

SPORT-ECHO

Das neue Mitgliedermagazin
des TV 08 Grüningen e.V.



Ausgabe Frühjahr/Sommer 2017



Wir machen Dich fit!
Wir machen Dich fit!

Sei dabei!
Sei dabei!

Familien-Wandertag

am Donnerstag, den 15.06.2017

Start:
09:30 Uhr
Limeshalle,
Grüningen



Ab 12:00 Uhr **Familienfest**
mit Kinderaktion: Das Minomobil kommt ...



Für das leibliche Wohl ist bestens gesorgt!

TV 08 Grüningen e.V.



Inhaltsverzeichnis

Grußwort der Vorsitzenden.....	3
Auf einen Blick: Trainingszeiten	4
TV aktuell: Der neue Vorstand.....	7
Tennis.....	9
TV aktuell: Terminkalender.....	17
Fitness: Starker Rücken.....	23
Handball.....	27
Food-Blog: Smoothies.....	29
Tischtennis.....	31
Jubiläen.....	34

Grußwort der Vorsitzenden

Liebe Mitgliederinnen und Mitglieder, liebe Grüninger,

das hier vorliegende neu gestaltete Sport-Echo erscheint nun mittlerweile in der 3. Ausgabe, und wir haben uns sehr über die vielen, positiven Rückmeldungen zum neuen Layout und erweiterten Inhalt gefreut.

Auch diesmal warten auf euch aktuelle Themen aus unseren Abteilungen. Ebenso gibt es wieder wie gewohnt Fitness-Tipps und Hinweise für eine gesunde Ernährung.

Alle Informationen zum sportlichen Angebot und unseren Veranstaltungen findet ihr selbstverständlich auch auf unserer Homepage www.tv08-grueningen.de.

Wer Lust auf Bewegung hat, kann gerne spontan in unsere Kurse und Trainings reinschnuppern. Egal ob in der Limeshalle beim Tischtennis, den Gymnastik- und Fitnesskursen, oder beim Tennis auf unseren

eigenen Plätzen hinter dem Sportplatz oder in der Sporthalle in Holzheim beim Mini-Handball. Kommt einfach vorbei und probiert es aus. Unsere Trainer und Übungsleiter freuen sich auf neue Gesichter!

Wir danken auch an dieser Stelle wieder herzlich unseren „Ehrenamtlichen“, die durch ihr Engagement dieses Vereinsleben ermöglichen. Hierzu gehören nicht nur die Vorstandsmitglieder und die Verantwortlichen in den Abteilungen, die hervorragende Arbeit leisten und viel Freizeit investieren, um Sport in unserem Verein zu ermöglichen. Ein herzliches Dank auch allen Helferinnen und Helfern, die uns bei den Wander- und Familientagen an der Limeshalle, sowie bei den Kartoffelfesten in der Burg zahlreich unterstützen.

Unseren, teils langjährigen, Sponsoren und einer Vielzahl von Spendern danken wir ebenfalls für die tolle Unterstützung.

Viel Spaß beim Lesen wünschen



Monika Schwarzer
1. Vorsitzende



Nils Ottinger
2. Vorsitzender

Impressum	Folge 56, Mai 2017
Herausgeber	TV 08 Grüningen „Gut Heil e.V.“ Paul-Hutten-Ring 17 35415 Pohlheim-Grüningen Internet: www.tv08-grueningen.de
Erscheinungsweise:	halbjährlich
Auflage:	ca. 750 Exemplare
Redaktion:	TV08 Grüningen e.V., Nils Ottinger



Kursplan

- Stand 05/2017 -

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	Samstag	Sonntag
15:30 Uhr Kinderturnen I (3-6 Jahre) 60 Min.	15 Uhr Training Jugend Trainerstunden und freies Spielen 120 Min.									
16:30 Uhr Kinderturnen II (ab 7 Jahre) 60 Min.					16:30 Uhr Mutter-Kind- Turnen 60 Min.			16 Uhr Freies Spielen für Jedermann <i>Interessierte sind herzlich willkommen!</i>		
17:30 Uhr Senioren- Gymnastik 60+ 60 Min.	17 Uhr Training Damen Trainerstunden und freies Spielen	18:00 Uhr Tischtennis Kids Mannschafts- spieler/innen 90 Min.	18 Uhr Training Herren Trainerstunden und freies Spielen	17:00 Uhr Yoga 75 Min. ① / ②		18 Uhr Training Dame und Herren Trainerstunden und freies Spielen	18:00 Uhr Tischtennis Kids Anfänger 60 Min.	18 Uhr Training Herren Freies Spielen		18:00 Uhr Tanzend-Fit 120 Min.
19:00 Uhr Sparkling Lights 60 Min. ① / ②		19:30 Uhr Tischtennis Erwachsene 150 Min.		19:00 Uhr Zumba 60 Min. ① / ② ab Apr 2017			19:00 Uhr Tischtennis Kids Mannschafts- spieler/innen 120 Min.	19:00 Uhr Sonderkurse nach Aushang 60 Min. ② / ③		
20:15 Uhr Bodyshape I 60 Min. ①							20 Uhr Tischtennis Erwachsene 120 Min.			

Abteilung

Fitness/Turnen	Tischtennis	Tennis
Limeshalle	Limeshalle	Tennisplatz

Treffpunkt:

Intensität des Kurses

Einsteiger ①	Mittelstufe ②
-----------------	------------------

gute Kondition
erforderlich
③

Weitere Infos:

www.tv08-grueningen.de

find us on facebook

!!! NEU !!!

DACHDECKERMEISTERBETRIEB

SANDRO STAMM



- Bedachungen aller Art • Reparaturen •
- Spenglerarbeiten • Dachbegrünung •
- Flachdach • Dachfenster • u.v.m.

Mobil 015111518385

**Weihersgärten 26 • 35415 Pohlheim-Holzheim
Tel 06004 9158384 • Fax 06004 9158386**

Bedachungen-Stamm@gmx.de

Der neue Vorstand

Nach der Vorstandswahl im Rahmen der Jahreshauptversammlung im Februar 2017 vertreten folgende Personen für Euch den TV 08 Grünigen e.V.



