



## Nordic Walking bei der TSG Momart:

### Erweiterung Lauftreff:

- Mittwoch, 18:30 Uhr: Treffpunkt im Winter an der Tennishalle, Bad König
- Samstag, 15:00 Uhr: Treffpunkt an der Momarter Eiche

Die Teilnahme ist für Vereinsmitglieder kostenlos, Interessenten sind jederzeit herzlich willkommen. Stöcke können nach telefonischer Anmeldung zur Verfügung gestellt werden.

Info: Hildegard Bär, Tel. 06063-5779410, Mobil 0160 511 90 01, Mail: [hildegard-baer@web.de](mailto:hildegard-baer@web.de)

### Krankenkassenbezuschusste Kurse:

#### *1) Nordic-Walking (10 Stunden á 90 Minuten)*

Technikschulung, Gesundheitsaspekte und Trainingsmanagement mit Herzfrequenzmessung, Laufvorbereitung und Dehnen

#### *2) Kombination Ausdauertraining mit Nordic Walking / Rückentraining / Übungen zur Entspannung und Stressbewältigung (6 x 120 Minuten)*

Stöcke und Pulsuhren können zur Verfügung gestellt werden.

Info: Christel Zill, Tel. 06063-4332, Mobil 0160 97341 876, Mail: [zill-momart@gmx.de](mailto:zill-momart@gmx.de)

## Belegung der Nordic-Walking-Strecken

Die Sparten Lauftreff und Gymnastik der TSG Momart luden ihre Aktiven am vergangenen Wochenende zu einem Nordic Walking-Lauf ein. Die Vorsitzenden Heinz und Wilfried Koch konnten ca. 50 Teilnehmer bei strahlendem Herbstwetter an der Eiche begrüßen.



Nach einem Aufwärmtraining auf dem Sportplatz übernahmen die ausgebildeten NW-Trainerinnen der TSG Momart in drei Gruppen die Führung auf den neu beschilderten Strecken des Nordic Walking Parks in Momart (4, 8 und 12 km). Die Momarter Freiwillige Feuerwehr stand als Begleitung auf der zur Zeit stark befahrenen Hohen Straße zur Verfügung. Bei anschließendem Kaffee und Kuchen wurden die Erfahrungen auf den neuen Routen ausgetauscht.



Für die Nordic-Walking-Freunde stehen ab sofort als Erweiterung des wöchentlichen Lauftreffs (Mittwoch 18:30 Uhr an den Bad Königer Seen) wechselweise die NW-Trainerinnen Hildegard Bär, Petra Groll, Karina Reichert und Christel Zill **Samstags 15 Uhr** zur Verfügung. Treffpunkt hierfür ist die Momarter Eiche. Für Vereinsmitglieder ist die Teilnahme kostenlos.

---

### **Gesundheitsorientierte Kurs-Angebote bei der TSG Momart**

Mit den Kursangeboten „Rückenwellness und mehr“ und "Nordic Walking als präventiver Gesundheitssport" trägt die TSG Momart auch weiterhin dem Trend zu gesundheits-orientierten Angeboten Rechnung.

Die ständige Weiterbildung und Qualifizierung unserer Übungsleiter/-innen bringt dabei nicht nur optimale Resultate für die Teilnehmer, sondern ermöglicht auch die Bezuschussung der Kursgebühren durch die Krankenkassen.

Alle weiteren Infos finden Sie [>HIER<](#) oder in unseren [>FLYERN<](#) zum Download.

---

### **Neues Angebot bei der TSG Momart**

#### ***Rhythmikschulung / Bewegung nach Musik / Tanz für Kinder ab 5 Jahre***

Am Freitag, 28.08. vom 16-17 Uhr findet wunschgemäß eine Probestunde für Kinder ab 5 Jahre statt mit dem Ziel einer vielfältigen Bewegung. Evtl. kann mit den Müttern kurzfristig eine Vorführung für die Momarter Kerb (Anfang Sept.) einstudiert werden.

Infos bei Christel Zill, Tel. Nr. 06063-4332

#### ***„Step-Aerobic and more“***

Am Donnerstag, 27. August 2009, 18.00 Uhr – 19.30 Uhr, startet im Sportlerheim an der Eiche in Momart eine neue Übungsstunde „Step-Aerobic and more“.

