



Newsletter Newsletter Newsletter Newsletter

Rekordbeteiligung beim Preungesheimer Dorflauf 2024

Bei strahlendem Sonnenschein und spätsommerlichen Temperaturen fand am 22.09.2024 der 15. Dorflauf des TV Preungesheim statt. Start und Zieleinlauf waren wie in den letzten Jahren auf dem Sportpark Preungesheim. Insgesamt standen vier unterschiedliche Distanzen zur Auswahl. Alle Läufer*innen ab 16 Jahren hatten die Möglichkeit, sich im Hauptlauf auf die 5 bzw. 10 km lange Strecke zu begeben. Für die größeren Kids (U14-U16) betrug die Distanz 3 km und von den jüngeren Kindern (U8-U12) war 1 Meile zu absolvieren. Aber auch die Allerjüngsten hatten die Möglichkeit, beim Bambini Lauf (400 m) ihre Laufbegeisterung auszuleben. Mit insgesamt 524 Teilnehmenden in allen Altersklassen wurde dabei ein neuer Anmelderekord aufgestellt! Besonders erfreulich ist, dass mehr als 250 Kinder und Jugendliche auf verschiedenen Distanzen am Dorflauf teilgenommen haben. Dies zeigt, wie stark der Nachwuchs in unserem Verein aber auch darüber hinaus vertreten ist. Die Läufer*innen kamen nicht nur aus zahlreichen Frankfurter Vereinen, sondern auch aus Vereinen aus dem Umland, was den regionalen Zusammenhalt und die Begeisterung für den Laufsport widerspiegelt. Die Stimmung war großartig – sowohl auf der Strecke als auch abseits davon wurde der sportliche Ehrgeiz mit lautstarken Anfeuerungen unterstützt.

Auch prominente Gäste waren dieses Mal vor Ort: Der neue HLV Kreisvorstand Herr Andreas Bechmann sowie der Vorstand des Sportkreises Frankfurt Herr Roland Frischkorn, ließen es sich nicht nehmen, an der Veranstaltung teilzunehmen und die Läufer*innen zu unterstützen.

Die jungen Sportler*innen des TV Preungesheim haben bei den Wettkämpfen beeindruckende Leistungen gezeigt und zahlreiche Spitzenplatzierungen erreicht. In den Jugendklassen konnten die Athlet*innen fast durchgehend auf dem Siegerpodest stehen und ihre Läufe in starken Zeiten für sich entscheiden.

Auch erwachsene Athlet*innen des TVP überzeugten durch ihre Leistungen und stellten ihr Können in verschiedenen Wettkämpfen unter Beweis. Sie konnten in ihren jeweiligen Altersklassen vordere Platzierungen erreichen und ergänzten so die starke Gesamtbilanz des Vereins.

Die Ergebnisse verdeutlichen die hohe Motivation und den Teamgeist, der alle Altersklassen durchzieht, und spiegeln den Trainingsfleiß und das Potenzial des gesamten TV Preungesheim wider.

Glückwunsch an alle Läuferinnen und Läufer für Ihre tollen Leistungen!

Auf unserer Instagram Vereinsseite ([@tvpreungesheim](#)) findet ihr eine schöne Video-Zusammenfassung des Dorflaufes.

Wir freuen uns schon jetzt auf den nächsten Dorflauf im Herbst 2025 und hoffen, diesen Erfolg im nächsten Jahr noch zu übertreffen! Danke an dieser Stelle an alle Athleten*innen, Trainer*innen, Zuschauer und das gesamte Helferteam. Ohne Euch wäre dieser Erfolg nicht möglich gewesen!

Um allen Helfer*innen für die großartige Umsetzung dieses tollen Events nochmal zu danken, fand am 27.9. das Helferfest statt. Bei einem geselligen Beisammensein bedankte sich das Vorstandsteam mit Brezeln und Getränken bei allen Engagierten für die ehrenamtliche Leistung.

Semiha Fischer

Von der Carlo-Mierendorff-Schule zur Theobald-Ziegler-Schule

Mehr als vier Jahrzehnte fanden mittwochs immer diverse Trainingsangebote in der Carlo-Mierendorff-Schule statt. Nun müssen wir leider aus organisatorischen Gründen der Stadt den Trainingsort wechseln. Wir haben mit vielen Schreiben und Gesprächen versucht die Turnhalle für unseren Vereinssport weiterhin nutzen zu dürfen, leider hatten wir keinen Erfolg.

