heike Schell (W50, 1. Platz), Pia Helm-Georg (W50, 2. Platz)

Herbst-KiLa in Kiedrich im September

Knapp 60 Kinder kamen bei bestem Wetter nach Kiedrich zum Kinderleichtathletik-Teamwettbewerb am 23.09.23 des HLV Kreises Rheingau-Taunus. Die Kinderleichtathleten vom TSV Engenhahn mit Lysander Hinkel, Alma Oscheka, Lara und Marco Schell, Lara Hodawandkhani und Mila Schulze vomTV Niederseelbach wurden noch mit vier „Kiedricher Blitzen“ zu einer Mannschaft verstärkt. Nach dem 50 m – Sprint und dem Schlagball versuchten die Kids sich erstmals in einem Wettbewerb über den Scherhochsprung auf einer Hochsprungmatte. Auch wenn auf unserem Sportplatz ohne Matte trainiert wurde, erzielten die Kids im Wettkampf auf die Matte richtig tolle Sprünge. Zum Abschluss ging es mit der 4x50m-Staffel noch auf eine halbe Sportplatzrunde. Das Team „Die flinken Lenzis“ schafften mit den Kiedrichern den zweiten Platz und alle freuten sich über Urkunden und Medaillen. Glückliche Gesichter gab es bei den Kids, Eltern/Helfer und dem Trainerteam.

Waldsträßer Crosslauf im Schloßpark Wiesbaden-Biebrich

Nach der Freiluftsaison und dem Gickel-Waldlauf starteten wir mit Ausdauer-Trainingseinheiten und starteten mit kleinem Team beim Traditions-Crosslauf des TV Waldstraße Wiesbaden, der zum 31. Mal stattfand. Elena Langenfelder lief über die 1050 m Wiesenstrecke in der W10 auf einen tollen Platz 3 in sehr guten 4:10 min. Lilli Digel wurde ebenfalls Dritte in der W13 in 9:29 min und lief die doppelte Distanz. Lara Schell lief 4:34 min und kam auf Platz 5 in der W10 ins Ziel. Lara Hodawandkhani wurde im gleichen Lauf in 5:32 min 19. bei insgesamt 21 gleichaltrigen Tehmerinnen. Marco kam mit 4:09 min auf Platz 9 (35 Teilnehmer).

Waldsportfest 2023

Kreis-Hallen-Kila in Michelbach im Februar

Über 100 Kinder in 13 Teams aus dem Rheingau kamen in die Schulturnhalle nach Michelbach, wohin der Rheingau-Taunus-Kreis des Hessischen Leichtathletik Verbandes zu einem Kinderleichtathletik (KiLa) – Teamwettbewerb eingeladen hatte. Wie bei vorherigen Wettbewerben starteten Kinder des TSV Engenhahn und TV Niederseelbach in gemeinsamen Team „Die flinken Lenzis“. In der Altersklasse U10 belegten Alyson Lonczyk, Niklas und Annika Bonadt, Liv und Janosch Dozert, Yumi Gottschalk, Emmi Wagner und Zülal Özapler den 6. Platz. Bei den U12 kamen Alma Oscheka, Lara und Marco Schell, Lysander Hinkel, Mila Schulze, Lara Hodawandkhani und Zehra Özalper auf den 4. Rang. Dabei lief im 50m-Lauf von 44 Jungs und Mädchen Alma in 8,39 Sec die schnellste Zeit. Bei den abschließenden Hindernissprint-Staffeln wurde ordentlich angefeuert und die Kinder freuten sich über Medaillen, Urkunden und kleine Süßigkeiten-Tütchen bei der anschließenden Siegerehrung.

Crosslauf in Geisenheim im März 2024

Wie im letzten Jahr stellte sich wieder ein kleines Team beim Stadion-Cross in Geisenheim den Herausforderungen. Lilli belegte den 1. Platz in der W14 und lief die 2310 m in 12:43 min. Marco Schell absolvierte die Hälfte der Strecke 1280 m in 5:51 min und wurde in der M11 Zweiter. Lara lief im gleichen Lauf 6:09 min und gewann ihre Altersklasse W11.

Kreis-Hallen-Kila im März in Wiesbaden

Fast 150 Kinder kamen zur Hallen-Kila (Kinderleichtathletik Teamwettbewerb) nach Wiesbaden, der gleichzeitig ein Veranstaltungstest für die neue Halle in der Brun-

Lenzis-U12-Team-Michelbach

hildenstrasse war. In der Altersklasse U12 starteten 9 Teams mit über 80 Kindern. Die flinken Lenzis vom TSV Engenhahn und TV Niederseelbach waren mit Mila Schule, Lysander Hinkel, Lara und Marco Schell, Alma Oscheka und Lara Hodawandkhani angetreten. Das Team bekam Verstärkung von zwei Athleten vom TuS Rambach, die sonst nicht hätten teilnehmen können. Im 50 m Sprint, Hindernissprint, Fünfsprung und Medizinballstoß konnten sich alle verbessern und wurden mit einem 6. Platz belohnt. Alma war bei drei Disziplinen ganz vorn unter den 6 Besten (50m, Fünfsprung, Hindernissprint) bei den 80 teilnehmenden Athleten.

Lust im Team dabei zu sein? Dann kommt gerne mittwochs 16:30–18:00 Uhr auf den Sportplatz in Engenhahn. Wir freuen uns auf das gemeinsame Training und die Wettkämpfe und überraschen Euch sicher mit vielen neuen Übungen und Spielen, die für viele Sportarten hilfreich sein können.

Heiko und Heike

Cross-Geisenheim

Landmaschinen
Weinbautechnik
Dienstleistungen
ERNST
06128-951075
Neuhoferstraße 20A
65527 Niedernhausen-Engenhahn

U12

KANZLEI JENNEWEIN

Dipl.-Kaufmann
Manfred Jennewein
Wirtschaftsprüfer, Steuerberater

Dipl.-Betriebswirtin (BA)
Kim Niebergall-Scharf
Steuerberaterin

Ilfelder Platz 2 · 65527 Niedernhausen
Telefon: 06127 / 96 56-0 · Fax: 0 61 27 / 96 56 29
E-Mail: info@jennewein.com

Eltern-Kind-Turnen

Auch im Jahr 2023 konnte das Eltern-Kind-Turnen durch den TSV Engenhahn durchgeführt werden. Im Sommer wurde wurde hierfür der Sportplatz genutzt. Hier gab es für die Kinder einen ersten Einblick in einige Sportübungen, wie abgewandelter Langlauf und Werfen. Auch der Weitsprung in den Sand hat den Kindern sehr viel Freude bereitet. Jeden Dienstag von 16:00 Uhr bis 17:00 konnten sich die Kinder zwischen 3 und 6 Jahren austoben. Bei schlechtem Wetter wurde für die Sportstunde das Bürgerhaus verwendet. Hier konnten sich die Kinder ebenfalls im Klettern, Springen und Balancieren ausprobieren. Es wurden Purzelbäume geübt und um die Wette gelaufen. Auch kleinere Spiele wie der Feuer-Wasser-Blitz oder Stopptanz haben die Sportstunde abgerundet.

