

SPORT

im TSV Engenhahn



2025



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



Inhalt

Einladung zur Mitgliederversammlung.....	4
Bericht der 1. Vorsitzenden	5
Im Alter fit bleiben	8
Sanierung unseres Sportlerheims.....	9
Kinderleichtathletik (KiLa).....	12
Eltern-Kind-Turnen	20
Kinderfasching	21
Judo	22
Jugendabteilung	24
Sport – Spiel – Spaß.....	25
Fahrradtour 2024	26
Skifreizeit	28
38. Gickelwaldlauf in Engenhahn – ein großes Dorffest	29
Der TSV-Wochenkalender.....	30
Mountainbiking Erwachsene	32
Mountainbiking Kinder.....	33
Yoga	35
Body Balance mit Anila	36
Rückengymnastik	37
Funktionsgymnastik.....	38
Sportabzeichen 2024	40
Volleyball	40
Tischtennis	41
Sport mit Elena.....	42
Zirkeltraining, nicht nur für Radfahrer	43
TSV in Zahlen	44
Wer macht was im TSV	46

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

Sonntag, den 29.06.2025 um 18 Uhr

im Bürgerhaus Engenhahn

Liebe Mitglieder des TSV,

wir laden Euch herzlich zur diesjährigen Mitgliederversammlung ins Bürgerhaus Engenhahn ein. Anträge können schriftlich bis zum 15.06.2025 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 Vorstandes
07. Bericht der Mitgliederverwaltung
08. Berichte der Abteilungen (sind im Sportmagazin veröffentlicht)
Judo, Tischtennis, Turnen, Radsport, Volleyball, Leichtathletik, Ski
09. Bericht des Kassenwartes
10. Bericht der Kassenprüfer für das Geschäftsjahr 2024
11. Wahl der Kassenprüfer für das Geschäftsjahr 2025
12. Entlastung des Vorstandes
13. Bildung des Wahlausschusses und kurze Pause
14. Wahl des geschäftsführenden Vorstandes
15. Wahl des erweiterten Vorstandes
16. Bestätigung/Wahl der Abteilungsleiter
17. Verschiedenes

Bericht der 1. Vorsitzenden

Liebe Mitglieder und Freunde des TSV Engenhahn

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

Nachdem bis Ende Juni alle Gewerke ausgeschrieben waren, sollte es im Sommer dann endlich mit der Renovierung losgehen. Mit zahlreichen Helfern wurde das Sportlerheim zunächst komplett ausgeräumt und unser Material, teils in unser Lager im Bürgerhaus oder in die Hütte geräumt, auch privat wurde z. B. Geschirr eingelagert. Das über 40 Jahre alte Inventar (Küche und Bestuhlung) wurde entsorgt, hier müssen wieder neue Möbel angeschafft werden. Die Suche nach Elektro- und Sanitärfirmen gestaltete sich erwartungsgemäß etwas schwieriger, sodass der Baubeginn auf den Montag nach dem Gickellauf verschoben werden musste. Inzwischen ist alles entkernt, neuer Estrich wurde ausgebracht, die Decke gedämmt und die Putzarbeiten sind innen fast abgeschlossen. Mit einer Fertigstellung ist Mitte Juni zu rechnen.

Übungsangebot

Unsere bestehenden Sportstunden wurden auch 2024 alle angeboten. Unser Angebot erstreckt sich vom Eltern-Kind-Turnen, Kinderturnen, Judo, Jugendsport, Leichtathletik, Volleyball, Tischtennis, Mountainbike, Kila über zahlreiche Erwachsenen sportstunden. Alle Stunden werden von lizenzierten Trainern geleitet, die sich regelmäßig fortbilden, um die Übungen weiterhin auf hohem Niveau anbieten zu können. Dafür herzlichen Dank.

Gickellauf

Bei herrlichem Spätsommerwetter fand der Gickellauf 2024 statt. Mit über 200 Teilnehmern waren wir sehr zufrieden und die die Auswertung hat super funktioniert.



Brigitte Sedlmair

Auch dieses Jahr blieben die Gäste noch einige Zeit auf dem Sportplatz, sodass nahezu alle Speisen und Getränke verkauft werden konnten. Herausfordernd war allerdings, dass die Küche bereits ausgebaut war und wir alles draußen organisieren mussten, was aber Dank unseres kreativen Cateringteams super geklappt hat.

Vielen Dank noch einmal an alle Helfer!

Adventsmarkt

Auch der Adventsmarkt konnte 2024 wieder stattfinden und der TSV war dabei. Auch dieses Jahr hat der TSV Waffeln und Kinderpunsch und Bionade angeboten. Organisiert wurde der Stand diesmal ausschließlich von der Jugendabteilung, die viel Spaß hatte und einen guten Umsatz verbuchen konnte. Der Verkauf wurde entsprechend an die Jugendlichen angepasst, sodass wir bereits um 20 Uhr abbauen konnten und auch der Erlös kam der Jugendkasse zu Gute. Bei gutem Winterwetter wurden alle Waffeln verkauft und auch der warme Punsch kam gut an. Ein besonderer Dank an alle Helfer am Stand und beim Auf- und Abbau.

Kinder und Jugend

Als Jugendaktionen fand die Radtour wieder zu Fronleichnam statt. Weiter Aktionen waren im Herbst waren der Ausflug in den Kletterwald, sowie der Kinderkeltertag. Auch der Kinderfasching fand dieses Jahr wieder im Bürgerhaus bei guter Beteiligung

statt. Hier ein besonderer Dank an Nadine Thomalla, die sich als neue Übungsleiterin um die kleinsten kümmert und unsere Jugendleitung Janik und Leonie, die die vielen Aktionen organisieren.

Brigitte Sedlmair
(1. Vorsitzende)





STEPHAN FLASKÄMPER

SCHREINERMEISTER & MÖBELRESTAURATOR

Tel. 06128 - 95 16 56 Restaurierung alter Möbel nach traditionellen Handwerkstechniken
Fax 06128 - 95 16 57 Denkmalpflege in Innenausbau und Fachwerksanierung
Neuhofer Straße 11 Individuelle Möbelherstellung
65527 Niedernhausen-Engenhahn Eigene Möbelentwürfe, Vollholzmöbel

Teamplayer.



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



Im Alter fit bleiben

Nichts für Feiglinge sei das Altern, meinte ein Zeitgenosse. Wohl wahr. Es kann schon mühselig werden, wenn Kräfte nachlassen, die Vergesslichkeit zunimmt oder die Zipperlein plagen. Aber heutzutage weiß die Wissenschaft, dass körperlicher und auch geistiger Verfall im Alter verlangsamt, ja aufgehalten werden kann. Durch Sport. Das haben auch die Politik und die Krankenkassen erkannt und bieten – auch wegen des immer mehr fortschreitenden demographischen Wandels – Förderungen mit Programmen zu mehr sportlicher Aktivität an. Um eben länger fit und gesund zu bleiben. Bonusprogramme für Senioren helfen in Verbindung mit altersangepassten Angeboten von Vereinen und Verbänden, Sportmuffel vom Sofa zu heben. Da wird zur Musik auf den Stepper gestiegen, Gymnastik und Fitnessübungen speziell für Rücken und für die Körpermuskulatur halten in Form. Es gibt Yoga oder Tai-Chi für Senioren und selbst exotischere Sportarten wie Rudern, Turmspringen oder Langstreckenschwimmen kennen heute kaum noch Altersgrenzen.

