

TSG Momart – NEWS 2008

Neu bei der TSG Momart: Einfach mal hereinschauen!!!

- Tanz für Kinder ab 5 Jahre

Für alle tanzbegeisterte Mädchen und Jungs wird ab sofort ein Tanztraining (Hip Hop, Musical u.ä.) unter Leitung von Erika Bär angeboten.

Ein Schnuppertraining findet am **Dienstag, 16.09.** um **16 Uhr** im Sportlerheim statt, zu dem interessierte Kinder von 5 – 10 Jahren eingeladen sind.

- Bewegung und Musik für Kinder bis 5 Jahren

In der inzwischen gut angelaufenen Gruppe für Kinder von 2 – 5 Jahren, in der Rhythmik-schulung und Bewegung nach Musik im Vordergrund stehen, sind noch einige Plätze frei. Betreuer sind Renate Kramer, Silke Kratz und Ralf Schnellbacher von der Momarter Musikschule. Termin: **Freitags, 16 Uhr**, ebenfalls im Sportlerheim.

- Infos unter Tel.: 06063-4332

Nordic Walking als präventiver Gesundheitssport

Nordic Walking ist mehr als Walken mit Stöcken. Durch wissenschaftlich belegte Studien wird die Wirksamkeit dieser Sportart im Fitness- und Gesundheitsbereich nachgewiesen und diese Sportart gewinnt in der Prävention zunehmend an Bedeutung. Voraussetzung ist jedoch eine sinnvolle Lauftechnik sowie eine Belastungssteuerung.

Gleich 8 Übungsleiter/Innen der TSG Momart können die Auszeichnung als lizenzierte(r) Nordic-Walking-Lehrer von der Nordic-Walking-Gesundheits-Akademie/ Wettenberg in Empfang nehmen.

Die Ausbildung wurde geleitet von dem Sportmediziner und Sportwissenschaftler Achim Wagner und umfasste eine Schulung in der Bewegungstechnik und Methodik sowie Gesundheitsaspekte und Trainingsmanagement mit der Herzfrequenz für Neu- und Wiedereinsteiger.

Von der TSG Momart werden Einführungen in die NW-Technik für Jedermann angeboten (auch Krankenkassenbezugsbesuche Kurse für Mitglieder und Nichtmitglieder). Infos bei Christel Zill (Tel. 06063 / 4332).



Von li. nach rechts:

*Achim Wagner/Lehrgangsleiter, Hildegard Bär/TSG Momart, Thomas Friedrich aus Zwingenberg,
Christel Zill, Stefan Kath, Heike Nees (alle TSG Momart)*

Vordere Reihe: Karina Reichert, Diana Schäfer, Astrid Kumpf, Petra Groll (alle TSG Momart)

8 x Pluspunkt Gesundheit für die TSG Momart

Der "Pluspunkt Gesundheit.DTB (Sport pro Gesundheit)" ist ein vom Deutschen Turner-Bund entwickeltes Qualitätssiegel für besonders qualifizierten Gesundheitssport im Verein. Sportangebote mit dem Pluspunkt Gesundheit machen dabei nicht nur fit, sie garantieren auch, dass die Übungen nach den neuesten sportmedizinischen Erkenntnissen übermittelt werden.



Überreichung Pluspunkt Gesundheit (von li. Nach re.):

Angelika Usinger/ÜL TSG Momart, Inge Eckmann/Vizepräsidentin Hessischer Turnverband, Christel Zill /ÜL, Spartenleiterin Gymnastik u. stellv. Vorsitzende TSG Momart, Heinz Koch/Vorsitzender TSG Momart, Heike Nees/ÜL TSG Momart, Petra Groll/ÜL und Schriftführerin TSG Momart, Ursula Kohl/Fachbereichsleiterin für Freizeit und Breitensport Turngau Odenwald.