Wer gerne mitmachen möchte, ist herzlich eingeladen und kann unverbindlich reinschnuppern.

Kinderfasching

Am 10.02.2024 gab es wieder einen kunterbunten Kinderfasching. Hierzu hat dieses Jahr der TSV Engenhahn sowie der ECC 06 eingeladen. Der Kinderfasching konnte im Bürgerhaus durchgeführt werden, wo mit den kleinen Prinzessinnen, Feen, Hexen, Dinos, Zauberer und Superhelden viele verschiedene Spiele durchgeführt werden konnten. Neben dem Schaumkuss-Wettessen gab es bekannte Spiele wie 1, 2 oder 3 sowie Stopptanz und Die Reise nach Jerusalem. Es gab für die Kinder viele Gewinne und natürlich eine Menge Kamelle und Süßigkeiten. Dank Kuchen- und Getränkespenden konnte auch für das leibliche Wohl gesorgt werden. Die Eltern hatten Zeit, sich zu unterhalten, während die Kinder mit Spiel und Spaß unterhalten wurden.

Der Kinderfasching war sehr gut besucht und hat allen sehr viel Freude bereitet. Die Taschen sowie die Bäuche der Kinder wurden mit reichlich Süßigkeiten gefüllt, wodurch der Nachmittag zu einem echten Erfolg wurde.

Judo

Brigitte Sedlmair

Thorben Sedlmair

Die Judoabteilung wächst wieder

Nach über zwei Jahren konnte der TSV endlich wieder Judo anbieten. Seit Sommer 2021 ist die Abteilung stabil und wächst stetig, sodass wir inzwischen eine zweite Einheit für Anfänger anbieten. Das Training wird von Brigitte Sedlmair, 2. Dan und seit Januar von Thorben Sedlmair, 1. Dan geleitet.

Thorben ist aktiver Ligakämpfer und hat einige Jahre in der 2. Bundesliga gekämpft, außerdem ist er ebenfalls lizensierter Trainer-C Judo.

Das Training findet weiterhin donnerstags statt:

Anfänger 5–8 Jahre :	15:30–16:30 Uhr
Fortgeschrittene:	16:30–17:40 Uhr

Bei den Fortgeschrittenen konnten inzwischen die meisten Kinder ihre Gürtelprüfung zum gelben Gürtel ablegen. Gut die Hälfte der seit 2021 bestehenden Trainingsgruppe konnten schon die Prüfung zum gelb-orangenen Gürtel erfolgreich absolvieren, und bereiten sich zur Zeit intensiv auf die Prüfung zum Orangegurt vor. Auch die erste Gruppe hat inzwischen auf Grundlage der neuen Prüfungsordnung den weiß-gelben Gürtel erhalten

Die Teilnahme an Turnieren und Lehrgängen wurde ebenfalls nicht vernachlässigt. So konnte Aaron Biernoth in Wehen und in Hadamar die Goldmedaille erkämpfen. In Hadamar war außerdem Marco Schell (Gold) sowie Lysander Hinkel und Charlotte Siek (beide Bronze) erfolgreich. Im Dezember in Egelsbach erreichte der TSV mit Lysander (Gold), Charlotte (Silber) und Aaron Held (Bronze) einen kompletten Medaillensatz. Beim Bärchenturnier vor Ostern in Limburg waren die drei Jungs – Aaron Biernoth, Lysander und Marco am Start und mit zwei zweiten und einem dritten Platz erfolgreich.

Brigitte Sedlmair
brigitte.sedlmair@tsv-engenhahn.de

URKUND

Wiegen
Weiblich

OUTDOOR-
TRAININGSANLAGE
SG Egelsbach
Stadtwerke Langen Parkour
Gemeinsam mit Energie zum Ziel
An der frischen Luft
Mit dem eigenen Körpergewicht
An geführten Geräten
Den ganzen Körper
In einem sicheren Umfeld
Gesund trainieren
Stadtwerke Langen
1
2
3

TÜFA – TEAM

Wir kleben Ihnen eine!

SEIT 1991

Plakette fällig?

Wir kleben Ihnen eine!

TÜV SÜD Auto Partner

Besuchen Sie uns auch auf Facebook und Instagram!

65527 **Niedernhausen**
Frankfurter Str. 19 – 21 · Tel. 0 61 27-7 80 03
Mo – Fr: 8 – 18 Uhr · Sa: 8 – 12 Uhr

65189 **Wiesbaden**
Mainzer Str. 121 · Tel. 06 11-72 33 76
www.tuefa.de

Autowerkstatt Maag Niedernhausen Mitte GmbH

Meisterbetrieb me. Sebastian Maag · Tel. 0 61 27 57 09
Austraße 23 · 65527 Niedernhausen

- **Inspektionen nach Herstellervorgabe sämtlicher Automarken**
- **Kfz-Elektronik und -Diagnose**
- **Haupt- und Abgasuntersuchung (jeden Tag)**
- **Unfallreparaturen und Autoglasservice**
- **Reifen- und Klimaanlagenservice**
- **Achvermessungen in 3D nach neustem Standard**

Gewinner des Gründerpreises der Region Wiesbaden 2011

Qualität, die Ihr Auto ma(a)g
www.autowerkstatt-niedernhausen.de

Skifreizeit

Skifreizeit auf dem Neuhaushof in Neukirchen am Großvenediger

Vom 23. bis zum 31. März fand die diesjährige Skifreizeit des TSV Engenhahn auf dem Neuhaushof in Neukirchen am Großvenediger statt, und sie war ein voller Erfolg! Die Teilnehmer erlebten unvergessliche Tage inmitten der majestätischen Berge und verschneiten Landschaften.

Nach einer privaten Anreise trafen wir voller Vorfreude am Neuhaushof ein und wurden herzlich vom Team empfangen. Die gemütlichen Unterkünfte und die familiäre Atmosphäre ließen sofort eine angenehme Stimmung aufkommen.