Oft ist es auch die Angst vor Krankheiten oder Gleichgewichtsstörungen, die ältere Menschen dazu bringt, Sport zu treiben. Es hat sich nämlich herumgesprochen, dass sich Bewegung zur Erhaltung der Gesundheit lohnt. Denn nicht nur der Körper profitiert von regelmäßigen sportlichen Übungen, sondern auch das Gehirn wird angeregt. Merkfähigkeit und Gedächtnis können zunehmen oder Verluste verlangsamen sich. Die genetisch vorgegebene Abhängigkeit von einem gesunden Körper und einem wachen Geist sorgt bei Aktivitäten für Wohlbefinden und geistige Leistungsfähigkeit. Eine Erhebung hat ergeben, dass in Deutschland von den rund 26 % der über 60-Jährigen knapp 4 Millionen in Sportvereinen aktiv sind. Es sind nicht wenige, die in diesem Alter auch noch den

Wettkampfsport entdecken und zu enormen Leistungen fähig sind. Noch vor Jahren war die Medizin der Ansicht, sich im Alter zu schonen, Kräfte zu sparen. Um im zunehmenden Alter nicht schwächer und kränker zu werden. Ein Irrtum, weiß man heute. Weil unterschätzt wird, was der Körper noch im Alter zu leisten vermag. Wenn man ihn trainiert und fit hält. Muskeln können in jedem Alter wachsen und mit Übung und Training in altersgerechten Maßen noch Kraft und Ausdauer erreicht werden.

Das gilt beispielsweise in der Leichtathletik für Ausdauerläufer wie Marathon oder Halbmarathon. Sportwissenschaftler der Sporthochschule haben herausgefunden, dass trainierte Senioren zwischen 65 und 70 Jahren häufig schneller als durchschnittliche 20- bis 50-Jährige im Ziel sind. Die immer größere Zahl an Senioren, die die sportlichen Bedingungen für das Deutsche Sportabzeichen locker erfüllen zeigt, dass regelmäßige körperliche Übungen bis ins hohe Alter der Fitness förderlich sind. Daran ändert sich auch nichts, dass der Körper im Alter nach Belastungen längere Erholungsphasen benötigt.

Der TSV Engenhahn hat in seinen sportlichen Angeboten eine Reihe von Kursen, die in diesem Sportmagazin beschrieben werden. So die Funktionsgymnastik 50+ am Donnerstagabend, die Rückengymnastik, an 3 Tagen vormittags und abends Yoga, den Lauftreff am Samstagvormittag oder das Training in Leichtathletik am gleichen Tag nachmittags. An dem auch die Anforderungen zum Deutschen Sportabzeichen geübt und abgenommen werden können. Ja, sogar auf dem Mountainbike der Rouleure sind ältere Sportler am Montagabend sehr willkommen. Sport dient dem Wohlbefinden und so ... machen Sie mit!

Eberhard Heyne

Sanierung unseres Sportlerheims

Bald haben wir es geschafft und unser Sportlerheim, welches in den achtziger Jahren in ganz viel Eigenarbeit der Mitglieder erbaut wurde, ist modern gedämmt, energiebewusst ausgestattet und erstrahlt in neuem Glanz! Mit dem Architekturbüro Trimper und Massold aus Bad Schwalbach haben wir für die Bauphase ein kompetentes Büro mit jahrelanger Erfahrung gewinnen können. Direkt nach dem Gickellauf im letzten September starteten die Abrissarbeiten: Die Holzdecke der Halle wurde mitsamt der alten Glaswolle und der energieintensiven Beleuchtung entfernt und fachmännisch entsorgt (Bildstrecke 1: Abrissarbeiten).

Wer schon einmal Bestandsgebäude saniert hat, weiß, dass im Zuge der Arbeiten immer mehr Dinge ersetzt werden müssen, als man eigentlich plante. Und so mussten neben dem alten Bodenbelag, den vielfach defekten Sanitäröbekten, dem riesigen Warmwasserspeicher auch Heizungsrohre und ein Großteil der Elektroinstallation erneuert werden.

Ein neuer, gut dämmender Estrich wurde verlegt (Bildstrecke 2: Neuer Estrich), Wasserrohre, Ablaufwannen, Lüfter und Vorrichtungen für bedarfsorientiert arbeitende Durchlauferhitzer installiert, Wände neu verkleidet und verputzt (Bildstrecke 3: Elektro- und Sanitärarbeiten).



Abrissarbeiten



Neuer Estrich



Elektro- und Sanitärarbeiten



Dämmung und Anstrich

Die Hallendecke wurde gedämmt und mit weißen, schallschluckenden „Sauerkrautplatten“ verkleidet. Neue, gut isolierende weiße Fenster und Türen lassen die Halle auch ohne Beleuchtung hell und freundlich erscheinen. Ein frischer Anstrich aller Räume rundet das Erscheinungsbild ab (Bildstrecke 4: Dämmung und Anstrich).

Zuletzt werden die Außenwände bis in den Boden gedämmt und im Sichtbereich schön verputzt.

Ein ganz großer Dank gilt unserer ersten Vorsitzenden, Brigitte, und unserem Kassenwart, Ehrhard, die sich unermüdlich und mit Akribie um die vielen Aufgaben im Zusammenhang mit der Sanierung gekümmert haben: Ausräumaktionen organisieren und durchführen, Angebote prüfen, günstige und doch wertige, schöne Ausstattungsalternativen suchen, die

Kommunikation mit Architekten, Energieberater, Geldgebern, unzählige Rechnungen prüfen und bezahlen und vieles mehr. Ohne diese ehrenamtlich geleistete Arbeit wäre diese Sanierung nicht möglich gewesen!

Eine neue Küche ist bereits in Planung, die Erneuerung der Terrasse vor dem Haus sowie neue Tische und Stühle müssen noch finanziell vom Verein gestemmt werden. Wer eine Möglichkeit sieht, den TSV bei der Realisation dieser Projekte zu unterstützen, ist herzlich eingeladen, sich beim Vorstand zu melden.

Alle Arbeiten sind bisher im finanziellen wie auch im Zeit-Rahmen, sodass wir zum diesjährigen Gickellauf ein top saniertes schönes Sportlerheim nutzen können.

Anke Helmes



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



Kinderleichtathletik (KiLa)



Heiko Hesz

Seit zwei Jahren trainieren wir nun mittwochs Kinder im Alter zwischen 7 und 12 Jahren. Die Gruppe ist mittlerweile auf bis zu zwölf Kindern angewachsen.

Das vergangene Jahr war sehr ereignisreich für die jungen Leichtathleten – neben dem Gickel-Waldlauf, unserem traditionellen Event, nahmen sie an drei Crossläufen, drei Freifuft-Sportfesten bzw. Kreismeisterschaften und fünf KiLa-Teamwettbewerben teil.



Die Trainingsgruppe am Donnerstag im März



Heike Schell

Durch die enge KiLa-Verbindung zum TV Niederseelbach konnte eine Kooperation eingegangen werden, die nun auch das Training im Winter in der Lenzenberg-halle und im Sommer auf dem Sportplatz freitags in Niederseelbach ermöglichte. Dieses Training wird derzeit von Heike gestaltet. Bei ihr verbringen bis zu 12 Kinder im Alter von 10 bis 15 Jahre ihre Freizeit mit viel Spaß und Freude.

Hier unsere chorologische Wettkampfsaison 2024/2025:

KiLa U10 des HLV am 27. April 2024

Beim Kinderleichtathletik (KiLa) -Teamwettbewerb der Altersklasse U10 nahmen die Kinder der beiden Vereine TSV Engenhahn und TV Niederseelbach gemeinsam in Wiesbaden teil.

