



SPORT-ECHO

Das neue Mitgliedermagazin
des TV 08 Grüningen e.V.



Ausgabe Winter 2017/2018



Wir machen Dich fit!
Wir machen Dich fit!

Sei dabei!
Sei dabei!



AUF HOHER SEE



SONNTAG

21. JANUAR 2018

14-18 UHR

Ausrichter: Turnverein 08 e.V. Grüningen

Ort: Schulstraße 3, 35415 Pohlheim-Grünlingen

KINDERTURNTAG IN GRÜNINGEN

Auf Euch wartet ein spannender Nachmittag
in der Turnhalle in Grünlingen. Neben selbst zu
gestalteten Buttons und Kinderschminken lädt
noch eine aufregende Gerätelandschaft zum
Erkunden ein. Betreut und versorgt werdet Ihr von
der Tuju und den lieben Helfern des TV Grünlingen.

Ausrichter:

Turnverein 08 e.V. Grüningen

Ort:

Schulstraße 3

35415 Pohlheim-Grünlingen

Es ist keine
Anmeldung nötig.



Scannen und auf
Facebook folgen

Inhaltsverzeichnis

Grußwort der Vorsitzenden.....	3
Auf einen Blick: Trainingszeiten	4
TV aktuell: Neue Geräte und Spielzeuge	7
Tischtennis	9
Fitness: Bewegt älter werden	15
Terminplan 2018	17
Beitragsübersicht	17
Eintrittserklärung	18
Food-Blog: Ernährungspyramide	20
Handball	23
Tennis	25
TV-Kids	33
Gratulationen.....	34

Grußwort der Vorsitzenden

Liebe Mitglieder, Sportler, Sponsoren und Unterstützer, liebe Grüninger,

das Sport-Jahr 2017 liegt nun hinter uns. Es gab wieder einige spannende und schweißtreibende Sportangebote (Yoga, Zumba, Ski-Fit etc.), ebenso wie diverse Veranstaltungen (Kinderturntag, Wandertag, Limeswanderung usw.). All dies wurde durch das Engagement vieler ehrenamtlicher Helfer, Sponsoren, Übungsleiter und Unterstützer ermöglicht.

Solche Veranstaltungen schaffen, ebenso wie die sportlichen Erfolge, Gemeinschaft und die Identität, die unser Verein benötigt. Denn nur wer diese Identität erleben kann, möchte dazu gehören und bringt sich ein.

Insofern fühlen wir uns, dank der vielfältigen Unterstützung, auch gut aufgestellt für 2018. Und auch in 2018 möchten wir mit Euch zusammen Gemeinschaft erleben und gemeinsam viel auf die Beine stellen.

Die Mitglieder des Vorstandes und

die Übungsleiter stehen Euch gerne als Ansprechpartner zur Verfügung und wir werden auch in diesem Jahr wieder neue Übungskonzepte und Kurse entwickeln. Wir sind gespannt auf Eure Rückmeldungen und Trainingserfolge.

Natürlich, und das möchten wir an dieser Stelle betonen, führt dies bei den beteiligten Vorstandsmitgliedern, Übungsleitern und Ehrenamtlichen zu einem nicht zu vernachlässigenden, zeitlichen Aufwand. Dafür sagen wir Danke! Ohne das Engagement auf den verschiedenen Ebenen könnten wir die Projekte in 2018 nicht stemmen.

Das erste große Event in diesem Jahr ist das Kinderturnfest, auf das wir schon mit Freude hinarbeiten.

Damit auch das weitere, sportliche Jahr in geregelten Bahnen verläuft, bitten wir um rege Teilnahme an der Jahreshauptversammlung am **24. Februar 2018**.

Wir wünschen wir viel Spaß beim Lesen und alles Gute für das neue Jahr!



Monika Schwarzer
1. Vorsitzende



Nils Ottinger
2. Vorsitzender

Impressum	Folge 57, Januar 2018
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 01/2018 -

Montag		Dienstag			
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.
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	
19:00 Uhr Sparkling Lights 60 Min. ① / ②		19:30 Uhr Tischtennis Erwachsene 150 Min.			
20:15 Uhr Bodyshape I 60 Min. ①					

Mittwoch	Donnerstag		Freitag	Samstag	Sonntag
				16 Uhr Freies Spielen für Jedermann <i>Interessierte sind herzlich willkommen!</i>	
18 Uhr Training Damen 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 Tischtennis Kids Mannschafts- spieler/innen 120 Min.		19:00 Uhr Sonderkurse nach Aushang 60 Min. ② / ③		
	20 Uhr Tischtennis Erwachsene 120 Min.				

