



Liebe Vereinsmitglieder, liebe Niederschelder,

unser Augenmerk in dieser Ausgabe der inform ist unter anderem auf diejenigen Erwachsenen gerichtet, die immer mal (wieder) mit Sport anfangen wollten, bisher aber 1.000 mehr oder weniger gute Gründe hatten, es nicht zu tun. Wenn ihr euch jetzt an die eigene Nase fasst, ist unsere neue Gruppe ein guter und hoffentlich vielversprechender Anfang. Auch stellen wir euch die Gruftis vor, die beweisen, dass wir für Sport und Bewegung nie zu alt sind. Und wir haben etwas für alle diejenigen, die erst mal zur Ruhe kommen wollen.

Für den gesamten Vorstand,  
euer Claudio Stenger

## ► Vorankündigungen ◀

### 1 Neuer Entspannungskurs

Stress - den kennt jeder! Aber was können wir dagegen tun? Nicht alle können sich jede Woche ausreichend Freiräume verschaffen, in denen sie ihre persönlichen Entspannungszeiten genießen können. Dabei kann man schon mit kleinen Übungen selbst im Alltag, stressigen Situationen erfolgreich begegnen. Vorausgesetzt man weiß wie.

**Kerstin Kompe** wird einen Entspannungskurs anbieten, in dem sie euch die speziellen Atemtechniken und Kurzentspannungsübungen beibringt, mit denen ihr euch auch im Alltag, kleine Pausen und Entspannungsmomente schaffen könnt. Sie wird sich mit Körperwahrnehmung, Atemübungen, Kurzentspannungstechniken und natürlich mit Progressiver Muskelentspannung beschäftigen. So bleibt ihr fit und gesund und bietet Stress und Bournout keine Chance.



Dieser Kurs umfasst **10 Stunden**, hat also eine begrenzte Dauer. Vom **03.09.2019** bis **12.11.2019** (wobei am 29.10.2019 kein Kurs stattfinden wird) findet er immer **dienstags** um **19:30 Uhr** im Dorfgemeinschaftshaus Niederscheld statt. **Mitzubringen sind** eine Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, dicke Socken, eine Decke und evtl. ein Kissen.

Der Turnverein öffnet diesen Kurs für alle Interessierten - unabhängig davon, ob ihr bereits Vereinsmitglieder seid oder nicht. Für Teilnehmer die nicht Mitglied im Turnverein Niederscheld sind, werden wir

---

eine **Kursgebühr** in Höhe von **40,00 EUR** erheben. Vereinsmitglieder müssen diese Kursgebühr nicht bezahlen. Für sie ist die Teilnahme an dem Kurs bereits über den Mitgliedsbeitrag abgedeckt.



<b>Kurszeiten:</b>	dienstags, 19:30 Uhr
<b>Kursbeginn:</b>	03.09.2019
<b>Kursende:</b>	12.11.2019
<b>Kursort:</b>	Dorfgemeinschaftshaus Niederscheld
<b>Kursgebühren</b>	
... für <b>Nicht-Mitglieder:</b>	40,00 EUR
... für <b>Mitglieder:</b>	entfällt
<b>Kursleiterin:</b>	Kerstin Kompe

## 2 Jogging für Neueinsteiger

Der TV Niederscheld startet einen Kurs für **Jogging-Neueinsteiger** im Erwachsenenbereich. Das Angebot richtet sich an Anfänger, die schon immer mal den Start ins Läuferleben wagen wollten, aber den richtigen Zeitpunkt noch nicht fanden oder einfach etwas Unterstützung und Motivation brauchen.

Ziel ist die Verbesserung der eigenen Leistung im Ausdauerbereich; sportliche Leistungsambitionen stehen hier nicht im Vordergrund. Wer also Spaß an der Bewegung in frischer Luft hat und das auch mal bei schlechterem Wetter tun möchte, ist herzlich willkommen. Vorausgesetzt wird die Bereitschaft, außer dem wöchentlichen gemeinsamen Lauf, ein- bis zweimal eigenständig nach Anleitung zu trainieren.

Alle Interessierten treffen sich erstmals am **Mittwoch**, den **11. September 2019**, um **17 Uhr** am Vereinsheim in der Lützelbach. Hier wird nach einem kurzen Infoaustausch die erste Einheit gestartet. Auch diesen Kurs öffnen wir für Nicht-Mitglieder (Teilnahmegebühr **40,00 EUR**; sie entfällt für Mitglieder).

Für Fragen steht **Wolfgang Opper** zur Verfügung: 02771-21816 oder 0177-4455619, E-Mail: [oppniederscheld@t-online.de](mailto:oppniederscheld@t-online.de).