4 Übungsleiterinnen der TSG Momart absolvierten verschiedene Ausbildungen zu „Haltung und Bewegung“ und „Entspannung und Stressbewältigung“ und konnten dafür von Inge Eckmann / Hess. Turnverband und Ursula Kohl / Turngau Odenwald die entsprechenden Auszeichnungen in Empfang nehmen. Den Übungsleiterinnen wird damit bescheinigt, dass ihre gesundheitsorientierte Vereinsangebote alle Qualitätskriterien der Bundesärztekammer und DSB (Deutscher Sportbund) erfüllen.

Ergebnisse Fußballturnier 2008

Beim traditionellen Fußballturnier am Pfingstsonntag, 11.05.08, siegte in diesem Jahr die Firma Vibradorm vor den Odenwälder Geheimfavoriten 03.

Die **Platzierungen** in der Übersicht:

1. Firma Vibradorm
2. Odw. Geheimfavoriten 03
3. TSG Handballer
4. Epo
5. Spvgg Strunser
6. Bromischer Luftbombe
7. Ravenshit
8. Rose Kicker

Bilder vom Hobby-Fußballturnier finden Sie [>>>HIER<<](#).

Ergebnisse Volkslauf 2008

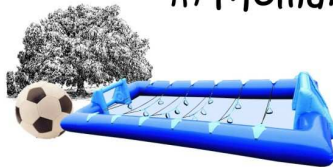
Die Ergebnisse des Momarter Volkslauf "Rund um die Eiche" 2008 können [>>>HIER<<](#) heruntergeladen werden.

In dem 109 Teilnehmer umfassenden Starterfeld setzte sich bei den Herren Roland Heim vom LC Michelstadt mit einer Zeit von 35:24 Min. durch.

Den ersten Rang unter den Frauen belegte mit 42:55 Min. Steffi Tänzler vom Tria-Team VfL Michelstadt.

Pfingstveranstaltung 2008 - "Menschenkicker" in Momart

- Menschenkicker - in Momart



Fußballspaß für Jung und Alt - Groß und Klein!

Wann? Pfingstsonntag (11.05.) ab 09:00 Uhr
Wo? Sportplatz an der Eiche - Momart

Parallel dazu findet der traditionelle Volkslauf „Rund um die Momarter Eiche“ sowie das Hobbyfußballturnier statt.

Für das leibliche Wohl ist also bestens gesorgt!

Auf Ihr Kommen freut sich die TSG 1896 Momart e.V.

Parallel zum Momarter Volkslauf "Rund um die Eiche" (9.00 Uhr) und dem Hobby-Fußballturnier (ab 10.00 Uhr) bietet die TSG Momart im Rahmen ihrer Pfingstveranstaltung am **11.05.2008** erstmals auch einen "Menschenkicker".

Für das leibliche Wohl wird natürlich auch bestens gesorgt sein.

Der Vorstand der TSG Momart lädt Sie dazu recht herzlich an die Momarter Eiche ein.

Ausschreibung zum Momarter Hobby-Fußballturnier 2008

Auch in diesem Jahr richtet die TSG Momart am Pfingstsonntag, dem **11. Mai 2008, ab 10.00 Uhr** wieder ihr traditionelles Hobby-Fußballturnier auf den Hartplätzen an der Eiche aus. Hierzu sind alle interessierten Mannschaften recht herzlich eingeladen. Voraussetzungen sind mindestens vier Feldspieler plus Torwart und einheitliche Trikots bzw. T-Shirts. Das Startgeld beträgt 20 Euro.

Anders als in den vergangenen Jahren wird das Turnier nur auf einem der beiden Hartplätze statt finden. Auf dem anderen wird zur Unterhaltung ein Riesenmenschen-kicker stehen, der sowohl von den Mannschaften als auch von anderen Besuchern frei genutzt werden darf.

