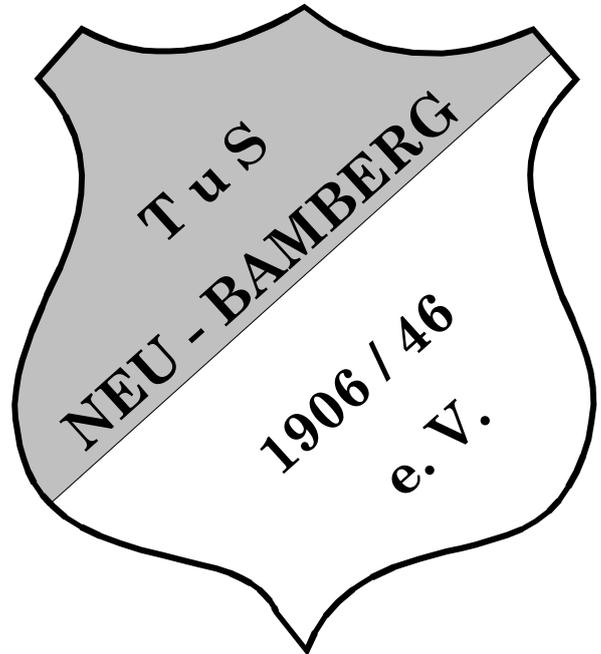


# TuS Bläd-

III / 2001

# che



HEIZÖL - WÄRME FÜR'S LEBEN!

## E. Müller

Mineralölhandel

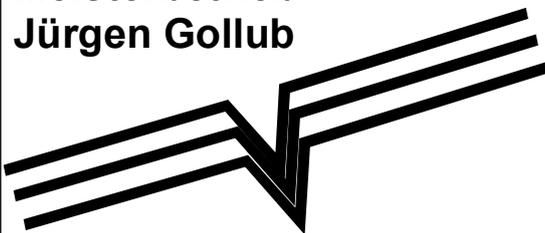
**Heizöl - Diesel - Schmierstoffe**

Ellerbachstr. 8  
55546 Neu-Bamberg  
Tel.: (06703) 1708, Fax.: (06703) 4547

Sichern Sie sich Ihren Heizölvorrat !

Ein Anruf lohnt sich

**Heizung & Sanitär  
Meisterbetrieb  
Jürgen Gollub**



Wöllsteinerstr. 2  
55546 Neu-Bamberg  
Tel.: 06703 / 4692

Gas-, Öl-, Heizungen,  
Solartechnik, Wärmepumpen,  
Altbausanierungen, Heizungs-  
wartungen, Brennwerttechnik,  
Zisternenanlagen

**Wir backen unsere  
Franzosen-Brötchen  
für Sie  
laufend frisch im Laden.  
...bis in die  
Abendstunden!**

**Hottum**  
Bäckerei  
... Ihre Bäckerei!

Ihr Backshop im Neukauf informiert:

Sprendlingen · Wöllstein · Flonheim · Alzey · Neu Bamberg

---

## Aus der Redaktion

---

Liebe Leserinnen und Leser,

dieses Mal hat es etwas länger gedauert. Aus verschiedenen Gründen hat sich unser drittes TuS – Blädche etwas verzögert. Wir hatten eigentlich geplant rechtzeitig zur Neu-Bamberger Kerb mit dem druckfrischen Blädche bei Ihnen zu erscheinen. Es war aber leider nicht möglich.

Diese Verzögerung hat uns aber auch ein ungeahntes Feedback beschert. Es gab viele Rückfragen, wann kommt das TuS – Blädchen denn ? Danke für das Interesse.

Nun ist es da. In diesem Blädche können Sie nach langer Zeit mal wieder einen Beitrag der Fußballabteilung lesen. Unser neuer Trainer stellt sich in seinem Beitrag selber vor.

Dass unsere Badmintonabteilung bei den diesjährigen Bezirksmeisterschaften hervorragend abgeschnitten hat, überrascht mittlerweile wahrscheinlich niemanden mehr. Im Augenblick klappt da einfach alles.

Der Verein plant ein neues Angebot. Lesen Sie die Ankündigung über einen Yoga – Kurs und überlegen Sie nicht zu lange.

Für die Redaktion

Ralf Simon

---

## Tanzen

---

Bereits am 1. September 2001 hatte die jüngste Tanzgruppe des TuS „Fairies“ ihren 1. Auftritt bei der interkulturellen Woche auf dem Kornmarkt in Bad Kreuznach. Die Gruppe besteht seit April 2001 und wird geleitet von Jennifer Christmann und Rebecca Hering.



Tanzgruppe Fairies in Bad Kreuznach

Jeden Donnerstag wird von 15 bis 16 Uhr geübt. Die Kids sind im Alter von 5 bis 9 Jahren. Der nächste Auftritt war an der Eröffnung der Neu-Bamberger Kerb.