Vordere Reihe von links nach rechts:

Hannah Bender (Jugendwartin), Monika Schwarzer (Vorstandsvorsitzende), Marion Heinen (Rechnerin), Hildegard Junker (Beisitzerin), Uwe Weibel (Abteilungsleiter Tennis)

Hintere Reihe von links nach rechts:

Karlheinz Jakob (Beisitzer), Petra Mohn (Beisitzerin), Nils Ottinger (2. Vorsitzender), Peter Winkler (Beisitzer), Heinz-Jürgen Schmidt (Abteilungsleiter Handball), Stephanie Lorenz (Schriftführerin)

Wetterauer **K**urier- und **E**xpressdienst

Sicher, schnell und preiswert ans Ziel

Übersicht unserer Angebote:

- Arztfahrten - Flughafentransfer - Kurierfahrten
- Shuttleservice - Minicarservice - Urlaubsfahrten

Auftragsannahme:

Inh. Jessica Sittner * Nollgasse 2 * 35415 Pohlheim-Grüningen

Tel: 06403 – 1232 * Handy: 01577 - 1745824



KUSTERER
Bedachungen

Max-Eyth-Straße 6 Fon: 06403 - 61826
35415 Pohlheim Fax: 06403 - 68297

E-Mail: info@kusterer-bedachungen.de
www.Kusterer-Bedachungen.de

 *Dach*  *Fassade*  *Abdichtung*

Tennis

Zu Beginn der Saison 2017

Da waren unsere Tennisplätze – sehr gut in der Zeit – bestens gerüstet für die Saisonöffnung, alter Sand abgetragen, weggefahren, Plätze gewalzt, Linien gerichtet, neuer Sand eingestreut, gewalzt, gewässert, Windblenden waren aufgehängt, Möbel rausgestellt, Tennisklamotten bereit gelegt ...

Dann kamen die Frostnächte in der 2. Aprilhälfte, die mit ihren Minustemperaturen die wassergebundene Oberfläche der Plätze in losen Sand verwandelten und die Linien aus ihrer Fassung brachten.

Nacharbeiten, nach neuem Termin für die Saisonöffnung suchen, bange Blicke auf die Wetterprognosen, gibt es noch mehr Frost?

Den einzig wirklich warmen Tag zum Ende April haben wir dann erwischt, und es war eine Pracht: gut gelaunte Menschen bei Sonnenschein und milden 20 Grad im Freien - Saisonöffnung am 30.04.2017!

Zwar waren dann die folgenden Tage wieder zum Weglaufen, aber die Sanddecken bekamen endlich Regen, sind gut durchtränkt, super! Die ersten Punktspieltermine lugen jetzt aus den Kalendern. Wir sind optimistisch: alles wird gut!

Wir freuen uns auf die Saison, wir freuen uns über Vereinsmitglieder, die einfach mal die wenigen Stufen hoch gehen und uns auf der Tennisanlage besuchen. Herzlich Willkommen!

Termine der Tennisabteilung

Samstag, 6. Mai / 13. Mai Beginn der Kreispokalspiele und Medenrunde

Sonntag, 4. Juni 2017, ab 11.00 h Pfingstturnier für alle

Samstag, 1. Juli, 10.00h bis 12.00h, 2 Tennis - Schnupperkurse für Kinder und Jugendliche, 6 - 10 Jahre und 11 - 14 Jahre, Ferienspiele der Stadt Pohlheim, im Anschluss daran:

Samstag, 1. Juli, ab 13.00h - open end: Ist das etwas für mich? - Tennis ausprobieren, unter Anleitung eines lizenzierten Trainers und erfahrener Spieler, für Männer und Frauen jeden Alters!

Sonntag, 30 Juli, 11.00 h „Daheimgebliebenenturnier“ Tennissport und nettes Zusammensein



Vereinsmeisterschaften

Sa./So 2. und 3. September Damen- und Herren - Einzel, Meldungen bis 1. September

Sa./So. 9. und 10. September Jugend & Junioren, Meldungen bis 8. September

Sa./So. 9. und 10. September, Damen- und Herrendoppel, Meldungen bis 8. September

Sa./So. 16. Sep. und 17. Sep. Mixed - Doppel, Meldungen bis 15. September

Tennis-Trainingszeiten sind aufgenommen in: „Kursplan TV 08 Grüningen“, vorne in diesem Heft.

Medenrunde 2017

(Mannschaftsmeisterschaften des Hessischen Tennisverbandes)

Bezirksliga A Damen 40 (4er)

Mannschaftsführerin Evelyn Bauer

5 Spieltage, davon 2 Heimspiele: am Samstag, 10. Juni und am Samstag, 24. Juni, planmäßiger Beginn jeweils um 14.00 Uhr

Für den TV 08 Grüningen schlagen auf:

- | | |
|----------------------------|-------------------------------|
| 1. LK 18 Riedel, Katrin | 8. LK 23 Junker, Hildegard |
| 2. LK22 Bauer, Evelyn | 9. LK 23 Mohn, Petra |
| 3. LK 22 Göttlicher, Beate | 10. LK 23 Leidich, Kristina |
| 4. LK22 Hubeler, Beate | 11. LK 23 Leidich, Eva Maria |
| 5. LK 23 Weibel, Tanja | 12. LK 23 Alberti, Martina |
| 6. LK 23 Horeis, Marlies | 13. LK 23 Schlosser, Waltraud |
| 7. LK 23 Bingel, Gisela | 14. LK 23 Harnisch, Annemarie |



Wir führen folgende Artikel:

Pokale, Teller, Urkunden, Medaillen,
Sport u. Ehrenpreise mit und ohne GRAVUR,
Schiedsrichterausstattungen
Wimpel, Fahnen und Zubehör
Fotokopien, Visitenkarten und Stempel aller Art,
für Vereine, Geschäfte und privat
Abzeichen, Anstecknadeln, Festartikel,
Biermarken, Zinnartikel, Uhren, Bierseidel
mit und ohne Zinndeckel auch mit DRUCK oder
GRAVUR
Teller und Tassen mit Ihrem Lieblingsfoto

Öffnungszeiten: montags – freitags von 14.00 – 18.30 Uhr, samstags von 9.30 – 13.00 Uhr
oder nach Vereinbarung - **mittwochs geschlossen**



Taunusstraße 65
35415 Pohlheim – Grüningen
Tel.: 06403/9762258



- Frisuren für Sie und Ihn
- Form und Farbveränderung
- Chemiefreie Haarfarbe
- Hochsteck und Hochzeitsfrisuren
- Und vieles mehr

