

# Freizeit- und Gesundheitssport

## Der Freizeit- und Gesundheitssport – Fitness und Spaß für jedes Alter

Die Öffentlichkeit kennt den TSV als einen Verein, der sich in den vergangenen 25 Jahren kontinuierlich zu einem deutschlandweit bekannten Leichtathletikverein entwickelt hat. Weniger öffentlichkeitswirksam, aber genauso intensiv hat sich im gleichen Zeitraum beim TSV der Freizeit- und Gesundheitssport entwickelt. Das Spektrum der Gruppen- und Kursangebote zeigt eine Vielfältigkeit, an dem man die Lebendigkeit des Vereins ablesen kann.

Es fängt an mit dem Eltern-Kindturnen für die ganz Kleinen und endet bei Gruppen für Frauen- und Männergymnastik, die es auch den Omas und Opas ermöglichen, sich fit zu halten.

Ebenso wird die Möglichkeit geboten, sich zwanglos als Ausgleich zum fordernden Berufsleben in der Gemeinschaft ohne Leistungsdruck sportlich zu betätigen. Natürlich sind die dabei entstehenden sozialen Kontakte nicht zu unterschätzen. Dafür engagieren sich mehr als 20 qualifizierte Übungsleiterinnen und Übungsleiter. Zusätzlich werden durch lizenzierte Kursleiterinnen Gesundheitskurse angeboten. Hier besteht die Möglichkeit über die Krankenkassen Zuzahlungen zu beantragen.

Vor dem Hintergrund der demographischen Entwicklung unserer Gesellschaft ein zukunftsweisender Beitrag unseres Vereins.

Die nachfolgenden Beiträge werden verschiedene Bereiche des Freizeit- und Gesundheitssports im TSV näher beleuchten.

## Das Kinderturnen

Kennen Sie „Die Begnadeten Körper“?

Stellen Sie sich den TSV als Adam vor – dann sind die „Begnadeten Körper“ die Rippe, aus der Eva geformt wurde – begnadet, mutig, schön und auf immer ein Teil des TSV.

Sie trainieren seit gefühlten hundert Jahren freitags abends ab 20.00 Uhr und lassen anschließend ihren Erinnerungen an ihre 125 TSV-Jahre Revue passieren (bei einem guten Schluck oder zwei erinnert man sich an viele Begebenheiten, Langzeitgedächtnis...)

Die meisten dieser Herren haben ihre Sportlerkarriere schon im Babyalter im TSV Friedberg-Fauerbach begonnen – ein Schicksal, dem auch nach 125 Jahren TSV viele Kinder nacheifern:

Sobald ein Menschenkind des aufrechten Ganges mächtig ist (dann meist noch mit tiefergelegtem Schwerpunkt im Schrittbereich), kann es mit Papa, Mama, Opa oder Oma (oder wer sich aus der Verwandtschaft sonst noch traut) in der Eltern-Kind-Gruppe, gleich montags früh sein sportliches Talent unter Beweis stellen (und das der mutigen Begleitperson gleich mit!). Da wird gesungen und gesprungen, geklettert, sich verheddert, getobt und gelobt, gelacht und in die Windeln gemacht. Das alles vor phantasiereichen Bewegungslandschaften und manchmal zu hinreißender Musik! Gruppenleiterin Petra Brzezniak und Stephan Köhler haben dabei jedenfalls ebenso viel Spaß wie die Kleinen und freuen sich, wenn sie die Kleinen nach 1 bis 2 Jahren allein – ohne Begleitschutz – in die nächste Gruppe „entlassen“ können.

Jetzt ist Marion Michel gefordert, die wilde Schar der übermotivierten 3-Jährigen zu bändigen und ihr unerschöpfliches Energie- (und Trotz-)potenzial in produktive Gruppendynamik zu überführen – eine Herkulesaufgabe, die beim Trainer nicht selten zum burn-out führt...