Regina Hering

---

## Badminton

---

Bei den diesjährigen Bezirksmeisterschaften hat unsere Badmintonabteilung wieder super abgeschnitten. In jeder Altersgruppe und in jeder Sparte haben sich unsere Jugendlichen für die nächste Runde qualifiziert.



Lukas Kühnle beim Aufschlag

Ralf Simon

---

## Lust auf Yoga ?

---

Der Vorstand des TuS hat sich Gedanken gemacht, wie wir unser Angebot erweitern können und wir möchten nun von Ihnen wissen: Haben Sie Lust auf Yoga?

Dann melden Sie sich bei uns, falls genügend Interessenten zusammenkommen würden wir Ihnen gerne einen 10 Stunden – Kurs anbieten. An dem Kurs können Mitglieder (zu günstigen Konditionen) und Nichtmitglieder des Vereins teilnehmen.

Hier ein paar Worte des Yoga – Lehrers zu seinem Kurs :

Healing – Tao – Yoga + Meditation :  
„Wir beschäftigen uns mit einfachen, sportlichen Chi – Kung – Übungen, die den Körper gemeidig machen, ihm Kraft geben und energetisch aufladen. Sinn der Übung ist das innere Gleichgewicht zu finden und zu stabilisieren um den Alltag gesund und kraftvoll meistern zu können. Diese Übungen stärken, beleben, erfrischen Körper, Geist und Seele und

bringen den Energiehaushalt in Harmonie. Sie sind geeignet für alle Altersgruppen unabhängig vom Geschlecht und fordern jeden individuell. Zum Abschluss lernen wir Microcosmos und Inner Smile Meditation, was innere Ruhe und Kraft gibt „

Wer Interesse an einer Teilnahme hat, meldet sich bitte bei Fely Blümlein oder einem Mitglied des Vorstandes.

Fely Blümlein

---

## Aerobic

---

Unsere Aerobic – Stunde gibt es jetzt schon im zweiten Jahr, teilweise 20 Damen zwischen 20 und 47 Jahren, auch ein paar Kinder haben schon mitgemacht.

Heute sind wir etwas weniger, meist zwischen 8 und 12 Personen. Eigentlich schade, dass nicht mehr mitmachen, denn Aerobic bei Gaby Herrmann macht wirklich Spaß.

Im Hauptteil der Stunde bewegen wir uns gemeinsam zu flotter Musik „aerobic – mäßig“ in der Halle. Die Schrittfolgen sind in jeder Stunde andere, so dass auch „Anfänger“ immer einsteigen können. Herz und Kreislauf werden hierbei trainiert, die Fettreserven schwinden und wir kriegen eine Menge Durst – alle rennen an die Wasserflaschen. Anschließend wird gezielt etwas für Bauch – Beine – Po oder andere Muskelgruppen getan, dann dürfen wir uns entspannen.



Aerobic – Damen in Action

Natürlich sind wir nicht nur am schaffen. Wir wandern auch mit Fackeln durch den nächtlichen Wald zu „Weihnachtessen“, Walken zu leiblicher Stärkung nach Wöllstein und sehen auf dem Heimweg einen von Glühwürmchen beleuchteten Zaubewald, oder wir treffen uns nach dem Training zu Zwiebelkuchen und Federweißem.

Wir sind eine nette Truppe mit einer besonders netten Trainerin und wir freuen uns jederzeit über Neue, die mal zum Reinschnuppern kommen und dann vielleicht bei uns mitmachen. Na, wie wär's ??

Aerobic: Dienstag 18:30 bis 19:30 in der Halle

Fely Blümlein

---

## Wirbelsäulengymnastik

---

Diese Stunde ist allen Damen und Herren und auch allen Jugendlichen zu empfehlen, die unter Rückenbeschwerden leiden oder diese gar nicht erst bekommen wollen.

Auch hier sind noch Plätze frei, der Einstieg ist jederzeit möglich. Machen Sie mit.

Wirbelsäulengymnastik: Dienstag 17:30 bis 18:30 in der Halle

Fely Blümlein

---

## Fußball

---

Steckbrief unseres Trainers



Name: Ingo Hottum  
Beruf: Verwaltungsangestellter  
Wohnort: Fürfeld – gebürtiger Spendingler  
Familienstand: verheiratet, 1 Tochter, 1 Kind im Moment unterwegs  
Hobbys: Fußball, Sport allgemein, Kino, Ausgehen und meine Familie

Fußballerischer Werdegang: Bis B-Jugend TSG Spendingen, 1 Jahr B Jugend + 2 Jahre A-Jugend bei Eintracht Kreuznach aktiv. 85 – 86 Eintracht Kreuznach, 86 – 87 Hassia Bingen, 87 – 88 Eintracht Kreuznach, 88 – 90 SG Gensingen / Grolsheim, 90 –