Abteilung:

Fitness/Turnen	Tischtennis	Tennis (ab 04/2018)
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

Wettbewerb „Holt euch eure Spielzeugkiste 2017“

Im Sommer 2017 haben wir uns erfolgreich beim Wettbewerb „Holt euch eure Spielzeugkiste 2017“ der Volksbank Mittelhessen beworben.

Hierbei haben für unser Kinderturnen und unser Eltern-Kind-Turnen

Spielsachen im Wert von 500 EUR gewonnen. Zusätzlich gab es noch einen Scheck über 500 EUR mit der wir weitere Anschaffungen im Bereich der Kinder- und Jugendarbeit in den Abteilungen finanzieren werden.



Das Foto zeigt die Übergabe der Spielsachen, sowie des Schecks in der Filiale der Volksbank Mittelhessen in der Neuen Mitte in Pohlheim.

(v.l.n.r.) Nils Ottinger (2.Vorsitzender, TV08 Grüningen), Frank Mohr, Rebecca Ladner (beide Volksbank Mittelhessen) und Hildegard Junker (Vorstandsmitglied, TV08 Grüningen)

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*

Tischtennis

Aktive / Erwachsene

Mit zwei Aktiven-Mannschaften ist die Tischtennisabteilung in die Wettspielrunde 2017/2018 gestartet.



In der 1. Herrenmannschaft spielen Andreas Nau, Walter Seth, Martin Kaus, Torsten Gräf, Peter Schmaus und Volker Euler.

Die 1. Herrenmannschaft spielt in der Kreisliga und belegt nach der Hälfte der Vorrunde einen Platz im unteren Mittelfeld.

Für die 2. Herrenmannschaft stehen zur Verfügung Anette Schäfer, Lukas Schwarz, Christian Seth, Hartmut Loubal, Karl-Heinz Schäfer, Klaus Dern, Leon Kaus, Björn Langer, Christoph Linde, Margarete Stein sowie die Jugendspieler Tim Ebert und Lena Schäfer.

Die 2. Herrenmannschaft spielt in der 3. Kreisklasse und belegt nach der Hälfte der Vorrunde einen Platz im oberen Mittelfeld.

Im Bereich der Aktiven zeigen sich vermehrt die Nachwuchsspieler als erfolgreiche Teilnehmer bei Turnieren.

Bei den Kreismeisterschaften 2017 in Watzenborn-Steinberg waren gleich 3 der "Jungen Wilden" im Doppel auf dem Treppchen.

Leon Kaus (1.v.links) errang zusammen mit seinem Doppelpartner Stefan Jacob von Grün-Weiß Gießen den Kreismeistertitel in der Turnierklasse D. Lukas Schwarz (3.v.l.) u. Christian Seth (4.v.l.) wurden zusammen Vizekreismeister im Doppel.

Aber auch im Bereich der "Alten" gab es bei den Kreismeisterschaften Erfolge für die Abteilung zu vermelden.

Im Einzel der Seniorenklasse Ü60 erreichte Walter Seth den 3. Platz. Im Doppel konnte er zusammen mit seinem Partner Wilfried Wollmann von den TSF Heuchelheim den Kreismeistertitel erringen.



Siegerehrung der Alterklasse Ü60



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

In der Leistungsklasse der Herren C belegte Walter Seth im Doppel an der Seite von Michael Hahn vom VFL Ruppertsburg den 3. Platz.

Bei den Bezirksmeisterschaften 2017 war Walter Seth erstmals in der Klasse Ü65 startberechtigt und wurde nach 2:3 verlorenen Sätzen im entscheidenden Spiel Vizebezirksmeister, wodurch er sich für die Hessischen Meisterschaften der Senioren qualifiziert hat.



Siegerehrung der Klasse Ü65

Jugendbereich

In der laufenden Saison 2017/2018 starten wir mit einer Jugendmannschaft, die in der 1. Kreisklasse Gruppe 1 spielt und zur Zeit mit 3 gewonnen und einem

verlorenen Spiel den 4. Platz belegt,



(v.l.; Lena Schäfer, Alina Keßler, Tim Ebert, es fehlt Sharleen Braungart)

und einer Schülermannschaft, die in der 1. Kreisklasse Gruppe 2 spielt und dort zur Zeit mit 5 gewonnenen Spielen und einem verlorenen Spiel auf dem 2. Platz steht.