In der Stunde werden nach einem Warm-up verschiedene Step-Kombinationen erarbeitet. Nach einem Cool-down erfolgen noch Kräftigungsübungen.

Näheres bei Petra Groll, Tel.-Nr. 06063-4481.

#### ***„Rückenfit für den Alltag“***

Für Einsteiger und Interessierte wird ein wöchentliches Training angeboten. Mit gezielten Übungen soll Verspannungen und Rückenschmerzen vorgebeugt werden. Atemübungen und Beckenbodentraining runden das präventive Gesundheitsprogramm ab.

Einladung zur Probestunde:

- für Frauen Mittwoch, 15 Uhr (ab 26.08.)

- für Männer Freitag, 17 Uhr (ab 28.08.)

Infos bei Christel Zill, Tel. Nr. 06063-4332

### ***Nordic-Walking***

Für alle Interessierte wird freitags um 19 Uhr (ab 28.08.) ein gezieltes NW-Technik-Training auf dem Momarter Sportplatz angeboten – Stöcke können gestellt werden. Anfänger und Fortgeschrittene sind willkommen.

Infos bei Christel Zill, Tel. Nr. 06063-4332

---

### **Renovierungsarbeiten am Sportlerheim**

In der Zeit von Mitte Juli bis Ende September 2009 sollen Renovierungsarbeiten am Sportlerheim an der Eiche in Momart durchgeführt werden. Die Außenfassade soll isoliert, verputzt und gestrichen werden. Wer hat Zeit und Lust bei den Arbeiten zu helfen? Interessenten melden sich bitte bei Heinz Koch (06063-2966) oder Wilfried Koch (06063-4205). Hier können auch weitere Informationen eingeholt werden.

Auf zahlreiche engagierte Helfer freut sich die TSG Momart.

---

### **Die "Strunzer" siegen beim Hobby-Fußballturnier 2009**

Bei bestem Wetter trafen sich am Pfingst-Sonntag 11 Mannschaften an der Momarter Eiche um den Sieger des diesjährigen Hobby-Fußballturniers zu ermitteln.

Gespielt wurde in zwei Gruppen, in denen sich neben dem späteren Turniersieger Spvgg Strunzer mit der Firma Vibradorm und den Odw. Geheimfavoriten '03 die beiden Final-Teilnehmer des Vorjahres und mit der Freiwilligen Feuerwehr aus Weiten-Gesäß der Dritte der Jahre 2006 und 2007 für das Halbfinale qualifizierten.

Die Geheimfavoriten machten dort ihre letztjährige Final-Niederlage gegen die Firma Vibradorm mit einem klaren 4:0 wieder wett und die erste Mannschaft der Strunzer setzte sich mit 4:1 gegen die Feuerwehr aus dem Michelstädter Stadtteil durch.

Im Spiel um Platz 3 stellten die Titelträger der Firma Vibradorm aber ihre Ehre wieder her und sicherten sich einen Platz auf dem Treppchen mit einem 2:0 gegen die Weiten-Gesäßer.

Das Finale gewann die Spvgg Strunzer I denkbar knapp mit 1:0 gegen die Odw. Geheimfavoriten '03, die damit zum vierten Mal in Folge im Endspiel unterlagen.



*Die "Strunzer": Sieger 2009*

### **Die Platzierungen im Überblick:**

1. Spvgg Strunzer I
2. Odw. Geheimfavoriten '03
3. Firma Vibradorm
4. FFW Weiten-Gesäß
5. Lokomotive Ullly Loup
6. EPO
7. Bromischer Luftbombe
8. Spvgg Strunzer II
9. FC Ravenshit 04
10. TSG 1896 Momart
11. Rose-Kicker

Weitere Fotos der Siegerehrung finden Sie [>>>HIER<<](#).

---

### **19. Momarter Volkslauf** **„Rund um die Eiche“**

Am Pfingstsonntag, 31. Mai 2009, richtete die TSG Momart wieder ihren traditionellen Momarter Volkslauf aus.

98 Läufer fanden sich diesmal ein um die 10km lange Strecke "Rund um die Momarter Eiche" in Angriff zu nehmen.

Bei den Herren setzte sich nach 2006 zum zweiten Mal Sebastian Bleitgen vom TUS Griesheim mit knapp unter 35 Minuten durch, eine halbe Minute vor seinem Vereinskollegen und Vorjahressieger Roland Heim.

