

## TuS Heimweiler – für jeden was dabei

### Angebot reicht von Leichtathletik bis Rope Skipping / Vom Säugling bis zum Senior

Als ein Turn- und Sportverein muss man sich ein Ziel setzen, was bieten wir an, wo wollen wir hin. Wir haben uns auf die Fahne geschrieben, ein möglichst großes und breites Angebot zu bieten, um möglichst viele zum Sporttreiben zu animieren. Damit liegen wir auch im Trend, denn die Zahlen sprechen für sich.

Als kleiner Dorfverein haben wir immerhin 400 Mitglieder. Wöchentlich besuchen rund 300 Sportler und Sportlerinnen unsere Übungs- und Trainingsstunden. Die Sportler kommen nicht nur aus Heimweiler, sondern auch aus umliegenden Orten.

Einer unserer Schwerpunkte liegt in der Jugend- und Nachwuchsarbeit. In der Krabbelgruppe sind die jüngsten Vereinsmitglieder. Hier treffen sich Mütter mit ihren Kleinkindern zum Erfahrungsaus-

tausch und zum gegenseitigen Kennenlernen. Das Mutter- und Kindturnen dient dazu, Kinder spielerisch an erste gemeinschaftliche Übungen mit einfachen Sportgeräten heranzuführen.

Bei den Vorschulkindern geht es ebenfalls noch spielerisch zu. Es werden jedoch auch schon die Grundübungen im Turnen und Leichtathletik gelehrt. In den vier Schüler/innen Gruppen wird im Winterhalbjahr allgemeines Turnen angeboten. Der Abschluss ist

dann der Turnnachmittag. Im Sommerhalbjahr liegt der Schwerpunkt auf Leichtathletik mit dem Ziel, das Sportabzeichen zu erlangen.

Für Mädchen und Jungen, die sich gern tänzerisch und kreativ bewegen möchten, bietet der TuS Heimweiler zwei Tanzgruppen an. Ein weiterer Schwerpunkt liegt im Wettkampfsport. Im Tischtennis stellen wir zwei Mannschaften in einer Spielgemeinschaft mit dem FC Hennweiler zusammen.

In einer Leichtathletikgruppe bieten wir die Möglichkeit, leichtathletische Disziplinen zu trainieren und an Wettkämpfen teilzunehmen. Die Leistungen unserer Leichtathleten können sich durchaus auf

Kreis- und Landesebene sehen lassen. Einige Sportler von uns sind auch in der Rheinland-Bestenliste zu finden. Die Läufer unserer Läufergruppe sind ebenfalls bei vielen Veranstaltungen, auch auf den vorderen Plätzen, anzutreffen.

Der TuS Heimweiler ist mit einer der aktivsten Vereine in der Leichtathletik im Kreis Bad Kreuznach. Einen großen Stellenwert in unserem Verein hat auch der Trend- und der Gesundheitssport. Um jedem die Möglichkeit zum trainieren zu geben, bieten wir Step-Aerobic am Vormittag und am Abend an. Step-Aerobic und Rope Skipping schulen die Koordination und kräftigen die Muskulatur, auch das Herz-Kreislauf-System wird gut trainiert.

In der Gruppe „Freizeitsport für Jugendliche“ steht „Fun“ im Vordergrund.

Von unserem Badminton-Angebot wird reger Gebrauch gemacht. Unter dem Motto „Trimm Dich-Halte Dich Fit“ bieten wir Gymnastik-Gruppen für Frauen und Seniorinnen, sowie auch für Männer und Senioren an.

Wer die Ausdauer schulen und etwas gutes für den Kreislauf tun möchte, kann am ganzjährigen Lauf- und Walking Treff teilnehmen. Dieses breite Angebot an Aktivitäten können wir vom TuS Heimweiler nur anbieten, da sich viele unserer Mitglieder ehrenamtlich in den einzelnen Abteilungen und für die Arbeit im Verein engagieren.

#### Abteilungen im TuS Heimweiler:

- **Krabbelgruppe:** 10 Teilnehmer, Übungsleiter: Sandra Stauch, Carola Schick
- **Mutter- und Kindturnen:** (14), Sigrid Herrmann-Rieth, Beate Jakoby
- **Vorschulkinder und Schüler:** (14), Rita Huck, Gudrun Siegel
- **Schüler 1:** (17), Heidi Klöß, Martina Wöllstein
- **Schülerinnen 1:** (20), Heidi Klöß, Waltraut Schneider
- **Schüler 2:** (20), Horst Wöllstein, Ute Siegel
- **Schülerinnen 2:** (18), Hartmut Weschenfelder, Silvia Dindorf
- **Leichtathletik:** (25), Hartmut Weschenfelder, Sigrid Bauer
- **Jazztanz ab 8 Jahren:** (12), Tanja Klusmann
- **Jazztanz ab 15 Jahren:** (8), Diana Schneider
- **Gymnastik Frauen und Seniorinnen:** (28), Ursula Reimers
- **Gymnastik Männer:** (21), Hartmut Weschenfelder
- **Step-Aerobic:** (23), Tanja Klusmann
- **Freizeitsport für Jugendliche:** (9), Nadine Weschenfelder
- **Rope Skipping:** (25), Hartmut Weschenfelder, Heidi Klöß, Silvia Dindorf
- **Badminton:** (14), Klaus Günter
- **Tischtennis:** (9), Christian Spielmann
- **Lauf und Walkingtreff:** (15), Hartmut Weschenfelder, Heidi Klöß