Öffnungszeiten (nur mit Voranmeldung)

Montag – Freitag: 09:00 – 13:00 Uhr * 14:00 – 19:00 Uhr
Samstag: 08:00 – 14:00 Uhr * Mittwoch : Ruhetag

Bezirksoberliga Herren 50 (6er)

Mannschaftsführer: Dieter Nagel

6 Spieltage, davon 3 Heimspiele: am Samstag, 13.05, Samstag 19.08,
Samstag, 26.08, jeweils 14.00 Uhr.

Für den TV 08 Grüningen sind auf den Plätzen:

- | | |
|--------------------------------|------------------------------|
| 1. LK 17 Hartmann, Bodo | 14. LK 23 Weibel, Uwe |
| 2. LK 19 Jäger, Uwe A. | 15. LK 23 Brückel, Bernd |
| 3. LK 21 Dr. Rudnick, Johannes | 16. LK 23 Dr. Rupp, Klaus |
| 4. LK 21 Herde, Michael | 17. LK 23 Dr. Baldauf, Peter |
| 5. LK 21 Zeller, Georg | 18. LK 23 Lieber, Jobst |
| 6. LK 21 Schmidt, Ralph | 19. LK 23 Nagel, Dieter |
| 7. LK 22 Schymik, Gerhard | 20. LK 23 Huys, Stefan |
| 8. LK 22 Dr. Müller, Rolf | 21. LK 23 Sperr, Dirk |
| 9. LK 23 Platt, Uwe | 22. LK 23 Dr. Bolz, Ulrich |
| 10. LK 23 Dittmar, Ralf | 23. LK 23 Schlosser, Klaus |
| 11. LK 23 Braun, Wilfried | 24. LK 23 Gehner, Christoph |
| 12. LK 23 Göttlicher, Andreas | 25. LK 23 Jakob, Karl-Heinz |
| 13. LK 23 Grieb, Hans-Albrecht | 26. LK 23 Junker Manfred |

Herrn 65

(Mannschaftsführer: Günter Hofmann, TV 07 / Dieter Nagel, TV 08)

Folgende Tennisfreunde des TV 08 Grüningen bilden eine Spielgemein-
schaft mit Spielern des TV 07 Watzenborn-Steinberg

- | | |
|------------------------------------|-------------------------------------|
| Lk 21 Dr. Rudnick, Johannes (1950) | Lk 23 Brückel, Bernd (1951) |
| Lk 21 Herde, Michael (1947) | Lk 23 Dr. Rupp, Klaus-Jürgen (1947) |
| Lk 21 Zeller, Georg (1948) | Lk 23 Nagel, Dieter (1948) |
| Lk 22 Dr. Müller, Rolf (1948) | Lk 23 Sperr, Dirk (1945) |
| Lk 23 Braun, Wilfried (1952) | Lk 23 Schlosser, Klaus (1940) |
| Lk 23 Grieb, Hans-Albrecht (1946) | |
| Lk 23 Weibel, Uwe (1949) | |

Gespielt wird immer Mittwoch. Heimspiele werden ausgetragen auf der
Anlage in Watzenborn-Steinberg (beim Hallenbad) am: 17. Mai, 07. Juni,
21. Juni – Beginn jeweils 10.00 Uhr.

Bodenbeläge nach Maß*Stephan
Stumpf*

Stephan Stumpf

Taunusstraße 13
35415 PohlheimTel.: 06403 - 963862
Fax: 06403 - 963863
Mobil: 0170 - 4466477

Obersteinberger Hofladen

*wir haben für Sie geöffnet:
Freitag: 15 - 17 Uhr
Samstag: 10 - 13 Uhr*Unsere Produkte:

- Geschenkkörbe
- Eier aus dem Obersteinberger Hühnermobil
- Kartoffeln aus eigenem Anbau
- Rindfleisch von den Obersteinberger Rindern
- Geflügel (nach Vorbestellung)
- verschiedene Wurst- & Schinkenspezialitäten
- selbstgemachte Fruchtaufstriche
- Rheinhessenwein

*Wir freuen uns auf Sie!
Ihre Familie Fay**Hof Obersteinberg, 35415 Pohlheim, 06403/68866
www.obersteinberg.de*

Kreispokal des Tenniskreises Gießen www.tenniskreis42.de

Mit 4 Teams nimmt die Tennisabteilung unseres TV 08 an den Kreispokal - Wettspielen im Tenniskreis Gießen teil, 1 Juniorenmannschaft, 1 Team „Mixed“, 1 Damenteam und 1 Herrenmannschaft sind gemeldet.

In der Gruppe U14 Junioren spielen Tom Irmeler, Michel Schäfer, Felix Groß, Nicolas Fay am 12. Mai auf eigener Anlage gegen Hausen, in Grünberg gegen den ESV RW Grünberg am 19. Mai, am 9. Juni Heimspiel gegen TC RW Lich und am 23. Juni beim TV Lollar. Wir drücken Euch die Daumen! Unterstützt und organisatorisch begleitet wird die Gruppe von Sandra Groß, vielen Dank dafür.

Für die Damen-Doppel - Runde sind nominiert Monika Laufenberg, Annemarie Harnisch, Petra Mohn, Waltraud Schlosser, Hildegard Junker, Eva-Maria Leidich, Ina Leidich und Gisela Bingel, die auch die Teamleitung übernommen hat. Heimspiele sind zu besuchen am 18.05. gegen TC Linden, am 8.06. auf eigener Anlage gegen Lollar und zum Abschluss, am 29.06., gegen TV Biebertal. Die Spiele finden planmäßig an Donnerstagen

statt.

Andreas Göttlicher kümmert sich als Mannschaftsführer um das Team Herren Doppel, das viermal auswärts auflaufen wird, aber auch 4 Heimspiele absolvieren kann. Ein strammes Programm! Gespielt wird an Samstagen, zu Hause am 6. Mai, 20. Mai, 24. Juni und - nach der Sommerpause - am 19. August. Für das Herren-Doppel-Team schlagen auf Andi Göttlicher, Jobst Lieber, Sebastian Mende, Dirk Sperr und Uwe Platt.