Die vereinslose Tina Schmiendl siegte bei den Damen mit einer Zeit von 44:02 vor Marion Ihrig vom TSV Höchst.

Die komplette Ergebnisliste finden Sie [>>>HIER<<](#) zum herunterladen.

---

### **Zielzone „Gesundheit“**

Ein erster Nordic-Walking-Zielzonenlauf des Sportkreis Odenwaldes wurde am Pfingst-Sonntag angeboten. Der ausrichtende Verein, TSG Momart, konnte 27 Teilnehmer an der Eiche begrüßen.



Nordic Walking wird seit Jahren als optimaler Ausdauersport propagiert und hat sich als Breitensport auch besonders bei den Senior/innen durchgesetzt. Der Sport-Wissenschaftler, Sporttherapeut und NW-Master-Trainer Jens Lapp aus Groß-Gerau regte nun an, den Fokus nicht zu sehr auf die schnelle, sondern auf die „entspannte“ Bewegung in der Natur zu legen, den Puls niedrig zu halten und damit intensive Kräftigung des Herzens und Training in der optimalen Fettverbrennungszone zu absolvieren. Das Gesundheitstraining kommt somit auch Einsteigern und Sportlern nach Verletzungen entgegen.



In einem Aufwärmtraining wurde mittels einer Pulsuhr und der Altersformel die optimale Trainingszone für jeden Teilnehmer ermittelt. Die spezielle Herzfrequenz konnte während des Laufens überwacht werden, der Puls sollte sich innerhalb der aeroben Zone bewegen; d.h. Sauerstoff zu den sportspezifischen Muskeln zu bringen und Kohlendioxid abzutransportieren. Bewegt man sich über dieser persönlichen Herzfrequenz wird der Stoffwechsel dazu erzogen, Milchsäure zu verarbeiten und Erschöpfung sowie der berühmte Muskelkater sind die Folgeerscheinungen.

Im Ziel angekommen wurden nach den gemeinsamen Dehnübungen die Sieger bekannt gegeben:

#### **5 km Strecke:**

1. Georg Löw, TSV Kirchbrombach
2. Karin Anton, TSG Momart
3. Renate Muth, Lauftreff Fischbachtal

#### **10 km Strecke:**

1. Klaus Friedrich, TSG Momart
2. Gisela Kunzendorf, TSV Kirchbrombach
3. Astrid Hofferbert, TSG Momart

Die Teilnehmer konnten sich bei den Parallelveranstaltungen „Volkslauf“ und Fußball-Hobbyturnier bei der TSG Momart bewirten lassen und waren sich einig, dass es eine jährliche Fortsetzung dieser Veranstaltung geben soll.

Weitere Details sind bei der Sportwartin des Sportkreises Odenwald Christel Zill (E-Mail: [zill-momart@gmx.de](mailto:zill-momart@gmx.de)) zu erfahren.

---

## **19. Momarter Volkslauf** **„Rund um die Eiche“**

Am **Pfingstsonntag, 31. Mai 2009**, findet wieder der traditionelle Momarter Volkslauf statt. Start ist um **9.00 Uhr**. Die Strecke führt mit einer Länge von 10 km auf befestigten Wegen mit mittlerer Steigung durch den Momarter Wald. Die Anmeldung ist bis 15 Minuten vor Start möglich. Dieser Lauf ist vom DLV genehmigt und wird für den Odenwald-Cup gewertet. Der Veranstalter freut sich auf zahlreiche Läuferinnen und Läufer aller Altersklassen bei hoffentlich gutem Wetter.



Parallel zu dieser Veranstaltung wird, wie jedes Jahr, ein Hobby-Fußballturnier durchgeführt. Außerdem findet in diesem Jahr, in Zusammenarbeit mit dem Sportkreis Odenwald, der 1. Nordic-Walking-Zielzonenlauf statt. Dies ist ein Wettbewerbskonzept, bei dem nicht die Bestzeit, sondern der Nutzen für die Gesundheit und ein optimales, sowie effektives Training im Vordergrund steht. Für Speisen und Getränke, sowie Kaffee und ein reichhaltiges Kuchenbuffet ist bestens gesorgt. Erleben Sie mit der ganzen Familie einen Pfingstsonntag in der schönen Landschaft rund um die Momarter Eiche. Die TSG Momart freut sich auf Ihren Besuch.