Das Skigebiet am Großvenediger bot für jeden Teilnehmer die passenden Pisten: von sanften Hängen für Anfänger bis hin zu anspruchsvollen Abfahrten für erfahrene Skifahrer. Dank unserer acht erfahrenen Skilehrer konnten auch die Neulinge schnell ihre ersten Schwünge im Schnee ziehen und ihr Können verbessern.

Neben dem Skifahren genossen wir auch die zahlreichen weiteren Aktivitäten, die der Neuhaushof zu bieten hatte. Die Abende verbrachten wir gesellig zusammen, tauschten Erlebnisse des Tages aus und ließen ihn bei einem gemütlichen Beisammensein ausklingen. Die köstlichen Mahlzeiten, zubereitet aus regionalen Zutaten, sorgten für kulinarische Höhepunkte und rundeten das Gesamterlebnis perfekt ab.

Mit vielen neuen Eindrücken und unvergesslichen Momenten im Gepäck traten wir am letzten Tag die Heimreise an. Die Skifreizeit des TSV Engenhahn auf dem Neuhaushof wird uns noch lange in Erinnerung bleiben, und wir freuen uns bereits auf das nächste Jahr, wenn es wieder heißt: Ab auf die Piste!

THEISSTAL APOTHEKE

– TRADITION –

95 Jahre Theisstal-Apotheke in 4. Generation

Bahnhofstraße 25

65527 Niedernhausen

Tel. 0 61 27/23 79

www.theisstal-apotheke.de

ÖFFNUNGSZEITEN:

Montag – Freitag 8.00 Uhr – 13.00 Uhr
und 14.00 Uhr – 18.30 Uhr
Samstag 8.30 Uhr – 13.00 Uhr

Online-Bestellungen jetzt direkt über Amamed-App:

Der TSV-Wochenkalender

Montag

9:45–10:45
Fatburner
(zusätzliche Gebühr)
Bürgerhaus

10:45–11:30
Bauch Beine Po
(zusätzliche Gebühr)
Bürgerhaus

17:30–19:00
Mountainbiking
Kids
Parkplatz Wildpark
Ostern bis Oktober

17:30–19:00
Mountainbiking
Jugend
Parkplatz Wildpark
Ostern bis Oktober

18:00–20:00
Mountainbiking
Roleure
Parkplatz Wildpark
Ostern bis Oktober

18:30–19:45
Radsport-Wintertraining
Bürgerhaus
Oktober bis Ostern

Dienstag

15:00–16:00
Eltern-Kind-Turnen
1–3 Jahre
Bürgerhaus o. Sportplatz

18:30–19:30
Tischtennis
Offenes Training
Bürgerhaus

19:30–22:30
Tischtennis
Mannschaftstraining
Bürgerhaus

20:00–22:00
Volleyball
Autalhalle Niedernhausen

Mittwoch

16:30–18:00
KiLa
Grundschüler
Bürgerhaus o. Sportplatz

18:00–19:00
Rückengymnastik
(zusätzliche Gebühr)
Bürgerhaus

19:30–20:30
Body Balance
Erwachsene
Bürgerhaus

Aktuellere Infos gibt es im Internet unter www.tsv-engenhahn.de

Donnerstag

9:30–10:30
Pilates
(zusätzliche Gebühr)
Bürgerhaus

15:30–16:30
Judo
Kinder ab 5 Jahre
Bürgerhaus

16:30–17:45
Judo
Kinder ab 8 Jahre
Bürgerhaus

17:45–18:45
Funktionsgymnastik
50+
Bürgerhaus

18:45–20:00
Yoga
(zusätzliche Gebühr)
Bürgerhaus ab März

Freitag

9:30–10:45
Yoga
(zusätzliche Gebühr)
Bürgerhaus

16:00–17:00
Kinderturnen
ab 3 Jahre
Bürgerhaus o. Sportplatz

16:00–17:00
Leichtathletik
ab 5. Schuljahr
Sportplatz
Ostern bis Oktober

17:00–18:00
Sport – Spiel – Spaß
Kinder ab 6 Jahre
Bürgerhaus

18:00–20:00
Sport – Spiel – Spaß
Kinder ab 9 Jahre
Bürgerhaus

20:00–22:00
Tischtennis
Erwachsene nach Absprache
Bürgerhaus

Samstag

8:00–9:00
Lauftreff
Parkplatz Wildpark

15.00–16.00
Leichtathletik
Erwachsene nach Absprache
Sportplatz
Ostern bis Oktober

Stand: 08.11.2023

Sport – Spiel – Spaß

Leonie

Janik

Sport, Spiel und Spaß gibt es nun schon seit über fünf Jahren jeden Freitag bei uns im Bürgerhaus. Die ehemaligen „kleinen“ sind groß geworden und gleichzeitig gab es im vergangenen Jahr einen stetigen Zulauf neuer junger Engenhahner Kids.

Einige alte Hasen sind auch immer noch mit dabei und so gibt es zwei tolle Gruppen, in denen alle eine Menge Spaß haben.

Wir treffen uns von 17 bis 18 Uhr mit den Kindern ab 6 Jahren und von 18 bis 20 Uhr mit den Kindern ab 9 Jahren. Kommt gerne vorbei und spielt mit!

Janik und Leonie

Jugendabteilung

Die Jugendabteilung blickt auf ein erfolgreiches Jahr mit mehreren tollen Aktionen, vielen netten Teilnehmern und ganz viel Spaß zurück. Neben der Fronleichnam-Radtour, dem Ausflug in den Kletterwald und dem Kinder-Keltertag, fand auch das Familien-Sportfest wieder statt und das Wildniswochenende feierte ein Comeback.

Das Highlight war wie immer die viertägige Fahrradtour über Fronleichnam. Mit 16 Teilnehmern und 5 Betreuern sind wir immer am Main entlang und an der Skyline von Frankfurt vorbei bis nach Hanau gefahren, wo wir unser Zeltlager auf dem Campingplatz Bärensee errichteten. Dort haben wir tagsüber weitere Ausflüge mit dem Fahrrad unternommen, sind in den Badesee gesprungen und haben ganz viele lustige Spiele gespielt, bevor wir abends von Werwölfen und Mücken heimgesucht wurden. Nachdem der Ausflug in den Kletterwald im vorherigen Jahr wegen schlechten Wetters ausfallen musste, hatten wir im September 2023 Wetterglück. Bei schönstem Sonnenschein (es war fast schon zu warm) fuhren wir vom Wildpark aus mit dem Fahrrad zum Kletterwald auf dem Neroberg, wo es dann drei Stunden Kletterspaß und Seilbahnfahren gab. Nach einer gemütlichen Mittagspause im Anschluss machten wir uns gestärkt wieder auf den Rückweg. Durch den Wald ging es bergauf über die Platte und von dort zurück in den Wildpark.

