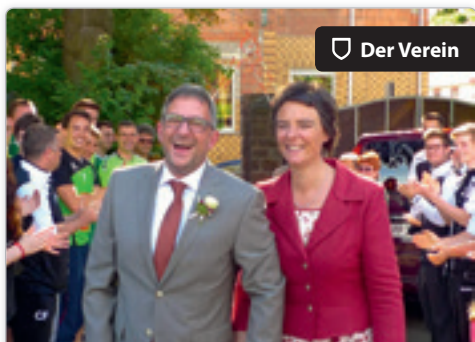


🏸 Badminton 🤸 Bailong 🧘 Fitness
🤸 Gymnastik 🏐 Handball 🪢 Judo
🥋 Karate 🥋 Kobudo 🏃 Leichtathletik
🏌 Minigolf 🧗 Parkour 🎱 Pétanque
💃 Tanzen 🤸 Turnen 🏐 Volleyball
🥾 Wandern 🕺 Zumba®

Besuchen Sie unsere Homepage

www.tvn-1901.de



🏠 Der Verein

**Unser erster Vorsitzender
ist unter der Haube**

SEITE 4



🏐 Handball

**Turniere & Vorberichte zum
Saisonbeginn 16/17**

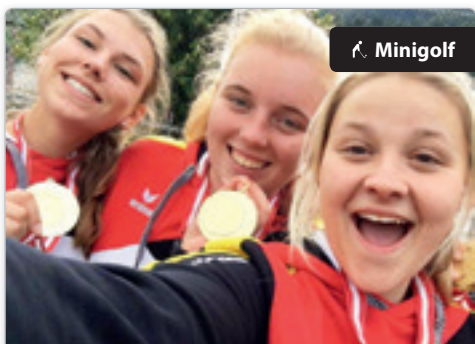
AB S. 11



🪢 Judo

**Unterricht an Grundschule
und Gymnasium**

AB SEITE 23



🏌 Minigolf

**Patricia Gras nominiert für
Nationalkader!**

SEITE 5



Ist Geld anlegen ohne Zinsen nicht wie Kämmen ohne Haare?

Wachstum bringen Fonds von Union Investment

Sprechen Sie uns an in einer Filiale der Volksbank Alzey-Worms eG. Wir informieren Sie ausführlich über neue Möglichkeiten.

Wenn Sie mehr wissen möchten, fragen Sie Ihren Bankberater. Oder besuchen Sie uns auf www.geld-anlegen-klargemacht.de.

Geld anlegen

klargemacht



Ausführliche produktspezifische Informationen und Hinweise zu Chancen und Risiken der Fonds entnehmen Sie bitte den aktuellen Verkaufsprospekten, den Anlagebedingungen, den wesentlichen Anlegerinformationen sowie den Jahres- und Halbjahresberichten, die Sie kostenlos in deutscher Sprache bei Ihrer Volksbank Alzey-Worms eG oder direkt beim Kundenservice der Union Investment Service Bank AG, Weißfrauenstraße 7, 60311 Frankfurt am Main, unter www.union-investment.de oder telefonisch unter 069 58998-6060 erhalten. Bitte beachten Sie, dass die Wertentwicklung eines Fonds in der Vergangenheit keine Garantie für die Wertentwicklung in der Zukunft gibt. Zukünftige Ergebnisse können sowohl niedriger als auch höher ausfallen. Stand: 17. Mai 2016.



TOBIAS BIEKER

1. Vorsitzender
tobias.bieker@tvn-1901.de

Der Verein - tvn-1901.de/verein

Editorial

Liebe Mitglieder,
liebe Kolleginnen und Kollegen aus den Sparten,

herzlich willkommen zur neuen Ausgabe unseres TVN-Reports. Neu ist auch sein Look: Im frischen, typischen TVN-Grün präsentiert er sich als „gedruckter Bruder“ unserer neuen Homepage, die auch einen (oder viele regelmäßige) Besuch(e) wert ist!

Schaut mal rein unter www.tvn-1901.de!

Ein eher durchwachsener Sommer liegt (fast) hinter uns, aber eine sportlich sehr interessante Zeit war es trotzdem.

Die internationalen Wettbewerbe haben in diesem Jahr dominiert. Zunächst wurde Deutschland Handball-Europameister, dann erreichten wir bei der EM zumindest das Halbfinale, bevor nun bei Olympia auch in vielen Bereichen deutsche Medaillen in Sportarten gewonnen wurden, die man auch im TV Nierstein betreiben kann. Nicht zuletzt die Bronzemedaille der Handballer!

Viele von Euch konnten also die Sommerpause und dabei das ein oder andere sportliche Highlight genießen, bevor es nun wieder in Wettkämpfe und Ligen geht, um den TV Nierstein ein weiteres Mal erfolgreich zu vertreten.

Dabei wünschen wir uns allen viel Glück und besonders viel Erfolg!

Euer Vorstandsteam des TV Nierstein



Der Verein - tvn-1901.de/verein

Unser 1. Vorsitzender ist unter der Haube!

Tobias Bieker hat im Juni nach fünf „Ehe-Trainingsjahren“ seine Kathrin geheiratet. Eine große Sache für Nierstein und den Rest der Welt, denn „Toby“ ist nicht nur der erste Vorsitzende des wichtigsten Sportvereins in Nierstein, sondern bekanntlich auch sonst politisch und sozial viel unterwegs. So ließ es sich der Verbandsbürgermeister Klaus Penzer nicht nehmen, die Trauerzeremonie auf dem Standesamt selbst durchzuführen. Der feierliche Trauungsgottesdienst fand in der Martinskirche statt und wurde durch zahlreiche Wort- und Musikbeiträgen bereichert. Ihr Fest feierten Kathrin und Tobias mit etwa 200 Gästen im Weingut „Geschwister Schuch“, also bei ihrem langjährigen Freund Michael Günther.

Viele TVN-Sportler aus verschiedenen Sparten waren dabei und standen Ehrenspalier, um ihren Vorsitzenden und seiner frisch vermählten Gattin für den „mutigen“ Schritt zu gratulieren. Auf der Hochzeitsfeier spielte Tobys erweiterte Band, die bei Höchsttemperaturen allen Gästen noch zusätzlich einheizte. Bereits eine Woche später folgte eine „kleine“ Hochzeitsreise nach Südtirol, das der Bräutigam schon von früheren Urlauben bestens kennt. Die „große“ Hochzeitsreise soll an Kathrins Geburtstag im November folgen.



Kathrin und Tobias freuen sich über das Ehrenspalier der Sportler.

Der TVN-Vorstand und die TVN-Sportler gratulieren dem frischgebackenen Paar herzlich und wünschen eine lange und schöne gemeinsame Zukunft.



RALF ALSFELD

Übungsleiter Judo
ralf.alsfeld@tvn-1901.de

Minigolf - tvn-1901.de/sparte/minigolf

Die Sparte „Minigolf“

STEFFEN POLTERMANN

Trainer von Patricia Gras
steffen.poltermann@tvn-1901.de

Eigentlich wollte ich als Überschrift „Wir sind Weltmeister“ schreiben, aber davon gleich mehr. Unsere Abteilung Minigolf fristet ja in unserem Verein ein eher bescheidenes Leben, daher ist es mir immer eine Ehre, wenn ich von ein paar Erfolgen berichten kann.

Patricia Gras, unsere erfolgreiche Minigolferin, wurde letztes Jahr dreifache deutsche Schülermeisterin. Sie wurde durch den Bundestrainer in den Nationalkader aufgenommen, wo sie beim diesjährigen Jugendnationencup in Bischhofshofen erfolgreich die deutschen Farben vertrat. Sie wurde mit der Mannschaft „Deutschland 2“ Zweite hinter „Deutschland 1“. Da Pati dieses Jahr mit ihren 16 Jahren in der Kategorie Jugend weiblich eingestuft wurde, waren die deutschen Meisterschaften der Jugend, die in diesem Jahr in Weinheim stattfanden, ganz besonders interessant, da die Konkurrenz in dieser Altersgruppe besonders stark ist.



Patricia Gras, Michaela Zwirlein, Maika Haupt und Sarah Schumacher (v.l.n.r.).

Hitze, Regen und wechselnde Temperaturen waren neben den anspruchsvollen Bahnen eine große Herausforderung. Nach starkem Kampf am letzten Wettkampftag konnte Pati sich den verdienten dritten Platz in der Kombination sichern.

Am Abschlussabend der deutschen Meisterschaft gab der Bundestrainer Reiner Hess die Nominierungen zur Jugendweltmeisterschaft bekannt. Sichtlich erfreut war Pati, als der Name Patricia Gras fiel. Ich übrigens auch.