Im Mixed - Wettbewerb vertreten die Farben des TV 08 Grüningen Kristine Mende, Ina Leidich, Eva-Maria Leidich, Martina Alberti, Gisela Bingel, Petra Mohn, Andreas Göttlicher (MF), Uwe Platt, Sebastian Mende, Dirk Sperr, Jobst Lieber und der Schlosser-Klaus, jawolllll, der darf nicht fehlen! Auf der Anlage in Grüningen wird Mixed gespielt am 4. Juni, am 25. Juni und am 27. August. Hinzu kommen 3 Auswärtsspiele, in Lollar, Nidda und Nieder-Ohmen.

Allen teilnehmenden Spielerinnen und Spielern wünschen wir einen fairen Verlauf der Matches in angenehmer Atmosphäre, wo möglich: mit Erfolg dabei und eine Saison ohne Verletzungen!

Die Terminpläne der Medenspiele können auf der Homepage des TV Grüningen eingesehen werden unter www.tv08-grueningen.de oder unter der des Tennisverbandes www.htv-tennis.de, Kreispokalspiele unter www.tenniskreis42.de.

Terminplan 2017

DATUM	UHRZEIT		ORT
29.04.17	11:00	Saisoneröffnung der Tennisabteilung	Tennisanlage
04.06.17	11:00	Pfingstturnier - Tennis	Tennisanlage
15.06.17	10:00	Familienwandertag	Limeshalle
01.07.17	10:00	Ferienspiele - Tennis	Tennisanlage
01.07.17	13:00	Tennis Schnuppertraining für Alle	Tennisanlage
30.07.17	11:00	Daheimgebliebene-Turnier - Tennis	Tennisanlage
19.08.17	16:00	Frauen-Ausflug nach Guntersblum	Volksbank Grüningen
03.10.16	10:00	Limeswanderung	Rund um Grüningen

Beitragsübersicht

JAHRESBEITRÄGE

Erwachsene	40 EUR
Ehepartner	33 EUR
Kinder und Jugendliche [bis 17 Jahre]	20 EUR

zusätzliche ABTEILUNGSBEITRÄGE TENNIS

Erwachsene (Jahresbeitrag)	26 EUR
Kinder und Jugendliche [bis 17 Jahre] (Jahresbeitrag)	20 EUR
Erwachsene (einmalige Eintrittsgebühr)	60 EUR
Kinder und Jugendliche [bis 17 Jahre] (einmalige Eintrittsgebühr)	20 EUR



**Immer über 200 Jung-/Jahres-
oder Gebrauchtwagen bei uns !**

WWW.AUTOHAEUER-POHLHEIM.DE

Wir sind für Sie da !

Auto-Häuser GmbH & Co. KG
VW Neuwagen + Service
SEAT + SKODA Service

Giessener Straße 9 • 35415 Pohlheim

Tel.: 06403 9595-0
Fax: 06403 9595-22
E-Mail: info@autohaeuser-pohlheim.de

SEAT + Gebrauchtwagenpark
+ Auto-Wasch-Center

Giessener Straße 122-124 • 35415 Pohlheim

Tel.: 06403 9797-90
Fax: 06403 9797-952
E-Mail: seat@autohaeuser-pohlheim.de



AUTO HAUSER
Ihr Autohaus in Pohlheim
WWW.AUTOHAEUER-POHLHEIM.DE



EINTRITTSERKLÄRUNG

Mitgliedsnummer: _____

(vom Verein auszufüllen)

Hiermit beantrage ich die Mitgliedschaft im TV 08 Grünlingen.

Name	Telefon
Vorname	Mobil
Strasse, Hausnr.	E-Mail
PLZ	Geburtsdatum
Ort	verheiratet <input type="checkbox"/> ja, seit: (TT.MM.JJJJ) <input type="checkbox"/> ja, seit: <input type="checkbox"/> nein

Beitritt zur Abteilung (bitte ankreuzen):

- Eltern/Kind-Turnen
- Kinder-Turnen
- Fitness / Turnen
- Tanzend Fit
- Seniorengymnastik 60-Plus
- Sparkling Lights
- HANDBALL
- TENNIS (Neueintritt im Verein)
- TENNIS (Abteilungseintritt - Vereinsmitglieder)
- TISCHTENNIS

Die Satzung des TV 08 Grünlingen kann beim Vorstand eingesehen werden und wird von mir anerkannt.

Bei Bedarf (keine Pflicht):

Ich wünsche, dass mir die Satzung des Vereins ausgehändigt wird: als pdf-Datei per Email als Ausdruck per Post
Ich bin damit einverstanden, dass meine Daten, gemäß der Regelung in der Vereinsatzung, im Rahmen der Zweckbestimmung des Mitgliedsverhältnisses elektronisch verarbeitet werden.

Ort, Datum	Unterschrift - Mitglied bzw. gesetzlicher Vertreter
Ort, Datum	Unterschrift - Vorstandsmitglied

Die Mitglieds- und ggf. Abteilungsbeiträge werden mittels SEPA-Lastschriftmandat erhoben.
Die Gläubiger-Identifikationsnummer des TV 08 Grünlingen e.V. lautet: DE42ZZ00001253908.
Die Mandatsreferenz ist Ihre Mitgliedsnummer und wird Ihnen im Begrüßungsschreiben mitgeteilt.

SEPA-LASTSCHRIFTMANDAT

Ich beauftrage den TV 08 Grünlingen e.V., die von mir zu entrichtenden Beiträge bei Fälligkeit zu Lasten meines Kontos einzuziehen.

IBAN	
Kontoinhaber (Vorname Name)	
Datum, Unterschrift - Kontoinhaber	

MG-WERBETECHNIK

Textilveredelung | Foliendesign | Druckerzeugnisse

Aus dem Leistungsangebot:

- Textilveredelung | Flexdruck | Flockdruck
- Werbegeschenke | Merchandising
- KFZ-Werbeschriftung | KFZ-Vollfolierung und -Teilfolierung
- KFZ-Scheibentönung
- Außen- und Innenbeschriftung | Schaufenster | Werbeschilder
- Oberflächenveredelungen mit Dekor- und Strukturfolien
- Und vieles mehr

Manuela Götz - Schulstraße 29 - 35415 Pohlheim - Grüningen
 Tel.: 06403 - 96 30 86 - E-Mail: info@mg-werbeteknik.de
 Web: <http://www.mg-werbeteknik.de>

Getränke STUMPF

Taunusstraße 15 • Pohlheim-Grüningen

- Große Getränkeauswahl
- Faßbier in allen Größen
- Weine und Schnäpse
- Ständig wechselnde Angebote
- Festzeltgarnituren und Stehtische
- Getränkeservice für Veranstaltungen und Party's

☎ 06403-62186



direkt
am Shop

Wir beliefern
auch Sie !