Im Herbst gab es dann gleich zwei Aktionen kurz hintereinander. Zum einen fand das seit langem geplante Wildniswochenende wieder statt. Bei dieser Wildnisaktion erkundeten wir zwei Tage lang den Engenhahner Wald und lernten in der „Wildnis“ zu überleben. Abends gab es Stockbrot am Lagerfeuer und in der Nacht wurde es für alle mutigen Kinder beim „Nachtwaldspiel“ im dunklen Wald so richtig aufregend.

Zum anderen fand unter dem Motto „Keltern ohne Eltern“ schon zum dritten Mal der Kinder-Keltertag statt. Die Kinder waren wieder fleißig und haben eine Menge Äpfel gesammelt und Trauben gepflückt, um ihren eigenen leckeren Most zu machen. Natürlich durften sich alle einige Flaschen davon abfüllen und mit nach Hause nehmen.

Auf der Jugendversammlung am Ende des Jahres wurden Janik und Leonie beide als Jugendwart bzw. als Stellvertreterin wiedergewählt. Darüber freuen wir uns sehr und haben schon große Pläne für 2024. Schaut gerne auf der TSV-Website unter Jugend vorbei, um nichts zu verpassen.

Janik Liebrecht
Jugendwart

Fahrradtour 2023

Bereits zum 24. Mal (!!) ging es für die Vereinsjugend über das lange Fronleichnam-Wochenende auf große Fahrradtour und es war gar nicht so leicht, ein neues Ziel für die Tour zu finden. Denn vor einigen Jahren waren sich alle einig: Ein Campingplatz mit See ist besser als ein Campingplatz ohne See. Da wir außerdem immer versuchen, einen neuen Campingplatz zu finden und in den letzten Jahren schon SEHR viele Plätze mit einem Besuch beehrt haben, ist die Auswahl an neuen Plätzen mit See doch etwas eingeschränkt. Trotzdem haben wir es wieder einmal geschafft und mit dem Campingplatz Bärensee bei Hanau ein neues Ziel gefunden. Als es dann an Fronleichnam endlich losging, starteten wir wie immer früh morgens um 8 Uhr, um für die lange Hinfahrt den ganzen Tag Zeit zu haben. Nach der Abfahrt am Sauwasen ging es bergab nach Niedernhausen und von dort über Eppstein weiter bis nach Höchst, wo wir die erste große Pause einlegten. Von dort fuhren wir in zwei getrennten Gruppen weiter, immer am Main entlang und an der Skyline von Frankfurt vorbei bis nach Hanau. An diesem ersten Tag legten wir gut 70 km zurück und hatten uns die erfrischende Abkühlung im Badesee damit hochverdient. Zum Abendessen gab es erstmalig (vegetarische) Hamburger.

Am nächsten Tag machten sich die jüngeren auf die Suche nach einer schönen Eisdiele, während die älteren im nahegelegenen Spessart einige Höhenmeter sammelten und ein paar spaßige Singletrails fuhren. Den Nachmittag verbrachten wir dann wieder gemeinsam am Badesee, wo vor allem die Surfbretter für jede Menge Spaß sorgten. Für den dritten Tag hatten sich die Betreuer etwas ganz Besonderes einfallen lassen: Eine Fahrrad-Schnitzeljagd. Eine kleine, schnelle Gruppe bekam die Aufgabe, Pfeile in den Wald zu legen und nach einem kleinen Zeitvorsprung nahm der Rest der Gruppe die Verfolgung auf. Was sich in der Theorie wie eine spannende Verfolgungsjagd anhörte, endete jedoch damit, dass sich die Verfolgergruppe hoffnungslos im Wald verirrte und schon nach kurzer Zeit

wieder umdrehte. Den restlichen Tag verbrachten wir mit vielen Kartenspielen und anderen lustigen Aktivitäten auf dem Campingplatz, bis dann am späten Nachmittag der große Schockmoment kam. Bei eigentlich traumhaftem Wetter und Windstille, fegte plötzlich ein kleiner Wirbelsturm über den Strand und nahm alles mit, was nicht fest verankert war. Glücklicherweise blieben alle unverletzt; nur das große Gruppenzelt wurde schwer beschädigt.

Am letzten Tag fuhren wir auf der anderen Mainseite zurück bis nach Griesheim, wo wir in die S-Bahn nach Niedernhausen einstiegen. Von dort kämpften wir uns die letzten Kilometer bergauf bis zurück nach Engenhahn. Nach der Ankunft am Sportplatz, einer kleinen Wasserschlacht und der gemeinsamen Feedbackrunde war die 24. Radtour wieder einmal viel zu schnell vorbei.

Janik Liebrecht

Wildniswochenende

Nach langer Pause kehrte letztes Jahr das Wildniswochenende zurück. Vor mehreren Jahren hat dieses das letzte Mal unter der Leitung von Christian Klaiss stattgefunden. 2023 haben wir nun zusammen mit Wildnispädagoge Martin Seeger die Aktion erneut ins Leben gerufen. Ein ganzes Wochenende lang konnten die Kinder des TSV vieles über die Natur und den Wald um uns herum erfahren und lernen.

Samstag morgens startete das Abenteuer zunächst mit dem Aufbau der Zelte auf dem Sportplatz und ein paar Spielen zum Thema Wildnis. Sowohl Anschleichen, Schnitzen als auch das Bauen einer übernachtungsfähigen Laubhütte wurde unter anderem auf der Hohen Kanzel erprobt. Abends wurde gemeinsam über dem Lagerfeuer ein leckerer Eintopf gekocht und danach gab es ebenso leckeres Stockbrot. Zum Schluss des ersten Tages wurde noch das berühmt berüchtigte Nachtwaldspiel im dunklen Wald gespielt.

Der Sonntag stand nach einer mehr oder weniger erholsamen Nacht in den Zelten unter dem Motto „Feuer machen“. Die Kinder sammelten passendes Holz und schnitzten in Gruppen ihr eigenes Set, um selber Feuer zu machen. Alternativ konnten sie ihren eigenen Holzlöffel herstellen. Insgesamt war das erste Wildniswochenende seit Jahren bei schönem Wetter ein voller Erfolg. Alle hatten großen Spaß und haben viel über unsere Natur und Tricks in der Wildnis gelernt.

Leonie Georg

Radfahren Erwachsene

Der Gruppenname: „Rouleure“ ist längst irreführend, denn Karl-Heinz bereitet für jeden Montag eine neue, interessante und im Sommer auch ambitionierte Mountainbike-Tour vor. Wer also den Taunus zwischen Wiesbaden, Bad Schwalbach, Bad Camberg und dem Feldberg per Bike kennenlernen möchte, ist bei uns richtig.