Am 1. August war es soweit, das Team „Deutschland“ machte sich auf, im österreichischen Bischofshofen um die höchste Auszeichnung im Minigolfsport zu kämpfen.

Teams aus neun Nationen traten drei Tage lang gegeneinander an. Nach dem zweiten Tag standen die Mannschaftsergebnisse fest. Sowohl bei der Jugend männlich als auch bei der Jugend weiblich hat Deutschland den Meistertitel geholt.

Riesenfreude beim Team und bei den Betreuern; hat sich das intensive Training doch gelohnt. Am dritten Tag wurden die Einzelmeister im Strokeplay und Matchplay ermittelt. Im Strokeplay erreichte Pati einen sehr guten 6. Platz, im Matchplay, das nach dem KO-Prinzip gespielt wurde, musste Pati gegen die frisch gekürte Weltmeisterin Alena Dolezlova um den 3. Platz spielen und unterlag ihr nur knapp. Sie kam somit auf einen hervorragenden 4. Platz. Weltmeisterin in diesem Matchplay wurde übrigens auch eine Deutsche, Sarah Schumacher.

Glückwunsch und weiterhin „Gut Schlag“ in deinem weiteren sportlichen Leben, Patricia (Pati) Gras.



RALF ALSFELD

Übungsleiter Judo
ralf.alsfeld@tvn-1901.de

Der Verein - tvn-1901.de/verein

Konditionstraining für eine bessere Pressearbeit

Gutes tun allein reicht oft nicht, man darf auch darüber berichten. Wie das am besten geht, war Inhalt einer Fortbildungsveranstaltung des Turnvereins Nierstein 1901 Mitte Juli, an der zwölf TrainerInnen teilgenommen haben. Geleitet wurde die Veranstaltung von einem Trainer aus den eigenen Reihen, der über seine Erfahrungen als Pressesprecher und Journalist berichtete und viele Tipps für die zukünftige Pressearbeit vermitteln konnte.



Der Turnverein bietet mit 17 Sparten ein vielseitiges Sportangebot an, bei dem sportliche Erfolge ebenso wie soziales Engagement zählen. Sport ist immer mit Spaß, Geselligkeit und Gesundheit verknüpft – diese Botschaft möchte das 13-köpfige „Presseteam“ des TV Nierstein zukünftig noch mehr publik machen. Auch die Vereinshomepage wird überarbeitet und soll noch mehr zum Mitmachen motivieren. Ein erster Blick lohnt sich schon heute: www.tvn-1901.de

Der Verein - tvn-1901.de/verein

13. Oktoberfest des TV Nierstein

Der Turnverein 1901 e.V. Nierstein veranstaltet nunmehr zum

13. Mal am Samstag, den 1. Oktober 2016

in seinem Vereinskeller am Pestalozziplatz 5 ein zünftiges,
bayerisches Oktoberfest (**Einlass 19.30 Uhr, Beginn 20.00 Uhr**).

Für die Stimmung und das erforderliche bayrische Flair
sorgen auch dieses Mal wieder die in diesen Dingen
erfahrenen Aktivisten des Turnvereins Nierstein.

Michael Schuber bereichert den Abend mit seinem
stimmungsvollen Musikprogramm.

Für das leibliche Wohl der Gäste ist angemessen
gesorgt: Haxen (nur auf Vorbestellung) und
Leberknödel, Leberkäse, Weißwürste, Brezeln
und das original Oktoberfestbier werden neben
anderen Getränken angeboten.

Der Eintritt beträgt pro Person 6,00 Euro!
Tischreservierungen (ca. 70 Plätze) können ab
sofort bei Arnold Knappek
(Tel. 0 61 33 / 5 03 81) erfolgen!



Karate - tvn-1901.de/sparte/karate

Gasttrainer bei der Karate-Abteilung



KLAUS HUMMEL

Spartenleiter Karate & Kobudo
klaus.hummel@tvn-1901.de

Am 19. Juli hatte sich eine besondere Persönlichkeit
bereit erklärt, den Karate-Sportlern in unserer Ab-
teilung Training zu geben. Amir Valadkhani vom Ka-
rate-Dojo Kelkheim war von Abteilungsleiter Klaus
Hummel eingeladen worden und ist gekommen.

Amir, ein Iraner, übt bereits seit seinem 11. Lebens-
jahr Karate, war von 1978 bis 1982 mehrere Male iranischer Meister und wurde in
die iranische Nationalmannschaft aufgenommen. 1984 wurde er Sechster bei der
Karate-Weltmeisterschaft in Maastrich/Niederlande. Er ist seit 1986 in Deutschland,
war mehrmaliger Hessenmeister und einmal deutscher Vize-Meister. Nun steht er
als Kampfrichter auf der anderen Seite der Matte, aber immer noch nah am Ge-
schehen. Er trägt den sechsten Dan in Karate und ist in Hessen maßgeblich an der
Organisation im Verband tätig.

Lernuleum
Institut für Lernhilfe

seit 13 Jahren

Lerntherapie plus Nachhilfe

- kostenlose Beratung
- kurze Vertragslaufzeiten
- qualifizierte Lehrkräfte mit akademischer Ausbildung

Lerntherapie

- Lese-Rechtschreibschwäche, Legasthenie
- Rechenschwäche, Dyskalkulie
- Aufmerksamkeitsstörung, ADS/ADHS

Nachhilfe

- individueller Einzelunterricht
- alle Fächer
- alle Schulformen
- Abiturvorbereitung

Institutsleitung: Heike Licht-Weber

Givry-Allee 24, 55276 Oppenheim, Tel. (06133) 926668

www.Lernuleum.de, LRS-Dyskalkulie@web.de



Etwa zwanzig Sportler kamen und hatten ein meisterliches Training unter der Leitung von Amir.

✧ Karate - tvn-1901.de/sparte/karate

✧ Kobudo - tvn-1901.de/sparte/kobudo

Bestandene Prüfungen in den Sporten Karate und Kobudo

Ende April haben Nicole, Leontine und Hendrik die Gelbgurt-Prüfung für Karate bestanden, seit Anfang Mai ist Margarete geprüfte Karate-Braungurt.

Am 11. August haben Nicole und Leontine die erste Prüfung mit Kobudo-Waffe bestanden, Rolf und Martino bestanden die Orange-Gurt-Prüfung im Kobudo und Ursula, Margarete und Achim bestanden ebenfalls mit besten Leistungen den Braungurt mit den Kobudo-Waffen.

Spartenleiter Klaus stellte sich Ende letzten Jahres mit Erfolg einer Prüfung und wurde von zwei hochrangigen Prüfern zum 3. Dan Karate graduiert.

✧ Handball - handball-nierstein.de

Jugendmannschaften beim Beachhandball- turnier Bretzenheim

ANJA GLENEWINKEL
Übungsleiterin Handball
anja.glenewinkel@tvn-1901.de

Drei Mannschaften des TV Nierstein nahmen am 8. bis 9. Juli 2016 am Beachhandballturnier in Bretzenheim teil.

Am Freitag, den 8. Juli startete die männliche A-Jugend in das Turnier. Die Vorrunde beendeten sie mit dem dritten Platz in ihrer Gruppe und zogen damit in die Hauptrunde des Turniers ein. Die Hauptrunde lief dann leider etwas durchwachsen, sodass die männliche A-Jugend sich am Ende mit dem vorletzten Platz der Gesamttabelle zufrieden geben musste.

Am Samstag, den 9. Juli begann das Turnier für die weibliche und männliche C-Jugend.

Die weibliche C-Jugend startete nicht gut in die erste Partie, sodass diese leider hoch verloren wurde. Nach den Startschwierigkeiten wurde die Mannschafts-

Getränke- markt Knoll



**Rheinstraße 20
55283 Nierstein
Tel. 0 61 33 / 6 00 99**

Öffnungszeiten:
Mo, Di, Do, Fr 8.00-18.00 Uhr
Mi und Sa 8.00-13.00 Uhr

leistung besser. Es kam langsam Struktur in die Abläufe. Die beiden letzten Partien der Vorrunde gingen daher nur knapp verloren. Trotzdem konnte die weibliche C-Jugend in die Hauptrunde einziehen.



Auch in der Hauptrunde war der Mannschaft kein Sieg gegönnt, sodass am Ende leider nur der letzte Platz der Gesamttabelle belegt wurde.

Eines hat das Turnier der Mannschaft aber trotzdem gebracht: Viel Freude und Spaß beim gemeinsamen Handballspielen und eine gute Vorbereitung auf die kommende Saison, da die Schwächen und Stärken der Mannschaft deutlich wurden.