# Freizeit- und Gesundheitssport

Hier sind jedenfalls die wahren Helden der TSV-Trainerschaft zu finden – genau hier – nicht ein Jahr früher oder später! (Ich weiß, wovon ich spreche – ich habe selbst drei solcher Exemplare zuhause gehabt – und war dennoch völlig überfordert und der Panik nahe, als ich nur ein einziges Mal in dieser Gruppe aushelfen sollte ... Hut ab.)

Wer das überlebt hat, landet dann in unserer Vorschulgruppe, die derzeit von Steffi Blecher geleitet wird. Das ist die Schonzeit, in der die Kinder selbst im Sommer noch gemütlich in der Halle rumturnen dürfen, während sich der Rest des ambitionierten TSV-Nachwuchses nicht selten nasse Füße auf der Laufbahn holt (geht es euch auch so, dass ihr jedes Jahr wieder eine statistische Häufung schlechten Wetters an just euren Trainingstagen feststellt?)

Mit dem Erreichen der Grundschulreife geht auch die Sportplatzreife einher. Von nun an bietet der TSV Leichtathletikgruppen für jede Jahrgangsstufe an. Die Gruppen sind – ebenso wie die Wartelisten – propenvoll. Kein Wunder, denn bei so vielen erfolgreichen Vorbildern im Verein, ist die Motivation (und die Leidenschaft) enorm! Wenn dann ab dem Alter von 7 bis 8 Jahren, die ersten Wettkämpfe anstehen, ist das erste Etappenziel geschafft. Getreu dem Olympischen Gedanken „Dabei sein ist alles“, werden schon mal die Staffelhölzer höflich von vorne übergeben oder ein Sprintstart kurzfristig abgesagt, weil die Pistole zu laut knallt.

Jetzt zeigt sich, wer Nervenstärke besitzt und wer „läuft, bis zum Ko....en“ (Zitat einer mir nahe stehenden, ehrgeizigen Zehnjährigen).

Von nun an bestimmt zunehmend der Wille zum Erfolg den weiteren sportlichen Werdegang – denn wer den nicht in ausreichendem Maße aufbringt, sieht irgendwann nicht mehr ein, warum er bei Hitze, Regen, Wind und Schnee noch immer seine Runden dreht...

An dieser Stelle geben wir ab in die obere Liga des TSV – wo die wahren Schleifer unter den Trainern beheimatet sind. Unter anderem tummelt sich da sogar ein Bundestrainer und der – wie könnte es anders sein – ist zugleich ein erlauchtetes Mitglied der „Begnadeten Körper“, eine Rippe des TSV (oder eigentlich der sportliche Brustkorb) – und so schließt sich der Kreis.....

Alle Kindergruppen des Vereins im Bild



Kinderturnen Jahrgang 2006 – Gruppenleiterin Petra Brzezniak



Eltern- und Kindturnen Jahrgang 2007/08 – Gruppenleiterin Petra Brzezniak und Stefan Köhler.

# Freizeit- und Gesundheitssport



Kinderturnen Jahrgang 2004 und 2005 – Gruppenleiterinnen Marion Michel und Lisa Kahlert



Kinderleichtathletik Jahrgang 2003 – Gruppenleiter Martin Göller



Kinderturnen Jahrgang 2004 – Gruppenleiterinnen Steffi Blecher und Melanie Hoppe



Kinderturnen Jahrgang 2002 – Gruppenleiterinnen Lisa Kahlert und Lena Hoffmann

# Freizeit- und Gesundheitssport



Kinderleichtatletik Jahrgang 2001 – Gruppenleiter/in Heike Hora-Radtke und Timo Slota