<b>Trainingszeiten:</b>	<b>Treffpunkt:</b>	<b>Übungsleiter:</b>
<b>*neu*</b> mittwochs, 17:00 Uhr	Vereinsheim des TV, Lützelbach	Wolfgang Opper

## Berichte aus den Abteilungen

### ► **Gymnastik und Ausgleichssport für Männer ... oder einfach: „die Gruftis“**

Hinter den sogenannten „**Gruftis**“ versteckt sich eine Abteilung, die es schon seit knapp über 30 Jahren gibt. Gegründet wurde die Abteilung mit dem Ziel, Gymnastik und Ausgleichssport für Männer anzubieten. Viele der ursprünglichen Teilnehmer sind noch immer aktiv ... und zwischenzeitlich natürlich auch gealtert. Das Durchschnittsalter der Abteilung liegt bei etwa 73 Jahren! Das hindert die Männer aber nicht daran, wöchentlich für zwei Stunden für ein gemeinsames Training, zusammenzukommen. Als Ausgleich zu dem

Trainingsprogramm, unternimmt die Gruppe auch einige gemeinsame Aktivitäten, wie einer der Übungsleiter, **Peter Dalla Villa**, zu berichten weiß:



Bei der Seniorengruppe Männer des Turnvereins („Gruftis“) ist es seit langem Sitte, dass die letzte Übungsstunde vor den Sommerferien mit einem gemeinsamen „**Fleischwurst-Essen**“ abgeschlossen wird. Dieses findet üblicherweise im Gruppenraum der Turnhalle statt. Unser Turnbruder **Jochen Bernhardt** kann aus gesundheitlichen Gründen aber leider nicht mehr an diesem Treffen teilnehmen. Daher entschloss sich die Gruppe spontan, das Treffen in die jetzige Heimstatt Jochens zu verlegen. So trafen wir uns am 10. Juli 2019 bei Jochen im Haus Elisabeth. Es war schönes Wetter, warm, die Sonne schien. Es bot sich an, das Treffen im Freien stattfinden zu lassen, nämlich vor dem Eingangsbereich des Hauses. Selbstverständlich gab es auch hier wieder die obligatorische Fleischwurst und die dazugehörenden Getränke. Jochen hatte, wie wir natürlich auch, viel Freude. Mehr wollten wir auch nicht.

Wenn ihr jetzt Appetit auf Fleischwurst und anderen Gaumenschmaus habt oder nicht glauben wollt, dass die Männer eigentlich Sport treiben, solltet ihr die **Gruftis** unbedingt besuchen. Natürlich müsst ihr nicht mindestens 73 Jahre alt sein. Kommt, wenn ihr euch noch jung genug für Sport und viel zu jung für Unsportlichkeit fühlt.

**Trainingszeiten:**

mittwochs, 20:00 Uhr bis 22:00 Uhr

**Trainingsort:**

Gemeinschaftshalle Niederscheld

**Übungsleiter/Abteilungsleiter:**

unterschiedlich / Eddi Jung

► **Leichtathleten holen Titel für den Turnverein**

Am 23. August 2019 holte sich die **U10-Mannschaft** des TV Niederscheld mit Bendikt Landefeld, Joschua Landefeld, Sina Heupel, Philipp Fabrizio, Ryan Losert, David Sudermann, Elia Wiczorek, Karl Jekstadt und Mika Prehn den **U10-Kreismeistertitel**.

**Vize-Kreismeister** wurde die **U8-Mannschaft** mit Janosch Landefeld, Nola Paul, Johanna Fabrizio, Lilly Pfüller, Emely Schneider, Vincent Stenger, Xenia Koch und Mia Prehn.



**Lahn-Dill-Meistertitel** gingen die Woche vorher im **Hochsprung** an Jaysen Rein M11 und Bennet Maage. Ebenfalls die **U12-Staffel** mit Jaysen Rein, Neal Dalla Villa, Bennet Maage und Robin Schulze holten den Titel gegen Vereine wie Wetzlar und Heuchelheim.

**Vize-Lahn-Dill-Meister** wurde Tess Dalla Villa W12 (**Ballwurf**), Neal Dalla Villa (M10) im **800-m-Lauf**, Bennet Maage (M10) im **Weitsprung** und gleich zweimal Jaysen Rein (M11) im **Weitsprung** und **Sprint**.

**Dritte Plätze** gingen im **Ballwurf** an Philipp Marsch M11, **Kugelstoßen** an Hien Bui W12 und im **Sprint** M11 an Robin Schulze.

## Schelder Kirmes 2019

Schließlich hat der Turnverein im **August** auch an den Umzügen der **Schelder Kirmes 2019** teilgenommen. Hier ein paar Bilder – mehr seht ihr wie immer auf unserer Homepage



↑ Unsere Tanzmädchen brachten das Zelt richtig in Schwung.



↑ Die Aerobic-Gruppe mit ihrer Hommage an Karl Lagerfeld



← Der Vorstand begeisterte mit „The Masked Schelder“

### Impressum:

Turnverein 1912 e. V. Niederscheld  
Sonnenweg 7  
35687 Dillenburg  
<https://tv-niederscheld.de/t/>