Die männliche C-Jugend meisterte das Turnier hervorragend. Die Mannschaft konnte während der Vor- und Hauptrunde nur Siege einfahren, sodass sie am Ende das Turnier mit dem ersten Platz der Gesamttabelle abschloss. (Bilder auf S. 14)



Bäckerei-Konditorei
WILHELM DIETZ

55283 Nierstein Langgasse 15 Telefon 0 61 33 / 52 17	55283 Schwabsburg Hauptstraße 57 Telefon 0 61 33 / 92 74 80	55276 Dienheim Berliner Straße 2 Telefon 0 61 33 / 25 98
--	---	--

www.baeckerei-dietz.de · willidietz@hotmail.com

✈ Handball - handball-nierstein.de

C1 gewinnt Bretzenheimer Beachhandballturnier

Das Beachhandballturnier sollte für uns eigentlich nur ein wenig Abwechslung neben den Spielen in der Halle bedeuten. Eigentlich ...

Denn als die C1-Jugend die ersten Spiele gegen TuS

Nordenstadt und TV Idstein 1 mit 15:7 und 15:4 mehr als souverän gewann, hatten nicht nur die Jungs, sondern auch ich als Trainer Siegesluft geschnuppert. Spielzug „Fliegeralarm“ erwies sich mal wieder als Mittel zum sicheren Sieg, sodass die Jungs ganz schnell viele weibliche Fans hatten. Mit dieser Rückendeckung wurde auch das vermeintlich schwerste Spiel der Gruppenphase gegen den HC Gonsenheim mit 11:7 gewonnen, bevor wir den 1. Platz der Gruppe A mit einem sehr überzeugenden und in aller Höhe hoch verdienten Sieg mit 25:7 gegen die Gastgeber aus Bretzenheim klar machten.

Nun stand nur noch das Spiel gegen den Erstplatzierten der Gruppe B aus. Und wer sollte es auch anderes sein als natürlich unsere Freunde aus Budenheim. Doch die Jungs zeigten sich nicht beeindruckt und wollten jetzt auch ganz nach oben. Es entwickelte sich ein sehr schnelles und gutes Endspiel, in dem wir uns letztlich mit 18:10 durchsetzen konnten.



Die Jungs bekamen eine riesige Beachhandball-Siebertorte, Capri Sonne und T-Shirts und feierten dann mächtig den 1. Platz unter zehn teilnehmenden Teams.

Es spielten und siegten: Kai Strohm, Noah Griesbaum, Nick Engels, Nils Hinrichs, Finn Weyell, Jonathan Plotz, Isaak Chantavaridis, Johann Horn, Andreas Mann, Jakob Bieker.

Es coachte und siegte: Luca Guttandin.



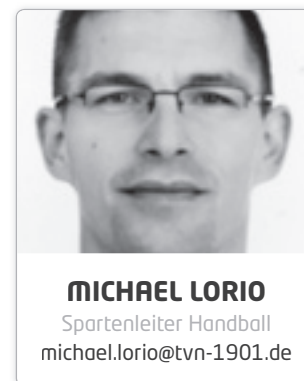
Handball - handball-nierstein.de

Hochklassiges AH-Turnier der Niersteiner Handballer erfolgreich

HV Ilmenau gewinnt diesjähriges Andreas-Schmitt-Turnier

Am vergangenen Winzerfest-Samstag trafen sich zum traditionsreichen Andreas-Schmitt-Turnier die „Alten Herren“ auf dem Sportplatz in Nierstein. Die Mannschaft des HV Ilmenau setzte sich souverän mit 14 Punkten als Turniersieger durch und gewann somit den von der Stadt Nierstein gestifteten Siegerpokal. Die weiteren Sachpreise stiftete wie in jedem Jahr das Weingut Eugen Wehrheim aus Nierstein.

Bei bestem Kaiserwetter zeigten fünf Mannschaften aus dem gesamten Bundesgebiet hochklassigen Handball und begeisterten somit die zahlreichen Zuschauer und Fans des Handballs in Nierstein. In stets fair geführten Spielen leistete sich der



50 Jahre

Tradition & Fortschritt

Sanitär • Bad • Heizung • Solar

KESSEL

Der Spezialist mit langer Erfahrung
in Gas- und Ölbrennwerttechnik und
dem Bau von Solaranlagen.

Wir bedanken uns bei unseren Kunden
und Mitarbeitern für das Vertrauen
und die Zusammenarbeit.

Ernst Ludwig Straße 11 • 55283 Nierstein
Tel. 0 61 33 / 97 120 • Fax 0 61 33 / 97 12 13
mailto:kessel@ha-z-kessel.de

spätere Turniersieger lediglich kleinere Schwächen gegen die TSG Heilbronn und setzte sich somit mit nur einer Niederlage souverän gegen die Mannschaften aus Nierstein, Freyburg und Friesenheim/Worms durch.

Im Rahmen der Siegerehrung durch den Stadtbürgermeister Thomas Günther, der frisch gewählten Niersteiner Weinkönigin Nathalie Klein I., sowie dem 1. und 2. Vorsitzenden des TV Nierstein – Tobias Bieker und Arnold Knappek – wertschätzte Bürgermeister Günther nicht nur die Leistungen der teilnehmenden Mannschaften, sondern würdigte auch die Verdienste des Turnvereins Nierstein für die Stadt Nierstein und dankte den Organisatoren des Andreas-Schmitt-Turniers.

Auch im nächsten Jahr wird der TV Nierstein traditionsgemäß zum Andreas-Schmitt-Turnier einladen und somit einen etablierten Programmpunkt des Niersteiner Winzerfestes zu den Feierlichkeiten der 1275-Jahr-Feier der Stadt Nierstein beitragen.



GO TOP
SPORT & THERAPIE

Physiotherapie im GO TOP
Gemeinschaftspraxis
Heike & Ulrich Frinken

- Krankengymnastik
- Krankengymnastik am Gerät
- Manuelle Therapie – Massagen
- Manuelle Therapie bei Kiefergelenkerkrankungen CMD
- Manuelle Lymphdrainage
- Craniosakrale- & Dorn-Therapie
- Kinesiotaping, Sportphysiotherapie
- Hausbesuche und vieles mehr ...

Dr. WOLFF®
Sports & Prevention

Rückentherapie-Center

Ein gesunder Rücken kennt keinen Schmerz
Ein Training zur Stabilisierung der tiefen Rückenmuskeln,
basierend auf den aktuellen Forschungsergebnissen.

Daubhausstraße 7 · 55283 Nierstein · Telefon 0 61 33 / 5 04 79
Mehr Info: www.gotop-nierstein.de

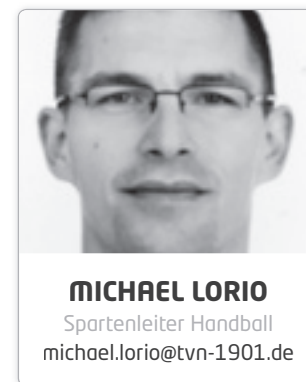
Handball – handball-nierstein.de

Vorberichte zur Saison 2016/17

1. Herren (Verbandsliga)

Die 1. Herren befinden sich aufgrund von Trainerwechsel, dem Weggang von Stefan Stolz, der sich in Richtung der Rheinhesenligamannschaft des TV Bodenheims verabschiedet hat, und neu hinzugekommenen Spielern im Umbruch.

Seit Mitte Juni hat Sascha Wiehl als neuer Trainer den Trainingsbetrieb der 1. Herren aufgenommen. Es standen nicht weniger als vier bis sechs Trainingstage pro Woche auf dem Programm. Hier galt es zunächst, die von der Mannschaft gewünschte offensivere Spielweise im Abwehrverbund einzuüben und zu festigen. Die körperlichen Voraussetzungen für diese Spielweise wurden zweimal pro Woche in sogenannten CrossFit-Einheiten im Fitness-Studio Gym7 in Mainz-Hechtsheim gelegt.



Die Mannschaft hat sich zum Ziel gesetzt, sich möglichst schnell aus dem Abstiegs-kampf, dem man sich in der vergangenen Saison noch bis zum vorletzten Spieltag stellen musste, zu verabschieden, um die notwendige Ruhe zu haben, die offensiven Spielkonzepte in Abwehr sowie Angriff weiterzuentwickeln.

1. Damen (A-Klasse)

In der Vorbereitung zur neuen Saison mussten die Spielerinnen und Mannschaftenverantwortlichen erkennen, dass ein Spielbetrieb mit zwei Mannschaften aufgrund

von Verletzungen und Spielerinnen, die etwas kürzer treten wollen oder müssen, nicht mehr möglich ist. Gemeinschaftlich traf man somit im Rahmen einer gemeinsamen Mannschaftssitzung schweren Herzens die Entscheidung, in der nächsten Saison nur noch mit einer Mannschaft am Spielbetrieb teilzunehmen. Somit kann das Trainerteam um Carsten Feld und Anja Glenewinkel auf einen breiteren Kader zurückgreifen, als das in der Vergangenheit mit zwei Mannschaften der Fall gewesen ist.