Schnupperkurs Tennis

unser Beitrag zu den Pohlheimer Ferienspielen 2017

In Eurem Ferienspielheft werdet Ihr als Angebot einen Tennis - Schnupperkurs finden, der am Samstag, 1. Juli, Beginn 10:00 Uhr, auf der Anlage des TV 08 Grüningen, stattfindet, nahe beim Grüninger Fußballplatz.

Der Samstag, 01.Juli.2017, das ist der Tag, nachdem Ihr am Freitag Sommerferien bekommen habt!

**Was darfst Du erwarten?
- Was wird von Dir erwartet?**

Dich erwarten Bewegung auf festem, ebenem Sandboden, Spiel und Spaß bei Umgang mit Tennisschläger und der gelben Filzkugel. Dir werden Koordinationsübungen gezeigt, die Du sogleich üben wirst, die Dir dabei helfen, den Ball mit diesem „Schläger mit langem Stiel“ überhaupt zu treffen und dann möglichst in diese Richtung zu schlagen, die Du Dir vorgestellt hast.

Die Trainer erklären kurz die wichtigsten Regeln, die Du beachten musst, spielen Dir die Bälle so zu, dass Du sie gut berechnen kannst und auch triffst. Kleine Spiele zur Gewöhnung an Ball und Schläger,

auch erste Wettspiele, wie man Punkte zählt (komisch!) und alles, was Du selber an Fragen dazu mitbringst. Wir halten Tennisschläger für Dich bereit. Wenn Du selber einen hast, kannst du den selbstverständlich mitbringen.

Wir erwarten von Dir, dass Du bereit bist Dich zu bewegen, auf die Anweisungen und Tipps der Trainer zu hören, diszipliniert zu trainieren, gemeinsam und friedlich mit den anderen Tenniscracks in Deiner Gruppe.

Es wird 2 Gruppen geben, altersentsprechend eingeteilt in Gruppen von ungefähr 6 - 10 Jahre (Gruppe A) und 10 - 14 Jahre (Gruppe B).

Du erscheinst mindestens 10 Minuten vor Beginn des Trainings auf dem Platz, damit wir pünktlich anfangen können. Du kommst bitte mit Sportkleidung, Mütze (Sonnenschutz), Sonnencreme, Sportschuhe (nach Möglichkeit keine grobstolligen Sohlen, damit Du die Sandplätze nicht „umpflügst“).

Bis dahin, wir freuen uns auf Dich und das gemeinsame Training!

Zur Information:

Veranstalter ist das Kinder- und Jugendbüro der Stadt Pohlheim. Der Veranstalter ist zugleich Träger der Haftpflicht- und Unfallversicherung für diese Veranstaltung. Mit der o. g. Formulierung übernimmt die Stadt Pohlheim den Versicherungsschutz.

Quelle: Meldebogen zu Ferienspielen 2017 des o.g. Kinder- und Jugendbüros an den TV 08 Grüningen

Kontaktdaten des Veranstalters:

e-mail kinder-und-jugendbuero@pohlheim.de Tel.: 06403/606-66

Fleischerei Thomas Becker

QUALITÄT **f** AUS TRADITION

0 64 42 71 75

Solms-Niederbiehl

...stets frische Fleisch- und Wurstwaren aller Art

Warmes und kaltes Buffet	Inh. : Thomas Becker
Platten- und Party-Service	Ringstraße 17
Grillspezialitäten - diverse Salate	35606 Solms-Niederbiehl
Geschenk- und Präsentkörbe	&
Eigene Schlachtung	Hermannstein
	Blasbacher Str. 21
	Pohlheim-Grüningen 06403/61954

Ich mache
den Vitaminen
Beine

**OBST
UND
GEMÜSE
DEWALD**

BURGWEG 6

35415 POHLHEIM

**Tel. und Fax
06403/1058**

Fitness/Turnen

Starker Rücken
Regelmäßige Bewegung, eine starke Rückenmuskulatur und rückenfreundliche Bewegungsabläufe sind der Schlüssel, um Rückenschmerzen effektiv vorzubeugen

„Starker Rücken“ ... unter diesem Motto vermittelte unser Bauch-Rücken-Relax-Kurs von November 2016 bis Februar 2017 Übungen, die ebenso einfach wie effizient sind.

Für alle, die auch zu hause aktiv etwas für Ihre Rückengesundheit tun wollen, haben wir hier noch ein mal einige, wesentliche Übungen zusammengestellt. Dafür braucht man nur eine Matte, bequeme Kleidung und die Motivation, dran zu bleiben. ... und wer mag steigert die Wiederholungen stetig und stärkt seinen Rücken damit um so mehr!

Wichtig: Wer akute Beschwerden hat oder unsicher ist, ob die Übungen für ihn geeignet sind, sollte vorab mit seinem Arzt sprechen!

Übung 1: die Wirbelsäule mobilisieren: Schulterbrücke



- Legen Sie sich mit dem Rücken auf die Matte, ziehen Sie die Beine an und stellen Sie diese etwa hüftbreit geöffnet auf. Die Füße stehen fest auf dem Boden, die Arme sind seitlich abgelegt. Der Blick ist nach oben gerichtet. Atmen Sie tief ein.
- Heben Sie nun die Wirbelsäule beim Ausatmen langsam, Wirbel für Wirbel von unten nach oben vom Boden ab – nur noch die Schulterblätter bleiben auf dem Boden. Halten Sie diese Position für 3 Sekunden.
- Beim Ausatmen senken Sie die Wirbelsäule langsam wieder ab – von oben nach unten, Wirbel für Wirbel.
- 5 Wiederholungen

Übung 2: Gerade Bauchmuskulatur kräftigen: „Crunches“

- Legen Sie sich in Rückenlage auf die Matte und stellen Sie die Beine auf. Die Arme werden neben dem Körper abgelegt.
- Atmen Sie ein und ziehen Sie den Bauchnabel ein – die Lendenwirbelsäule wird auf den Boden



WIR MÖCHTEN SIE BEGEISTERN

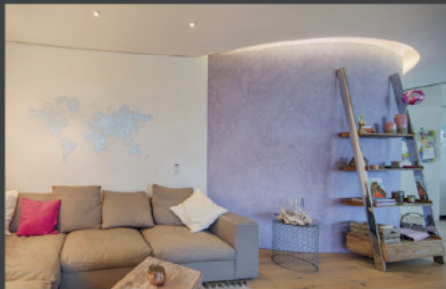
Lassen Sie sich von unseren Gestaltungsideen begeistern.