Kinderleichtathletik Jahrgang 2000 – Gruppenleiter Philipp Ratz

## Frauengymnastik-Seniorinnensport

Gymnastik für Frauen hat im TSV Friedberg-Fauerbach Tradition. Bis August 2009 hat Hannelore Leberle über 32 Jahre Gymnastikgruppen für Frauen geleitet und viele der Frauen, die damals aus der Gruppe von Käthe Vogler hervorgingen, sind noch heute dabei. Entsprechend hat die Montagsgruppe (20 bis 21 Uhr) ein hohes Durchschnittsalter, mittwochs (14.30 bis 15.30 Uhr) sind sogar über 80-jährige dabei. Beide Übungsstunden haben sehr ähnliche Inhalte und verfolgen dasselbe Ziel: Spaß an der Bewegung haben. Gymnastik für den ganzen Körper mit verschiedenen Geräten, „damit es nicht langweilig wird“. Hanteln, Keulen, Stäbe und Bälle gehören hin und wieder dazu. Mit den „Jüngeren“ wird ab und zu noch getanzt, im Grunde genommen geht es jedoch dem Alter entsprechend gemütlich zu. Rund 20 Frauen gehören jeweils zu den Gruppen, 15 sind im Schnitt da. Einmal im Jahr gibt es einen Ausflug – der Glaueberg, die Ronneburg und zuletzt Kransberg im Taunus waren bereits Ziele der Turnerinnen, die sich dann je nach Wanderfreudigkeit zwischendurch aufteilen. Im November wird traditionell ein Heringsessen veranstaltet, und für die TSV-Sportfeste werden regelmäßig Kuchen gebacken.

All diese über das Sportangebot hinaus gehenden geselligen Treffen werden jetzt von der neuen Übungsleiterin Anette Kirsch-Altena getragen. Anette hat die Montagsgruppe Ende August 2009 übernommen, um Frau Leberle, die weiterhin als Teilnehmerin mitturnt, zu entlasten.

Kenndaten:

Zielgruppe: Frauen

Übungsleiterin: Anette Kirsch-Altena

Wann: Montag 20-21 Uhr, Mittwoch 14.30-15.30 Uhr

Was: Gymnastik für den ganzen Körper

Zielsetzung: Beweglichkeit fördern und Spaß haben



# Freizeit- und Gesundheitssport



Die Damen der Frauengymnastikgruppe – Gruppenleiterin Anette Kirsch-Altana

## Die Aktiven Senioren im Verein (AKSE)

Sie wollten nicht mehr fünftes Rad am Wagen sein, die sportlichen Senioren des TSV. Dabei sein bei den jüngeren Leistungsträgern ist zwar schön, aber wenn man konditionsbedingt nicht mehr so mithalten kann, ist dies auf die Dauer nicht sehr motivierend. Deshalb gibt es seit 1983 die Seniorensportgruppe, damals von Ludwig Faatz gegründet und von Bernhard Hiller heute unter dem Namen AKSE – AKTIVE SENIOREN des TSV FF weiter geführt.

Das Programm ist vielfältig und macht dem Namen der Gruppe alle Ehre. Es umfasst einmal wöchentlich in der Halle warmlaufen, die Beweglichkeit durch Gymnastik erhalten und dann mit großem Ehrgeiz Prellball oder Hallenhockey spielen, aber auch mal Anderes wie etwa

Bosseln ausprobieren. Wer dann noch nicht genug hat, stemmt anschließend im Krafraum noch einige Zentner Eisen.

Im Sommer gehört für die AKSE auf dem Burgfeld das Vorbereitungstraining für das Sportabzeichen dazu, das fast immer von allen erfolgreich abgelegt wird.

Besonders auf dem Burgfeld, aber auch auf anderen Sportplätzen Hessens sind die AKSE-Mitglieder häufig anzutreffen. Hier engagieren sie sich als ausgebildete Kampfrichter für Leichtathletik Veranstaltungen des TSV und des Hessischen Leichtathletik-Verbandes.

Außerdem machen die meisten noch montags beim Streckenschwimmen im Rahmen der Reha-Sportgruppe im Usa-Wellenbad mit, wo manche regelmäßig bis zu 1.000 m abspulen.