2. Herren (Kreisklasse)

Die 2. Herren waren in der vergangenen Saison sicher die Mannschaft, die im Aktivbereich am meisten positiv überrascht hat. So erreichte man schneller als erwartet das gesetzte Saisonziel Klassenerhalt und schloss mit einer guten Platzierung im Mittelfeld der Kreisklasse ab. In der kommenden Saison werden einige Spieler des vergangenen Jahres aufgrund von Ausbildung oder eines begonnenen Studiums nicht mehr regelmäßig am Trainingsbetrieb teilnehmen. Trainer Marius Emmermann hat sich zum Ziel gesetzt, das Angriffsspiel auf mehrere Schultern zu verteilen und flexibler zu gestalten.

Weingut mit Gutsschänke & Gästehaus

HEISE AM KRANZBERG



Direkt am Roten Hang
Karolingerstraße 15 + 26
55283 Nierstein
Tel. 0 61 33 - 55 87 und 55 18
Fax 0 61 33 - 57 05 09
kranzberg@t-online.de
www.heise-am-kranzberg.de

Besonders erwähnenswert ist, dass mit Lukas Köhler ein Handball-Neuling aus den Reihen der Fans des Handballs in Nierstein nun mit dem Handballspielen angefangen hat. Weitere Unterstützung erfährt die Mannschaft durch Spieler der mA-Jugend, die gemäß des kürzlich verabredeten Konzepts nunmehr auch am Trainings- und Spielbetrieb teilnehmen werden.

3. Herren (C-Klasse)

Unsere 3. Mannschaft startet wie bereits in den letzten Jahren auch wieder in der C-Klasse. Unsere „Alten Herren“ werden auch dieses Jahr sicher wieder in den oberen Tabellenrängen unterwegs sein. Beim diesjährigen traditionellen Andreas-Schmitt-Turnier am Winzerfestsamstag belegte die Mannschaft – ergänzt um ein paar wenige Spieler aus der 1. und 2. Herrenmannschaft – rund um den Mannschaftenverantwortlichen Hans Jung einen beachtlichen 2. Platz hinter der stark aufspielenden Mannschaft aus Ilmenau. Ziel: Klassenerhalt.



mA-Jugend (Rheinhessenliga)

Nachdem die mA-Jugend es leider nicht geschafft hat, sich für die kommende Saison für die Oberliga Rheinland-Pfalz/Saar zu qualifizieren, starten die Jungs rund um das Trainerteam Carsten Feld, Engelbert Darmstadt und Nils Sauder als Titelverteidiger in der Rheinhessenliga. Die Mannschaft rechnet sich sehr gute Chancen aus, auch in der kommenden Saison wieder oben mitzuspielen und im Kampf um die Meisterschaft ein gehöriges Wörtchen mitzureden. Leo Oberneder, der die gesamte Ausbildung seiner handballerischen Fähigkeiten von Kindesbeinen an im TV Nierstein durchlaufen hat, wird in der kommenden Saison – ausgestattet mit einem sogenannten Zweifachspielrecht – versuchen, in der Oberliga-Mannschaft der TG Osthofen Fuß zu fassen. Leo darf somit sowohl in der Oberliga-Mannschaft der TG Osthofen eingesetzt werden als auch im Ligabetrieb der Niersteiner A-Jugend und Aktivenmannschaften.

mB-Jugend (Kreisliga)

Die mB-Jugend besteht in diesem Jahr aus Spielern, die bis auf zwei Ausnahmen dem jüngeren der beiden B-Jugend-Jahrgänge angehören. Somit verwundert die Prognose des Mannschaftsverantwortlichen Luca Guttandin nicht, dass es „eine schwere Saison“ für unsere mB-Jugend werden könnte. Die Mannschaft hat sich jedoch zum Ziel gesetzt, sich im Mittelfeld der Liga zu etablieren. Ein Schwerpunkt der Trainingsarbeit wird sein, verschiedene offensivere und defensivere Abwehrsysteme zu erlernen.

mC1-Jugend (Rheinhessenliga)

„Ziel: Meisterschaft!“ So formuliert nicht nur Trainer Luca Guttandin recht trocken, aber in der Sache völlig klar die Ziele seiner Mannschaft, sondern auch die Spieler wollen dieses Jahr ganz oben in der Tabelle stehen. In der höchsten rheinhessischen Spielklasse tritt man dieses Jahr – aufgrund der wenigen Mannschaftsmeldungen – dreimal gegen jeden Gegner an. Dabei hat man dann auch noch das Pech, dass man gleich zweimal auswärts gegen die starken Mannschaften aus Zotzenheim und Worms antreten muss.

Luca Guttandin lobt das große spielerische und kämpferische Potenzial seiner Mannschaft, weist aber mit mahnendem Zeigefinger darauf hin, dass die Jungs sich noch als Mannschaft finden müssen. Ein erster Erfolg konnte bereits bei einem Turnier während der Vorbereitungszeit auf die neue Saison erzielt werden. Beim Bretzenheimer Beachturnier setzte sich die Mannschaft souverän gegen neun weitere – teils hochklassige – Mannschaften durch. Ob an diesen Erfolg auch im Hallen-Ligabetrieb angeknüpft werden kann, wird sich direkt im ersten Saisonspiel gegen die Mannschaft aus Zotzenheim – einer der stärksten Mitbewerber um die Meisterschaft – zeigen.

mC2-Jugend (Kreisklasse)

Die Rheinhessenliga-Reserve steht vor einer schweren Aufgabe. Einerseits gilt es, sich in der eigenen (starken) Liga im Mittelfeld zu etablieren, gleichzeitig aber auch in der mC1-Jugend auszuhelfen. Im Trainingsbetrieb sollen sowohl die handballerischen Fähigkeiten, Spieltaktik als auch die notwendigen körperlichen Voraussetzungen verbessert werden, um so auch die Spieler der mC2-Jugend weiter an das Leistungsniveau der mC1-Jugend heranzuführen.

wC-Jugend (Rheinhessenliga)



Nahezu alle rheinhessischen Handballvereine haben teils große Nachwuchssorgen im Bereich der Mädchen-Mannschaften. Umso verwunderlicher ist es, dass eine Initiative des HSV Alzey, im Mädchenbereich wieder die Spielweise „außer Konkurrenz“ einzuführen, d.h. die Erlaubnis für zwei ältere Spielerinnen, bei Ligaspielen eingesetzt werden zu dürfen, nicht erfolgreich verlaufen ist. Der TV Nierstein unterstützte diese

Initiative mit großem Nachdruck, denn der TV Nierstein musste somit gleich fünf Spielerinnen an andere Vereine abwandern lassen, weil eine wB-Jugend mit fünf Spielerinnen einfach nicht zu realisieren gewesen ist.

Die Mädchen der weiblichen C-Jugend haben sich für die kommende Saison viel vorgenommen: Ganz oben mitspielen und dann schau'n wir mal, was passiert. Getreu dem Motto „Eine Mannschaft, ein Weg, ein Ziel“, zeichnet sich die Mannschaft durch einen besonderen Zusammenhalt aus, der sich im Verlauf der zurückliegenden Saison trotz einiger sportlicher Misserfolge herausgebildet hat. Die Mannschaft besteht derzeit aus einem 13 Spielerinnen breiten Kader. „Wir müssen unsere Stärken, die gewaltige Wurfkraft, eine solide Abwehr, die für die Nebenfrau einen Schritt mehr macht, und unsere starken Torhüterinnen, die einfach mal die „Bude zunageln“, nutzen, um unser hochgestecktes Ziel zu erreichen“, so der Trainer Thomas Löblein zu den Qualitäten seiner Mannschaft.

Auch dieses Jahr wird wieder der Schlachtruf der Niersteiner Mädels durch die Rundsporthalle schallen: „Ananas, Ananas, Nierstein macht die Annern nass!“ In diesem Sinne: viel Erfolg!

mD-Jugend (Kreisklasse)

Im Gegensatz zur letzten Saison, in der die männliche D-Jugend aufgrund von Spielermangel noch kurz vor der Auflösung stand, kann das Trainerteam Dr. Wolfram Birke und Christian Ottstadt in diesem Jahr wieder auf einen breiteren Kader zurückgreifen. Waren es in der vergangenen Saison noch – mit Mühe und Not – acht

Spieler, sind es nun erfreulicherweise wieder elf. Christian Ottstadt, der erstmals als Spieler der 1. Herren in die Rolle eines Jugendtrainers schlüpft, will frischen Wind und neue Ideen in die Mannschaft und den Trainingsbetrieb einbringen. Während der Trainingseinheiten stehen der Spaß am Sport, an der Bewegung und die weitere Ausbildung der handballerischen Grundlagen im Vordergrund. Aufgrund des nunmehr wieder erstarkten Kaders will die Mannschaft versuchen, sich etwas „mehr nach oben“ in der Tabelle zu orientieren. Denn trotz allen olympischen Gedankens „Dabei sein ist alles“ macht es eben doch mehr Spaß, wenn man auch das eine oder andere Spiel gewinnen kann.