Verschönern Sie Ihre Wände mit Marmorputz, Lehmdeleputz, Betonoptik oder Design Tapeten. Setzen Sie Akzente mit indirekter LED Beleuchtung und Zierprofilen. Als besonderes Highlight bieten wir Ihnen fugenlose Badgestaltung an.

Wir unterstützen Sie gerne durch unsere freundliche und kompetente Beratung bis hin zur professionellen Ausführung durch unser Team. Wir freuen uns auf Sie.



Lassen Sie Ihre Wohnträume wahr werden.



Malermeister Markus Knöpper
Michaelshof, 35415 Pohlheim

Telefon: 0 64 04 - 66 54 00
Fax: 0 64 04 - 66 54 0

E-Mail: info@maler-knoepper.de
www.maler-knoepper.de
www.malerische-wohneideen.net



gedrückt

- Atmen Sie nun aus und heben Sie nun Kopf und Brustwirbelsäule an – die Schulterblätter liegen nun nicht mehr auf der Matte auf, die Arme sind abgehoben. Blicken Sie in Richtung der Knie
- Einatmen und die Spannung für einige Sekunden halten – anschließend mit dem Ausatmen Wirbel für Wirbel den Oberkörper abrollen.
- 5 Wiederholungen, die Bauchmuskulatur bleibt während der gesamten Übung angespannt.

Übung 3: Tiefe Rückenmuskulatur kräftigen: Rumpfheber



Legen Sie sich mit dem Bauch auf die Matte. Die Arme liegen angewinkelt neben dem Körper. Legen Sie die Stirn flach auf den Boden auf, spannen Sie Bauch und Gesäßmuskulatur an

- Atmen Sie aus und ziehen Sie den Nabel zur Wirbelsäule, Bauch und Becken bleiben auf dem Boden. Jetzt die Arme und den Oberkörper ein paar Zentimeter anheben und halten – der Blick ist nach unten gerichtet.

- Beim Einatmen wieder absenken – alles locker lassen
- 6 Mal wiederholen

Übung 4: Hohlkreuz und Katzenbuckel im Wechsel

Diese Übung eignet sich ideal, um die Wirbelsäule auf sanfter Weise zu mobilisieren. Die Ausgangsposition für diese Übung ist der Vierfüßlerstand.



- Die Ausgangsposition für diese Übung ist der Vierfüßlerstand. Stütze Sie sich auf den Knien und Händen ab – die Knie sollten dabei im Bereich der Hüfte positioniert sein, die Hände unter den Schultern
- Ziehen Sie den Bauchnabel nach innen und spannen Sie die Bauchmuskeln an
- Beim Ausatmen einen „Katzenbuckel“ formen“, der Blick ist nach unten gerichtet
- Beim Einatmen lassen Sie sich ins Hohlkreuz fallen – Blicken Sie nach vorne oder oben
- 5 Mal wiederholen

Viel Spaß mit diesen Übungen!

Handball – HSG Pohlheim

Die HSG Pohlheim hat seit November 2016 einen neuen Internetauftritt. Die vollkommen neu gestaltete Homepage www.hsg-pohlheim.de präsentiert sich auf dem neuesten technischen Stand.

Jugendmannschaften

Derzeit starten unsere jungen HandballerInnen in 7 verschiedenen Trainingsgruppen. Neben den Minis und der männlichen Jugend, die in allen Altersklassen, also von der E- bis zur A-Jugend, vertreten ist, konnte auch eine Mannschaft für die weibl. E- Jugend gemeldet werden.

Zu Beginn des Jahres 2017 wurde die neue Position eines Jugendkoordinators eingerichtet. Tino Beutel startete motiviert in seinen neuen Aufgabenbereich und entwickelte zusammen mit den Jugendwartinnen Claudia Schneider und Simone Rösser sowie dem 2. Vorsitzenden Martin Rebstock die Idee für ein neues Konzept in der Jugendförderung (K17+). Bei einem

Infoabend am 1. März 2017 konnten sich alle Interessierten und Betroffenen in der Sporthalle Holzheim über das neue Konzept informieren.

Weitere Informationen zum Jugendförderkonzept K 17+ sind auf der Homepage (www.hsg-pohlheim.de) zu bekommen.

Minis

Unsere jüngsten Handballerinnen und Handballer, die Minis, werden seit Beginn der Saison 2016/2017 in einer gemeinsamen Trainingsgruppe betreut. Unter der bewährten und liebevollen Anleitung von Bernd Jung, Janina Schäfer, Christine Schwing und Andrea Werth treffen sich aktuell ca. 25 kleine Handballerinnen und Handballer, bei denen es hauptsächlich noch um viel Spaß an der Bewegung geht. Das Training findet jeweils montags in der Sporthalle Holzheim statt. Kinder, die gerne mal reinschnuppern möchten sind herzlich willkommen!

Liebe Handballfreunde,

alle Infos zu den Spielen und Ergebnissen der HSG Pohlheim findet Ihr unter:

<http://www.hsg-pohlheim.de>

Wir freuen uns auf Euren Besuch auf unserer Homepage!



Telefon

06404/6973830

Blumenwerkstatt²

Inh. Maus & Schenek GbR

Steinbacher Strasse 27

35415 Pohlheim

blumenwerkstatt.kh@gmx.de



Roger Gromes

Hangstrasse 3

35415 Pohlheim Mobil. 0179/2180531

baudekoration-gromes@web.de

Food-Blog: Trinken

Smoothies: Gesunder Drink oder „Mogelpackung“

Die Obst- und Gemüsesäfte können beliebig gemixt und schnell zubereitet oder unkompliziert im Supermarkt gekauft werden. Wie gesund sind Smoothies?

