

Hottums
Franzosen-Brötchen
 sind
 herzhafter,
 knackiger, und
 kompakter als
 andere Brötchen.

Bäckerei
Hottum
 ... Ihre Bäckerei

Sprendlingen · Wöllstein · Flonheim · Alzey · Neu Bamberg

Ihr Backshop im Neukauf informiert:

TuS Blädche

III / 2004

Preisträger beim LSB - Wettbewerb
 der besten Vereinszeitungen 2004



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



Unsere Tanzgruppe Fairies in Bad Kreuznach

Aus der Redaktion

Liebe Leserinnen und Leser,

in unserem TuS gibt es immer etwas Neues. Wussten Sie, dass es jetzt auch im TuS möglich ist, den Sportarten Walking und Nordic Walking nachzugehen. Unsere Aktivposten Regina Hering und Feli Blümlein haben die Initiative übernommen, diese Sportarten anzubieten. Lesen Sie in dieser Ausgabe alles über das neue Angebot.

Der in der letzten Ausgabe gekürzte Bericht über die Mitgliederversammlung von Erika Kullmann wird in dieser Ausgabe fortgesetzt.

Für die Redaktion
Ralf Simon

Mitgliederversammlung 2004 – Teil 2

Aus Platzgründen konnte der Bericht zur Mitgliederversammlung vom 23. April im letzten TuS Blädche nicht komplett gedruckt werden. Deshalb hier der zweite Teil :

Nach den Berichten von den einzelnen Abteilungsleitern ging es dann in der Tagesordnung weiter und die KassiererIn gab einen positiven Bericht. Auch von den Kassenprüfern - Anette Simon und Adalbert Brunk - wurde grünes Licht gegeben und auf Antrag Entlastung für den gesamten Vorstand einstimmig beschlossen.

Bevor die Regularien der Neuwahlen anfangen, konnte die 1. Vorsitzende Fely Blümlein noch einen angenehmen Punkt abhandeln, denn es standen wieder Ehrungen langjähriger Mitglieder an.

Für 50 Jahre treue Mitgliedschaft wurden nachstehende Mitglieder geehrt:



Die geehrten Mitglieder des TuS Neu-Bamberg mit der ersten Vorsitzenden Fely Blümlein

Hubert Luttenberger sen. (Ehren-Mitglied seit seiner Meisterschaft im „Fahrradfahren“ (Motorrad) sowie Edi Laubenstein und Wolfgang Winterlich. Auch ein neues Ehrenmitglied hat der TuS seit dieser Generalversammlung, denn der Vorstand ist der Meinung, dass der nunmehr unermüdliche Einsatz von Bernie Bergmann im Sportheim gewürdigt werden sollte.

Nun konnte als nächster TOP die Wahlen angegangen werden, wobei alle gewählten Posten einstimmig gewählt bzw. bestätigt wurden.

Es standen zur Wahl und gewählt wurden:

- | | |
|-----------------|------------------------------------|
| 1. Kassierer/in | - Erika Kullmann (wie bisher) |
| 2. Kassierer/in | - Richard Steinheimer (wie bisher) |
| Schriftführer | - Regina Hering (neu) |
| 1. Beisitzer | - Gerald Schmitt (wie bisher) |
| 2. Beisitzer | - Adalbert Brunk (neu) |
| 3. Beisitzer | - Tobias Schlosstein (neu) |
| Kassenprüfer | - Roland Klamt (neu) |
| Kassenprüfer | - Anette Simon (wie bisher) |

Im Anschluss zu den Ergänzungswahlen ging es dann zu der Finanzpolitik des Sportbundes. Um die Zuschüsse des Sportbundes nicht zu verlieren, muss auch der TuS seine Beträge zum 01.01.2005 wieder anheben. Bereits im Vorfeld hat sich der Vorstand darüber Gedanken gemacht, wie wir einer gerechten Beitragserhöhung entgegen gehen, denn die Zuschüsse sind von den geforderten Mindestbeiträgen abhängig. Auf der Generalversammlung wurde dann beschlossen, nur die Mitgliedsbeiträge für die aktiven Mitglieder zu erhöhen und zwar

- | | |
|--------------------|---|
| Erwachsene | von € 3,50 auf € 4,00 / Monat,
also € 48,-- jährlich |
| Kinder/Jugendliche | von € 2,00 auf € 2,50 / Monat
also € 30,-- jährlich |

wobei nur noch der Begriff „Familien-Beitrag“ geklärt werden sollte, was zu einem Abstimmungsergebnis von 20 Ja und 2 Enthaltungen führte.