Minis und mE-Jugend (Kreisklasse)

Bei unseren „Kleinsten“ und „Zweitkleinsten“ steht der Spaß an der Bewegung, die spielerische Entwicklung des Körper- und Ballgefühls und die Freude des gemeinsamen Sporttreibens im Vordergrund. Gestützt durch eine abwechslungsreiche Trainingsgestaltung sollen möglichst breite Grundlagen geschaffen werden, damit die Kinder auch zukünftig Spaß am Sport, an der Bewegung und an der Gemeinschaft haben werden. Die Minis nehmen auch dieses Jahr wieder nicht an einem „geregelten“ Ligabetrieb teil, sondern werden im Rahmen von Miniturnieren ihre spielerischen Fähigkeiten unter Beweis stellen.

TV Nierstein sucht ab November 2016 eine/n neue/n Übungsleiter/in für die Gruppe Turnen

Das Training findet freitags von 16:00 bis 17:30 Uhr
in der Rundsporthalle Nierstein
für Kinder im Alter von 5 bis 13 Jahren statt

Weitere Informationen erfolgen nach Rücksprache mit:
Christiane Horn · 3. Vorsitzende
Spartenleiterin und Übungsleiterin Turnen
E-Mail: christiane.horn@tvn-1901.de

🌟 Judo - tvn-1901.de/sparte/judo

Kampfsportler in der Niersteiner Grundschule

Mitte Mai herrschte in der Klasse 2d der Niersteiner Grundschule große Aufregung: Es stand an vier Tagen das Fach „Judo“ auf dem Unterrichtsplan. Möglich wurde dies durch eine Kooperation der Schule mit der Judoabteilung des TV Nierstein. Judotrainer Ralf Alsfeld, der bereits die heutige Klasse 3a in den Kampfsport eingeführt hatte, wurde von den SchülerInnen und ihrer Sportlehrerin Maike O'Sullivan entsprechend freudig empfangen. Bereits bei der Begrüßung ahnte der erfahrene Judoka, dass es in dieser Klasse anders laufen wird: Er war umringt von Aikidoka, Karateka, Taekwondo-Kämpfer und zwei Judoka aus dem eigenen Verein – und auch die Nicht-Kampfsportler brannten darauf, mehr von diesem Sport in weißen Anzüge zu erfahren.

Los ging es nach alter japanischer Tradition mit dem Angrüßen, dem „Mokuso“, bei dem sich bereits alle SchülerInnen äußerst diszipliniert zeigten. Nach einigen Auflockerungsspielen durften die Kinder etwas machen, was beim Mathe- und



RALF ALSFELD

Übungsleiter Judo
ralf.alsfeld@tvn-1901.de



Deutschunterricht undenkbar wäre: Sich überwinden und laut schreien! Diese Atemübung soll später bei den Judowürfen eine Presseatmung verhindern und auch das Selbstbewusstsein stärken. Richtig Schreien konnten alle! Mit spielerischen Elementen auf Turner- und Weichbodenmatten führten Trainer und Sportlehrerin die Kinder in den darauf folgenden Stunden ins Ukemi – die Fallschule – ein. Richtig Fallen konnten nun auch alle, die Grundlage für den Judowurf „O-soto-otoshi“ war geschaffen. Vielen war der Wurf bereits als Beinsteller bekannt. Dass der Wurf seine volle Wirkung jedoch erst nach einem optimalen Gleichgewichtbrechen des Partners entfalten kann, erfuhren die 8- bis 9-Jährigen in der Abschlussrunde: Alle Kinder durften sich einmal mit voller Wucht vom Trainer auf die Weichbodenmatte werfen lassen. Verletzte gab es nicht, doch einige, die nun unbedingt zum regulären Judotraining in der Rundsporthalle Nierstein kommen wollen. Dieses ist dienstags 17 bis 18 Uhr für Anfänger und 18 bis 19.30 für Fortgeschrittene sowie freitags 17 bis 18.30 Uhr für Anfänger, 18.30 bis 20 Uhr für Fortgeschrittene.



✪ Judo - tvn-1901.de/sparte/judo

Sechsjährige bewähren sich auf der Judomatte



RALF ALSFELD

Übungsleiter Judo
ralf.alsfeld@tvn-1901.de

Wer glaubte, dass der von den Samurais stammende Kampfsport Judo nur etwas für harte Kerle ist, wurde am 1. Mai vom Gegenteil überzeugt: An diesem Feiertag trafen sich insgesamt 50 Judoka aus Nierstein und Nackenheim wie im Vorjahr zu einem gemeinsamen Vereinsturnier. Besonderheit dieses

Turniers war diesmal die „Piccolo-Gruppe“, bestehend aus sechs KämpferInnen im Alter zwischen sechs und acht Jahren. Zur Freude ihrer Trainer zeigten die Minis in



ihren weißen Kampfanzügen, dass sie nicht nur nette Blickmagneten für die etwa 100 Besucher, sondern auch richtig ernst bei der Sache sind: Alle Minis konnten an



diesem Tag mit viel Erfolg Haltetechniken wie „Kesa-gatame“ und „Mune-gatame“ anwenden, die sie monatelang eintrainiert hatten. Doch vor diesem Spektakel war für die Zuschauer Theorie angesagt: Die Trainer erläuterten den mitfiebernden Eltern die Wettkampfregeln und Abläufe beim Kampf, so dass allen die Befehle der Mattenrichter wie „Mate“, „Hajime“ oder „Ippon“ verständlich waren.

Auch die großen Judoka im Alter zwischen neun und 21 Jahren hatten sich lange auf das Turnier vorbereitet und mussten nun „im Ernstfall“ zeigen, was sie im Stand- und Bodenkampf alles gelernt haben. So gab es im Turnier viele große Würfe – sprich Ippons – und raffinierte Haltgriffe im Boden zu sehen. Auch die Nackenheimer Bürgermeisterin Margit Grub, die das Turnier eröffnet hat, ließ sich von dem hohen technischen Niveau der Kämpfer begeistern. So waren sich letztendlich alle vier Trainer aus Nierstein und Nackenheim darüber einig, dass es bei diesem Turnier nur Gewinner geben kann. So beendeten letztendlich alle Judokas den Wettkampftag mit einer Medaille und einer Urkunde und dem Gefühl, dass Judo ein toller Sport ist.

Hotel · Restaurant · Feinschmecker-Weinstube

»Alter Vater Rhein«

Das liebe alte Haus im freundlichen Weindorf

Geöffnet von 17 bis 23 Uhr

Küche täglich von 17 bis 21 Uhr

Mittagstisch nach Vereinbarung

Samstag, Sonn- und Feiertage von 12 bis 21 Uhr durchgehend

Donnerstag Ruhetag

Wir freuen uns auf Ihren Besuch

Telefon 0 61 33 / 56 28

hotel@alter-vater-rhein.de

www.alter-vater-rhein.de



Intelligentes Heizen



Hans Joachim Kehl

Große Fischergasse 3

55283 Nierstein

Telefon (0 61 33) 6 02 52

Fax (0 61 33) 6 02 54

Fernseh - Müller



TV · HIFI · TELEKOM · MOBILFUNK

Satelliten-Technik · Kabelanschluss · Meisterbetrieb

Unsere Leistungen für Sie:

- Fachhändler für Unterhaltungselektronik, digitale Empfangsanlagen, Telekommunikation und Mobilfunk
- Verkauf, Installation, Reparaturen
- Mitglied der Electronic Partner GmbH
- Vertriebspartner der Telekom
- Finanzierungen
- Sky Händler

Ladengeschäft
55283 Nierstein – Marktplatz 8

Tel.: 0 61 33-6096335

Fax: 0 61 33-6 12 82

Mobil: 0170-4 18 83 30

info@fernsehservice-mueller.de

Neue Telefon-Nummer
(0 61 33) 6 09 63 35

✪ Judo - tvn-1901.de/sporte/judo

Judounterricht im Gymnasium Oppenheim und der Niersteiner Grundschule

Die Niersteiner Judoka hatten im Vorjahr die heutige Klasse 3a in den Kampfsport eingeführt. Nun besuchte Judotrainer Ralf Alsfeld die Klasse 2d der Niersteiner Grundschule und die SchülerInnen der Klasse 5f des Gymnasiums in Oppenheim.