Aus diesem Grund finden jetzt die Pilates- und Yogakurse mittwochs in der Turnhalle der Theobald-Ziegler-Schule statt.

Vorstandsteam

Rückenfitness und Beckenbodentraining

In unseren Trainingsstunden hat sich wiederholt die Frage gestellt, wie die Beckenbodenmuskulatur in die Übungen mit einbezogen werden kann. Anfang November haben wir uns diesem Thema in einer Stunde ausführlich gewidmet, denn es handelt sich hier um eine wichtige Muskelgruppe, die sich unserer Beobachtung weitgehend entzieht.

In jungen Jahren arbeitet die Beckenbodenmuskulatur in der Regel gut mit den äußeren Muskeln (Beininnenseiten, Bauch und Po) zusammen. Dieses Gleichgewicht kann sich durch Schwangerschaft, Operationen und auch durch das Älterwerden verschieben. Es ist daher sinnvoll zu lernen, den Beckenboden gezielt anzusteuern. Ohne dessen stützende und tragende Funktion wäre der aufrechte Gang nicht möglich und könnten unsere inneren Organe nicht in ihrer Position gehalten werden.

Die Rückenfit-Stunde am 6.11. beinhaltete Übungen zur Körperwahrnehmung sowie zur direkten und indirekten Ansteuerung der Beckenbodenmuskeln. Die indirekte Ansteuerung bezieht sich auf das Zusammenspiel mit den äußeren Muskeln (s.o.) die auch als Helfermuskeln bezeichnet werden.

Ich hoffe, dass alle Teilnehmenden von der Stunde haben profitieren können. Für die weiteren Stunden ist vorgesehen, die Übungen zu wiederholen und zu vertiefen.

Ute Hirschfelder



Kleines Sportgerät mit großer Wirkung: die Teilnehmenden mit „Brasils“

Badmintonabteilung

Die Badmintonabteilung trainiert immer Dienstagsabends von 21:00 Uhr bis 22:30 Uhr in der Sporthalle des Preungesheimer Sportparks. Wir sind eine Truppe im Alter von 25 bis 75 Jahren und haben immer sehr viel Spaß zusammen. Die Mitgliederzahlen entwickeln sich stabil nach oben und wir freuen uns über jeden Neuling. Einen großen Dank geht an die Volleyballabteilung - sie haben uns in den Herbstferien ein Drittel der Halle abgegeben, damit wir unser Training auch in den Herbstferien fortsetzen konnten.

Peter Böttger

Mixed-Volleyball

Das alljährliche Nikomixed Turnier der Erwachsenengruppe wird in diesem Jahr in der Werner-von-Siemens-Schule stattfinden. Geplant sind sowohl Gast- als auch drei vereinseigene Mannschaften. Wir freuen uns so die Adventszeit einzuläuten und ein volleyballreiches Jahr 2024 zu Ende gehen zu lassen.

Wir wünschen allen eine schöne Weihnachtszeit und einen guten Rutsch in ein hoffentlich friedvolles Jahr 2025!

Heike Schröder

Tanzen

Im September standen Auftritte der unterschiedlichen Tanzgruppen an. So durften die Littles und das Duo am 14.9.2024 im Rahmen der Aktionswoche „Be Active“ vom Sportkreis Frankfurt auf der Zeil, vor dem Gebäude „MyZeil“ auftreten - es waren zwei tolle Auftritte und die Kinder wurde mit viel Beifall belohnt. Auch beim Preungesheimer Dorflauf, der am 22.9.2024 stattfand, durften die Tanzgruppen nochmal die „Bühne“ des eigenen Vereins nutzen und vor den Siegerehrungen ihr Können präsentieren.

Zwischenzeitlich haben auch 3 der 6 Gruppen ein Sondertraining absolviert, um an den neuen Tänzen für das kommende Jahr zu feilen. Es darf sich auf Tänze zu den Themen: *Die Schule der magischen Tiere, Aladin, Ferien, Bibbi und Tina, Einhörner* und *Unter dem Meer* gefreut werden!

Yvonne Köhn





Mitgliederversammlung

Am 15.11. fand im Gemeindesaal der Kreuzgemeinde die jährliche Mitgliederversammlung statt. Es waren 22 stimmberechtigte Mitglieder anwesend.

Ein besonderer Tagesordnungspunkt war die Veränderung des §5 Mitgliedsbeiträge, Gebühren und Umlagen der Satzung.