Im Team „Die flinken Lenzis“ starteten Niklas und Annika Bonadt und Alyson Lonczyk vom TSV Engenhahn und Justus Steinmetz, Janosch Dozert, Yumi Gottschalk und die Geschwister Veronika und Viktoria Schneider vom TV Niederseelbach. Bei den Disziplinen Hindernissprint,

Weitsprungstaffel, Wechselsprünge, Medizinballstoß und der abschließenden Geh-Staffel (3 x 400 m) zeigten die Acht Ihr Können und hatten viel Spaß dabei.

Die Eltern der Kinder und das Trainer-team Luisa und Heiko hatten viel Freude beim Unterstützen der Kinderleichtathleten.

Mehrere Kreismeistertitel für den TSV Engenhahn am 5.5.24 in Idstein

Der TV Idstein lud am 5. Mai als Ausrichter zur gemeinsamen Kreis-Einzelmeisterschaft der HLV-Kreise Rheingau-Taunus und Wiesbaden in das Stadion Zissenbach in Idstein ein. Fast 170 Teilnehmer mit knapp 500 Meldungen hatten bei bestem Wetter einen tollen Wettkampftag. In den Altersklassen U12 bis U18 wurde gesprintet, geworfen und gestoßen. Es gab mit Springen, Werfen, Sprinten und Laufen für jeden etwas, sodass viele gute Leistungen und Ergebnisse für die Kinder und Jugendlichen vom TSV Engenhahn und dem TV Niederseelbach erreicht wurden.

Kreismeister wurden Alma Oscheka im Hochsprung und 50m-Sprint sowie Marco Schell über die 50m in der Altersklasse U12. Zweite Plätze holten Lara und Marco Schell über die 800m, sowie Marco im Hochsprung und Weitsprung und Lara im Schlagballwurf. Auf den 3. Treppchenplatz schaffte es Mila Schulze vom TV Niederseelbach über die 800m und im Schlagballwurf und Alma im Weitsprung.

Gemeinsam liefen die vier noch eine 4x50m Mix-Staffel und erreichten eine tolle Zeit von 33,79 sec.



Kila Main-Taunus-Kreis am 22. Mai 2024



Das erfolgreiche U12-Team mit Zülal Özalper, Lara Hodawandkhani, Lara Schell, Justus Steinmetz, Zehra Özalper, Alma Oscheka und Marco Schell

TSV Engenhahn beim Vereinscup 8. Juni

Die Turnerschaft Kiedrich lud zum 8. Kiedricher Vereinscup mit dem Motto „Dabei sein ist alles!“ ein. Mit 9 Kindern/Jugendlichen nahmen die Leichtathleten des TSV am Dreikampf (Spring, Sprung, Wurf/Stoß) teil. In ihren Altersklassen gewannen Elena Langenfelder (W12), Marco Schell (M11) und Lysander Hinkel (M10) ihren Wettbewerb. Die Silbermedaille holte Niklas Bonadt (M8). Dritte wurden Anika Bonadt (W9) und Lara Schell (W13). Lilli Digel (W14), Alyson Lonczyk (W8) und Lara Hodawandkhani (W11) belegten den 4. Platz. Bei der Cupwertung holte der TSV jeweils den 3. Platz sowohl bei der Teilnehmerstärke als auch bei der Punktwertung hinter Kiedrich und der TS Geisenheim.



Elena bei ihrem weitesten Sprung über 4 Meter

Erfolgreich beim Panoramalauf am 25.8.2024

Mit einem kleinen Team waren die „flinken Lenzis“ beim Traditionslauf in Königshofen dabei. Nach dem Gewitter in der Nacht herrschten ideale Laufbedingungen. Leider wurden die meisten Kreidemarkierungen vom Regen in der Nacht weggeschwemmt und eine Strecken-Einlaufrunde war notwendig, damit man genau weiß, wo es lang geht. Bei den Bambini wurde Liv Dotzert vom TV Niederseelbach Zweite über die 800m-Laufrunde um den Sportplatz in 4:10 min. Im Kinderlauf über 1600 m lief Livs Bruder Janosch, Lara und Marco Schell und Lara Hodawandkhani vom TSV Engenhahn. Alle liefen ein tolles Rennen. Marco konnte den Lauf gewinnen, Lara wurde zweites Mädchen. Hier die Platzierungen: M11 Marco Schell 1. in 7:10,4 min W11 Lara Schell 1. in 7:36,1 min und Lara Hodawandkhani 4. in 10:25,1 min M9 Janosch Dotzert 4. in 11:01,9 min.



Kila in Bad Schwalbach am 1.9.2024

Der HLV Kreis Rheingau-Taunus richtete nach den Sommerferien einen Kinderleichtathletik-Teamwettbewerb in Bad Schwalbach aus. Liv Dotzert vom TV Niederseelbach wurde mit dem Team aus Eltville und Bleidenstadt Dritte. Im U10-Team mit Niklas, Annika, Alyson und Janosch Dotzert (TV Niederseelbach) landeten die Vier mit Kindern aus Eltville und vom TSV Bleidenstadt auf dem 4. Platz.



Mehrkampf-Kreistitel für den TSV Engenhahn am 22.09.24

Über 120 Kinder und Jugendliche kamen zur Kreis-Mehrkampfmeisterschaft nach Kiedrich, die der HLV Kreis Rheingau-Taunus und Wiesbaden gemeinsam ausrichtete. Bei sehr gutem Wetter konnten die Leichtathleten zum Freiluft-Saisonabschluss mehrere Treppchenplätze belegen. Erster und damit Kreismeister im Rheingau-Taunus-Kreis wurde Lysander Hinkel im Vierkampf und er holte noch Bronze im Dreikampf der M10. Silber holte Alma Oshcka im Drei- sowie Vierkampf bei den 10-jährigen Mädchen. Lara Hodawandkhani wurde 3. im Vierkampf und 6. Platz im Dreikampf. Julius Martini bestritt erstmalig einen Wettkampf und wurde in der M12 ebenfalls mit der Bronzemedaille belohnt (Vierkampf 4. Platz). Marco Schell holte zweimal Bronze im Drei-/Vierkampf. Lara Schell wurde knapp 4. im Dreikampf. Es war eine tolle Veranstaltung und die Kinder konnten viele neue Erfahrungen sammeln.



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 Klimaanlage service
- Achsvermessungen in 3D nach neuestem Standard

Gewinner des Gründerpreises der Region Wiesbaden 2011

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



TÜFA – TEAM

Wir kleben Ihnen eine!



Plakette fällig?

Wir kleben Ihnen eine!

*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: 9-13 Uhr

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

Wein-Rhein-Lauf in Geisenheim am 12.10.24

Nach Saisonende beginnen wieder die Ausdauer-Wettkämpfe wie Straßenläufe und Crossläufe. Mit kleinem Team starten die Läufer beim zum zweiten Mal ausgetragenen Wein-Rhein-Lauf in Geisenheim. Lara Hodawandkhani wurde Zweite und lief 11:01 min über die 2,2km-Strecke. Alyson Lonczyk wurde Dritte über 1,1 km in 5:08 min. Rebekka Lonczyk holte den Altersklassensieg über die 10,4km-Strecke in 1:03:12 min. Heike Schell lief die 4,2km-Strecke in 22:17 min.



Toller Crosslauf-Tag in Wiesbaden 2.11.24

Mit kleiner Mannschaft waren die Kinderleichtathleten beim 32. Waldsträßer Crosslauf am Samstag dabei. Bei trübem,



jedoch milden und trockenen Temperaturen kamen über 350 Crossläufer in den Schloßpark nach Wiesbaden-Biebrich. Alyson lief zuerst im 3. Lauf über 1050 m mit 35 Kindern los und lief mit 5:54 min eine respektable Zeit. In der W8 wurde sie mit Platz 7 belohnt und freute sich über die Urkundenüberreichung durch Olympiateilnehmerin Nele Weßel vom ausrichtenden TV Waldstraße.