Bereits bei der Begrüßung der Klasse 2d lief alles anders als im Vorjahr: Alsfeld war umringt von Aikidoka, Karateka, Taekwondo-Kämpfer und sogar zwei Judoka aus dem eigenen Verein – und auch die Nicht-Kampfsportler brannten darauf, mehr von diesem Sport in weißen Anzügen zu erfahren. So absolvierten alle 25 Kinder den Judokurs mit riesigen Eifer und Erfolg, der neben zahlreichen spielerischen Elementen auf Turner- und Weichbodenmatten, das Angrüssen nach alter japanischer Tradition, Atemübungen und richtiges Fallen beinhaltete. In der „Prüfung“ konnten alle den Judowurf O-soto-otoshi und den Haltegriff Mune-gatame erfolgreich vorführen. Zum Abschluss durften sich die 8-9-jährigen Kinder einmal mit voller Wucht vom Trainer auf die Weichbodenmatte werfen lassen. Verletzte gab es nicht, doch viele neue Judofans – einige kommen seitdem zum regulären Judotraining in die Rundsporthalle.

 LATTREUTER GmbH		MEDIENGESTALTUNG INTERNET DIGITALDRUCK
design · media · print		
Mediengestaltung - als Grundlage für Drucksachen- und Medienproduktion - Gestaltung, Layout, Bildretusche	Digitaldruck - Personalisierte Druckerzeugnisse - Seminar- und Schulungsunterlagen - Broschürendruck - Plakate, Poster, Banner, Rollups ...	
Internet Konzeption, Webdesign und Programmierung	Versand Kuvertierung, Konfektionierung	
LATTREUTER GmbH · Fäulingstraße 44 · 55283 Nierstein · Tel. 06133 925656 Besuchen Sie www.lattreuter.de oder senden Sie eine E-Mail an info@lattreuter.de		



Auch in der Klasse 5f des Gymnasium zu St. Katharinen Oppenheim standen nicht Deutsch oder Mathe, sondern sechs Stunden Judo auf dem Lehrplan. Klar, auch in dieser Klasse standen Judoetikette, Fallschule, der Wurf O-soto-otoshi und der Haltegriff Kesa-gata auf dem Programm, so dass nach insgesamt sechs Schulstunden alle Teilnehmer den Fußwurf O-soto-otoshi werfen und ihren Partner mit dem Haltegriff Kesa-gatame kontrollieren konnten. In dieser Gruppe nahmen Atemübungen großen Raum ein, die bei Judowürfen eine Presseatmung verhindern und auch das Selbstbewusstsein stärken. Richtig Schreien konnten alle bei diesen Übungen! Als Höhepunkt durften sich die Gymnasiasten mit den spektakulären Kata-gatame werfen lassen, der fast bei keinem Western fehlt, und einen simulierten Sturz kopfüber vom Fahrrad mit richtiger Fallrolle üben.

Die Schule und die Judoabteilung überlegen nun, wie diese Kooperation in Form eines Schulprojektes im Gymnasium fortgesetzt werden kann. Unabhängig davon wurde der Sportlehrer Johannes Lüsse vom Judovirus infiziert, so dass er die Judoka beim Training besuchen wird.



🔗 Zumba - tvn-1901.de/sparte/zumba

Informationen zur Sparte Zumba®

Tanzen Sie sich schlank und fit...

Zumba® ist ein mitreißendes Workout, das nicht nur die Welt im Sturm erobert hat, sondern auch viele Niersteinerinnen und Niersteiner unterschiedlichen Alters seit 2012 absolut begeistert. Dieses unglaubliche, vom Tanz inspirierte, Kalorien verbrennende, Muskel formende Ganzkörper-Training fühlt sich nicht nach einem anstrengenden Workout an, es ist vielmehr eine Tanz-Fitness-Party!

Das Zumba® Fitness Programm wurde in den 90er Jahren von dem Kolumbianer Alberto „Beto“ Perez entwickelt, einem Fitness-Trainer mit vielen prominenten Kunden, der auch als Choreograph für internationale Superstars der Popmusik tätig ist. Angeregt durch die traditionelle Musik seiner Heimat – Cumbia, Salsa, Samba und Merengue – kombinierte Beto die feurigen, lateinamerikanischen Rhythmen, die ihm am besten gefielen, mit den heißen Tanzschritten, die seine internationalen Kunden liebten.

Seit der Einführung in 2001 ist Zumba® eines der bedeutendsten und erfolgreichsten Tanz-Fitnessprogramme der Welt geworden. Das Zumba® Phänomen hat die Welt im Sturm erobert! Mehr als 12 Millionen Menschen, Jung und Alt, in über 125 Ländern, sind von Zumba® begeistert. So auch weit über 150 Niersteinerinnen und Niersteiner und Menschen aus der Umgebung.

Seit März 2012 bietet der Turnverein Nierstein nunmehr insgesamt 13 Zumba®-Stunden für Groß und Klein sowie für Jung und Alt an. Unsere ausgebildeten Übungsleiterinnen Julia Dawid, Laura Lazzarotti, Stefanie Müller und Dionne Robinson bieten insgesamt sieben unterschiedliche Zumba® Stile an: Zumba® Fitness, Zumba® Gold, Zumba® Kids, Zumba® Kids Jr., Zumba® Sentao, Zumba® Step und Strong by Zumba™.

Jede Interessierte und jeder Interessierter sind herzlich eingeladen, an einer kostenlosen Schnupperstunde teilzunehmen. Das Mindestalter für alle Zumba® Stun-



LAURA LAZZAROTTI

Spartenleiterin Zumba®
laura.lazzarotti@tvn-1901.de

den, mit Ausnahme der Zumba® Kids und Zumba® Kids Jr., beträgt 13 Jahre. Für die Anmeldung zu einer Schnupperstunde einfach eine E-Mail an Laura.Lazzarotti@tvn-1901.de senden, sie kann euch über alles Wichtige informieren.

Definieren und straffen Sie Ihren Körper...

Zumba® Toning ist ein speziell ausgerichtetes Zumba® Programm, das besonders zur Figurformung geeignet ist. Markant dabei ist der Einsatz der so genannten Zumba® Toning Sticks, kleinen Hanteln, die den Trainingserfolg noch verstärken sollen. Neben Figur formenden Übungen kommt bei dieser Zumba® Variante vor allem auch ein größerer Teil an Ausdauertraining zum Einsatz. Alle Übungseinheiten werden dabei natürlich mit den klassischen Zumba® Moves und der lateinamerikanischen Zumba® Musik kombiniert.

Ziel ist neben der Kalorienverbrennung auch der Kraftaufbau, man kann diese Zumba® Fitness Variante also auch als eine Art Zumba® Workout ansehen. Insbesondere der Einsatz der Toning Sticks fördert auch das Rhythmusgefühl und strafft darüber hinaus Arme, Bauchmuskeln, Po und Oberschenkel. Im optimalen Fall wird man durch Zumba® Toning also seine Problemzonen los und hat beim Training auch noch Spaß.

PC-Service-Lang

• PC Hard- und Software • Telekommunikation • Netzwerktechnik • Multimedia

- Ladengeschäft für Computer - Multimedia - Zubehör
- Verkauf, Installation u. Reparatur-Service
- Netzwerktechnik, Telekommunikation
- Virenbeseitigung und Datenrettung
- Mitglied der Electronic Partner GmbH
- Vertriebspartner für Vodafone
- Apple®-Produkte und Zubehör
- Finanzierungen
- u.v.m.



E-Mail: info@pc-lang.de
 Internet: www.pc-lang.de

Ladengeschäft Telefon: 06133 - 571051
 Marktplatz 8 Telefax: 06133 - 924213
 55283 Nierstein Mobil: 0173 - 5700794



Autorisierter Händler

Das ideale Workout für Neueinsteiger, Sportanfänger, übergewichtige Menschen und unsere älteren Mitmenschen

Zumba® Gold ist speziell für Menschen entwickelt worden, die auf eine moderatere Intensität des Tempos und der Bewegungsabläufe angewiesen sind oder diese einfach bevorzugen.

Die Art der Bewegungen und die Geschwindigkeit wurden auf die Bedürfnisse von aktiven Senioren, Neueinsteiger, übergewichtige Menschen und auch Menschen mit Bewegungseinschränkungen (z. B. nach einem Bandscheibenvorfall, Knieprobleme, Rückenprobleme etc.) angepasst. Ebenso eignet sich Zumba® Gold für alle, die ihren Weg zu einem sportlichen und gesunden Leben eben erst begonnen haben.