Damit nicht genug: Die AKSE des TSV FF unternehmen auch gemeinsame Radtouren. So ging es in 2008 mit den Damen eine Woche durch die Mecklenburgische Seenplatte mit Standort Waren am Müritzsee. Zwei Regentage auf sandigen Wegen erwiesen sich als besondere Herausforderung. In 2009 folgte bei bestem Wetter und ebenfalls mit weiblicher Begleitung eine zweitägige Überquerung des hohen Vogelsberges von Lauterbach aus. Hinzu kamen zahlreiche Halbtagestouren innerhalb der Wetterau, gekrönt von der Weiltal-Tour des „harten Kerns“: Mit der Bahn erst in den Taunus nach Neu Anspach, dann steil hinauf nach Rod am Berg und durch das herrliche Weiltal bis Weilburg: Von dort die Lahn entlang noch bis Wetzlar, von wo es wieder per Bahn nach Hause ging.

Dafür, dass auch der persönliche Austausch und die Planung der nächsten Aktivitäten nicht zu kurz kommen, sorgen die im Anschluss an das Hallentraining einmal monatlich stattfindenden Nachsitzungen der aktiven Senioren des TSV.

Neue AKSE-Mitstreiter sind jederzeit herzlich willkommen.

# Freizeit- und Gesundheitssport

## Koronar- und Kreislaufsport

Auf Initiative von Jochen Rolle und der ärztlichen Gemeinschaftspraxis Dr. Spichalsky/Dr. Pilz wurde im Dezember 1991 die „Herzsportgruppe TSV Friedberg-Fauerbach“ gegründet.

Die Entwicklung in diesen Jahren bekundet eindrucksvoll, was eine Gemeinschaft bewirken kann, wenn es darum geht, gesundheitsgeschädigten und gesundheitsgefährdeten Mitmenschen auf dem Weg über eine sportliche Betätigung zu helfen. Die so vermittelte Lebensfreude bedeutet für die Betroffenen ein Stück wieder entdeckte Lebensqualität. Auch der heilende Effekt, der sich aus den gemeinsamen Aktivitäten und der Harmonie in der Gruppe ergibt, trägt dazu bei.

So wurde im Laufe der Jahre nicht nur das sportliche Angebot erheblich erweitert, sondern auch eine Vielzahl von geselligen Veranstaltungen durchgeführt.

Regelmäßige Treffen finden immer donnerstags um 19.00 Uhr in der Turnhalle des TSV Friedberg-Fauerbach statt.

Regelmäßiger Sport:

Besser fühlen – Besser aussehen – Besser belastbar – Bessere Fitness



Die Koronarsportgruppe

## Versehrten-REHA-Sport

Nach dem plötzlichen Tod von Wilhelm Karger im Juni 2005, dem damaligen 1. Vorsitzenden der „Versehrtensportgruppe Friedberg-Bad Nauheim“, starb nicht nur der 1. Vorsitzende, sondern auch die Seele des Versehrtensportvereins.

Das wurde sofort deutlich, als die damaligen Nachfolger und Verantwortlichen, es nicht verhindern konnten, dass zuerst die beiden Koronarsportgruppen, dann kurze Zeit später die Tischtennisgruppe und Kegler dem Verein den Rücken kehrten.

Was blieb, war die Schwimmgruppe und die Bosselmannschaft und einige Kegler.

In dieser Größenordnung hatte der Verein keine Überlebenschance. So kam der damalige Vorstand unter Rolf Beck zu dem Entschluss, einen Verein zu suchen, dem man sich anschließen konnte.

Die Wahl fiel auf den TSV Friedberg-Fauerbach, weil dort durch die Koronarsportgruppen bereits die Verbindung zum Hessischen Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband bestand.

In diesem Zusammenhang soll darauf hingewiesen werden, dass nicht alle Mitglieder der Gruppe Versehrte sind, und alle angebotenen Stunden allen Mitgliedern des TSV offen stehen.