Wir starten, sofern es nicht aus Eimern regnet, im Frühling nach der Zeitumstellung. Treffpunkt ist der Parkplatz Sauwasen im Wildpark um 18 Uhr. In der Regel fahren wir 30 bis 40 km, um im Hellen wieder in Engenhahn zu sein.

Ob am Limes entlang oder am Heftricher Moor vorbei, zum Camberger Baumwipfelweg oder auf der alten Eisenstraße: es gibt immer viel Interessantes zu sehen, ganz zu schweigen von den wunderbaren Ausblicken, die sich einem immer wieder eröffnen. Kleiner Nachteil: man muss sie sich oft durch einen steilen, anstrengenden Anstieg erarbeiten. Aber deswegen fahren wir ja!

Anke Helmes

Anke Helmes

SCHMALL – IHR FRISEUR IN NIEDERNHAUSEN!

Neben den klassischen Haarschnitten bieten wir Ihnen auch:

- Versiegelte Haarspitzen – der Schnitt mit der heißen Schere
- Typgerechte Farb- und Frisurenberatung
- Professionelles Strähnen und Färben
- HFK – Dauerwelle in Naturform

Wir freuen uns, Sie bei uns begrüßen zu dürfen! Terminvereinbarung unter:

06 127 - 58 05

Friseur Schmall
Austraße 15 • 65527 Niedernhausen

SCHMALL
★★★
Friseure seit 1947

STORCK

Erlebe die Neuauflage des Storck Klassikers:
Dein Rebel Race - jetzt ab 1.999 €
Mit dem Rebel ist Fahrspaß garantiert. Geringes Gewicht, steifer Vollcarbon-Rahmen und höchster Komfort machen es zum perfekten Hardtail Racer.

BE A REBEL

storck-bikes.com

Wintertraining, nicht nur für Radfahrer

Das Hallentraining startet in der Regel nach der Zeitumstellung im Herbst, da es dann wieder früh dunkel wird.

Um auch über den Winter fit zu bleiben, wenn es draußen stürmt und regnet und die Wege matschig und schlecht befahrbar sind, treffen wir uns montags um 18:30 h im Bürgerhaus. Nach kurzem Aufwärmen bauen wir einen Zirkel von ca. zehn Übungen auf, der alle wichtigen Muskelgruppen trainiert. Ein Gewinn für die „Nur Radfahrer“, denn sie kommen auch in den Genuss von Übungen für Bauch- und Rückenmuskulatur, die im Sommer eher etwas zu kurz kommen. So gibt es auch einige „Nicht-Radler“, die das ganzheitliche Muskeltraining schätzen und im Winter mit uns trainieren. Zum Abschluss werden die beanspruchten Muskelgruppen wieder gedehnt.

Radfahrer wie auch Nicht-Radfahrer sind herzlich willkommen!

Anke Helmes

Mountainbike Kinder

Von Ostern bis Oktober fährt unser Mountainbikenachwuchs bei fast jedem Wetter ab dem Parkplatz Sauwasen durch die Wälder. Eingeteilt in zwei Gruppen werden sie von Leonie und Janik begleitet.

Trainingszeiten: Montags von 17:30–19 Uhr
Informationen: radsport@tsv-engenhahn.de oder jugend@tsv-engenhahn.de

37. Gickelwaldlauf in Engenhahn

Ein großes Dorffest

Aus kleinen Anfängen, vor 39 Jahren – Corona hat zu 2 Jahren Pause gezwungen – mit einem einfachen Crosslauf mit nicht mal 50 Teilnehmern gestartet, hat sich der Engenhahner Gickellauf des TSV Engenhahn 1977 e. V. zu einer Größenordnung entwickelt, die inzwischen das ganze Dorf einbindet. Und auch als gesellschaftliches Ereignis auf dem idyllischen Waldsportplatz Hellenberg empfunden wird. Und das Wetter übrigens, nach dem man, so schmunzelten viele Besucher, beim Datum des Gickellaufes nicht mehr fragen muss, hat sich wieder mit angenehmen Temperaturen und einem strahlendem Sonnenschein von der besten Seite gezeigt. Viele Aktive waren bereits Wochen vorher im Vorfeld mit den Vorbereitungen befasst. Am Sonntag letzter Woche waren bei diesem wunderbaren Spätsommerwetter Helfer und Helferinnen auf dem Platz, ob in der Organisation für die Erfassung der 220 angemeldeten Läufer und Läuferinnen, im Zielgericht, bei der Auswertung der Läufe und Siegerehrung, in der Küche oder am Grill und der Kuchentheke. Eder eben draußen an den Waldstrecken im Einsatz. Knapp über 80 Mitwirkende seien es diesmal gewesen, meinte die Vorsitzende Brigitte Seldmair stolz und zeigte sich sehr dankbar für die Unterstützung nicht nur von den Vereinsmitgliedern. Auch Feuerwehr, medizinische Hilfe und die kommunale Ordnungspolizei taten Dienst und Vertreter der lokalen Politik zeigten mit ihrer Präsenz großes Interesse an dem Engenhahner Sportfest.

Die einzelnen Disziplinen wurden mit dem Halbmarathon von 21,1 km und den 10 km für Erwachsene gestartet. Ein Jedermannlauf über 6,5 km für m/w über 18 Jahre, für Schüler/innen U8 bis U12 über 1,2 km, bzw. U14 bis U16 über 3 km und für die ganz Kleinen, den Bambinis, eine Stadionrunde von 375 Metern auf die Strecken geschickt. Neben den herausragenden sportlichen Erfolgen – auch der Engenhahner Sportler – war es insbesondere die wunderbare Atmosphäre auf dem herrlich gelegenen Sportplatz von Engenhahn, die die Teilnehmer und Zuschauer gleichermaßen begeistert hat. Immer wieder erhielten die Helfer des TSV Engenhahn Lob für Organisation und Ablauf, über die Streckenführung der 10 und 21,1 km Laufstrecken, bei denen sogar zum Hinweis Wurzeln mit Leuchtfarbe kenntlich gemacht wurden. Um ein Stolpern zu verhindern. Große Anerkennung erfuhr auch dieses Jahr wieder das Angebot an Getränken und Speisen – mit Bouletten und Bratwürste vom Grill – oder die überaus reichhaltige Kuchentheke. Das an Qualität und Preiswürdigkeit nichts zu wünschen übrig lasse, wie viele Besucher übereinstimmend meinten. Wie bereits im Vorjahr gab es für die Sieger in den einzelnen Disziplinen der Langstrecke einen Präsentkorb, gesponsert von Dittmann Feinkost in Neuhof und für die Kinder neben Urkunden ein kleines Präsent.