Anmeldungen und Fragen werden per eMail an [„andastra-adlerburg@gmx.de“](mailto:andastra-adlerburg@gmx.de) oder unter der Nummer 0170 - 4627155 entgegen genommen. Die Anmeldefrist endet am 09.05.2008. Es können maximal 10 Teams teilnehmen.

Die Ausschreibung und Turnierordnung kann [>>>HIER<<](#) heruntergeladen werden.

Natürlich ist wie immer bestens für das leibliche Wohl der Spieler und Zuschauer gesorgt.

Achtung:

Das Turnier ist bereits mit 10 Mannschaften komplett besetzt. Interessierte Teams können sich jedoch

noch auf die Warteliste setzen lassen und werden frühestmöglich informiert, falls ein bereits gemeldetes Team abspringen sollte.

Ausschreibung zum Momarter Volkslauf "Rund um die Eiche" 2008

Die Ausschreibung mit allen Informationen zum traditionellen Momarter Volkslauf am Pfingstsonntag, **11.05.2008**, ist online und kann [HIER](#) heruntergeladen werden. Für weitere Fragen wenden Sie sich bitte an volkslauf@tsgmomart.de.

Wandererbewirtung am 1. Mai

Auch in diesem Jahr findet am 1. Mai die Wandererbewirtung der TSG Momart statt.

Ab 10.00 Uhr werden am und im Momarter Sportlerheim an der Eiche Erbsensuppe, Würstchen, Odenwälder Hefekuchen usw. den hungrigen Wanderern angeboten. Für die Getränke ist auch bestens gesorgt.

Für die Väter haben wir in diesem Jahr eine Überraschung vorbereitet. Wir freuen uns auf Sie!

Gesundheitstag im Zeller Dorfhaus am 20.04.2008

Über 200 Besucher folgten am Sonntag der Einladung des Ortsbeirats Zell und der TSG Momart zu einem Informationstag „Fit und gesund in jedem Alter“ ins neu gestaltete Dorfhaus, dem ehemaligen Bahnhof in Zell.



Bürgermeister Uwe Veith, Initiatorin Christel Zill, ehemaliger Sportkreisvorsitzender Wolfgang Schmucker und Vizepräsidentin des Hessischen Turnverbandes Inge Eckmann im Fachgespräch

Großer Bahnhof herrschte um 10 Uhr, als Ortsvorsteher Horst Neff zum „Tag der offenen Tür“ einlud und die Anwesenden mit Zahlen zum Bauwerk und dessen Geschichte informierte. Besonders hob er die Leistung der Zeller Bürger hervor, die in 1800 unentgeltlichen Arbeitsstunden an der Entstehung des neuen Dorfhauses beteiligt waren. Die Einrichtung habe das ortsansässige Möbelhaus gesponsert.

In Vertretung des Landrats überbrachte Frau Dr. Erika Ober die Grüße des Kreisausschusses und brachte gerade als Medizinerin ihre Anerkennung über die Leistung der Organisatoren zur Gesundheitsvorbeugung und die gelungene Veranschaulichung einer ungesunden Ernährung zum Ausdruck: „Das muss man sich mal ansehen, wie viel Zucker in Gummibärchen steckt.“



Mit großem Interesse wurde der Vortrag und Demonstration gesunden basenreichen Kochens durch die Hauswirtschaftsmeisterin Margret Friedrich verfolgt.

Bürgermeister Uwe Veith begrüßte wie gewohnt frisch und frei als Hausherr die Gäste und freute sich darüber, dass das ohnehin gelungene Ambiente des neuen Dorfhouses mit seinem gesunden Klima den optimalen Rahmen für diesen Gesundheitstag bildet. Die ausgestellten ästhetischen Bilder zum Thema „Mensch und Gesundheit“ von Inge Eckmann, Marlies Gärtner und Gerlinde Schnurrer förderten außerdem die geistige, seelische und körperliche Entspannung.