Der Vorstand wird auf einer seiner nächsten Sitzungen diesen Punkt nochmals aufgreifen und gibt das Ergebnis dann im „TuS – Blädche“ an seine Mitglieder bekannt.

Da keine Anträge bei der Vorsitzenden vorlagen, gab Fely Blümlein noch die Termine für dieses Jahr bekannt, zu denen der TuS seine Mitglieder und die gesamte Bevölkerung recht herzlich einlädt.

Am 15.8.2004 findet das „Autofreie Appelbachtal“ wieder in der bewährten Besetzung CMV-MGV-TUS statt und am 04.12.2004 soll wieder eine gemeinschaftliche Weihnachtsfeier für die TuS-Kinder durchgeführt werden.

Um 21.15 Uhr konnte Feli Blümlein die Versammlung dann offiziell beenden.

E. Kullmann

Aerobic

Spaß und die Freude zur Bewegung nach Musik ist Antrieb für unsere Aerobic – Kurse. Durch fachliche Anleitung der Übungsleiterin Gabriele Herrmann wird der Einstieg und die Weiterbildung in dieser wunderbaren Sportart gefördert. Körperliches und seelisches Wohlbefinden – Ausgleich zum Berufsleben – Aktive Lebensfreude – das alles vermitteln Ihnen die Aerobic – Stunden mit dem TuS Neu-Bamberg.

Trainingsprogramm: Dienstag 18:30 – 19:30 Uhr

(bei Interesse finden aber auch Vormittags – Kurse statt)

Effektives Training für Anfänger + Fortgeschrittene :

Warm up	(Aufwärmphase)
Cardio	(Herz/Kreislauf)
Cool down	(aktive Erholphase)
Floorwork	(Muskel – Kraft – Ausdauer)
Stretching	(Dehnübungen)
Intervall-Aerobic	(Zirkeltraining, Step-, Salsa-, Box-Aerobic, Bauch-Beine-Po)

Optimaler Trainingspuls für Gewichtsreduktion, Muskeltraining + Leistungssteigerung

Erstellen eines individuellen Trainingskonzeptes nach persönlichen Zielvorstellungen

G. Herrmann



Die Aerobic – Gruppe des TuS Neu-Bamberg

Tanzen

Am 17.09.04 hatte die Tanzgruppe Fairies ihren 1.Auftritt in neuen Kostümen bei der interkulturellen Woche auf dem Kornmarkt in Bad Kreuznach. Auf der Kerb treten sie bei der Eröffnung am 24.09.04 um 18.00 Uhr auf.

Regina Hering

Neu: Walking und Nordic Walking

Walking

Donnerstags um 19 Uhr treffen sich die „Walker“ am Wanderparkplatz in Neu-Bamberg. Unter der kompetenten Führung von Regina Hering geht es nach kurzem Dehnprogramm durch den schönen Wald. Dabei wird nicht nur die Seele erfrischt, sondern auch Muskulatur, Herz und Kreislauf trainiert. Sowohl Anfänger wie Fortgeschrittene finden mittels Pulskontrolle ihr „gesundes“ Lauftempo. Außer guten Turnschuhen und bequemer Kleidung wird nichts benötigt.

Also: Macht mit

Einfach mal donnerstags um 19 Uhr zum Wanderparkplatz kommen und ausprobieren.

Nordic Walking

Diese junge Sportart – es gibt sie erst seit 1997 – wird von vielen, die sie nicht kennen belächelt. Langlaufski ohne Schnee ? – Wer es einmal probiert hat, weiß: Dies ist keine Modesportart, sondern eine mit großer Zukunft.

Denn: Alle, die Kniebeschwerden haben, können Nordic Walken

- 30 % weniger Belastung für die Beine !
- 90 % der Körpermuskeln arbeiten mit
- bis zu 46 % mehr Energieverbrauch wie bei Bewegungsformen ohne Stöcke und weniger anstrengend
- kräftigt Schulter-, Arm-, Bauch-, Rückenmuskulatur. Ausgezeichnet für Leute mit Rückenschmerzen
- kräftigt das Herz, stärkt das Immunsystem und fördert den Abbau von Stresshormonen.
- gut geeignet auch für Ältere, Übergewichtige und Sporteinsteiger.

F. Blümlein