(v.l. Felix Stroh, Jonas Dittbrenner, Roman Wiens, Selis Su Schmalz)

Bodenbeläge nach Maß

**Stephan
Stumpf**



Stephan Stumpf

Taunusstraße 13
35415 Pohlheim

Tel.: 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

Auch im Einzelspielbetrieb waren die Mitglieder unserer Schülermannschaft erfolgreich unterwegs:

Felix Stroh belegte bei den Kreismeisterschaften der C-Schüler im Einzel den 2. Platz



(Siegerehrung C-Schüler Einzel ganz links Felix Stroh)

und wurde bei den B-Schülern im Doppel Vizemeister an der Seite von Florian Lange.



(Siegerehrung B-Schüler Doppel, 2. v.l. Felix Stroh)

Selis Su Schmalz war bei den Kreismeisterschaften befreit und begann die Einzelmeisterschaften gleich auf Bezirksebene. Sie wurde bei den C-Schülerinnen Doppel Bezirksmeisterin an der Seite von Solveig Ehrh.



(links Selis Su Schmalz)

Liebe Tischtennisinteressierte, wir würden uns freuen, euch zu unseren Trainingszeiten zum „reinschnuppern“ oder als Spielbeobachter in der Limeshalle begrüßen zu können.

Die Trainingszeiten und Spieltermine für die Schüler-, Jugend-, und Erwachsenenmannschaften findet Ihr ausführlich auf der TV-Homepage www.tv08-grueningen.de oder Ihr meldet euch bei Anette Schäfer (Jugendleiterin Tel. 0178-1764511) oder Walter Seth (kommissarischer Abteilungsleiter 01573-9452881).

Bewegt älter werden - Seniorensport

Wir werden alle immer älter. Daher ist es wichtig, dass wir auch im Alter auf unsere Gesundheit achten und für ausreichend Bewegung sorgen, ohne uns zu sehr zu überanstrengen.

(Bälle, Hanteln, Gymnastikbänder, Stäbe usw.). Bei allen Übungen arbeiten wir individuell, also jeder so viel er kann und mag.

Wie wirkt es?

Auch und gerade dann wenn der „Sport auf der Matte“ zu anstrengend wird, ist es wichtig aktiv zu bleiben. Hier setzt unsere Seniorensport-Gruppe 60+ an. Wir treffen uns montags um 17:30 Uhr zur „Hockergymnastik“. Das heißt wir führen unsere Gymnastikübungen im Sitzen durch.

Solch ein Training bringt in vielerlei Hinsicht einen positiven Effekt: Zum einen wird das Herz-Kreislauf-System gestärkt. Wodurch sich die Ausdauer im Alltag deutlich verbessern lässt. Die Blut- und Lymphzirkulation wird angeregt, wodurch Wassereinlagerungen und Krampfadern entgegengewirkt werden kann. Außerdem wird die Koordination gefördert, die Konzentration verbessert und die Gehirnaktivität angeregt. So wird zu einem aktiven und gesunden Leben bis ins hohe Alter beigetragen.

Wer jetzt lächelt und denkt, das sei doch kein Sport ist herzlich eingeladen, sich vom Gegenteil zu überzeugen.

Was wird gemacht?

Wir starten mit Übungen für das Herz-Kreislauf-System, also Ausdauer-Übungen. Denn auch das „sitz-marschieren“ bringt den Menschen in Schwung. Ebenso werden verschiedene Koordinations-Übungen durchgeführt, welche im Alltag für das nötige Gleichgewicht sorgen. Und natürlich dürfen auch Kräftigungsübungen für Beine, Arme und Schultern nicht fehlen. Hierbei arbeiten wir mit verschiedenen Sportgeräten

Und das Beste

... ist natürlich, die Bewegung in unserer kleinen Gemeinschaft, der kleine „Schwatz“ am Rande der Stunde und das gute Gefühl danach!

Wer jetzt Lust bekommen hat, mal bei uns vorbeizuschauen, ist herzlich eingeladen.