Dank des Wetters konnte Inge Eckmann, Vizepräsidentin des Hessischen Turnverbandes als Schirmherrin der Veranstaltung ihren Schirm zuhause lassen. Mit beeindruckenden Hinweisen, dass heutzutage Schulkinder nicht naturgemäß rückwärts laufen können und das Auto in regelmäßigen Inspektionen meist besser gepflegt wird als der eigene Körper, appellierte sie an die aufmerksamen Gäste in Anlehnung an ein antikes Zitat, in jedem Alter aktiv zu sein – und ohne Pillen – „den gesunden Geist in einem gesunden Körper zu pflegen“. Gerade weil die Sportverbände fast nur „vom starken Geschlecht“ repräsentiert werden, dankte die „Quotenfrau“ ganz besonders der Initiatorin des Gesundheitstages, der 2. Vorsitzenden der TSG Momart, Christel Zill, mit ihren engagierten und qualifizierten Übungsleiterinnen. Über 70% Frauen sind es, die sich qualifizieren, unterrichten und auch Präventionssport ausüben.

„So wie der saure Regen unseren Wäldern zusetzt, leidet auch der Mensch an den Folgen der Übersäuerung“ war der Tenor des bildlich unterstützten Fachvortrages von Frau Apothekerin Ursula Geiß. Die Verarmung der Vitalstoffe durch Übersäuerung mit den bekannten gesundheitlichen Folgen und die Entgegenwirkung der Dysbalance durch basische und ausgewogene Ernährung, war das Anliegen des mit großem Interesse verfolgten Referats „Säure-Basen-Haushalt“. 75 % des täglichen Nahrungsbedarfs sollten vor 16 Uhr gedeckt werden. „Viel trinken (natürlich kein Alkohol), täglich 20 Minuten Sport, gesunde Ernährung, unterstützt durch Schüssler-Salze“ seien das beste Gegenmittel gegen das Wohlstandssyndrom, gab die Apothekerin den Besuchern im vollbesetzten Dorfhause als Empfehlung mit auf den Weg.

Als weitere Verfechterin einer gesunden Ernährung wartete im Anschluss an die Theorie jetzt vor dicht besetzten Reihen die Hauswirtschaftsmeisterin Margret Friedrich mit einer Vorführung der von ihr entwickelten und anerkannten Methode des fettfreien Bratens auf. Viele praktische Tipps um Küche, Herd und Umstellung auf basenreiche Ernährung wurden vom Publikum zustimmend und dankbar angenommen, bevor die schmackhaften gesunden Häppchen verkostet werden durften. Die anschließend in der Küche von Frau Friedrich und ihren ebenfalls ehrenamtlichen Helfern zubereiteten gesunden Hackfleisch- und vegetarischen Frikadellen wie auch Salate fanden ebenso wie die herrlichen selbstgebackenen Torten von Vereinsmitgliedern an der Kuchentheke reißenden Absatz.

Auch nicht gerade zugunsten der Schulmedizin und Pharmaindustrie sprach sich Christel Zill aus, die sich der Vorbeugung und Behandlung der in der Bevölkerung zunehmenden Rückenprobleme mit der Dr. Smisek-Methode (Stabilisierung und Mobilisierung der Wirbelsäule) verschrieben und für die Verbreitung und Umsetzung über die Region hinaus einen Namen gemacht hat. Sie bietet mit ihren qualifizierten Übungsleiterinnen (Petra Groll, Angelika und Pia Usinger, Julia Bär, Hildegard Bär Erika Bär, Karina Reichert, Silke Kratz, Lisa Gottschalk, Alexandra Zill) von Montag bis Sonntag im ausgelasteten Sportlerheim von Momart eine Vielzahl von Trainingsstunden für Teilnehmer ab 1 Jahr an. Die Kurse „Rückenfit“, „Nordic-Walking“ und „Entspannung und Stressbewältigung“ werden von den Krankenkassen bezuschusst.

Karina Reichert erklärte in einem kurzen Vortrag die Struktur der Rückenmuskulatur und deren Wirkung auf den ganzen Körper.