Den Großteil der Gruppe bilden die Schwimmer, die sich zweimal in der Woche im Usa-Wellenbad treffen. Montags von 18 bis 19 Uhr sind auf einer Bahn die etwas flotteren Schwimmer unterwegs. Dienstags von 15 bis 16 Uhr alle, insbesondere die, die es etwas gemütlicher lieben.

Zu der Dienstagsstunde ist anzumerken, dass dort 20 Min. Wassergymnastik angeboten wird, die auch auf ärztliche Verordnung von den Krankenkassen anerkannt wird, da wir mit Karin Loos eine Fach-

## Freizeit- und Gesundheitssport

übungsleiterin für den REHA-Sport „Stütz- und Bewegungsapparat“ des Hessischen Behindertensportverbandes besitzen.

Daneben hat Karin Loos noch mittwochs von 15.30 bis 16.30 Uhr in der Vereinssporthalle eine REHA-Stunde eingerichtet, die sich speziell an Menschen richtet, die Beschwerden mit Knochen und Muskelapparat haben.

Auch diese Stunde ist, wie die Schwimmstunde, verordnungsfähig.

Die Bosselgruppe, an der Spitze mit Altmeister Otto König trifft sich freitags um 17 Uhr in der Sporthalle der Gemeinsamen Musterschule zu ihrem wöchentlichen Training.

Bosseln ist eine Sportdisziplin, die ähnlich dem Eisstockschießen ist, aber in einer Sporthalle ausgeübt wird.

Dazu möchten wir neue Mitspieler gewinnen, denn unsere Gruppe ist eigentlich zu klein, um erfolgreich bei Wettkämpfen zu bestehen.

Obwohl wir oft nur sechs bis sieben Spieler sind, haben wir trotzdem in der Vergangenheit immer wieder bei Turnieren und Hessischen Meisterschaften vorderste Plätze belegt und waren mit der Damemannschaft 2008 Hessischer Meister und 2009 Dritte der hessischen Meisterschaften.

Unser bester Kegler Harald Gold nimmt jährlich an den Bezirks- und Hessischen Meisterschaften teil und findet sich immer auf einem zweiten oder dritten Platz.

Unser sportliches Aushängeschild ist zweifellos Karin Loos, die in den letzten Jahren im Schwimmen und in der Leichtathletik unzählige Hessische Meistertitel und bei Deutschen Meisterschaften achtmal den ersten Rang in ihrer Altersklasse belegte.



Die Gruppe Wirbelsäulengymnastik – Übungsleiterin Karin Loos

### Die Gesundheitskurse

Bis vor etwa fünf Jahren war der TSV für die meisten Friedberger und Wetterauer ein reiner Leichtathletikverein. Der Verein hatte zwar auch etliche Freizeitsportgruppen unter seinem Dach. Aber erst mit Kursen wie „Rücken-Fit“ und „Body-Fit“ der „Neu-Fauerbacherin“ Stefanie Kleinpaß entwickelte sich daraus eine deutlich mehr wahrgenommene Gesundheitssportabteilung.

Inzwischen ist der Gesundheitssport des TSV mit zehn Kursen und acht Trainerinnen groß und stark geworden und kann mit seinen rund 150 Kursteilnehmern so manchem Fitness-Studio das Fürchten lehren!

Die Funktions-Gymnastiksportstunden mit Keulen und Springseilen, von Turnvater Jahn strengbewachten Turnhallen, haben Konkurrenz bekommen.

# Freizeit- und Gesundheitssport

Letzterer ist zwar auch im TSV noch gegenwärtig, prangt aber gut gelaunt in luftiger Höhe unseres Licht durchfluteten verspiegelten Gymnastiksaals und staunt, was man mit Tubes, Steps, Redondo- und Pezzibällen so alles anstellen – und noch dazu Spaß haben kann.