Siggi Fink



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

SEAT + Gebrauchtwagenpark
+ Auto-Wasch-Center

Giessener Straße 9 • 35415 Pohlheim

Giessener Straße 122-124 • 35415 Pohlheim

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

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



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

MG-WERBETECHNIK

Textilveredelung | Foliendesign | Druckerzeugnisse

Aus dem Leistungsangebot:

- Textilveredelung | Flexdruck | Flockdruck
- Werbegeschenke | Merchandising
- KFZ-Werbebeschriftung | 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>

Terminplan 2018

DATUM	UHRZEIT		ORT
21.01.18	14:00	Kinderturntag (Sonntagnachmittag mit der Turnerjugend)	Limeshalle
24.02.18	19:30	Jahreshauptversammlung	Gaststätte 'Zum Löwen' (Ronny)
20.05.18	11:00	Pfingstturnier - Tennis	Tennisanlage
31.05.18	10:00	Familienwandertag	Limeshalle
Juni/Juli 18		Ferienspiele - Tennis	Tennisanlage
August 18		Frauen-Ausflug	
03.10.18	11:30	Kartoffelfest	Burg 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

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



Wir beliefern
auch Sie !





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 <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: DE42ZZZ00001253908. 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

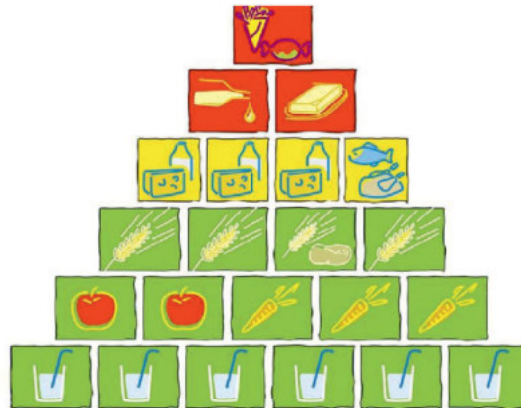
Ernährungspyramide: Was esse ich?

Nach den ganzen Feiertagen, haben viele von uns das Bedürfnis sich wieder „besser“ zu ernähren. Aber wie war das noch gleich?!

Grün hat Vorfahrt bei der Lebensmittelauswahl!

Die Ernährungspyramide bietet eine einfache Orientierung über Essensmengen – gerade auch für Kinder.

Der aid hat mit seiner Ernährungspyramide ein einfaches und alltags-taugliches System entwickelt, mit dem jeder sein Ernährungsverhalten prüfen und optimieren kann – ganz ohne Kalorienzählen. Mit anschaulichen Symbolen, selbsterklärenden Ampelfarben und die Unterteilung der Pyramidenebenen in Portionsbausteine. Jeder Baustein der Pyramide steht für eine Portion und das Maß für eine Portion ist die eigene Hand. Die Portionen wachsen also ebenfalls mit und das Modell berücksichtigt so, dass sich der Nährstoffbedarf mit dem Alter ändert: Kleine Kinder, kleine Hände – große "Kinder", große Hände.



Das bedeutet der Farb-Code:

"grün = reichlich"
"gelb = mäßig"
"rot = sparsam"

Erste Reihe (ganz unten): Getränke

Mineralwasser/Leitungswasser, Kräuter- und Früchtetee, stark verdünnte Säfte. Denn unverdünnte Fruchtsäfte zählen wegen ihres Energiegehaltes nicht zu den Getränken (sondern zum Obst). Auch Limonade, Eistee und Co. sind keine guten Durstlöcher, sondern zählen zu den Süßigkeiten. Auch Milch ist als Getränk nicht geeignet, sie zählt zu den Milchprodukten.

Zweite Reihe: Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte

Obst, Gemüse (auch gegart), Salat und Hülsenfrüchte (Bohnen, Ki-

cher-/Erbsen, Linsen, Sojabohnen). Hier gilt: möglichst in fettarmer Zubereitung ohne Majonäse, Sahne oder Käse genießen (denn diese Zusätze gehören zu den Fetten und müssen ggf. dort berücksichtigt werden). Hilfsweise können hier auch Tiefkühlgemüse oder Gemüsekonserven verwendet werden. Bei Obst am besten frisch und der Saison entsprechend. Achtung: Obstkonserven sind oftmals stark gezuckert und zählen dann zu den Süßigkeiten.

Dritte Reihe: Brot und Getreide

Brot und Getreide (möglichst Vollkorn), Müsli ebenso Beilagen wie Reis, Nudeln und Kartoffeln. Bei Cornflakes, Müsli und Müsli-Riegeln ist Vorsicht geboten, oft sind diese stark gesüßt und fallen dann in die Kategorie der „Extras“. Gleiches gilt für Pommes, Reibekuchen und Kroketten (aufgrund des hohen Ölgehalts).