Jung und Alt mit dem TuS Heimweiler in der Natur unterwegs.

## Mit dem TuS unterwegs in der Natur

### Vorbericht zur Frühjahrswanderung ins Remigius-Land mit Museumsbesuch

Die Frühjahrswanderung findet am Sonntag, 25. Mai, im Kuseler Land statt. Die Wanderung führt uns von Niederalben am Ausgang des Steinalbales nach Oberalben. Dort besichtigen wir das Auswanderermuseum und gehen am Nachmittag weiter zur Burg Lichtenberg.

Die geplante Abfahrt ist 8 Uhr in Heimweiler an der Turnhalle. Wir erreichen über Sien, Lauterecken, St. Julian gegen 8.40 Uhr Niederalben.

Mitreisende „Nichtwanderer“ werden von den Busfahrern zuerst nach Kusel chauffiert. Hier steht eine Besichtigung der Innenstadt und Fußgängerzone an, bevor sie dann nach Oberalben weiterfahren. Dort treffen sie gegen 10.45 Uhr ein. Für die Wanderer gilt

Nachfolgendes: Die Strecke wurde inzwischen erkundet und beginnt am Sportplatz in Niederalben. Von dort wandern wir an der Christophelsmühle (Sägewerk) vorbei in den Ulmetreuch. Auf schmalen Pfad geht es bergauf mit wunderbarer Ausschau von den Felsen ins Steinalbtal herab. Es geht vorbei an interessanten Felsformationen und nach etwa eineinhalb Stunden erreichen wir den Rastplatz Heidenfeld. Dort gibt es eine erste kurze Rast und mitgebrachter Proviant kann verzehrt werden.

Es geht weiter am Rande des Truppenübungsplatzes Baumholder entlang über den Brückenberg zur Kreisstraße von Ulmet nach Blaubach. Der Straße werden wir etwa einen

Kilometer weit folgen und dann den Mayweilerhof erreichen. Dort überqueren wir die Panzerstraße, die von der Kaserne in Kusel zum Truppenübungsplatz führt.

Der Mayweilerhof liegt 390 Meter hoch und ist auch gleichzeitig der höchste Punkt, den wir auf der diesjährigen Wanderung erreichen. Wir folgen nun ein Stück der Römerstraße, bevor wir Oberalben erreichen. Dort ist man im Auswanderermuseum auf unser „Eintreffen“ vorbereitet.

Das Auswanderermuseum entstand durch Umbau einer ehemaligen Scheune mit Viehstall. Ziel des Museumkonzeptes ist es, anhand von Exponaten und Schautafeln den Ablauf einer Auswanderung, von der behördlichen Genehmi-

gung, über die Seereise und schließlich bis zur Ankunft und Siedlung in dem auserwählten Land nachzuvollziehen. Die meisten Auswanderer zog es nach Nordamerika.

Im Museum werden wir von ehrenamtlichen Helfern des Museums betreut. Zum Essen gibt es „Auswandererknepp“, mit anderen Worten: gefüllte Klöße. Wer danach noch Lust zum Weiterwandern hat, kann zur Burg Lichtenberg gehen. Dort erwarten uns zwei Museen: Das Musikantenlandmuseum und das Naturhistorische Museum. Außerdem kann die Burganlage besichtigt werden und es steht ein Restaurant zur Verfügung.

Die Heimfahrt ist dann ab Burglichtenber gegen 17.30 Uhr geplant.

## Ursula bringt Bewegung

### Powerfrau für die Damengymnastik / Jubiläum im November

Ursula Reimers ist seit 20 Jahren Übungsleiterin beim TuS Heimweiler. Am 15. November wollen wir im Rahmen der Gemeinschaftsveranstaltung der Turn- und Sportvereine der Verbandsgemeinde Kirn-Land in Heimweiler das 20-jährige Übungsleiterjubiläum von Frau Ursula Reimers beim TuS feiern.

TuS: Wie haben Sie den Weg zu unserem Verein gefunden und wie hat sich der Verein aus Ihrer Sicht verändert?