Spezielle Choreografien stärken die Ausdauer, Herz und Kreislauf und die Koordination. Damit fördert Zumba® Gold das aktive Bewältigen von Alltagssituationen, fördert das Wohlbefinden, erhält die körperliche Fitness im Alter, hilft, überschüssiges Körpergewicht abzubauen, verbessert die Lebensqualität und fördert soziale Kontakte. Doch auch Gemeinschaft, Spaß und viel Lachen sind Merkmale unserer Zumba® Gold Kurse.

Fit in die Zukunft...

Zumba® Kids und Zumba® Kids Jr. sind zwei Zumba® Programme, die auf einem rundum explosiven und energiegeladenen Konzept basieren, das mit fröhlicher, fetziger Musik und coolen Tänzen die Kinder begeistert. Zumba® Kids und Zumba® Kids Jr. sind speziell für Kinder entwickelte Programme auf der Grundlage der Zumba® Fitness Tanz- und Fitnessphilosophie – einfach zu erlernende Moves zu abwechslungsreichen Rhythmen. Zumba® Kids und Zumba® Kids Jr. führen Kinder an eine gesunde Lebensweise heran, die Bewegung und Fitness als Teil des Lebens betrachten. Dabei werden neben Balance und Koordination auch Merkfähigkeit, Kreativität, Disziplin, Teamwork, der soziale Umgang und das Selbstwertgefühl gefördert. Bei allem steht jedoch der Spaß im Vordergrund.

Körperformung auf hohem Niveau durch Eigenkörpergewichtstraining

Das Zumba Sentao™ Programm ist eine intensive neue Möglichkeit, um die Stimmung der Fitness-Party noch zu toppen! Trainer, die sich für dieses Spezialprogramm lizenzen lassen, erlernen Choreografien, die sitzend durchgeführt werden und das Gleichgewicht verbessern, den Rumpf stärken und stabilisieren und eine völlig neue Art von Ausdauerprogramm eröffnen. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen, wie sie mit Hilfe eines Stuhls und des eigenen Körpergewichts die Muskelkraft, Definition und Ausdauer verbessern und ihre Figur formen können.

STRONG BY ZUMBA™

Intervalltraining zu Musik – nicht für Anfänger geeignet

Das neueste Programm von Zumba ist eine einstündige Gruppenfitness-Klasse, die eine Kombination von hochintensivem Intervalltraining, Eigenkörpergewichtsübungen und Kraftübungen verwendet, die exakt auf die Musik abgestimmt sind.

mehrmehrmehr
Physiotherapie,
Massage,
Lymphdrainage,
Yoga,
Wirbelsäulengymnastik
Pilates,
Fit durchs Jahr

**Sabine Braun & Team
Nierstein**

Wilhelmstr.2-4

Fon **06133/60193**
info@tiz-nierstein.de

mehrmehrmehr
wir beraten Sie gerne.....



STRONG by Zumba™ ist kein typisches Tanz-Fitness-Programm von Zumba®, aber wie bei allen Zumba® Programmen bildet die Musik die Basis des Programms.

Bei STRONG by Zumba™ übersteigst du deine bisherigen Grenzen und erreichst so schnell deine Fitnessziele, verbesserst mit Hilfe deines Eigengewichts deine Ausdauer und die Definition deiner Muskeln und steigerst deinen Nachbrennwert, um noch lange nach dem Workout Kalorien zu verbrennen.

Dieses Zumba® Programm richtet sich ausschließlich an Fitnesserfahrene und Zumba® Teilnehmer, die bereits eine gute Kondition und Erfahrung besitzen.

ZUMBA® | LET IT MOVE YOU™

NEUE ANGEBOTE BEIM TURNVEREIN NIERSTEIN 1901 E. V.

NEU AB 04.06.2016
samstags um 10.30 Uhr **ZUMBA®** Fitness (ab 13 Jahren)

START: SOMMER 2016
dienstags **ZUMBA®** Kids (8 - 12 Jahre) und **ZUMBA®** Kids Jr. (3 - 7 Jahre)

Fragen zu den **ZUMBA®** Fitness-Stunden, den neuen Angeboten sowie Anmeldungen können an
laura.lazzarotti@tvn-1901.de gerichtet werden.

www.tvn-1901.de/tanzen

Übungsgruppen des TV Nierstein

Tag	Zeit	Angebot	Halle/Ort
Montag			
Mo	10:00 - 11:00	Zumba®-Fitness	HdG
Mo	17:00 - 18:00	Zumba®-Toning	HdG
Mo	18:00 - 20:00	Minigolf	MGP
Mo	19:00 - 20:00	Gymnastik & Tanz für Erwachsene	GSN
Mo	19:30 - 21:00	Turnverein-Gymnastik (Gruppe Fr. Wagner)	HdG
Mo	20:00 - 21:15	Aerobic- und Fitness-Training	GSN
Mo	21:00 - 22:00	Zumba®-Fitness	HdG
Dienstag			
Di	07:00 - 08:30	Karate	HdG
Di	10:00 - 11:00	Zumba®-Gold	HdG
Di	16:00 - 17:00	Handball Minis (Jahrg. 2006 u. jünger)	RSN
Di	16:00 - 17:30	Handball männl. E-Jgd. (Jahrg. 2004/2005)	RSN
Di	17:00 - 18:00	Judo-Anfänger (Kinder bis ca. 8 Jahre)	RSN
Di	17:00 - 18:30	Handball männl. C2-Jgd. (Jahrg. 2000/2001)	RSN
Di	17:00 - 18:30	Handball männl. D-Jgd. (Jahrg. 2002/2003)	RSN
Di	18:00 - 19:30	Volleyball (Jugendliche)	GymO-alt
Di	18:00 - 19:30	Turnverein-Gymnastik (Gruppe Fr. Wagner)	HdG
Di	18:00 - 19:30	Judo (Jugendliche/Erwachsene)	RSN
Di	18:00 - 20:00	Petanque (Treffen siehe tvn-1901.de/petanque/Aktuelles)	
Di	18:30 - 20:00	Handball männl. B1-Jgd. (Jahrg. 1998/1999)	RSN
Di	18:30 - 20:00	Handball männl. A-Jgd. (Jahrg. 1996/1997)	GymO-alt
Di	19:30 - 21:30	Damen-Handball (1. u. 2. Damen-Mannschaft)	RSN
Di	19:30 - 22:00	Volleyball, Mixed-Mannschaften	GymO-alt
Di	19:30 - 20:00	Handball (Torwarttraining 1. Herren-Mannschaft)	RSN
Di	20:00 - 21:00	Wirbelsäulengymnastik	GSN/Gym
Di	20:00 - 21:00	Zumba®-Fitness	HdG
Di	20:00 - 22:00	Handball (1. Herren-Mannschaft)	RSN
Mittwoch			
Mi	10:00 - 11:00	Zumba®-Step	HdG

Mi	16:00 - 17:00	Handball Minis (Jahrg. 2006 u. jünger)	RSN
Mi	16:00 - 17:00	Klein-Kinder-Turnen (1,5 - 3 Jahre)	RSN
Mi	17:00 - 18:00	Klein-Kinder-Turnen (1,5 - 3 Jahre)	RSN
Mi	17:00 - 18:30	Handball weibl. C-Jgd. (Jahrg. 2000/2001)	RSN
Mi	17:30 - 19:30	»Magic Eyes« (Wettkampf-DVG Jahrg. 1998-2002)	GSN
Mi	18:30 - 19:30	Zumba®-Fitness	HdG
Mi	18:30 - 20:00	Handball männl. C1-Jgd. (Jahrg. 2000/2003)	RSN
Mi	18:30 - 20:00	Handball männl. C2-Jgd. (Jahrg. 2000/2001)	RSN
Mi	18:30 - 20:00	Handball männl. D-Jgd. (Jahrg. 2002/2003)	RSN
Mi	19:00 - 20:30	Petanque (die In-Door-Spielform)	RSN
Mi	19:30 - 20:30	Pilates, Funktionsgymnastik nach Pilates	HdG
Mi	19:30 - 21:00	Handball (2. Herren-Mannschaft)	RSN
Mi	19:30 - 21:00	Damen-Handball (1. u. 2. Damen-Mannschaft)	RSN
Mi	20:00 - 21:00	Funktionelle Gymnastik: Spaß und Ausdauer, BBP	GSN
Mi	20:00 - 21:30	Bauch Intensiv (1. Mi im Monat statt Bauch: LaGym)	GSN
Mi	20:45 - 21:45	Swing-Stick-Gymnastik	HdG