Vierte Reihe: Milchprodukte, Fisch, Eier, Geflügel und Wurstwaren

Dass Milch wegen ihres hohen Nährwertes kein Getränk ist, haben wir ja bereits erwähnt. Da Butter und Sahne überwiegend aus Fett bestehen, sind sie auch dort einzuordnen. Gleiches gilt für Speck.

Fünfte und sechste Reihe: Fette/Öle und Extras

Fette und Öle stets sparsam ver-

wenden. Wissenswert ist auch, dass Nüsse botanisch zwar dem Obst zugeordnet werden, ernährungsphysiologisch fallen sie aber unter die Fette (bedingt durch ihren hohen Anteil an überwiegend ungesättigten Fettsäuren). In der sechsten Reihe finden wir die „Extras“: alle stark gezuckerten Produkte (Fertigmüslimischungen, Kindermilchprodukte, Eistee und Trinkpäckchen, Chips & Co, ebenso wie alkoholhaltige Getränke. Diese sollten möglichst selten und in kleinen Mengen verzehrt werden.

Am Rande noch ein Hinweis zu den Produkten, welche in der Werbung speziell für Kinder vermarktet werden („Kinderprodukten“): Diese bieten keinen Vorteil für Eure Lieben! Im Gegenteil regelmäßig wird hier mit mehr Zucker und Zusatzstoffen als bei „normalen Produkten“ gearbeitet. Erstaunlich auch, dass Kinder-Käse-Snacks weniger Käse enthalten und auch bei Kinder-Wurstprodukten der Wurstanteil geringer ist Außerdem sind diese vermeintlich „kindgerechten“ Produkte auch noch viel teurer.

Wer Lust hat, sich mit dem Thema weiter zu beschäftigen findet ergänzende Informationen unter: www.aid-ernaehrungspyramide.de

In diesem Sinne wünschen wir Euch auch einen ernährungstechnisch guten Start in das neue Jahr!

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**

Handball – HSG Pohlheim

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 unerer Homepage!



Autoservice
Norbert Müller
 Meisterbetrieb

Norbert Müller
 Steinberger Str. 10
 35415 Pohlheim-Grünigen

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

Fleischererei 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

Schlusser PC-Service

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



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

Tennis

Tennissaison 2017 Tennissaison 2018

- wir blicken zurück . . .

- wir schauen nach vorn . . .

November 2017, kalter Nebel, nasses Nieselwetter, kaum ist es hell, wird es schon wieder dunkel. Kein Gedanke an Sonnenschein, Wärme oder gar an roten Sand, gelbe Bällen . . .

Naheliegend, aber nicht zutreffend! In kleinen oder großen Zirkeln, auf dem Wochenmarkt, bei Ronny, beim Einkauf in der Neuen Mitte oder im Grünen Baum: Spielerinnen und Spieler reden sich die Köpfe heiß, schmieden Pläne, werben um Mitspieler*innen, sorgen sich um Sportverletzte. Es geht bei all` dem darum: welche Teams melden wir für die Saison 2018, welche Teams möchten wir, welche können wir nominieren? Meldeschluss 10. Dezember!

Eines stand jedenfalls leider(!) schon früh fest: Unsere Jugendmannschaft hat im Laufe der Saison 2017 an Auszehrung gelitten. Die Spielerdecke reicht hinten und vorne nicht für die Wettkampfrunde 2018. Dass dahinter ein Problem steht, das nicht nur unseren Tennish Nachwuchs betrifft, nicht nur den TV Grüningen, sondern das an verschiedenen Stellen in die tra-

ditionelle Arbeit vieler Vereine, insbesondere auch Sportvereine eingreift: Schulunterricht ist keine Halbtagsveranstaltung. Mindestens ein- bis zweimal in der Woche liegt Nachmittagsunterricht, 5 Jugendliche besuchen 4 verschiedene Schulen. Und kommen die Kids nach Hau-se, ist ja noch längst nicht Schluss! Die nächste Arbeit / Klausur steht auf dem Plan, das Re-ferat ist noch nicht fertig und von Mathe „habe ich (noch)null Plan“. So sieht es nicht selten aus. Kommen dann noch Konfi-Stunde oder Handballtraining dazu – kein Nachmittag hat so viele Stunden. Schade! Wir werben, versuchen zeitlich und räumlich flexibel zu sein, jeden-falls können wir derzeit leider kein Jugendteam melden.