Die beiden Laras und Alma liefen als Nächstes über die gleiche Strecke und Lara Schell schaffte einen Podiumsplatz. Sie wurde Dritte in der W11 in 4:28 min, Lara Hodawandkhani wurde Achte in 5:25 min. Alma lief auf Rang 11 in der W10 mit 4:43 min. Als Nächstes startete Marco mit fast 40 weiteren Läufern und wurde mit 4:09 min Siebter in der M11. Elena lief die doppelte Strecke in der W12 und wurde Vierte in 9:15 min.



TSV Engenhahn beim Turnverband-Sportfest

Mit kleiner Mannschaft waren die Kinderleichtathleten des TSV Engenhahn diesmal bei einem Wettkampf im November 2024 des Turngau Süd-Nassaus dabei.

Das Kinderhallenturnfest wurde in Geisenheim im Rheingau ausgerichtet und über 100 Kinder aus 8 Vereinen hatten sich angemeldet.

Neben den Geräte-Vierkämpfen in den Altersgruppen 5-11 Jahre wurde auch ein leichtathletischer Dreikampf aus 30 m -Sprint, Medizinball-Stoss und einem Mehrfach-Standweitsprung angeboten.

Lysander Hinkel, Marco Schell und Lara Schell konnten ihren Wettkampf in der AK 10/11 Jahre gewinnen, Lara Hodawandkhan wurde Zweite. Alyson Lonczyk holte bei einem großen Teilnehmerfeld bei den 8-Jährigen einen hervorragenden 3. Platz. Alle freuten sich über Ihre Medaillen und einen schönen sportlichen Vormittag.



Die flinken Lenzis bei der Hallen-Kila im Februar 2025 in Geisenheim

Über 200 Kinder in über 20 Teams haben sich zum Kinderleichtathletik-Hallen-Teamwettbewerb in Geisenheim gemeldet. Sogar aus Frankfurt und Wiesbaden sind Teams angereist, um in den Disziplinen Hinderisprintstaffel, Medizinball-Stoss und dem Hoch/Weit-Sprung/Schersprung anzutreten. Diesmal konnten in allen drei Altersgruppen (U8/U10/U12) insgesamt 16 Leichtathletik-Kinder vom TSV Engenhahn und TV Niederseelbach teilnehmen. Das U8-Team mit Liv, Annika, Marielle und Marlene schloss sich noch den TuS Rambach-Kinder an und holten den 5. Platz. Das U10-Team



freute sich über den 4. Platz. Niklas, Alyson, Sara, Viktoria, Veronika, Janosch und Yumi freuten sich auch über die Verstärkung mit den Rambazambas aus Rambach. Auf Platz 6 kamen Lea, Paula, Anika, Justus und Meily mit den Carambas aus Rambach. Alle hatten einen tollen Sporttag und freuten sich über Medaillen und Urkunden. Danke an die helfenden Eltern und den Trainern Sabine, Clara und Heiko.

Leichtathleten organisieren Verpflegungsstand auf Spendenbasis

Da der Ausrichter/TS Geisenheim keine Verpflegung bieten kann, sprang die Leichtathletik-Jugend des TSV Engenhahn ein und übernahm den Verpflegungsstand in der Halle. Es wurden Waffeln gebacken und Kuchen/Fingerfood auf Servierten gereicht.



Ein großer Dank gilt allen Spendern für die Verpflegung am Stand und den Helfern Mala, beide Laras, Marco, Anika, Alyson, Rebekka und Marcus – so kam einiges Geld in der Spendenbox zusammen.

Mit einem Teil der Einnahmen wurde bereits ein Startblock für die Kunststoffanlaufbahn, ein Sprintschlitten und Wurfgeräte gekauft.





Crosslauf in Geisenheim im März 2025

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 ab-



Lea und Paula aus Neuhoof sind seit 2025 in der Trainingsgruppe erfolgreich dabei.

solvierte 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

Der HLV Kreis Wiesbaden lud am 23. März als Ausrichter zu einem Kinderleichtathletik Hallen-Wettbewerb der Altersklassen U8 bis U12 in die neue Sporthalle an der Brunhildenstraße ein. Mit dem neuen Teilnehmerrekord von fast 300 Kindern hat keiner gerechnet. Das Orga-Team legte sich ins Zeug, damit alle Teams ohne Verzögerungen einen tollen Wettkampftag hatten. Auch aus Mainz und dem Rhein-Main-Gebiet reisten die Teams an. Bei den Jüngsten gewann das Team „Blaue Schottis“ aus Mainz vor dem WLV und dem Mix-Team aus Rambach, Niederseelbach und Königshofen gemeinsam mit dem 2. WLV-Team. Im U8-Team starteten Mariella, Annika, Marlene und Zoey aus Niederseelbach, Jannis und Paula aus vom TuS Königshofen, Elsa, Liam, Klara und Juno vom TuS Rambach und Ida vom TV Waldstraße waren im vollen Team aus 11 Kindern. Einen tollen 3. Platz gemeinsam mit dem 2. WLV-Team holten die flinken Lenzis mit den Kö-Kinder und den Raminis.



Bei den U10 landete das Team auf dem 11. Platz. Aus Niederseelbach waren Emilia, Johanna, Marlene und Zoey am Start. Aus Königshofen waren Luisa, Zoe und Frieda dabei. Bei den U12ern könnten Alma, Anika und Lysander aus Engenhahn, sowie Justus und Meily aus Niederseelbach und Luisa aus Königshofen punkten und landeten auf dem 12. Platz.



Danke an die betreuenden Trainer/innen Sabine, Luisa, Janet und Rainer und Heiko sowie den Eltern, die bei den Stationen mitgeholfen haben.

Habt Ihr Lust auf Leichtathletik im Team?

Dann kommt gerne mittwochs 16:30–18:00 Uhr auf den Sportplatz in Engenhahn. Bist du bereits 10 Jahre?

Dann bieten wir ein 2. Training auf dem Sportplatz samstags 10:30–12:00 Uhr an.

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



Brillenstube Niederseelbach

Pfarrstr. 14 - 65527 Niedernhausen - Niederseelbach

Tel. 06127-9974679

www.brillenstube-niederseelbach.de



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



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

Öffnungszeiten: Termine nach Vereinbarung

Sehstärkenmessung oder -überprüfung führen wir nicht durch.

Eltern-Kind-Turnen

Laufen, springen, werfen, purzeln, tanzen, spielen!

Jeden Dienstag von 16 -17 Uhr findet das E-Kitu der 1 -5 jährigen statt. Bei gutem Wetter treffen wir uns auf unserem Engenhahner Sportplatz. An allen anderen Wettbedingungen nutzen wir unser Bürgerhaus.

Hier probieren wir uns an verschiedenen Parcours und Spielen aus.

Auch auf dem Sportplatz üben wir fleißig springen, werfen und zwischendurch gibt es ein kleines Wettrennen.

Wer gerne mitmachen möchte, ist herzlich willkommen und gerne dazu eingeladen eine unverbindliche Schnupperstunde mitzumachen.



Nadine Thomalla





Kinderfasching

Diese Jahr hat wieder der TSV Engenhahn, sowie der ECC 06 zu einer kunterbunten Faschingsparty eingeladen.

Das Kinderfasching hat im Bürgerhaus stattgefunden, in dem Prinzessinnen, Feen, Dinos, Zauberer, Superhelden und vieles mehr dazu eingeladen waren, verschiedene Spiele zu spielen. Unter anderem Stopptanz, Reise nach Jerusalem, Sack-

hüpfen, Eierlauf und natürlich das traditionelle Schaumkuss-Wettessen.