Donnerstag

Do	09:00 - 10:00	Swing-Stick-Gymnastik	HdG
Do	10:00 - 11:00	Gesundheits-Sport 60+	HdG
Do	11:00 - 12:00	Gesundheits-Sport 60+	HdG
Do	16:00 - 17:00	Handball Minis (Jahrg. 2006 u. jünger)	RSN
Do	16:00 - 17:00	Eltern-Kind-Turnen (3 - 5 Jahre)	RSN
Do	16:00 - 17:00	Turnen: Kinder von 4 - 6 Jahren (ohne Eltern)	GSN
Do	16:30 - 17:30	»Rainbow« (ab 3 Jahre)	HdG
Do	17:00 - 18:00	Eltern-Kind-Turnen (3 - 5 Jahre)	RSN
Do	17:00 - 18:00	Turnen: Kinder von 4 - 6 Jahren (ohne Eltern)	GSN
Do	17:00 - 18:30	Handball weibl. C-Jgd. (Jahrg. 2000/2001)	RSN
Do	17:30 - 18:30	»Dance Stars« (ab 6 Jahre)	HdG
Do	18:00 - 19:00	Karate Anfänger / Wiedereinsteiger	RSN
Do	18:30 - 20:00	Handball männl. C1-Jgd. (Jahrg. 2000/2001)	RSN
Do	18:30 - 20:00	Handball männl. B-Jgd. (Jahrg. 1998/1999)	RSN
Do	18:30 - 20:00	Handball männl. A-Jgd. (Jahrg. 1996/1997)	IGS
Do	19:00 - 20:00	Rücken-Fit für Männer	GSN/Gym
Do	19:00 - 20:00	Bailong	RSN
Do	19:30 - 21:00	Handball (2. Herren-Mannschaft)	RSN

Do	19:30 - 21:00	Handball (3. Herren-Mannschaft)	IGS
Do	19:30 - 20:30	Zumba®-Fitness	HdG
Do	20:00 - 22:00	Handball (1. Herren-Mannschaft)	RSN
Do	20:00 - 21:30	Karate / Kobudo – Kampfkunst mit Bauernwaffen	RSN

Freitag

Fr	10:00 - 11:00	Zumba®-Toning	HdG
Fr	15:00 - 16:00	Tanzgruppe Magic Phoenix	GSN/Gym
Fr	15:00 - 17:00	Leistungsturnen (6 - 10 Jahre)	RSN
Fr	16:00 - 17:00	Zumba®-Step	HdG
Fr	16:00 - 17:30	Turngruppe (6 - 8 Jahre)	RSN
Fr	16:00 - 17:30	Turngruppe (8 - 13 Jahre)	RSN
Fr	16:00 - 18:00	»Magic Eyes« (Wettkampf-DVG Jahrg. 1998-2002)	GSN
Fr	17:00 - 19:00	Leistungsturnen (ab 11 Jahren)	RSN
Fr	17:00 - 18:30	Judo-Anfänger (Kinder bis ca. 8 Jahre)	RSN
Fr	18:30 - 19:30	Zumba®-Fitness	HdG
Fr	18:30 - 20:00	Judo (Fortgeschrittene, Jugendl. u. Erwachsene)	RSN
Fr	19:00 - 20:30	Parkour – Hindernisse überwinden	RSN
Fr	19:30 - 23:00	Volleyball, Mixed-Mannschaften	RSN

Samstag

Sa	10:30 - 11:30	Zumba®-Fitness (ab 13 J.)	HdG
----	---------------	---------------------------	-----

Sonntag

So	10:00 - 11:30	Karate / Kobudo (Kampfkunst-Training)	GSN
So	10:00 - 12:00	Badminton (nach Absprache)	RSN
So	11:30 - 12:30	Karate Anfänger / Wiedereinsteiger	GSN

Genutzte Sportstätten

GSN	Turnhalle / Gymnastikraum der Grundschule Nierstein
GSN/Gym	Gymnastikraum der Turnhalle der Grundschule Nierstein
GymO-alt/neu	Alte/Neue Sporthalle Gymnasium Oppenheim
HdG	Haus der Gemeinde Nierstein
IGS	Sporthalle der Integrierten Gesamtschule Oppenheim
RSN	Rundsporthalle der Realschule Nierstein
MGP	Minigolfplatz

Sportenleiter des TV Nierstein

Badminton		
Bailong	Thomas Heise	Tel. 06133/5587
Fitness	Petra Hessinger	petra.hessinger@tvn-1901.de
Gymnastik	Petra Hessinger	petra.hessinger@tvn-1901.de
Handball	Michael Lorio	michael.lorio@tvn-1901.de
Judo	Thomas Werling	thomas.werling@tvn-1901.de
Karate	Klaus Hummel	klaus.hummel@tvn-1901.de
Kobudo	Klaus Hummel	klaus.hummel@tvn-1901.de
Leichtathletik	Christiane Horn	christiane.horn@tvn-1901.de
Minigolf	Kai Theobald	kai.theobald@tvn-1901.de
Parkour	Christiane Horn	christiane.horn@tvn-1901.de
Pétanque	Hans Lesser	hans.lessen@freenet.de
Tanzen	Nicole Horn	nicole.horn@tvn-1901.de
Turnen	Christiane Horn	christiane.horn@tvn-1901.de
Volleyball	Norbert Schweger	norbert.schweger@tvn-1901.de
Wandern	Heiderose Stumm	heiderose.stumm@tvn-1901.de
Zumba®	Laura Lazzarotti	laura.lazzarotti@tvn-1901.de

Vorstand des TV Nierstein

1. Vorsitzender	Tobias Bieker	tobias.bieker@tvn-1901.de
2. Vorsitzender	Arnold Knappek	arnold.knappek@tvn-1901.de
3. Vorsitzende	Christiane Horn	christiane.horn@tvn-1901.de
Kassenführung	Heiderose Stumm	heiderose.stumm@tvn-1901.de
Schriftführung	Horst Stumm	horst.stumm@tvn-1901.de

Aufgabenbezogene Ansprechpartner

Ältestenrat	Uwe Arenz	uwe.arenz@tvn-1901.de
Mitgliederverwaltung	Walter Kempf	walter.kempf@tvn-1901.de
Hallenplanung	Christiane Horn	christiane.horn@tvn-1901.de
Kontenpflege	Andrea Knappek	andrea.knappek@tvn-1901.de

TV Nierstein im Internet

tvn-1901.de	Offizielle Hauptseite des TVN
handball-nierstein.de	Sparte Handball
facebook.com/handball.nierstein	Sparte Handball auf Facebook
tvn-1901.de/petanque	Sparte Pétanque
tvn-1901.de/tanzen	Sparte Tanzen und Zumba®

Werbekosten im TVN-Report

Sie möchten den Turnverein Nierstein unterstützen und im TVN-Report werben? Gerne! Sprechen Sie den Vorstand an!

Anzeigen im TVN-Report (Kosten pro Kalenderjahr)

• Umschlag-Rückseite	250,00 €
• Umschlag-Innenseite	150,00 €
• Heft-Mittelseite	125,00 €
• Halbseite in Text	75,00 €

Impressum

TVN-Report Heft 85 • 1. September 2016 • 40 Seiten • DIN A5

<i>Herausgeber</i>	Turnverein 1901 e.V. Nierstein am Rhein
<i>Anschrift</i>	Pestalozziplatz 5, 55283 Nierstein Postfach 1114, 55279 Nierstein
<i>Bankverbindung</i>	Volksbank Alzey-Worms eG IBAN DE66 5509 1200 0050 3661 03 BIC GENODE61AZY
<i>Telefon</i>	0 61 33 / 5 03 81
<i>E-Mail</i>	vorstand@tvn-1901.de
<i>Internet</i>	www.tvn-1901.de
<i>Redaktion</i>	Pascal & Michael Lattreuter
<i>Veröffentlichung</i>	4 Quartalshefte und ein Sonderdruck (Handball-Termine)
<i>Gestaltung & Druck</i>	Lattreuter GmbH, Fäulingstraße 44, 55283 Nierstein www.lattreuter.de



VITALIS  POTHEKE

Ringstraße 6

Tel. 06133/5776448 Fax 06133/5781331

www.vitalis-apotheke.info

info@vitalis-apotheke.info

Unsere Leistungen:

- persönliche Arzneimittelberatung
- kostenloser Lieferservice
- Kundenkarte mit vielen Vorteilen
- Happy Hour am Mittwoch Nachmittag
- bargeldlos bezahlen mit Ihrer EC und Kreditkarte
- Anmessen von Kompressionsstrümpfen
- Verleih von Milchpumpen und Babywaagen
- Anfertigung individueller Rezepturen
- Medikamentenvorbestellung telefonisch, per Fax oder per E-Mail über unsere Homepage