Das Gesundheitssportangebot erstreckt sich von der Wirbelsäulengymnastik (hier gibt es gleich zwei Angebote, eines davon speziell für Senioren) über „Body-Fit“ Pilates, Nordic-Walking, Entspannung, Wassergymnastik und gleich zwei Kurse „Schwer-Fit“ extra für „pfundige“ Sportler.

Auch drei Angebote aus dem Reha-Sportbereich finden sich beim TSV sowie eine große Herzsportgruppe. Letztere trainieren immer unter Aufsicht unseres Vereinsarztes Dr. Wolfgang Pilz, den es bei so viel Dynamik meist selbst nicht auf der Bank hält.

Die Trainerinnen sind allesamt speziell für ihren Bereich ausgebildet und lizenziert. Zur Lizenzerhaltung müssen alle Gesundheits- und REHA-Sport-Trainer jedes Jahr Fortbildungen absolvieren – eine Qualitätssicherung, der sich alle gerne unterziehen, weil auch im Gesundheitssport immer wieder neue Entwicklungen und Trends vermittelt werden, die in den Übungsstunden für Abwechslung sorgen.



Und so sprudeln immer wieder Ideen für neue Kurse und Angebote:

*Der „Motor“ der Gesundheitskurse Steffi Kleinpass in Aktion*

Seit September 2009 bietet Bianca Hofmann „Body-Fit kids“ (Cooles Workout für Teens!) an und Petra Weitzel macht seit Dezember 2009 „Good Vibrations“ (choreographisch gestaltete Fitness Stunde zu Musik der 70er).

Und wer weiß, was uns als nächstes einfällt – wir halten euch auf dem Laufenden – Turnvater Jahn kann sich jedenfalls auf einige Überraschungen gefasst machen!

Nach seinem Motto Frisch, Fromm, Fröhlich, Frei.  
(Infos zu den Kursen in der Servicestelle oder auf unserer Internetseite!)

## Die Begnadeten Körper

Im Programm des TSV gibt es eine Übungsstunde, bei der Bewegung und gemütliches Zusammensitzen eine Trainingseinheit bilden. Für dieses Trainingsangebot liegt nur die Anfangszeit, nämlich jeden Freitagabend ab 20 Uhr in der Turnhalle bzw. im Sommer ab 19:30 Uhr auf dem Sportplatz fest. Hier kann jeder Mann, der trotz Bauchansatz und diverser Zipperlein noch Spaß an Basketball, Fußball, Gymnastik und Circle-Training hat, sich zusammen mit einigen Urgesteinen des TSV so richtig körperlich verausgaben. Das Ganze findet seit zwei Jahren sogar unter Anleitung eines leibhaftigen Leichtathletikbundestrainers statt. Nach der Halbzeit unter der Dusche gibt es dann den zweiten Teil der Trainingseinheit als einarmiges Stemmen oder in gemüthlicher Runde im Clubraum der Turnhalle. Jetzt wird sich ganz relaxt bei oft harmlosen Diskussionen über Sport, Welt- und Vereinspolitik oder Frauen auf das Wochenende vorbereitet. Ganz relaxt?? Nein, denn bei offiziellen Anlässen wie Geburtstag, Enkel (für weitere Kinder ist es vielleicht schon etwas zu spät) muss jeder aus voller Kehle bei geöffnetem Fenster den betroffenen Spender hochleben lassen. Die Nachbarschaft liegt Freitag schon auf der Lauer. Während dieses zweiten



# Freizeit- und Gesundheitssport

Teils der Trainingseinheit wurde anlässlich einer Glückwunschanzeige für eine Hochzeit ein trefflicher Gruppenname für die Teilnehmer der Freitagabendsportstunde gesucht. Es wurde der Name einer zu der Zeit populären Zirkusshow von André Heller „Die Begnadeten Körper“ übernommen oder hatte Heller den Namen von der Freitagabendgruppe geklaut?