---

## **1. Nordic Walking Zielzonenlauf**



Im Rahmen der diesjährigen Pfingstveranstaltung richtet die TSG Momart auch erstmals einen Nordic Walking Zielzonen-Lauf aus.

Gestartet wird um **10:30 Uhr** am Pfingstsonntag, **31.05.2009**, am Sportlerheim an der Momarter Eiche.

Nähere Informationen zum Lauf und zur Anmeldung finden Sie in unserem [>>>FLYER<<](#) zum downloaden.

---

## **Momarter Hobby-Fußballturnier am Pfingstsonntag**

Auch in diesem Jahr richtet die TSG Momart am **Pfingstsonntag, dem 31. Mai 2009, ab 10.00 Uhr** wieder ihr traditionelles Hobby-Fußballturnier auf dem vorderen Hartplatz 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 und ist am Turniertag bar zu zahlen.

Als Preise sind Pokale sowie Sachpreise vorgesehen. Es können maximal 12 Teams teilnehmen.

Anmeldungen und Fragen werden per eMail an „[hobbyturnier@tsgmomart.de](mailto:hobbyturnier@tsgmomart.de)“ entgegen genommen. Da bereits 13 Mannschaften angemeldet sind (12 aktive Teams sowie 1 Team auf der Warteliste), können momentan nur noch Meldungen für die Warteliste entgegen genommen werden. Sollte ein Team ausfallen, werden die nachrückenden Mannschaften umgehend –auch noch am Turniertag selbst – informiert. Die Anmeldefrist endet am 29.05.2009.

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

---

## **Neues Kursangebot "Körperwahrnehmungen"**

Ab Donnerstag, 07.05.2009, bietet die TSG Momart in der Zeit von 18:30 – 19:30 Uhr eine Stunde unter dem Motto „Körperwahrnehmungen“ im Sportlerheim zunächst für die Dauer von 10 Stunden an.

In Absprache mit einem Sportwissenschaftler und einem Facharzt für innere Krankheiten ist ein Konzept entwickelt worden, das nun unter Leitung von Christel Zill als Studie in die Praxis umgesetzt werden soll.

Der Alltag bietet wenig Gelegenheit, sich positiv zu erfahren. Zu oft geraten wir an körperliche Grenzen, bewegen uns in ungelösten Konflikten. Dieser Kurs dient dazu, Ausdauer und Kräftigung sowie aktive und passive Entspannung bewusster miteinander zu kombinieren.

Die Übungen dienen dem Erhalt und der Förderung der Gesundheit. Auf dem Programm stehen Entspannungs-Übungen (Atem- und Augenübungen, Körper- und Phantasiereisen, Farb- und Chakren-Meditationen), Muskelkräftigung und Herz-Kreislauftraining. Je nach Wetterlage wird ein Teil auch im Freien stattfinden.

Den Teilnehmern gelingt es, Inseln der Ruhe und Entspannung zu schaffen und wieder Kraft zu tanken, Stress und Hektik werden ausgebremst.

Für die Vereinsmitglieder ist die Teilnahme kostenfrei. Auch Einsteiger sind herzlich willkommen. Weitere Infos bei Christel Zill (06063-4332).

---

### **Wandererbewirtung am 1. Maif**

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.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



---

### **Fotos Osterfeuer 2009**



Fotos vom diesjährigen Osterfeuer am Ostersonntag, 18.04.09, finden Sie ab sofort unter [INTERAKTIV](#).

---

### **Osterfeuer 2009**

Auch in diesem Jahr lädt die TSG Momart wieder recht herzlich zum Osterfeuer **an der Momarter Eiche** ein.

Los geht es am **Ostersonntag, 11. April, ab 19.30 Uhr**.

Für das leibliche Wohl ist natürlich wieder bestens gesorgt.

Nähere Infos zur Veranstaltung gibt es [HIER](#).

Impressionen aus den vergangenen Jahren finden Sie bei den [FOTOS](#).

---

## **Jahreshauptversammlung 2008**

Am 07. Februar konnte der erste Vorsitzende, Heinz Koch, im Rahmen der Jahreshauptversammlung auf ein erfolgreiches Geschäftsjahr 2008 mit gut besuchten Veranstaltungen und natürlich zahlreichen Sportangeboten zurückblicken.