Um die finanzielle Stabilität und Qualität des Vereinsangebots zu sichern, hat sich der Vorstand dazu entschieden, ab **1.1.2025 die Mitgliedsbeiträge zu erhöhen**.

Aufgrund von Kostensteigerungen in den Bereichen Material, Hallenzeiten, TrainerInnen und ÜbungsleiterInnen und Personal, war dieser Schritt notwendig.

Neue Beiträge: Erwachsene	11,65 EUR/Monat <i>(statt 9,75 EUR/Monat)</i>
Kinder/Jugendliche/Passive	5,65 EUR/Monat <i>(statt 4,75 EUR/Monat)</i>

Des Weiteren wurde die Zahlung auf einen **halbjährlichen Einzug** umgestellt.

Die Einzugstermine sind jährlich am **17.1. und 17.7.**

Auch fanden Neuwahlen des Vorstandsteams statt:

Vorstand für Finanzen:	Julia Bewig
Vorstand für Personal und Verwaltung:	Inge Heß
Vorstand für Kinder-/ Jugend:	Nicole Tobiasson
Vorstand für Kommunikation:	Liane Höhner
Vorstand für Sport 1:	Semiha Fischer
Vorstand für Sport 2:	dieser Posten konnte nicht besetzt werden.

Der Vorstandsposten **Sport 2** beinhaltet schwerpunktmäßig die Organisation und Betreuung der Fußballmannschaften mit ihren Trainern. Eine Unterstützung im Bereich Fußball ist auch ohne die Übernahme der Vorstandsfunktion möglich. Interessierte können sich gerne für weitere Auskünfte an das Vorstandsteam wenden.

Da Anne Elbe und Michelle Nickels nach langjähriger Tätigkeit aus dem Vorstand ausgeschieden sind, wurden sie mit einem kleinen Geschenk und einem Blumengruß verabschiedet.

Für das kommende Rechnungsjahr wurden Matthias Lindt und Peter Böttger als Kassenprüfer gewählt. Ivo Kilgus und Robert Lange wurden als deren Stellvertreter gewählt.

Unter den langjährigen Mitglieder wurde Ulrike Kellmann für 25 Jahre Mitgliedschaft geehrt. Ebenfalls sind Margit Ift und Christa Hähn seit 25 Jahren Vereinsmitglieder, die ihren Blumenstrauß und die Urkunde wegen Abwesenheit nachgereicht bekommen haben.

Vorstandsteam

Eltern-Kind-Turnen: Nikolausturnen bei den Kleinsten

Die Eltern-Kind-Turnstunde am 5.12. stand ganz unter dem Motto „Nikolaus“. Nach unserem Begrüßungslied hatten die Kinder die Aufgabe, alles einzusammeln, was der Nikolaus auf seinem Weg zu den Kindern verloren hat: Tennisringe, Tücher, Bohnensäckchen, Seile, Tischtennisbälle usw. lagen in der Turnhalle verstreut.

Danach ging es für die Kinder auf die Bewegungslandschaft. Die Nikolaussocken hingen ziemlich hoch, da mussten Bänke, Sprossenwände und Turnkästen überwunden werden, um die Nüsse reinwerfen zu können.

Auch wenn in der Halle kein Schnee lag – die Kinder fuhren mit dem Schlitten, der auf einem Rollbrett befestigt war, quer durch die Halle und konnten schon mal ein bisschen „Winterfeeling“ erleben.

Weil die Stunde am 5. Dezember stattfand, stellten die Kinder sicherheitshalber ihre Schuhe vor die Turnhalle in den Flur. Und tatsächlich – in jedem kleinen Schuh steckte nach der Turnstunde doch tatsächlich eine kleine Überraschung!

Liane Höhner



**Wir wünschen allen Mitgliedern eine besinnliche
Weihnachtszeit und ein gutes und gesundes neues
Jahr!**



Termine Termine Termine Termine Termine Termine

- | | |
|---------|--|
| 12.1.25 | Neujahrslauf - 19. Walkinglauf für Alle
Treffpunkt: 12.00 Uhr am Gravensteiner Platz
anschließend (ab ca. 13 Uhr) gibt's heißen Apfelwein im Hof bei Inge |
| 28.6.25 | Sommerfest des Vereinsrings am Gravensteiner Platz |
| 21.9.25 | Dorflauf |