Nun zum sportlichen Teil – über 40 LäuferInnen des TSV Engenhahn mischten sich unter die insgesamt 210 Teilnehmern beim diesjährigen Gickelauf.

Bei den Kleinsten der AK M3 gewannen Leonard Sohnius und Linus Vogel – auch in der M4 lagen die TSVler vorn: Ennis Thomala, Jonah Schepp und Lennard Radunz standen auf dem Treppchen. Bei den M5 wurde Elias Naraghi Taghi Dritter.

Bei den W4 siegte Leni-Maya Klaiss, 3. wurde Larissa Hasenauer.

Bei der Altersgruppe U8-U12 (6–11 Jahre) gingen 50 Kinder an den Start – die Hälfte Engenhahner.

Gesamterste des 1,2 km langen Laufes wurde Elena Langenfelder (W11) in 4:37 min, Jonas Unkelbach siegte in der M8, Jakob Zehner in der M10 und Liv Ammon

in der W8. Weitere Platzierungen: Joshua Schepp (M6, 2.Platz), Lysander Hinkel (M9 5. Platz), Marco Schell (M10 2. Platz), Louis Vincent Burkhardt (M10 3. Platz), Lara Schell (W10 2. Platz), Lara Hodawandkhani (W10, 6. Platz), Niklas Bonadt (M7 3. Platz), Justus Deckarm (M7 4. Platz), Ammon Zélie (W6 2. Platz), Aliyah Thomalla (W6 3. Platz), Romi Zehner (W6 4. Platz), Alyson Loncyk (W7 2. Patz), Johanna Hasenauer (W8 2.Platz), Jenna Gorka (W8 3. Platz), Anika Bonadt (W8 4. Platz), Mila Straube (W8 5. Platz),

Alma Oscheka (W9 2. Platz), Rebekka Hasenauer (W11 2. Platz).

Bei den Jugendlichen belegte Lilli Digel in der W13 den 1. Platz, Ben Schell M14 2. Platz und in der M12 Henry Straube den 3. Platz vor Finn Deutsch 5. Platz.

Im Jedermannlauf siegte Kathleen Mittelsdorf in der W45, sowie Rebekka Loncyk in der W30, sowie in der W40 Nina Unkelbach, Anja Gorka und Svenja Kretz

Beim 10-km-Lauf waren Max Unkelbach vom TSV erfolgreich (M40 2. Platz) sowie Klaus Wegenast M60 3. Platz.

Start U12

Teamplayer.

Hoffmann
Peschkes
& Partner GbR
Rechtsanwälte · Fachanwälte

Langgasse 36
D-65183 Wiesbaden
0611 174 55-0
info@hpp24.de
www.hpp24.de

Sport mit Elena

Montags mit Elena:
Step Aerobic und Langhanteltraining
Montags morgens seinen Schweinehund zu überwinden und zum Sport zu kommen, ist bei dieser Gruppe kein Problem. Gestartet wird mit einem Aufwärmprogramm mit den Steps. Jeder so wie er/sie mag und kann. Ob mit Step oder auch nur angedeutetem Rechteck auf dem Boden. Ein reger Austausch über die letzten Geschehnisse darf dabei nicht fehlen. Die Arbeit mit den Steps ist nicht nur ein wunderbares Ausdauertraining, sondern fördert ebenfalls die Koordination. Im Anschluss geht es an die Langhanteln. Gezielt wird jeder Bereich des Körpers trainiert, von Hals, Schulter, Rücken, über Arme, Bauch, Beine bis zu den Füßen. Auch hier braucht sich keiner zu scheuen. Es wird auf die individuellen Belange eingegangen und jede Übung angepasst. Aufgrund der vielfältigen Gruppe, ob jung, ob alt, ob topfit oder im Aufbau, achtet Elena darauf, dass jede Übung von jedem/jeder Teilnehmer/in durchgeführt und mit Freude und Spaß ausgeübt werden kann. Ein Highlight der Gruppe ist jedes Jahr die gemeinsame Weihnachtsfeier. Dieses Jahr haben wir unseren sportlichen Kampfgeist erfolgreich auf der Eisstockbahn in Wiesbaden gezeigt. Dieser wurde mit einem superleckeren Essen und einer Siegerehrung im Restaurant gekrönt.

Elena Friebe

Wir freuen uns immer über neue Mitglieder, egal ob Neustarter oder Erfahrenerer, ob jung oder alt, bei uns sind alle willkommen. Wir freuen uns über deinen Besuch!

Donnerstags mit Elena: Pilates
Pilates ist eine wunderbare Form des Trainings, die darauf abzielt, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Durch gezielte Übungen werden Kraft, Flexibilität und Körperhaltung verbessert. Pilates ist für Menschen jeden Alters und Fitnesslevels geeignet und kann dabei helfen, Rückenschmerzen zu lindern, die Körperhaltung zu verbessern und die Muskeln zu stärken. Elena legt großen Wert darauf, dass jeder Teilnehmer auf sich individuell, angepasste Übungen macht und hierdurch jeder in seinem Tempo und so wie es sich für ihn/sie gut anfühlt trainieren kann.

Also, warum mal nicht eine Pilates-Stunde ausprobieren und die positiven Auswirkungen auf den Körper erleben? Jeder ist herzlich willkommen!

Yoga

Susanne Hecht

„Yoga ist die Erkenntnis, die entsteht, wenn unsere geistigen Aktivitäten still und ausgeglichen sind“ (Patanjali)
Mit unseren Yoga-Stunden möchten wir dich auf eine physische und energetische Reise mitnehmen. Yoga kann für dich zu einem Prozess des Erwachens, zu einer Quelle der Gelassenheit im Auf und Ab des Alltags und im Wandel des Lebens werden, und dein Körpergefühl verbessern.

Nach einer Aufwärmsequenz praktizieren wir verschiedene Sonnengrüße, statische Haltungen aus dem Hatha-Yoga oder fließende Bewegungen aus dem Vinyasa-Yoga. Hierbei passen wir unseren Unterricht an die anwesenden Schüler an, denn jede und jeder kann Yoga üben, unabhängig von der körperlichen Fitness. Atemübungen (Pranayama) sind fester Bestandteil der Stunden und können dich beleben oder vom stressigen Alltag abschalten lassen. Die wohltuende Endentspannung gibt dir Zeit, deiner Yogapraxis nachzuspüren.
Wir freuen uns auf dich

Namaste
Susanne und Hanna

Rückengymnastik

Zwickt der Rücken? Knirscht's beim Bücken?