Die Vorteile von Smoothies

Lecker: sie sind süß, fruchtig, cremig, frisch. Die Zubereitung ist leicht und geht schnell, solange man einen Mixer hat. Die Smoothie-Zutaten Obst und Gemüse sind unverarbeitet und nicht von der Industrie mit Salz, Fett, Zucker und anderen Zusätzen gepanscht.

Man kann in Vergessenheit geratenes Obst und Gemüse verwerten, statt es wegzuerwerfen. Ein welker Blattsalat, eine müde Karotte oder eine braune Banane taugen immer

noch als Zutaten für einen Smoothie. Es gibt Berichte über die gesundheitsfördernden Effekte von Smoothies und Säften

Contra: Die Nachteile von Smoothies

Die folgenden Nachteile treffen sowohl auf selbst gemachte als auch auf fertige Smoothies zu (und gelten im übrigen auch für alle anderen Fruchtsäfte):

Flüssigkeiten nimmt man generell kaum als Mahlzeit wahr, denn man trinkt sie meist schnell. Schneller als man die ganzen Früchte gegessen hätte. Da man Smoothies nicht kauen muss, fehlen die zur Sättigung beitragenden Signale ans Gehirn. Dadurch trinkt man mehr, als man von den Zutaten im Ganzen essen würde. Somit nimmt man viel Energie auf. Die meisten fertigen

Smoothies enthalten mehr Kalorien als eine Cola und sind somit kein Durstlöscher, sondern eine kleine Mahlzeit! Smoothies können Obst- und Gemüsezeiten nicht ersetzen, denn es ist nicht das Gleiche, ob man eine Frucht im Ganzen isst, sie püriert oder entsaftet trinkt. Der Fruchtzucker in Smoothies ist für den Körper schlechter zu verarbeiten, als wenn die Zutaten im Originalzustand wären. Die Natur hat es so vorgesehen, dass wir Fruchtzucker in Kombination mit Ballaststoffen aufnehmen: z. B. durch die Schale. Damit kommt der Körper besser klar, als wenn wir den Fruchtzucker isolieren (wie auch bei vielen Fertigprodukten wie Fruchtjoghurt). Beim Mixen bzw. der Verarbeitung gehen die Ballaststoffe allerdings kaputt. Es wäre daher günstiger die ganze Frucht zu essen, als sie zu zerkleinern, zu pürieren oder zu Saft zu verarbeiten.

Besondere Vorsicht ist bei den industriell gefertigten Smoothies, aus dem Supermarkt geboten:

Der Begriff Smoothie ist nicht geschützt. Daher fehlen genaue Vorschriften bzw. Anforderungen für die Zutaten. Fertig-Smoothies können zugesetzten Zucker, Konservierungs-, Farb- und sonstige Zusatzstoffe enthalten. Wer es genau wissen will, muss daher die Zutatenliste immer genau durchforsten. Oft werden nur saftige

Obstsorten verarbeitet, weshalb die Zutaten im Smoothie nicht sehr ausgewogen sind.

Wenn Smoothie, dann...

grün, denn je mehr Gemüse = desto grüner = desto weniger süß = desto gesünder der Smoothie. Vielen schmeckt er dann allerdings nicht mehr so gut.

Selber machen, nur wer selbst den Mixer befüllt, hat alle Zutaten unter Kontrolle.

nicht süßen, denn gesüßt haben Smoothies die gleichen Nachteile wie reine Obst- und Fertig-Smoothies.

anreichern; Smoothies machen länger satt, wenn fetthaltigen Zutaten hinzukommen, wie z. B. mit Nüssen oder Avocado. Somit werden Smoothies zu einer vollwertigeren Mahlzeit und halten länger satt.

Fazit

Ganze Früchte sind immer gesünder. Zur Verwertung von in Vergessenheit geratenem Obst und Gemüse sind Smoothies ab und zu kein Problem. Sie eignen sich jedoch nicht als dauerhafter Obstersatz und schon gar nicht als Frühstück. Denn für die wichtigste Mahlzeit des Tages sollte man zuckerfreie Frühstücksrezepte vorziehen.



BOWTECH®

The Original Bowen Technique

- eine natürliche Behandlungsmethode zur Steigerung Ihrer Lebensqualität -

unterstützt die körpereigenen Regenerationsprozesse

am **Bewegungsapparat** (Wirbelsäule, Schulter, Knie...)
an den **Organen** (Darm, Niere, Atemwege...)
bei **Stress- und Verspannungszuständen**
bei **(Sport-) Verletzungen**



Johanna Vingerling
35415 Pohlheim-Hausen

*diplomierter Bowtech Practitioner
Mitglied im Bowtech Deutschland e.V.*

*Informationen und Terminvereinbarung:
0641-9433934 oder jv@letssport.de
www.letssport.de*

Klee



Persönliche Meisterbetreuung
bei **Jürgen Klee!**

Aus unserem **Service-Angebot:**

- ◆ Reparaturen aller Fahrzeugtypen ◆ Inspektion
- ◆ AU- und TÜV-Abnahme im Hause ◆ Glasservice
- ◆ Neuester tech. Stand der Prüf- und Reparaturtechnik
- ◆ Klimageservice + Standheizung ◆ Unfallinstandsetzung
- ◆ Reifenservice ◆ Hol- und Bringservice, Leihwagen
- ◆ Neu- und Gebrauchtwagenverkauf

AUTO FIT Jürgen Klee

Kfz-Meisterbetrieb

Wiesstraße 33 <<>> 35415 Pohlheim-Holzheim

Tel.: 06004/930046 <<>> Fax: 06004/930048

eMail: info@autoservice-klee.de

Tischtennis

Bericht der Tischtennisabteilung:

Seit der Jahreshauptversammlung hat sich in der Tischtennisabteilung einiges getan, vor allem unsere jüngsten Spieler und unsere jüngste Spielerin waren sehr erfolgreich unterwegs:

Beginnen wir mit den Minimeisterschaften, deren Ortsentscheid wir am 19.01.2017 in Grünigen durchgeführt haben.

Leider waren hier keine Mädchen am Start, aber das Bild der Siegerehrung zeigt, dass die Veranstaltung bei den Jungen sehr beliebt war.



belegte Nils Ebert den 2. Platz (2. von links)

Und bei den jüngsten Teilnehmern (bis 8 Jahre) haben unsere Spieler groß „abgeräumt“.