Im Frühjahr werden wir über die *Pohlheimer Nachrichten*, über Kontakte zur *Adolf-Reichwein-Schule* und auch direkt im Freundeskreis, in der Nachbarschaft etc. bei Mädchen und Jungs für den Tennissport werben! Wer dies liest und wen der Sport mit den gelben Bällen interessiert, meldet sich unter 06403.62918, 0170.5167964 bei Uwe Weibel (uwewei-

WIR MÖCHTEN SIE BEGEISTERN

Lassen Sie sich von unseren Gestaltungsideen begeistern.

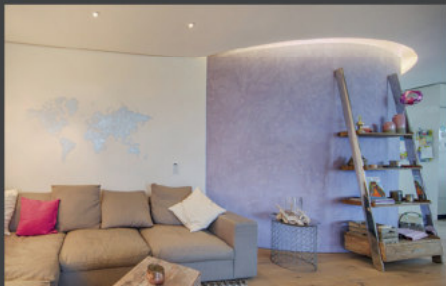


Verschönern Sie Ihre Wände mit Marmorputz, Lehmdeleputz, Betonoptik oder Design Tapeten. Setzen Sie Akzente mit indirekter LED Beleuchtung und Zierprofilen. Als besonderes Highlight bieten wir Ihnen fugenlose Badgestaltung an.

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-wohndecken.net



bel@gmx.de) oder kommt am Nachmittag oder abends zur Tennisplatzanlage. Keine falsche Scheu, Ihr werdet freundlich begrüßt. Die Zäune sind dazu da, Bälle aufzuhalten, nicht Menschen fernzuhalten!

Wie geht es weiter in 2018 in den übrigen Teams bei Damen und Herrn?

Es steht jetzt fest und das freut uns sehr, dass wir eine weitere Herrenmannschaft melden, eine sogenannte Herren 40, die Spieler sind mindestens 40 Jahre alt. Ansprechpartner für diese Mannschaft sind Thorsten Scherer und Andi Göttlicher.

Verletzungsbedingt und aufgrund von Erkrankungen dezimiert, bildet das Damenteam 40 in der bevorstehenden Saison gemeinsam mit Tennisspielerinnen vom TC Lich eine Mannschaftsspielgemeinschaft (MSG). Sie werden voraussichtlich in der Bezirksoberliga aufschlagen, sind also „hochklassig“ eingestuft und werden so auch spielen !

Das bisherige Team Herren 50 wechselt die Altersgruppe. Von der Saison 2018 an spielen sie Herren 60 (4er), d. h. an einem Spieltag werden 4 Einzel und 2 Doppel gespielt. In welcher Spielklasse sie eingestuft werden, wird erst später entschieden, liegt wg. des Wechsels der Altersklasse in Händen der Spielleitung des Tennisbezirks

Mittelhessen.

Fortgesetzt wird die erfolgreiche MSG (Mannschaftsspielgemeinschaft) Herren 65 mit Spielern vom TV 07 Watzenborn-Steinberg. Da passt alles im Team, manche kennen sich noch aus gemeinsamen Schulzeiten, es gibt und gab kein „Fremdeln“, keine Vorbehalte. 12:0 Punkte aus der Saison 2017, gleich Platz 1 in der Gruppe, sprechen eine klare Sprache! Von Seiten der Tennisabteilung des TV 08 Grünungen leisteten zum überzeugenden Gruppensieg Georg Zeller, Rolf Müller, Wilfried Braun und allen voran Johannes Rudnick ihren Beitrag. Hannes ging bei allen 6 Einzeln als Sieger vom Platz, insgesamt steuerte er 9 Punkte zum Mannschaftserfolg bei.

Die namentliche Aufstellung aller Teams und die Rangfolge der Spielerinnen und Spieler werden bis März 2018 dem Verband zu melden sein. Wie die Teamaufstellungen namentlich und in der internen Reihenfolge aussehen, könnt Ihr dem SPORT-ECHO Frühjahr – Sommer 2018 entnehmen. Der erste Spieltag der neuen Saison ist Mittwoch, 2. Mai 2018, es laufen die Teams von Herrn 65 auf, Samstag 5. Mai hat die MSG Frauen 40 Grünungen/Lich ihre Premiere, wie auch die Herren 60 des TV 08 Grünungen. Als letzte startet am Sonntag, 6. Mai, 9.00 Uhr die neugebildete Mannschaft der Herren 40 in den Spielbetrieb.