Jeden Mittwoch um 18.30 trifft sich unsere Gruppe der Rückengymnastik im Bürgerhaus (und das schon seit fast 30 Jahren). Nach dem Aufwärmen geht Andrea, unsere Übungsleiterin und Physiotherapeutin, häufig auf die unterschiedlichen Wehwehchen ein, die jeden von uns woanders plagen. Knie, Hüfte, Hals- oder Lendenwirbelsäule und immer wieder auch das Ilio-Sakral-Gelenk werden gefordert und trainiert. Nach den Strapazen folgt die Dehnung möglichst aller verkürzten Muskeln und auch noch eine Entspannung, sodass wir zufrieden nach Hause gehen.

Und wenn Andrea einmal nicht kann, wird sie aufs Beste durch Anke Helmes ersetzt! Sie fordert unsere Muskeln, achtet auf die Atmung und hat diverse Entspannungsübungen im Angebot. Auch die Lachmuskeln kommen nicht zu kurz! Über die Neuzugänge im vergangenen Jahr haben wir uns sehr gefreut. Unsere Truppe wurde wieder erweitert und bereichert.

Andrea Jung

HAGELPRO-

Service • me. Norbert Lukas

Telefon : 06128 - 95 18 50
Mobil : 01577 - 40 30 20 5
Internet: www.hagelpro-service.de

Für Sat.-Anlagen entstehen keine monatlichen Kosten!

• beraten • liefern
• programmieren • erklären

Autorisierter Fachhändler für:

TechniSat DIGITAL DAS ORIGINAL · Unielektro · Panasonic ideas for life · GRUNDIG

RENAULT

Hoffmann
NIEDERNHAUSEN

Am Sägewerk 6 • 65527 Niedernhausen
Telefon 0 61 27 - 90 71 0 • www.renault-hoffmann.de

Öffnungszeiten:
Mo–Fr: 8.00–18:30 Uhr
Sa: 8:30–16:00 Uhr

Body Balance

The place to be ist mittwochs um 19:30 Uhr das Bürgerhaus!
Dort startet „Body Balance“. Die Übung von und mit Anila Bele für jeden, der nach einer Stunde fit von Kopf bis Fuß sein möchte.
Jeweils nach den Schulferien startet sie mit einem neuen Programm. Immer inspiriert von den Fortbildungen, die sie besucht hat. Warm-up, Bauch, Beine, Po, Rücken und Arme – alles kommt bei passend ausgesuchter Musik dran.

Anila Bele

Auch die Geselligkeit kommt nicht zu kurz: improvisierte Feiern nach der Übung haben schon einen legendären Status.

Tischtennis

Wir spielen weiter munter und hoch motiviert in der Punktrunde mit und halten uns immer gut im Mittelfeld auf.

Wir haben auch wieder am Sommer Team Cup teilgenommen, um gegen andere Mannschaften anzutreten und so die Leistungen zu steigern. Dies werden wir auch dieses Jahr wieder in Angriff nehmen. Eventuell spielen wir noch bei vers. Turnieren/Cups mit. Dort werden dann die reinen Einzelleistungen gezählt.

In der Pokalrunde haben wir den 2. Platz erreicht, es waren spannende Spiele dabei, die wir oft bis zum 5. Satz ausgereizt haben. Unsere Mannschaft hat auch neue Trikots gesponsert bekommen von Maximilian Mühl (Piccola Roma). Vielen lieben Dank dafür. Im Moment besteht unsere Mannschaft mehr oder weniger aus 6 Spieler/innen und zwar Janik u. Noah Liebrecht, Leonie Georg u. Pia Helm-Georg, Dirk Helm u. Jonas Klodt.

An Nachwuchs sind es zurzeit nur 2 Kinder, Theo u. Constantin.

Wer möchte, kann gerne mal in den Trainingszeiten vorbeischauen, diese sind

Pia Helm

dienstags von 18.30 bis 20.00 Uhr bzw. auch mal länger.

Bis dahin Eure Pia
(Abteilungsleiterin Tischtennis)

Brillenstube Niederseelbach

Pfarrstr. 14 - 65527 Niedernhausen - Niederseelbach

Tel. 06127-9974679

www.brillenstube-niederseelbach.de

Absolut bezahlbare Top-Qualität;
auch für die neusten
Brillenglas-Entwicklungen

Nikon

Wählen Sie unter 400 Brillen
von 5 - 150 € das passende Modell aus.

Öffnungszeiten: Termine nach Vereinbarung

Sehstärkenmessung oder - überprüfung führen wir nicht durch.

Aral Tankstelle
Peter Deutsch GmbH
Kfz – Meisterbetrieb
Limburgerstraße 34
65232 Taunusstein
Fon 06128 - 72462 Fax 06128 - 73937

ARAL

Volleyball

Hobby-Volleyball der Spielergemeinschaft TSV-Engenhahn mit Skiclub Niedernhausen findet am Dienstag von 20.00 – 22.00 wieder in der Autalhalle statt. Wir haben aber weiterhin die Möglichkeit, in die Halle der Theißtalschule auszuweichen, wenn die Autalhalle anderweitig belegt ist oder auch jetzt in den Schulferien.

Wir versuchen 3x zu spielen und abzugeben und haben viel Spaß in unserer gemischten Gruppe. Der abschließende Kneipenbesuch findet jetzt – nach Corona-Auszeit – wieder statt. Wir treffen uns im Irischen Pub in Königshofen wegen der längeren Öffnungszeiten.

Sportabzeichen

Hallo zusammen!

Insgesamt 22 Sportabzeichen konnten wir 2023 für uns verzeichnen. Dies ist zwar weniger als das Jahr zuvor, aber dennoch ein gutes Ergebnis. Ich freue mich, euch wieder auf dem Sportplatz zu sehen. Dann werden wieder die verschiedenen Disziplinen trainiert und ich werde wie gewohnt das Abzeichen abnehmen. Die Termine werde ich über die Leichtathletikgruppe bekannt geben.

Bis bald
Eure Pia

Funktionsgymnastik

Christiane Dressel

TSV in Zahlen

Der TSV Engenhahn hat aktuell 471 Mitglieder. Davon sind 346 als aktive Mitglieder gemeldet und 124 Personen unterstützen den Verein mit ihrer passiven Mitgliedschaft. Seit Beginn des letzten Jahres wurden 35 Mitglieder neu aufgenommen.