Für das leibliche Wohl sorgten die etlichen Kamellen, sowohl als auch ein reichlich gedecktes Buffet mit deftigen, süßen Köstlichkeiten und Getränken.

Garantierter Spaß und Unterhaltung für Klein und Groß! Wie immer ein absolut gelungener Nachmittag.





Brigitte Sedlmair



Ben Schell

Das Judotraining findet weiterhin donnerstags im Bürgerhaus statt. Leider musste uns Thorben aus beruflichen Gründen Ende des Jahres verlassen. Unterstützt werde ich nun von Ben Schell, der im Sommer die Ausbildung zum Sportassistenten absolviert und sich in erster Linie um die kleineren kümmert. Bei den Fortgeschrittenen konnten zahlreiche „Gürtelprüfungen“ abgelegt werden. Nach der neuen Prüfungsordnung wird formal nicht mehr geprüft, sondern die Lerninhalte werden während des Trainings erfüllt und doku-

mentiert. Jonas und Marijan dürfen inzwischen den gelb-orangen Gürtel tragen, Aaron Held und Charlotte Siek den orangenen und Ben den gelben Gürtel. Bereits den 4. Kyu (orange-grüner Gürtel) haben Lysander und Marco zu Ostern erhalten.

Die Teilnahme an Turnieren und Lehrgängen wurde ebenfalls nicht vernachlässigt. In Wehen waren sechs Engenhahner Judokas am Start. In der U9 erkämpfte Ilija bei seinem ersten Turnier den 2. Platz. In der U11 ging Gold an Lysander, Silber an Charlotte und Bronze an Aaron Held. Bei





den großen (U13) erkämpften sich Marijan Silber und Aaron Biernoth die Goldmedaille. Im Dezember in Egelsbach erreichte der TSV mit Marco den ersten, Lysander und Marijan erreichten den zweiten Platz.

Das Training wird von Brigitte Sedlmair, 2. Dan geleitet und findet weiterhin donnerstags statt:

Traingszeiten: Donnerstags von 16:15 bis 17:45 Uhr

Brigitte Sedlmair,
brigitte.sedlmair@tsv-engenhahn.de



Jugendabteilung

Auch 2024 hat die Jugendabteilung wieder mehrere tolle Aktionen organisiert. Neben der traditionellen Fahrradfahrt, dem Ausflug in den Kletterwald und dem Kinder-Kelttag war die TSV-Jugend dieses Jahr auch mit einem Waffelstand auf dem Engenhahner Adventsmarkt vertreten.

Los ging es an Fronleichnam mit der großen Fahrradtour. Das Ziel war der Campingplatz am Vöhler Weiher bei Merenberg. Im Gegensatz zu den letzten Jahren war es ausnahmsweise mal nicht zu warm – stattdessen wären wir fast im Matsch versunken, wenn es noch ein wenig mehr geregnet hätte. Trotzdem hatten wir jede Menge Spaß beim Kartenspielen im Gruppenzelt, Fußballspielen auf der Wiese, Trails fahren in der Umgebung und Schwimmen im (kalten) Weiher.

Nach den Sommerferien stand dann der Ausflug in den Kletterwald an, der mittlerweile fest zum Jahresprogramm gehört. Wie immer fuhren wir mit dem Fahrrad durch den Wald zum Neroberg und zurück. Das Wetter war zwar frisch, hatte aber den Vorteil, dass wir den Kletterwald am Vormittag fast für uns allein hatten und so eine rekordverdächtige Anzahl an Routen klettern konnten. Auf dem Rückweg legten wir noch eine Pause auf dem Spielplatz

ein, wo alle, die immer noch nicht genug vom Klettern hatten, die Holzburg erklimmen konnten. Im Herbst folgte der Kinder-Kelttag. Über 20 Kinder waren in diesem Jahr dabei und stellten ihren eigenen leckeren Apfelsaft her. Unter Anleitung von Martin Woitsch wurde fleißig gepflückt, gesammelt, gewaschen, zerkleinert und gepresst. Im Team machte das richtig Spaß – und zur Belohnung durfte sich jedes Kind so viel frischen Most mit nach Hause nehmen, wie es tragen konnte.

Beim Engenhahner Adventsmarkt war die Vereinsjugend dann für den TSV-Waffelstand verantwortlich. Mit der tatkräftigen Unterstützung von Lilli, Anton, Ben und Milo haben wir über 100 frische Waffeln gebacken und verkauft. Damit konnten wir nicht nur viele Besucher glücklich machen, sondern auch unsere Jugendkasse ein wenig aufbessern.

Natürlich haben wir auch für das kommende Jahr wieder einiges geplant und freuen uns auf viele Teilnehmer. Schaut gerne auf der TSV-Website unter „Jugend“ vorbei, um euch die Fotos anzusehen und nichts zu verpassen.

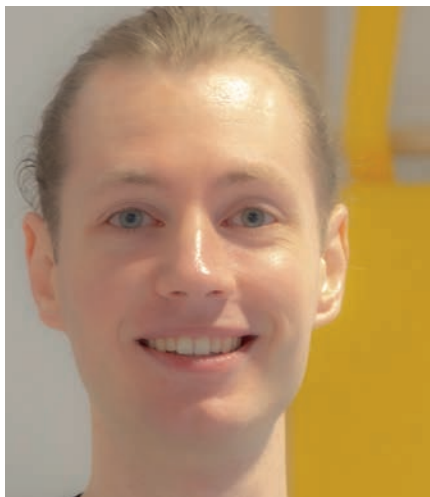
Janik Liebrecht
Jugendwart



Sport – Spiel – Spaß



Leonie Georg



Janik Liebrecht

Auch in diesem Jahr heißt es wieder jeden Freitag: Sport, Spiel und ganz viel Spaß! Wir treffen uns wie gewohnt im Bürgerhaus. Von 17 bis 18 Uhr startet die Gruppe für Kinder ab 6 Jahren, danach geht es von 18 bis 20 Uhr mit den älteren Kindern ab 9 Jahren weiter. Ob Ball-, Fang- oder Geschicklichkeitsspiele – bei uns ist für

alle etwas dabei. In den Sommermonaten nutzen wir auch gerne den Sportplatz, wo Fußball oder Beachvolleyball auf dem Programm stehen. Wer Lust hat, mitzumachen, kann gerne einfach vorbeikommen. Wir freuen uns auf euch!

Janik, Leonie und Lilli



Fahrradtour 2024

Was startet jedes Jahr an Fronleichnam? Richtig – die große TSV-Radtour! Kaum zu glauben, aber wahr: Die Fahrradtour der Jugendabteilung fand dieses Jahr bereits zum 25. Mal statt! Im Laufe der Jahre hat sich einiges verändert – doch eines ist gleich geblieben: der Spaß, gemeinsam mit einer tollen Gruppe viele unvergessliche Momente zu erleben. Gerade für die Jüngeren ist die lange Strecke auch eine echte Herausforderung, aber umso größer ist am Ende das Erfolgserlebnis, wenn man es geschafft hat. Und es ist schön zu sehen, dass auch im Zeitalter von Smartphones und TikTok noch viele Kinder und Jugendliche begeistert mit dabei sind.

Das Ziel der Jubiläumstour war der Campingplatz am Vöhler Weiher bei Mernberg, wo wir bereits mehrfach zu Gast waren. Mit insgesamt 18 Teilnehmern war die Tour in diesem Jahr fast ausgebucht. Los ging es wie immer frühmorgens im Wildpark. Der erste Teil der Strecke führte uns bis an die Lahn, wo wir eine längere Mittagspause einlegten. Von dort aus ging es in zwei Gruppen weiter über den schönen Kerkerbachtalradweg in Richtung Campingplatz. Die schnellere Gruppe fuhr voraus, um vor Ort schon einmal den Transporter auszuladen und das große



KANZLEI  ENNEWEIN

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

Gruppenzelt aufzubauen. Die zweite Gruppe ließ es etwas gemütlicher angehen und kam am Nachmittag auf dem Campingplatz an. Auch wenn es nicht allzu warm war, wagten sich die meisten trotzdem noch in den kalten Weiher. Am Abend gab es dann für alle leckere Burger.