Telefon

06404/6973830

Blumenwerkstatt²

Inh. Maus & Schenck GbR

Steinbacher Strasse 27

35415 Pohlheim

blumenwerkstatt.kh@gmx.de



Roger Gromes

Hangstrasse 3

35415 Pohlheim Mobil. 0179/2180531

baudekoration-gromes@web.de

Der Spielplan für die Kreispokalrunde wird in den ersten Wochen des neuen Jahres erstellt. Dieser Wettbewerb erfreut sich bei all jenen besonderer Beliebtheit, die aus verschiedenen Gründen nicht mit aller Kraft – vor allem mit eng begrenzter Zeit – ihrem Hobby nachgehen können, aber auf dem Platz dann mit Engagement die Schläger schwingen und die Bälle „dreschen“. In der Saison 2017 waren im Kreispokal 2 Mannschaften gemeldet, Mixed und ein Herren 2er – Team. Tine Mende, Petra Mohn, Eva Maria Leidich, Kristina Leidich, Martina Alberti, Marlies Horeis, Andi Göttlicher, Hans-Albrecht Grieb, Jobst Lieber, Basti Mende und Dirk Sperr gaben alles, in den Ergebnissen bleibt für die neue Saison noch Luft nach oben.

Hoffentlich spielt in den Wochen vor dem Auftakt Anfang Mai das Wetter mit, damit die jährlich anstehende Frühjahrsinstandsetzung frühzeitig gelingt – Sand runter, Linien befestigen und einwalzen, neuen Sand auftragen, Windschutz aufhängen, Hütte putzen, Möbel streichen, Netze anbringen und so weiter und so weiter . . . Erst dann kann trainiert werden – ein die Mühe wirklich lohnendes Ziel, auf das sich alle freuen!

Woran erinnern wir uns besonders gerne, wenn wir an das zu Ende gegangene Tennisjahr denken? Da gibt es viele schöne, sportlich reizvolle Matches in der

Clubgemeinschaft oder in Wettspielen mit Spielerinnen und Spielern anderer Vereine. Besonders prägen sich jene ein, die man noch eben gewinnen konnte.

Mittwochabende im Sommer, bunt gemischte Spielerschar, schon halb Zehn – jetzt wird es doch zum Spielen langsam zu dunkel, wir setzen uns zu den anderen, zum gemütlichen Teil, den Tag ausklingen lassen . . .

Flachs und Anstrengung beim Training, „Auslaufen“ bei einem entspannten Doppel danach, auch das sind gute Erinnerungen. Weniger schön hingegen die Gedanken z. B. an die „Klatsche“, die wir in Fulda abgeholt haben oder die besonders ärgerliche Niederlage in Langgöns.

Klasse beispielsweise das Endspiel Mixed im Rahmen der Vereinsmeisterschaften, spannend bis zum letzten Ballwechsel. Johannes Rudnick und Marlies Horeis auf der einen Seite und Evelyn Bauer und Bodo Hartmann auf der anderen Seite des Netzes. Bodo und Evelyn siegten letztlich knapp. Von sportlichem Ehrgeiz und fairem Umgang miteinander gleichermaßen geprägt waren auch die übrigen Begegnungen dieser internen Meisterschaften. Im Damen-doppel qualifizierten sich Katrin Riedel und Beate Göttlicher sowie auf der anderen Seite Marlies Horeis und Tanja Weibel für das Endspiel, das

nach schönem Spiel Beate und Katrin gewannen. Platz 3 erreichten Evelyn Bauer und Sabine Mertsch.

Im Herren-Doppel siegten Uwe Jäger und Hans-Albrecht Grieb im Endspiel gegen Johannes Rudnick und Rolf Müller. Im Spiel um Platz 3 behielten Andi Göttlicher die Oberhand über die Newcomer Frank Fay und Thorsten Scherer.

Auch sehr schön z. B. war der Schnupperkurs für 6 - 12 jährige, den die Tennisabteilung im Rahmen der Ferienspiele 2017 der Stadt Pohlheim anbot. Klug terminiert auf den Beginn der Sommerferien, 1. Juli, passierte das, was eine Spezialität dieses Sommers 2017 war: die Spiele fielen ins Wasser. Unerschrocken setzten wir einen Ersatztermin für den 1. August an. Nicht alle für den 1. Juli gemeldeten Kinder konnten am 1. August teilnehmen - Urlaubszeit! Dafür kamen andere, die am 1. Juli nicht hätten kommen können.