Natürlich kann sich keine Gruppe in einem Verein wie dem TSV dem Leistungsgedanken ganz entziehen. Eine Plattform wie Deutsche Seniorenmeisterschaften kommt allerdings für so eine Truppe nicht in Frage und so wurde das „Vaddertagsturnier“ der Olympia Fauerbach die Bühne der begnadeten Körper. Der Mannschaftsdreikampf für Gruppen von Vätern aus der Wetterau Fußball, Tauziehen und Wetttrinken mit legendären Mannschaften wie Dynamo Tresen oder die Piranhas hatte einen Abonnement-Sieger „Die Begnadeten Körper“. Mannschaften von gestandenen Landesligakickern, die meinten das Turnier schon vor Beginn gewonnen zu haben, mussten ganz belämmert ihre Niederlage gegen diese merkwürdige Gruppe nach dem Turnier im Festzelt am Sportplatz mit vielen Getränken betauern.

Natürlich gibt es neben den Versuchen die Disziplinen für das Sportabzeichen zu bewältigen aus der Gruppe noch weitere sportliche Aktivitäten. Die jährliche mehrtägige Bergtour in den Alpen und eine Skifreizeit, bei denen jeder TSV-ler mitmachen kann.

Neben solchen sportlichen Herausforderungen darf das rein gesellige nicht zu kurz kommen. Jedes Jahr organisiert ein Gruppenmitglied für alle eine Wochenendtour mit komplettem Programm.

Einmal im Jahr besteht Anwesenheitspflicht für alle Gruppenmitglieder und zwar zum Ausklang des Jahres kurz vor Weihnachten. Auch diese Veranstaltung mit Rahmenprogramm wird Reihum organisiert. In diesem Rahmen finden dann die sportlichen Ehrungen für die herausragenden Leistungen der vergangenen Saison statt. Das Gruppenmitglied, das an den meisten Freitagabenden anwesend war, und das Gruppenmitglied,

welches beim Fußball die meisten Schüsse an die Decke der Turnhalle zu verzeichnen hatte, bekommen einen Pokal überreicht.

Ein besonderes Highlight sind die einstudierten Auftritte bei großen Feiern anlässlich runder Geburtstage von Gruppenmitgliedern. Auftritte zum Thema „Sister Act“, Tom Jones` „Sex bomb“ oder Joe Cockers „Leave your hat on“ finden weit über die Gruppe hinaus Beachtung und führen zu spontanen Versuchen der Verpflichtung für weitere Events, die allerdings immer konsequent abgelehnt werden.

Darüber hinaus sind einige Mitglieder der Gruppe Vorstandsmitglieder oder leisten in anderen Funktionen ehrenamtliche, engagierte Arbeit im TSV.

All das ist bei uns möglich. Jeder kann mitmachen, selbst wenn er noch nie die 100 m in 11 sec gelaufen ist! Was man braucht ist eine gewisse körperliche Fitness, Spaß am geselligen Beisammensein und kein Problem mit einem etwas rauhen aber herzlichen Umgang. Der eine oder andere Neue fragt schon mal „geht es hier immer so zu“?



*Die Begnadeten Körper*

# Freizeit- und Gesundheitssport



Die Sieger beim Vaddertagsturnier 2004

## FKK im TSV – was ist denn das?

### Ja was macht ihr denn?

Immer wieder werden diese Fragen aufgeworfen, wenn unsere Gruppe auftritt oder wenn Vereinsmitglieder uns im „Sprint“ finden.