Dabei lag der Fokus ganz klar auf einem qualifizierten Angebot mit entsprechend ausgebildeten Übungsleitern. So erhielt beispielsweise Angelika Usinger den 10. "Pluspunkt Gesundheit" der TSG und für die Einheiten in Nordic-Walking stehen seit 2008 sogar 6 speziell geschulte Ausbilder/innen bereit.

Insgesamt leisteten die Übungsleiter/innen im letzten Jahr über 1.200 Stunden ehrenamtliche Arbeit für den Verein.

Dieses Engagement machte sich auch bezahlt, denn mit einem Zuwachs von 23 neuen Mitgliedern zählt die TSG mittlerweile schon 561 Unterstützer. Noch vor 6 Jahren lag diese Zahl bei 441, was den anhaltenden Zuspruch auf das moderne Sportangebot für alle Altersgruppen deutlich macht.

Im Vorstand standen die Beisitzer Wilfried Koch, Kurt Zill, Daniel Anton und Lothar Dreher zur Wiederwahl.

Wilfried Koch wird zukünftig die Geschicke des Vereins als zweiter Vorsitzender mitbestimmen, sodass die bisherige Amtsinhaberin, Christel Zill, sich voll ihrer Funktion als Gymnastik-Spartenleiterin widmen kann.

Kurt Zill, Daniel Anton und Lothar Dreher wurden in ihren Ämtern bestätigt. Somit kann das Vorstandsteam seine gute Zusammenarbeit auch in 2009 unverändert fortsetzen.

Der Tagesordnungspunkt "Ehrungen" gestaltete sich diesmal etwas länger als in den Jahren zuvor, da insgesamt 20 Mitglieder für ihre langjährige Treue zum Verein ausgezeichnet wurden.



Für 25 Jahre Mitgliedschaft waren dies Nadja Peltz, Bettina Quade, Stefanie Flick, Thorsten Müller, Felix Schmitt, Thorben Harling, Florian Seeanner, Sabine Zill, Ottilie Weber, Rita Peltz, die ehemalige Spartenleiterin Gymnastik Elisabeth Reichert, die aktive Übungsleiterin Alexandra Zill, die Vorstandsmitglieder Christian Kratz und Daniel Anton, Rechnerin und Übungsleiterin Karina Reichert, Vorstandsmitglied und Mitbegründer der Tischtennissparte Kurt Zill sowie Gymnastik-Spartenleiterin Christel Zill.



40 Jahre im Verein sind Gerhard Neßler und Otto Friedrich und bereits auf 60 Jahre kommt der ehemalige Beisitzer Wilhelm Giebenhain.  
Außerdem war am 1. April 2008 Johann Wilhelm Schäfer 70 Jahre Mitglied der TSG. Dies ist zwar kein offizielles Jubiläum, er wurde aber dennoch vom Vorstand zu Hause mit einem Präsent überrascht.

Zum Abschluss wies Heinz Koch noch auf die Veranstaltungen für 2009 hin, die neben dem Osterfeuer, der Wandererbewirtung am 1. Mai und der Pfingstveranstaltung auch wieder den Seniorenfasching am 24.02. umfassen.  
Die TSG freut sich auf Ihr Kommen!

Bilder von der JHV 08 finden Sie [>>>HIER<<](#).

---

## **Jahreshauptversammlung 2008**

Der Vorstand der TSG Momart bedankt sich bei Euch für die vielfältige Unterstützung unseres Vereins im zurückliegenden Geschäftsjahr 2008 recht herzlich.

Zur Jahreshauptversammlung 2008 laden wir alle stimmberechtigten Mitglieder am

**Samstag, 7. Februar 2009,  
Beginn 20.00 Uhr**

ins Sportlerheim ein.

### **Tagesordnung:**

1. Begrüßung
2. Bericht des Vorstandes
3. Änderung der Satzung
4. Information zur Geschäftsordnung
5. Spartenberichte
  - a) Gymnastik b) Lauffreff c) Tischtennis
6. Bericht der Rechnerin
7. Entlastung der Rechnerin
8. Entlastung des Vorstandes
9. Ergänzungswahlen
10. Wahl von zwei Kassenprüfern
11. Ehrungen
12. Veranstaltungen 2009
13. Verschiedenes

Freundliche Grüße  
Der Vorstand