Felix Stroh (1. von links) gewann den Wettbewerb, Joshua Dern (2. von links) wurde 2. und Luca Mais (2. von rechts) belegte den 4. Platz



Erfreulicherweise konnten sich alle Teilnehmer zum Kreisentscheid der Minimeisterschaften qualifizieren und kamen auch von diesem Turnier alle mit einem Pokal zurück:

Die Altersklasse 11+12 Jahre gewann Johannes Gutknecht (1. von links)

In der Altersklasse 9+10 Jahre



Mit diesen Ergebnissen haben sich alle unsere Teilnehmer für die Bezirksminimeisterschaften qualifiziert.

Holz *Über 20 Jahre Fachwerkstatt* **in**
Restauration und Konservierung von:

- historischen Möbeln (antiken Möbeln)
- Skulpturen
- Gemälden
- Klavieren
- Flügeln
- Haustüranlagen (historische)
- Wandvertäfelungen (auch kompl. Objekte)
- Vergoldungen
- Schellackpolituren
- Innenausbau (Tölzer Bauernstuben etc.)
- französische Küchen
- Möbelbau (auch historischer Nachbau)
- Gobelin-Einrahmungen
- freie Gutachten
- technische Gutachten
- Transporte von historischen Objekten

W. Ehrlich
 Butzbacher Straße 26 · 35415 Pohlheim-Holzheim
 Tel./Fax 0 60 04/31 74

jeder **Form**

Hier belegte Felix Stroh den 4. Platz in seiner Altersklasse und hat es geschafft, sich zu den Hessischen Minimeisterschaften zu qualifizieren. Dort belegte er einen guten 9. Platz

Bei Fragen rund um den kleinen Plastikball, bitte

Anette Schäfer (06403-64365 bzw. 0178-1764511) oder Walter Seth (06403-694220 bzw. 01573-9452881) kontaktieren.

Außerdem fanden auch noch die Jahrgangsmeisterschaften statt:

Unsere Trainingszeiten stehen im Kursplan.

Für uns nahmen Selis Su Schmalz und Felix Stroh teil.

Während Felix einen guten 3. Platz belegte, wurde Selis Kreisjahrgangsmeisterin in der Altersklasse 3 und qualifizierte sich für die Bezirksjahrgangsmeisterschaften, die sie dann auch noch gewinnen konnte.



(Siegerehrung Kreisjahrgangsmeisterschaften AK 4, 1. von rechts Felix Stroh)

Nun sind wir auf ihr Abschneiden bei den Hessischen Jahrgangsmeisterschaften gespannt, die nach dem Redaktionsschluss des TV Echo stattfinden.



(Siegerehrung Kreisjahrgangsmeisterschaften, rechts Selis Su Schmalz)

Mittlerweile ist die Verbandsrunde 2016/2017 abgeschlossen.

Unsere 1. Herrenmannschaft wurde Vizemeister und hat den Aufstieg in die Kreisliga geschafft, während die 2. Herrenmannschaft den 4. Platz belegte. Unsere männliche Jugendmannschaft wurde 8 und unsere weibliche Jugendmannschaft belegte den 9. Platz in ihrer Gruppe.



(Siegerehrung Bezirksjahrgangsmeisterschaften AK 3, 2. Von links Selis Su Schmalz)

Autoservice
Norbert Müller
 Meisterbetrieb

Norbert Müller
 Steinberger Str. 10
 35415 Pohlheim-Grünungen

Telefon 06403-9795988
 Telefax 06403-9795989
 eMail autoservice.mueller@web.de

Mein Leistungsangebot:
 Reparaturen aller Fahrzeugtypen
 Inspektion
 AU und HU im Hause
 Reifenservice
 Fehlerdiagnostik
 Bremsen- und Auspuffdienst u.v.m.

Top Service rund um Ihr Fahrzeug zu fairen Preisen



Greilich Hirschmann
Benedum & Coll.

DIE SPEZIALISTEN.

Unsere Tätigkeitsgebiete

Rechtsanwälte, Fachanwälte
und Notare

Wolfgang Greilich
Rechtsanwalt und Notar
Fachanwalt für Bau- und
Architektenrecht

Jürgen Hirschmann
Rechtsanwalt und Notar a. D.
(bis 31.12.2015)

Ulrich Karl Benedum
Rechtsanwalt
Fachanwalt für Arbeitsrecht
Fachanwalt für Handels- und
Gesellschaftsrecht

Miriam Benedum
Rechtsanwältin
Interessenschwerpunkte
Musik-, Film-, Urheber- und
Markenrecht

Rudolf Hebenstreit
Rechtsanwalt
Fachanwalt für Arbeitsrecht

Regina Ohlrogge
Rechtsanwältin
Fachanwältin für Familienrecht

Harald Scherer
Rechtsanwalt
Fachanwalt für Verwaltungsrecht
Fachanwalt für Miet- und
Wohnungseigentumsrecht
Stadtrat a. D.

Jeanette Gorr, LL.M.
Rechtsanwältin
Fachanwältin für Bau- und
Architektenrecht

Dr. Andreas Kremkus
Rechtsanwalt
Fachanwalt für Bau- und
Architektenrecht
Fachanwalt für Miet- und
Wohnungseigentumsrecht

Ingo Michael Behrendt
Rechtsanwalt
Fachanwalt für Arbeitsrecht

Hans Goswin Stomps
Rechtsanwalt
Vizepräsident des Landgerichts a. D.
Interessenschwerpunkt
Vertretung in Strafverfahren

Erina Hakim
Rechtsanwältin
Interessenschwerpunkte
Erbrecht, Vertragsrecht

Schlosser PC-Service

- Computer Hard- und Software, Service
- Netzwerke
- Kommunikation
- Layouterstellung und Druck



Am Sportplatz 2
35415 Pohlheim-Grünigen
Tel.: 06403 - 963913

Greilich Hirschmann Benedum & Coll.
Rechtsanwälte • Fachanwälte • Notare
Partnerschaftsgesellschaft

Bismarckstraße 5 • 35390 Gießen

☎ 0641 975 65 0
🌐 ghb-partner.de

☎ 0641 975 65 99
✉ info@ghb-partner.de

Gesellschafter der **advoselect**
www.fachanwalt.de