Am nächsten Tag machte sich die Gruppe der Trailfahrer auf den Weg zu einem nahegelegenen Bikepark, wo es ordentlich Action gab. Die anderen unternahmen eine entspannte Tour durch den Westerwald – mit dem festen Plan, eine Eisdieler zu finden. Am Ende wurde es zwar „nur“ ein Supermarkt, aber das wohlverdiente Eis schmeckte trotzdem. Am Nachmittag trafen sich dann wieder alle am Campingplatz, um gemeinsam zu spielen und zu entspannen. Für den dritten Tag war eigentlich ein Ausflug zu einem großen Badesee in der Nähe geplant. Da es jedoch

fast den ganzen Tag regnete, machten wir es uns stattdessen in den Zelten gemütlich und verbrachten die Zeit mit lustigen Kartenspielen. Am späten Nachmittag hörte der Regen glücklicherweise doch noch auf, sodass wir vor dem Zelt die Spaghetti mit Tomatensoße kochen und anschließend noch eine Runde Fußball auf der Wiese spielen konnten.

Am letzten Tag folgten wir der Lahn bis nach Limburg, wo wir in den Zug nach Idstein einstiegen. Von dort kämpften wir uns die letzten Kilometer bergauf bis zurück nach Engenhahn und kamen schließlich müde, aber glücklich am Sportplatz an. Wie immer verging die Tour viel zu schnell – doch eins ist sicher: Nach der Tour ist vor der Tour, und wir freuen uns schon auf nächstes Jahr!

Janik Liebrecht



**Landmaschinen
Weinbautechnik
Dienstleistungen**

ERNST

06128-951075

Neuhofstraße 20A
65527 Niedernhausen-Engenhahn

Skifreizeit

Der Morgen auf der Skifreizeit begann schon um 7:00 Uhr mit einem tollen Frühstücksbuffet. Das schöne Wetter, das die gesamte Woche anhielt, machte das frühe Aufstehen leichter. Wir wollten außerdem zeitig auf der Piste sein, da der Schnee vormittags gegen Ende der Skisaison am besten ist. Nach dem Frühstück ging es dann in den Skikeller, um die Skischuhe anzuziehen. Anschließend ging es mit dem hauseigenen Skibus vom Neuhaus Hof runter zur Gondeltalstation.

Für die Skikurse mit unseren mitgereisten Skilehrern haben wir uns oben an der Bergstation getroffen und sind pünktlich um 9:00 Uhr in Gruppen losgefahren. Zwischendrin gab es immer wieder Übungen und Tipps von den Skilehrern zur Optimierung des eigenen Fahrstils. Pistenvverhältnisse und Wetter waren nahezu jeden Tag ideal, sodass diese Skifreizeit in dieser Beziehung einen der vorderen Plätze, wenn nicht sogar den ersten Platz, belegt. Mittagspause war dann immer schon um 11:00 Uhr im Gasthaus Rettenstein, sodass wir um 12:00 Uhr wieder auf der

Piste waren. Da die meisten anderen Skifahrer und Gruppen Ihre Mittagspause von 12:00 Uhr bis 13:00 Uhr gemacht haben, hatten wir in dieser Stunde die – ohnehin schon recht leeren Pisten – fast für uns alleine. Hört sich komisch an, war aber tatsächlich so.

Manchmal hat man vom Lift aus wirklich keinen auf der Piste gesehen. Das war ebenfalls rekordverdächtig und hatte natürlich den Vorteil, dass der Schnee am Tagesende nicht zu kleinen Hügeln zusammengeschoben war. Der Skikurs endete um 14:00 Uhr und gegen 15:00 Uhr waren wir wieder in unserem Domizil, dem Neuhaushof.

Die 3 Stunden bis zum Abendessen, saß man dann in vergnüglicher Runde auf der Terrasse in der Sonne oder ging nochmal ein paar Schritte in der schönen Bergumgebung. Nach dem Abendessen wurden Gesellschaftsspiele gespielt und viel erzählt. Es war – wie immer – eine sehr gelungene und gut organisierte Skifreizeit.

Ben und Marcus Schell



38. Gickelwaldlauf in Engenhahn – ein großes Dorffest

Im Vergleich zum Vorjahr konnte der TSV dieses Jahr mehr Starter zum Gickellauf nach Engenhahn anlocken. Bei frischen – aber trockenen – idealen Lauftemperaturen begaben sich beim 1. Start um 10:00 Uhr insgesamt 130 Männer und Frauen auf die 21,1 km (Halbmarathon) und 10 km Laufstrecke.

Das Wettkampfbüro mit Janik, Thomas und Heike hat auf eine neue Software Raceresult „umgestellt“. Nach einigen Tests vorab gab es keine großen Probleme bei der Durchführung. Die Hauptläufe gewannen Björn Dollmann von den DZ Bank Runners (1:18:37,6 min) und Nadine Stillger vom Spiridon Frankfurt (1:35:11,6 min) im Halbmarathon sowie über die 10-km-Strecke: Daniel Riemschneider (40:22,21 min)

und Stephanie Ruland (44:14,4 min). Über die 6,5 km Jedermann-Strecke war Rafael Dudda schnellster Mann und die Wehenerein Stefanie Zubeck schnellste Frau.

Beim 1,2-km-Lauf der Kinder U8-U12 konnten die Eigengewächse des TSV die Streckensiege verbuchen. Die Zwillinge Lara und Marco Schell liefen in 4:32,0 min und 5:04,2 min eine neue

Bestleistung über diese Strecke und sicherten sich so den Gesamtsieg. Einen weiteren TSV-Streckensieg in der Altersklasse WU14 über 3 km holte Elena Langenfelder in 14:47,4 Minuten.

Weitere tolle Platzierungen gab es für die Mitglieder des TSV Engenhahn, die mit insgesamt 40 Teilnehmern am Start waren.



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

April bis Oktober

17:30–19:00

Mountainbiking

Jugend

Parkplatz Wildpark

April bis Oktober

18:00–20:00

Mountainbiking

Rolleure

Parkplatz Wildpark

April bis Oktober

18:30–19:45

Radsport- Wintertraining

Bürgerhaus

Oktober bis April

Dienstag

16:00–17:00

Eltern-Kind-Turnen

1–3 Jahre

Bürgerhaus o. Sportplatz

18:00–19:00

Tischtennis

Kinder

Bürgerhaus

19:00–22:30

Tischtennis

Erwachsene

Bürgerhaus

20:00–22:00

Volleyball

Autalhalle Niedernhausen

Mittwoch

16:30–18:00

KiLa (Leichtathletik)

U8–U12

Bürgerhaus o. Sportplatz

18:20–19:20

Rückengymnastik

(zusätzliche Gebühr)

Bürgerhaus

19:30–20:30

Body Balance

Erwachsene

Bürgerhaus

Donnerstag

9:30–10:30

Pilates

(zusätzliche Gebühr)
Bürgerhaus

16:15–17:45

Judo

Kinder
Bürgerhaus

17:30–19:00

Leichtathletik

U12–U16
Lenzenberghalle
Oktober bis März

17:45–18:45

Funktionsgymnastik

50+
Bürgerhaus

Freitag

9:45–11:00

Yoga

(zusätzliche Gebühr)
Bürgerhaus

16:30–18:00

Leichtathletik

U12–U16
Sportplatz Seelbach
April 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