Wie den Mitgliedern schon per E-Mail mitgeteilt, wurde in der letztjährigen Hauptversammlung beschlossen, die Mitgliedsbeiträge zum 01.01.2024 anzupassen. Für Einzelmitglieder erhöht sich der Beitrag um 0,50 € pro Monat, das bedeutet Kinder und Jugendliche zahlen nun einen Beitrag von 24 € pro Halbjahr und Erwachsene 30 €. Der Familienbeitrag bleibt mit 72 € pro Halbjahr unverändert. Auch die Beiträge für eine passive Mitgliedschaft bleiben mit 6 € (Kinder und Jugendliche) und 12 € (Erwachsene) gleich. Es wird in Zukunft keinen speziellen Beitrag für Senioren geben. Eine Änderung der Mitgliedschaft von aktiv auf passiv muss dem Verein mitgeteilt werden.

Auch bitten wir euch daran zu denken, uns eine veränderte Bankverbindung oder Kontaktdaten mitzuteilen.

Und herzlich möchten wir uns bei langjährigen Mitgliedern bedanken und gratulieren zu den Jubiläen:

Jubiläen

40 Jahre
Ingrid Heyne
Kristin Flaskämper
Jürgen Flaskämper

25 Jahre
Susanne Bukenberger
Gerhard Bukeneberger
Claudia Wunram
Joachim Wunram
Tim Wunram
Tyll Wunram

Der TSV Engenhahn trauert um seine langjährigen Mitglieder, die dem Verein stets verbunden waren und ihn bei allen Aktivitäten unterstützt haben:

In stillem Gedenken

Ute Bonadt

1941–2024

Gründungsmitglied

Mit großer Betroffenheit nehmen wir Abschied von unserem langjährigen Vereinsmitglied Uta Bonadt. Uta war Gründungsmitglied des TSV Engenhahn und maßgeblich für den Bau des Sportlerheimes verantwortlich. Als Vereinsvorsitzende und später als Kassenwartin hat sie den Verein fast 40 Jahre lang mit ihrer großen fachlichen Kompetenz unterstützt. So wurde unter ihrer Führung 1984 der traditionelle Engenhahner Gickellauf ins Leben gerufen. Wir werden Uta und ihren großen Einsatz für den Verein in dankbarer Erinnerung behalten.

In stillem Gedenken

Margarete Krause

1934–2024

Mitglied seit 1991

In stillem Gedenken

Gerda Reininger

1934–2024

Mitglied seit 1990

In stillem Gedenken

Hans Schütz

1933–2024

Mitglied seit 1979

Andrea Digel für die Mitgliederverwaltung

Wer macht was im TSV

Hier finden Sie die Telefonnummern und E-Mail-Adressen unserer Vorstandsmitglieder und Übungsleiter.

Nutzen Sie die Möglichkeit und rufen Sie uns an oder schicken uns eine E-Mail.

Der geschäftsführende Vorstand

1. Vorsitzende	Brigitte Sedlmair	73628	brigitte.sedlmair@tsv-engenhahn.de
2. Vorsitzende	Devin Kakmaci		devin.kakmaci@tsv-engenhahn.de
Kassenwart	Erhard Hildebrand		kassenwar t @tsv-engenhahn.de

Abteilungsleiter/-innen, sonstige Vorstandsmitglieder

Mitgliederverwaltung	Andrea Digel	71192	mitgliederverwaltung @tsv-engenhahn.de
Jugendwart	Janik Liebrecht	742626	janik.liebrecht@tsv-engenhahn.de
Schriftführerin	Hanna Puffer		hanna.puffer@tsv-engenhahn.de
Pressewart	Eberhard Heyne	73215	eberhard.heyne@tsv-engenhahn.de
Haus- und Gerätewart	Alexander Straube	0173-3464051	alexander.straube@tsv-engenhahn.de
Vertreter der passiven Mitglieder	Horst Göggel		horst.goeggel@tsv-engenhahn.de
Turnen	Anke Helmes		turnen@tsv-engenhahn.de
Tischtennis	Pia Helm	8605975	tischtennis@tsv-engenhahn.de
Radsport	Dieter Langenfelder		radsport@tsv-engenhahn.de
Leichtathletik	Heike Schell		leichtathletik@tsv-engenhahn.de
Judo	Brigitte Sedlmair	73628	judo@tsv-engenhahn.de
Volleyball	Waltraut Digel	72995	volleyball@tsv-engenhahn.de
Skifreizeit	Jules Bonadt	75417	jules.bonadt@tsv-engenhahn.de

Freie Mitarbeiter/-innen

Sportmagazin	Björn Bordon	4877623	bjoern.bordon@tsv-engenhahn.de

Übungsleiter/-innen

Body Balance	Anila Bele	75457	anila.bele@tsv-engenhahn.de
Volleyball	Waltraut Digel	72995	waltraut.digel@tsv-engenhahn.de
Funktions-Gymnastik	Christiane Dressel	951661	christiane.dressel@tsv-engenhahn.de
Mountainbiking „Rouleure“	Karl-Heinz Eisenbach		karl-heinz.eisenbach@tsv-engenhahn.de
Fatburner, Bauch Beine Po, Pilates	Elena Friebe	72608	elena.friebe@tsv-engenhahn.de
Sport – Spiel – Spaß	Leonie Georg		leonie.georg@tsv-engenhahn.de
Eltern-Kind-Turnen	Rebekka Lonczyk		rebekka.lonczyk@tsv-engenhahn.de
Yoga	Susanne Hecht	0171-2080312	susanne.hecht@tsv-engenhahn.de
Leichtathletik Erwachsene, Sportabzeichen, Tischtennis	Pia Helm	8605975	pia.helm-georg@tsv-engenhahn.de
Radsport Wintertraining	Anke Helmes		anke.helmes@tsv-engenhahn.de
Rückengymnastik	Andrea Jung	06126-70914	andrea.jung@tsv-engenhahn.de
Lauftreff	Tino Kind	740446	tino.kind@tsv-engenhahn.de
Sport Spiel Spaß, Mountainbiking Kinder	Janik Liebrecht	742626	janik.liebrecht@tsv-engenhahn.de
Yoga	Hanna Puffer		hanna.puffer@tsv-engenhahn.de
KiLa, Leichtathletik Kinder	Heike Schell		heike.schell@tsv-engenhahn.de
Kinderturnen, Judo	Brigitte Sedlmair	73628	brigitte.sedlmair@tsv-engenhahn.de

Ohne Vorwahlangaben bitte die 06128 verwenden!

Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Als Genossenschaftsbank tragen wir Verantwortung für unsere Region und die Menschen, die hier leben. Deshalb fördern wir gemeinnützige Projekte hier vor Ort.

Wiesbadener Volksbank