Unser freundlich - einfühlsamer Trainer Lars Meyer und der Vereinskollege Michael Herde, Pädagoge mit fundiertem Tennis-Können, begrüßten 18 Kinder auf den Plätzen der Anlage des TV 08, statteten sie mit Bällen und Schlägern aus. Mehr oder weniger schnell fanden sich die Kinder mit den Sportwerkzeugen zurecht, konnten Hilfen der Erwachsenen verstehen und davon profitieren, wohlwollend begleitet

von manchen Vätern und Müttern, die sich die Fortschritte ihrer Kleinen nicht entgehen ließen. Wolkenbruchartiger Regen nach vielleicht einer Stunde. Gut, dass wir unsere Hütte haben! Gut, dass einige Helferinnen und Helfer Obst, Belegte Brötchen, Apfelsaft, Melone und einige Gummibärchen als Trostpflaster bereit hielten. Ein Sommerregenguss dauert ja nicht ewig und sehr bald konnte zumindest auf Platz 3 wieder trainiert werden. Auch die Pfützen auf den übrigen Plätzen waren bald versickert. Weitertrainieren! Gut gemacht! Der Schlag war klasse, gut ausgeholt . . . Erinnerungsfotos, Medaillen und Urkunden zum Abschied - ein schöner Ferientag für alle. Auf ein fröhliches Wiedersehen!

Die Veranstaltungsreihe Grünigen besucht Alzey und zurück, jeweils nach Abschluss der Runde im Spätsommer, diesmal wir in Alzey, bei Uli Möslein und seinen Teamkollegen, hat schon etwas von Tradition und gehört auch diesmal zu den besonders angenehmen Erinnerungen. Am Wochenende unseres diesjährigen Besuchs wurden auf der Anlage des TC Alzey zeitgleich zu unseren Freundschaftsspielen deren Clubmeisterschaften ausgetragen. So wur-de uns - neben den leiblichen Genüssen, die das Weinstädtchen in Rheinhessen zu bieten hat - in Pausen zwischen unseren Spielen hochklassiges Tennis der Aktiven Alzeys geboten.

Und wir hatten (erneut) Anlass darüber zu diskutieren, warum dieses Segment des Tennissports im Verein - junge Leute, die von klein auf das Tennisspiel so richtig erlernen und trainieren, im Verein heranwachsen - in Grünigen leider nicht so recht gedeihen will. Warum will das bei uns nicht gelingen, wo liegen die Gründe?

Nur nette Menschen sind auf unserer Anlage zu finden[©], wir haben einen kompetenten, engagierten Trainer, der weitere Zeitkontingente für unseren Tennisabteilung bereit stellen würde, genießen Unterstützung aus dem Verein, vom Vorstand des TV 08. Unsere

Plätze sind in jedem Jahr in sehr gutem Zustand. Spielzeiten? - Kein Mangel! Seit einigen Jahren günstige Eintrittsgebühr, niedrige Jahresbeiträge, nahe am Dorf gelegen.

Sich regen, bringt Segen: wir geben nicht auf! Für Hinweise zur Verbesserung oder Erweiterung unserer Angebote sind wir den Lesern des SPORT - ECHO im Interesse des Tennissports in unserem Verein dankbar!

Wir sehen uns!

Denn: **Wichtig ist auf dem Platz!***

* (zugegeben: von Fußballern geklaut, der Spruch)



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
- ◆ Klimaservice + Standheizung ◆ Unfallinstandsetzung
- ◆ Reifenservice ◆ Hol- und Bringservice, Leihwagen
- ◆ Neu- und Gebrauchtwagenverkauf

AUTOFIT Jürgen Klee

Kfz-Meisterbetrieb

Wiesstraße 33 <>> 35415 Pohlheim-Holzheim

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

eMail: info@autoservice-klee.de

Sport-Kids - die Seite für Kinder



Fitzchen und der Laufstall

Klein-Fritzchen ist unterwegs zum Dachboden. Dort angekommen, sieht er den alten Laufstall, in dem er selbst als Baby oft gekrabbelt ist. Er stürzt wieder runter und ruft: „Mami, Mami, wir kriegen bald ein neues Baby!“ „Wie kommst Du denn darauf?“ fragt die Mutter erstaunt. Fritzchen: „Na, die Falle ist doch schon aufgestellt!“

Die Frösche plantschen lustig im Wasser. Aber was ist das??? Im unteren Bild haben sich 7 Fehler eingeschlichen. Kannst Du sie finden?

Kennst Du auch einen guten Witz? Dann schick uns Deinen Lieblings-Witz per Mail an vorstand@tv08-grueningen.de und mit ein bisschen Glück veröffentlichen wir in der nächsten Ausgabe Deinen Witz!



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

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

Specialty, Multisector and Global Experts