10:30–12:00

Leichtathletik

ab 10 Jahre
Sportplatz

15:00–16:00

Leichtathletik

Erwachsene nach Absprache
Sportplatz
April bis Oktober

Mountainbiking Erwachsene



Anke Helmes



Karl-Heinz Eisenbach

Jedes Jahr warten wir ungeduldig auf die Zeitumstellung. Das ist der Start der Mountainbike-Saison. Zunächst sind die Ausfahrten etwas kürzer; so wie die Tage dann immer länger werden, erhöht sich auch die Länge der Tour und damit die Chance, neue Wege zu erkunden. Denn das ist der Anspruch, den Karl-Heinz hat: Jeden Montag muss zumindest ein neues, unbekanntes Teilstück dabei sein. Und obwohl wir bereits seit über 15 Jahren die Wiesen und Wälder mit unseren Rädern durchkämmen, gelingt es ihm jeden Montag, uns eine neue Strecke zu zeigen. Da die Touren von Jahr zu Jahr weiter und anspruchsvoller wurden, sind einige jetzt auf elektrisch unterstützte Räder umge-

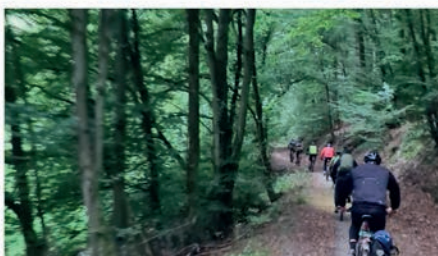
stiegen, um mit den ganz fitten Radlern mithalten zu können.

Der zweite Montag nach der Zeitumstellung fiel in diesem Jahr auf den Ostermontag, sodass wir früher losfuhren und eine Tour zur Kittelhütte nahe dem Feldberg im Taunus unternahmen, 56 Kilometer und etliche Höhenmeter waren zu bewältigen. Weitere beliebte Ziele sind die Kirschblüte in Frauenstein oder Kloppenheim oder die alte Eisenstraße zum Adolfseck.

Wer Lust hat, montags abends mitzufahren, ist herzlich willkommen. Wir treffen uns in der Regel um 18 Uhr am Parkplatz Sauwasen.

Anke Helmes





Mountainbiking Kinder

Von Ostern bis Oktober fährt auch unser Mountainbikenachwuchs bei fast jedem Wetter ab dem Parkplatz Sauwasen durch die Wälder. Eingeteilt in 2 Gruppen werden sie von Leonie, Pia und Janik begleitet. Für die jüngere Gruppe von 6–9 Jahren würden wir uns sehr über neue Teilnehmer freuen, da diese Gruppe momentan kaum besucht ist.





Hildes kleine Köstlichkeiten

**Austrasse 13
65527 Niedernhausen
Tel. 06127-999096**

www.hildes-kleine-koestlichkeiten.de

Hildes kleine Köstlichkeiten

Öffnungszeiten:
Mo - Mi von 9.30 - 13.00 Uhr
und
Do und Fr von 9.30- 13 Uhr
und 15 - 18 Uhr
Samstag von 9.30 Uhr bis 13
Uhr.

www.hildes-kleine-koestlichkeiten.de

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

Yoga

Freitagmorgen lockt nicht nur das Wochenende, sondern auch die Yoga-Stunde. Da unsere Übungsleiterin Susanne leider aus gesundheitlichen Gründen aufhören musste, sind wir sehr froh, in Antonina eine kompetente neue Übungsleiterin gefunden zu haben.

Das Schöne am Yoga ist die Ansprache von Körper und Geist, der stetige Wechsel von Muskelanspannung und Dehnung. In Einklang mit der Atmung ermöglicht der Fluss dieser Übungen eine wohltuende Kräftigung bei gleichzeitig zunehmender Beweglichkeit und Entspannung.

Jede Woche setzt Antonina einen neuen Schwerpunkt: Mal bietet sie uns Übungen an für das Hals-Chakra, zur Herzöffnung oder für die Organe.



Antonina Klesar



Am Tag danach staunt man oft über ein leichtes Ziehen an Stellen, wo man bisher noch gar nicht wusste, dass dort Muskeln verlaufen. Nach den Umkehrhaltungen und der abschließenden Endentspannung geht man vollkommen wohligh und gelöst ins Wochenende.

Anke Helmes



Body Balance mit Anila

Die Übung Body Balance mit Anila forderte in diesem Jahr nicht nur den körperlichen Einsatz der Teilnehmerinnen, sondern auch den Einsatz von Geräten. Nach den Winterferien starteten wir mit einem vielseitigen Übungsprogramm mit Hanteln ins neue Jahr. Die lang ersehnten Slide Pads wurden um Ostern herum geliefert. Das Workout mit ihnen zeigte uns, dass es noch immer Körperpartien gibt, die nicht ausreichend durchtrainiert sind. Die Gruppe ist in diesem Jahr auf 12 aktive Teilnehmerinnen angewachsen, die nach der Übung ausgepowert und gut gelaunt nach Hause gehen.



Anila Bele



Rückengymnastik

Willst du dir was Gutes tun,
komm am Mittwoch Afternoon.
Egal, ob Dicke oder Schlanke,
ob mit Andrea oder Anke,
wir sporteln, dass die Schwarte kracht
und gehen müde in die Nacht.

Die Rückengymnastik unter der Leitung von Andrea Jung oder ihrer Vertretung Anke Helmes findet jeden Mittwoch von 18.20 bis 19.20 Uhr statt. Nach dem Aufwärmen werden Bauch- und Rückenmuskulatur gestärkt und häufig gehen Andrea oder Anke auch auf spezifische Themen wie zum Beispiel Nacken, Füße oder Haltung ein. Wer seinem geplagten Rücken etwas Gutes tun oder auch nur Prävention betreiben möchte, ist in unserer Gruppe herzlich willkommen!

Ute Brehm



Andrea Jung



Funktionsgymnastik

Liebe Christiane,

wie Soldaten hinter ihrer Fahne, so stehen alle hier hinter Dir. Du hast das Sagen, wenn wir den Körper plagen, wenn wir ziehen, beugen, strecken, am Boden fast die Matte lecken. Die Brust heraus, den Po zusammen, die Muskeln steh'n in Flammen, der Körper brennt, es rinnt der Schweiß bis in die Zehen ist es heiß.

Die Muskeln rufen nach 'ner Pause zu einer Jause und 'ner frischen Brause. Aber nein – da geht noch was, wir geben Gas.

Von zweimal ein bis acht Bewegung in die frühe Nacht in uns'rer Körperschlacht. Gehorsam wird geübt, die Stimmung ungegrübt und keiner widerspricht, trotz Zipperlein und Gicht.

Brennen muss es – das ist Pflicht. So üben wir – im Stehen und am Boden sterben 1000 Toden. Fit sein woll'n wir alle, in der Engenhahner Bürgerhalle. Schließlich gegen Ende, heben wir die Hände, Blicke gehen an das Hallendach, wir sind müd', erschöpft und schwach. Noch 2-mal mit



Christiane Dressel

den Armen kreisen, die zum Himmel weisen. Das Ende ist's für alle Leiber jetzt vom Sklaventreiber bei den Männern und der Weiber. Doch, werden wir mal 100 Jahr, dann wird uns allen klar, wem wir zu danken haben, die uns diese Jahre gaben.

Der lieben Grobiane namens Christiane.