Einfach ausgedrückt: unser Name ist einer Sektklaune entsprungen. Und das kam so:

Seit Anfang der 90er Jahre, unsere Kinder begannen langsam flügge zu werden, begannen reihum die 40. Geburtstage. So trafen sich Fauerbacher Frauen in loser Zusammenkunft, um dem „Geburtstagskind“ mit

Musik und Tanz in ganz besonderer Weise zu gratulieren. So auch am 26.1.2000. Wir hatten vorher heimlich unser Tänzchen einstudiert und das Gedicht geschrieben, also beste Voraussetzung für einen vergnügten Abend. Unser Auftritt war umjubelt, die Glückshormone entsprechend im Körper verteilt, was lag also näher als eine Gruppe zu gründen! Gesagt – Getan! Der Name war schnell gefunden FKK! Bei der Frage, wo üben wir, besannen wir uns auf einen unserer gemeinsamen Nenner, der Mitgliedschaft im TSV. Wir konnten den Vorstand überzeugen, dass wir eine Bereicherung fürs Vereinsleben sein werden und deshalb dringend einen Übungsraum brauchen. Die Zusage kam prompt und so konnte es losgehen. Jeden Mittwoch ab 20.15 Uhr wurde und wird geübt.

Unseren ersten Auftritt hatten wir bereits im März 2000 beim Wintervergnügen der Eintracht in unserer Turnhalle, wo wir als „Hausfrauen“ eine flotte Sohle aufs Bühnen-Parkett legten.

Die Ansprüche an uns selbst, was Choreographie und Ausstattung betraf, wurden immer ausgefeilter und so choreografierten wir im Laufe der 10 Jahre unsere Tänze zu Liedern aus der Flower-Power-Zeit, zu Samba- und Tango-Rhythmen, zu Deutschen Schlagern und zu orientalischer Musik.



Nach dem Auftritt beim Wintervergnügen 2010

# Freizeit- und Gesundheitssport

Unsere Auftritte waren bei allen Wintervergnügen der Eintracht-Sänger, die uns herzlich verbunden sind, bei Harald Schuchardts „Friedberg tanzt“ anlässlich der Altstadtfeite in der Friedberger Burg, bei den Sommerfesten der Lebenshilfe und den Sommerfesten der VdK-Gruppe Friedberg. In bleibender Erinnerung ist auch unser Auftritt bei der 1200-Jahr-Feier des Friedberger Stadtteils Ossenheim, sowie bei diversen Heringsessen des Skiclubs Friedberg. Auch die Schwarze Sieben freut sich immer, wenn wir kommen und die Seebachstelzen haben sogar eine Strophe über uns in ihr Repertoire aufgenommen.

Legendär sind auch unsere Auftritte beim Dance-Cup des Turngaus Wetterau-Vogelsberg. Drei Mal konnten wir den Wettkampf Erwachsene Ü40 gewinnen und so steht der schicke Pokal für immer in der Vitrine des TSV.



*Sieger beim Dancecup des Turngaus 2005*

Unser 10-jähriges Jubiläum und das 125-jährige Jubiläum des TSV fallen im Jahr 2010 zusammen und so haben wir eine besonders ausdrucksstarke Choreographie erarbeitet. Lassen Sie sich überraschen! Frau sieht sich! Vielleicht auch mal an einem unserer „heiligen“ Mittwoche ab 20.15 Uhr im Kleinen Saal der TSV-Turnhalle?!

Und zum Abschluss alle Übungsleiterinnen und Übungsleiter die sich in Bereich Freizeit- und Gesundheitssport engagieren auf einen Blick:

Für die Kinder

Petra Brzezniak, Stefan Köhler, Marion Michel, Steffi Blecher und Melanie Hoppe, Lisa Kahlert und Lena Hoffmann, Martin Göller, Karen Ilge, Heike Hora-Radtke

Für die Erwachsenen

Bianca Hofmann, Anette Kirsch-Altena, Karin Loos, Helmut Loos, Bernhard Hiller, Volker Weber, Karen Ilge, Hannelore Leberle, Marlies Krell-Moder, Mathias Strassner, Ulf Eisenkrämer, Juliane Moll

Für die Gesundheitskurse:

Steffi Kleinpaß, Bianca Hofmann, Anette Kirsch-Altena, Petra Weitzel, Renate Korte, Karin Loos