Bevor sich die Bank- und Tischreihen vor dem Alten Bahnhof auf dem sonnigen Dorfplatz von Zell mit den Teilnehmern des Grenzanges füllten gab es noch flotte Vorführungen der Kleinkindergruppe und später der Step-Aerobic-Gruppe (Leitung Petra Groll) und einer Gruppe der 7-bis 15 jährigen, die

unverkrampt und fröhlich zeigten, was ihnen Erika Bär freitags zwischen 15 und 16 Uhr unter der „Momarter Eiche“ an Rhythmik und Tanzfreude vermittelt hat.

Gesundheitstag der TSG Momart **„Fit und gesund in jedem Alter“**

Der Ortsbeirat Zell lädt alle Interessierten am **Sonntag, 20. April 2008, von 10 – 16 Uhr** zu einem „Tag der offenen Tür“ ins neu gestaltete **Dorfhaus**, dem ehemaligen Bahnhof, ein. Die Veranstaltung ist verbunden mit einem Gesundheitstag der TSG Momart unter dem Motto „Fit und gesund in jedem Alter“.

- Um **10 Uhr** eröffnet die Schirmherrin der Veranstaltung, Inge Eckmann, eine Bilderausstellung zum Thema „Mensch und Gesundheit“ und stellt als Vize-Präsidentin des Hessischen Turnverbandes neue Aspekte im Präventionssport vor.

- Um **11 Uhr** informiert Frau Apothekerin Ursula Geiß über die Hintergründe des Säure-Basen-Gleichgewichts und

- um **12 Uhr** schließt sich ein Vortrag und Kostproben von Hauswirtschaftsmeisterin Margarete Friedrich über „Basenreiches Kochen“ an.

Die Übungsleiterinnen der Gymnastiksparte der TSG Momart stellen ihre Programme zum Herzkreislauf- und Muskeltraining, die spezielle Rückengymnastik nach der Smisek-Methode und Entspannung vor. Außerdem werden Mitmachaktionen für Jedermann, ein Malwettbewerb für Kinder sowie Tanz- und Info-Einlagen geboten.

Der Ortsbeirat Zell und die TSG Momart freuen sich über eine rege Beteiligung. Der Eintritt ist frei und für das leibliche Wohl ist mit einer Salat- und Kaffee/Kuchen-Theke bestens gesorgt.

Weitere Informationen finden Sie im [>>>FLYER<<](#).

Osterfeuer am 22.03.2008

Am Samstag, 22.03.2008, lädt die TSG Momart wieder zum traditionellen Osterfeuer unterhalb der Momarter Eiche ein.

Das Feuer wird um 19 Uhr entzündet, wobei bereits ab 18 Uhr bestens für Speisen und Getränke gesorgt sein wird. Weiterhin steht auch das Sportlerheim der TSG während des Fests als Räumlichkeit zur Verfügung.

Wie auch in den Jahren zuvor werden sämtliche Erlöse der Tischtennispartei - vornehmlich der Nachwuchsarbeit - zu Gute kommen.

Die TSG Momart freut sich auf Ihr Kommen bei hoffentlich gutem Wetter und auf ein schönes Fest.

Brennmaterial für das Osterfeuer am 22.03.2008

Auch in diesem Jahr kann ab sofort wieder unbehandeltes Brennmaterial am Brennplatz des Osterfeuers unterhalb der Momarter Eiche abgelegt werden.

Materialien, bei denen Zweifel bestehen bzw. das Ablegen größerer Mengen bitten wir mit dem 1. Vorsitzenden der TSG Momart, Heinz Koch (Tel. 2966), abzusprechen.

Erste-Hilfe-Kurs der Gymnastik-Übungsleiterinnen

In Theorie und Praxis vermittelte Tobias Schäfer von der DLG Ortsgruppe Bad König in 8 Doppelstunden Kenntnisse und Fähigkeiten, um bei einem Notfall richtig helfen zu können.