REIMERS: Im Jahr 1983 nahm ich – wie in den Jahren zuvor auch schon – am Crosslauf teil. Der damalige Vorstand sprach mich an, ob ich nicht als Übungsleiterin tätig werden wollte. So kam es, dass der Dienstag Abend in Heimweiler fester Termin in meinem Kalender wurde. Außerdem betreue ich seit fast 40 Jahren eine Abteilung im TV Meisenheim, seit 30 Jahren die Bärweiler Frauen und war sieben Jahre in Lauschied tätig. Als Frauenwartin vertrete ich den Sportkreis Bad Kreuznach überregional. Meine Anregungen beim Vereinsvorstand, sich bei Veranstaltungen im Turngau Nahetal mehr zu engagieren sowie Übungsleiter aus den eigenen Reihen auszubilden, wurden aufgenommen und ich freue mich über die Entwicklung des Vereins sehr.

TuS: Welche Voraussetzungen muss ein guter Übungsleiter mitbringen?

REIMERS: Voraussetzungen sind der Erwerb der Übungsleiter-Lizenz und die Bereitschaft, Weiterbildungslehrgänge, wie den „Pluspunkt Gesundheit“ (eine Aktion der Turnverbände Rheinland-



Ursula Reimers

Pfalz und der AOK zur Förderung des Gesundheitssports) zu besuchen. Sie bilden das Fundament, um ansprechende Übungsstunden gestalten zu können.

#### Interview

Dabei lerne ich selbst immer wieder Neuerungen in der Wirbelsäulengymnastik oder für das Walking kennen. Übungsleiter/innen werden immer gesucht; daher appelliere ich auch an interessierte Frauen und Männer, Lehrgänge zu besuchen. Der TG Nahetal bietet im Mai/Juni in Sobernheim einen ÜL-Lehrgang für das Kinderturnen an. Natürlich muss eine Übungsleiterin viel Idealismus für ihre Tätigkeit mitbringen. Sie ist darüber hinaus auch Ansprechpartnerin für

die Frauen. Im gemütlichen Beisammensein kann man eigene Erfahrungen weitergeben, z.B. bei aufkommenden körperlichen Gebrechen oder nach Krankheit nicht aufzugeben, sondern durch körperliche Anstrengung und Bewegung neue Kraft zu schöpfen. Diese Gespräche halte ich ebenfalls für sehr wichtig und Krankenbesuche zähle ich daher auch zu meinem Aufgabenbereich.

TuS: Ursula Reimers – Aktionen wie Abnahme des Sportabzeichens, Trimm-Trab ins Grüne, Teilnahme an großen Sportfesten im Turngau, Landesturnfeste an Deutschen Turnfesten, Läufe in der ganzen Region und Unterstützung des Brotpfenniglaufes haben Sie mit Leben erfüllt. Kann man sagen: Ursula Reimers, ein Leben für den Sport?

REIMERS: Ein Leben ohne Sport kann ich mir auch nicht vorstellen. Dieses sportliche Engagement in all den Jahren war nur möglich, weil meine Familie dies stets toleriert hat. Dafür bin ich sehr dankbar.

TuS: Wir haben Sie als lebensfrohe und hilfsbereite Frau kennen gelernt und möchten noch lange mit Ihnen zusammen arbeiten. Seit 20 Jahren kommen Sie von Meisenheim zu uns. Dafür ist Ihnen der TuS Heimweiler zu großem Dank verpflichtet und wir freuen uns, dass wir im Rahmen der Veranstaltung am 15. November 2003 dieses Jubiläum mit Ihnen feiern dürfen. Vielen Dank.

## Aus der Steinzeit auf den Mond

### Tanz und Rope Skipping für Mädchen und Jungs von acht bis 14 Jahren

Von Isabell Klöß, 12 Jahre

„Rope Skipping?“ und „La Luna“ Wer oder was ist denn das? Rope Skipping ist eine aus Amerika kommende Art des Seilspringens. Nur mit dem Unterschied, dass es viel mehr Möglichkeiten gibt. Rope Skipping kann man alleine, zu zweit oder in einer Gruppe machen. Zum Einzelspringen benutzt man Plastikseile (Speed Rope) mit verschiedenfarbigen Griffen. Rote Griffen sind die kleinste Größe, dann kommen gelbe und blaue. Mit diesen Seilen kann man zum Beispiel den Kreuzsprung springen. Wenn man zu zweit springen will, benutzt man Gliederseile (Beaded Rope). Sie bestehen aus kleinen Plastikröhren. Damit kann man beispielsweise den Schmetterling springen. Wenn man mit Mehreren springen will, nimmt man ein oder zwei lange Seile (Double Dutch). Mit diesen Seilen wird in den Wintermonaten jeden Samstag von 17 bis 18 Uhr geübt. Die acht Fortgeschrittenen und circa 15 Anfänger werden von Hartmut Weschenfelder, Heidi Klöß und Silvia Dindorf betreut. Und wer oder was ist „La



Als Steinzeitmenschen tanzen die Mädchen der Gruppe „La Luna“ wild über die Bühne und begeistern die Zuschauer.