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 mo-
natlichen
Kosten!**



- beraten • liefern
- programmieren • erklären

Autorisierter Fachhändler für:

TechniSat
DIGITAL
DAS ORIGINAL

Unielektro

Panasonic
ideas for life

GRUNDIG



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

Sportabzeichen 2024

Dieses Jahr (2024) haben wieder viele Kinder und auch Erwachsene das Sportabzeichen erhalten, leider sind nicht alle auf dem Bild. Es hat wie immer Spaß gemacht beim Üben der verschiedenen Disziplinen.

Ich werde wie auch im Vorjahr immer Termine über die Gruppen oder WhatsApp usw. bekannt geben, an denen ich auf dem Sportplatz bin. Also ich freue mich auf Euch.

Bis bald, Eure Pia



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 Theißalschule 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.



Tischtennis

Hallo zusammen,

dieses Jahr haben wir in der 1. Kreisklasse mitgespielt. Es waren oft knappe, einzelne Spiele, aber für den Klassenerhalt hat es nicht gereicht. In der nächsten Saison geht es wieder in der 2. Kreisklasse weiter. Aber wir haben Verstärkung bekommen, Finn Deutsch und Michael Edler sind nun mit von der Partie. Im Training sind wir nun auch mehr, sowohl bei den Erwachsenen als auch bei den Kindern.

Die Kinder trainieren nun Dienstag von 18:00 Uhr bis 19:00 Uhr und dann die Erwachsenen. Freitags trainieren die Erwachsenen auch ab 20:00 Uhr. 2025 werden wir alle wieder an verschiedenen Turnieren teilnehmen, auch wieder am Sommerteamcup.



Pia Helm

Wir freuen uns jedenfalls, dass wir nun auch in den Ferien trainieren können, vielen Dank auch dafür an die Bürgermeisterin Frau Maier-Frutig.

Bis dahin, Eure Pia
(Abteilungsleiterin Tischtennis)



Sport mit Elena



Powertraining und Langhanteltraining mit Elena

Jeden Montagmorgen trifft sich die hoch motivierte, gutgelaunte und muntere Gruppe. Gestartet wird mit einem Warm-up bei munter machender Musik. Die Arbeit mit den Steps ist nicht nur ein wunderbares Ausdauertraining für Herz-Kreislauf, sondern fördert ebenfalls die Koordination. Im Anschluss geht es an die Langhanteln. Gezielt wird jeder Körperbereich trainiert, Schulter, Rücken, Arme, Bauch, Beine und Po. Das perfekte Ganzkörpertraining. Aufgrund der vielfältigen Gruppe, jung, älter, topfit oder im Aufbau, achtet Elena darauf, dass jede Übung von den Teilnehmern mit Freude und Exaktheit ausgeübt wird. Wir freuen uns immer über neue Mitglieder, ob Anfänger oder sportlich Erfahrene. Ein Höhepunkt im Sportjahr ist die jährliche Neujahrsfeier. Dieses Jahr haben wir erfolgreich unseren Sportgeist auf der Bowlingbahn gezeigt und uns mit Musik, Tanz und gutem Essen amüsiert.

Pilates Donnerstags mit Elena

Pilates ist eine wunderbare Form des Trainings, die darauf abzielt, die Körpermitte zu stärken und Körper und Geist in Einklang zu bringen. Durch gezielte Übungen werden Kraft, Flexibilität und Körperhaltung verbessert. Pilates ist für Menschen jeden Alters und Fitnesslevel geeignet und kann dabei helfen, Rückenschmerzen zu



Elena Friebe

lindern und die Muskulatur zu stärken. Elena gestaltet den Unterricht sehr abwechslungsreich und bietet Übungen mit unterschiedlichsten Gerätschaften wie z. B. Pilatesrolle, Flexibar/Schwingstab, Redondoball klein und groß an. So werden unterschiedliche Muskeln gefordert und gestärkt. Jeder ist herzlich willkommen, mal eine Pilatesstunde auszuprobieren und die positiven Auswirkungen auf den Körper zu erleben. Eine echte Anti-Aging-Kur mit viel Spaß und Lebensfreude!

Elke Hildebrand



Zirkeltraining, nicht nur für Radfahrer

Wenn die Tage nach den Herbstferien zu kurz sind, um abends Rad zu fahren, halten wir uns in der Halle fit. Nach kurzem Warm-up werden 10 Stationen aufgebaut, die jeweils eine bestimmte Muskelgruppe oder die Ausdauer trainieren. Nach einer Minute Belastung erfolgt eine Minute Pause, auch, um die Station zu wechseln. Insgesamt durchlaufen wir den Zirkel zweimal. Zum Abschluss werden die beanspruchten Muskelgruppen noch einmal gedehnt, um Muskelverkürzungen entgegenzuwirken. Sehr schön finde ich, dass mittlerweile auch jüngere Radfahrer

und Interessierte, die in keiner Radgruppe mitfahren, kommen. Auch das Vergnügen kommt nicht zu kurz: um Weihnachten herum und an Fasching treffen wir uns im Restaurant oder einfach nach dem Training und jeder bringt etwas Leckeres zum Essen oder Trinken mit.

Alle sind herzlich willkommen, der Termin ist immer montags von 18:30 Uhr bis ca. 19:45 Uhr.

Mit sportlichen Grüßen
Anke Helmes



TSV in Zahlen

Der TSV Engenhahn hat aktuell 463 Mitglieder. Davon sind 343 als aktive Mitglieder gemeldet und 120 Personen unterstützen den Verein mit ihrer passiven Mitgliedschaft- ein herzliches Dankeschön an euch alle!

Seit Beginn des letzten Jahres wurden 24 Mitglieder neu aufgenommen. Wir bitten euch noch einmal daran zu denken, uns eine veränderte Bankverbindung oder Kontaktdaten mitzuteilen. Eine Änderung der Mitgliedschaft von aktiv auf passiv muss ebenfalls dem Verein mitgeteilt werden.

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

Jubiläen



40 Jahre

Eberhard Heyne
Roland Neb

25 Jahre

Thorben Sedlmair
Devin Kakmaci
Elke Rössger-Hildebrand

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

In stillem Gedenken

Dr. Helmut Schenk

1933–2024

Mitglied seit 1981

In stillem Gedenken

Kristin Flaskämper

1938–2025

Mitglied seit 1984



— T R A D I T I O N —

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:



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		kassenwart@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
Sportmagazin	Rebekka Lonczyk		rebekka.lonczyk@tsv-engenhahn.de

Übungsleiter/-innen

Body Balance	Anila Bele	75457	anila.bele@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 Mountainbiking Kids	Leonie Georg		leonie.georg@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
Yoga	Antonia Klesar		antonia.klesar@tsv-engenhahn.de
Sport Spiel Spaß, Mountainbiking Jugend	Janik Liebrecht	742626	janik.liebrecht@tsv-engenhahn.de
KiLa, Leichtathletik Kinder	Heike Schell		heike.schell@tsv-engenhahn.de
Judo	Brigitte Sedlmair	73628	brigitte.sedlmair@tsv-engenhahn.de
Eltern-Kind-Turnen	Nadine Thomalla		nadine.thomalla@tsv-engenhahn.de
Volleyball	Claudia Wunram		claudia.wunram@tsv-engenhahn.de

Ohne Vorwahlangaben bitte die 06128 verwenden!

*Genau
mein
Ding!*

**Unser Ding ist –
Ihre Geldanlage.**

Die Experten unserer Vermögensverwaltung managen Ihre Geldanlage und unterstützen Sie aktiv beim Vermögensaufbau.

Schon mit kleinen Beträgen erhalten Sie mit dem **WVB BestInvest** ein Rundum-Sorglos-Paket, damit Sie sich auf das fokussieren können, was Ihnen wirklich Spaß macht.



Jetzt informieren auf:
wvb.de/bestinvest

**Wiesbadener
Volksbank**