„Lebensrettende Sofortmaßnahmen“ sowie Wundversorgung/Verbände, Umgang mit Knochenbrüchen, Verbrennungen, Hitze-/ Kälteschäden, Verätzungen, Vergiftungen standen auf dem Programm.

Neue Gymnastik-Angebote

> Rückenschulkurse

(Bezuschussung durch die Krankenkassen)

Für Interessierte aller Altersklassen findet jeden **Freitag, 16 – 17 Uhr** im Sportlerheim ein Schnuppertraining mit dem Rücken-SM-System nach Dr. Smisek / Prag statt.

Diese Gymnastik dient zum Ausgleich von langjährige Muskelverspannungen bzw. -dysbalancen und Vorbeugung von Bandscheibenschäden.

Auch Kopf-, Hüft- und Knieprobleme können mit dieser speziellen Gymnastik präventiv vermieden werden.

Info: Christel Zill (Tel. 06063-4332 oder E-Mail: zill-momart@gmx.de)

> Krabbelgruppe

unter Betreuung von Silke Kratz.

Inhalte dieser Stunde sind Spiele, Rhythmusschulung und Balancetraining.

Kinder bis 3 Jahre werden mit Begleitung (Mutter/Vater oder Großmutter/Großvater) zu einer Schnupperstunde ins Sportlerheim eingeladen.

Termin: Mittwoch, 13.02.08; 15 Uhr

Jahreshauptversammlung 2007

Bei der Jahreshauptversammlung am Samstag, 23.02.2008 wurden drei Mitglieder für ihre langjährige Treue zum Verein geehrt.

Gudrun Seeanner und Jutta Koch traten bereits vor 25 Jahren der TSG bei, Helmuth Hotz sogar schon vor 40 Jahren.

Des weiteren konnten folgende Jubilare ihre Ehrenurkunde, die Ehrennadel und ihr Präsent leider nicht persönlich entgegennehmen: Margarethe Schorlemmer (25 Jahre), Otto Kredel, Karl-Heinz Eckert (beide 40 Jahre) sowie Johann-Wilhelm Schäfer (70 Jahre).



v.l.: 1. Vorsitzender Heinz Koch, Gudrun Seeanner, Helmuth Hotz, Jutta Koch, 2. Vorsitzende Christel Zill.

Außerdem ehrte Bürgermeister Uwe Veith die 2. Vorsitzende der TSG, Christel Zill, für ihre besonderen Verdienste um den Verein, da sie die Auszeichnung im Rahmen des Neujahrsempfangs der Stadt Bad König nicht entgegen nehmen konnte.

Jahreshauptversammlung 2007

Der Vorstand der TSG Momart bedankt sich bei Euch für die vielfältige Unterstützung unseres Vereins im zurückliegenden Geschäftsjahr 2007 recht herzlich.

Zur Jahreshauptversammlung 2007 laden wir alle stimmberechtigten Mitglieder am

Samstag, 23. Februar 2008, 20.00 Uhr

ins Sportlerheim ein.

Tagesordnung:

1. Begrüßung
2. Bericht des Vorstandes
3. Spartenberichte
 - a) Gymnastik b) Lauffreß c) Tischtennis
4. Bericht der Rechnerin
5. Entlastung der Rechnerin
6. Entlastung des Vorstandes
7. Wahl von zwei Kassenprüfern
8. Ehrungen
9. Veranstaltungen 2008
10. Verschiedenes

Freundliche Grüße
Der Vorstand

Ehrungen bei Neujahrsempfang der Stadt Bad König

Beim Neujahrsempfang der Stadt Bad König wurden mit Günter Anton, Kurt Kath und Manfred Seeanner drei ehemalige Vorstandsmitglieder der TSG geehrt, die sich besonders um den Verein verdient gemacht haben.



Foto: Stadt Bad König