Luna?“ „La Luna“ ist eine der beiden Tanzgruppen. 15 Mädchen zwischen acht und zwölf Jahren tanzen seit Januar 2002 unter der Leitung von Tanja Klusmann. Getanzt wird von Hip-Hop bis zum Steinzeitanz. Erst vor kurzem konnten sie mit ihrem neuesten Tanz „Wir sind die Steinzeit-Steine-Band“ wird jetzt an einem neuen Tanz gearbeitet. Tanja: „Lasst euch überraschen!“ Doch eine Frage bleibt noch offen: „Was bedeutet la luna eigentlich?“ Sophie: „La luna ist italienisch und heißt auf deutsch der Mond.“

lin, Bianca, Ramona, Kim-Selina, Jaqueline und Mareike lieben das Tanzen. Doch es ist manchmal auch sehr anstrengend, ganz besonders dann, wenn ein neuer Auftritt bevorsteht. Nach „Upside down“ und „Wir sind die Steinzeit-Steine-Band“ wird jetzt an einem neuen Tanz gearbeitet. Tanja: „Lasst euch überraschen!“ Doch eine Frage bleibt noch offen: „Was bedeutet la luna eigentlich?“ Sophie: „La luna ist italienisch und heißt auf deutsch der Mond.“

#### Kontakt:

□ Diese Seite gestalten für den TuS Heimweiler in Text und Bild:

Rita Huck, Gerhard Horbach, Klaus Stiwitz, Isabell Klöß.

□ Der TuS Heimweiler ist im Netz unter [www.tus-heimweiler.de](http://www.tus-heimweiler.de) zu finden.

□ Wenn Sie mit Ihrem Verein eine solche Seite gestalten wollen, wenden Sie sich an die Allgemeine Zeitung Kirn, Telefon: (06752) 94018 oder 19 oder schicken eine email an: [az-kirn@vrm.de](mailto:az-kirn@vrm.de)

## Turnstunde im Dreschschuppen

### Anfänge des TuS liegen in den 20-er Jahren / Fortsetzung in den 60-ern

Im Jahr 1921 wurde auf Initiative von Karl Wöllstein, Friedrich Dröschner und 35 Gleichgesinnten der TV-Krebsweiler ins Leben gerufen. Der Krebsweiler Dreschschuppen diente als Übungsstätte. Noch vorhandene Urkunden dokumentieren, dass die Turner seinerzeit erfolgreich an Turnfesten teilnahmen. Zur gleichen Zeit bestand in Heimberg ein Radfahrverein.

Nach dem Bau des Dorfgemeinschaftshauses mit Schulturnhalle im Jahr 1960 gab es außerschulisches Turnen unter Leitung der jeweiligen Lehrer.

Im Jahre 1969 entstand mit der Verwaltungsreform aus den Dörfern Krebsweiler und Heimberg die Ortsgemeinde Heimweiler. Durch die Initiati-

ve von Edwin Theobald wurde am 10. Oktober des gleichen Jahres der TuS Heimweiler gegründet.

Von Anfang an standen Kinder- und Jugendturnen, Tanz und ab 1972 Damengymnastik im Mittelpunkt der Vereinsarbeit. Der Crosslauf in Heimweiler findet seit 1974 ununterbrochen statt. Da die Turnhalle mit einer Bühne ausgestattet ist, bot sich das Theatertreiben an. Auch diese Heimweiler Tradition hat in diesen Jahren ihren Ursprung.

Mit Hilfe der Ortsgemeinde wurde in den Jahren 1987 und 1988 eine Leichtathletische Anlage gebaut. Bis jetzt ist es gelungen, die geschaffenen Anlagen mit Leben zu erfüllen und ständig zu nutzen. Die 20

Gruppen, von der Krabbelgruppe bis zu den Senioren, werden von einem Team von 20 Übungsleitern betreut.

Mit unserem Schwerpunkt im Breitensport in Verbindung mit einer starken Jugendarbeit liegen wir nunmehr schon seit Jahren voll im Trend. Durch den regelmäßigen Besuch von Weiterbildungen und Lehrgängen sind unsere Übungsleiterinnen und Übungsleiter immer auf dem neusten Stand und bringen ihre Ideen bei den Übungsstunden ein. Der große Zuspruch aus den Nachbardörfern ist eine Bestätigung für unsere Arbeit. Die Mitgliederzahl entwickelt sich kontinuierlich nach oben und ist auf über 400 angewachsen.