# Akro-Girls

**Trainerin: Jenny Kempert** **Betreuerin: Silvia Buntkowski**

Ende **2000** setzten sich unter der Leitung von Tanja Mertesacker 10 junge Mädels zusammen und gründeten unter dem Namen **„Akro-Girls“** eine Show- und Tanzgruppe. Mittlerweile besteht die Gruppe aus 20 jungen Damen im Alter von 15 – 22 Jahren. Die Aufführungen reichen von Showtanz über Akrobatik bis zu Cheerleading. Durch zwei- bis dreimaliges wöchentliches Training hat es die feurige Tanzgruppe zu höchst beachtlichen Erfolgen gebracht. So konnte sie sich bisher jedes Jahr für die Rheinland-Pfalz-Meisterschaften qualifizieren und errang beachtliche Plätze bei namhaften Turnieren.
Sie war u.a. Mittelrheinmeister bei Happy Gymnastic in Koblenz, Vizemeister bei den Stadtmeisterschaften in Neuwied, Westerwald-Vizemeister und Vizemeister bei den Nordrhein-Westfalen-Meisterschaften. Außerdem belegte sie den 1. Platz beim Tanzturnier in Jülich und den 2. Platz beim Tanzturnier in Griesheim.
**2006** konnte die Gruppe einen 5. Platz bei der Deutschen Meisterschaft im Show –Tanz belegen.

Auch die Auftritte von Koblenz bis Köln bei Karnevalsveranstaltungen, Geburtstagsfeiern, Jubiläen, Eröffnungsfeiern und Sommerfesten haben die beliebten „Akro-Girls“ mittlerweile bekannt und zu einer festen Gruppe des Turnvereins Rheinbrohl 1882 e.V. gemacht.

## Mini-Akro-Girls

**Trainerinnen : Jenny Goldmayer** **Betreuerin: Bettina Henrich**
**Julia Orth**

Die Mini-Akro-Girls sind 19 Mädchen im Alter von 7-13 Jahren. Die Gruppe trainiert jeden Donnerstag in der vereinseigenen Turnhalle. Einmal im Jahr veranstaltet sie ein Tainingslager mit Übernachtung in der Turnhalle. Die Mädchen treten bei vielen Veranstaltungen auf und sind mit viel Spaß und Eifer dabei.

# Rope Skipping

Trainer: Joachim Kossmann, Co-Trainer: Winfried Simon, Leonie Kossmann und Venja Schlottau

Von der neuen Trendsportart „Rope Skipping“ begeistert, gründete Joachim Kossmann im September **2002** zunächst mit wenigen Mädchen eine neue Abteilung im TV Rheinbrohl. Schon nach einem knappen halben Jahr erreichte man mit Leonie Kossmann und Stephanie Schröter die beiden ersten Mittelrheinmeistertitel im Einzel. Seitdem entwickelte sich die Gruppe zum erfolgreichsten Team im gesamten Turnverband Mittelrhein und sammelte in jedem Jahr zahlreiche Meistertitel und vordere Platzierungen. Bei den seit **2004** ausgetragenen deutschen Einzel-Meisterschaften konnte der TV Rheinbrohl jedes Jahr einige Teilnehmerinnen stellen. Die beste Leistung gelang Leonie Kossmann mit Platz 10 im Jahr 2004. Im Jahr **2006** nahmen Leonie Kossmann und Venja Schlottau an den Deutschen Meisterschaften in Unterboihingen teil. Darüber hinaus konnten sich Tatjana Humberg, Yasmin Donner und Ilona Heßler für den erstmals ausgetragenen Deutschland–Cup in Babenhausen qualifizieren. Alle Springerinnen des TV Rheinbrohl zeigten bei diesen bundesweiten Wettkämpfen **2006** gute Leistungen und konnten sich im Mittelfeld platzieren. Mittelrheinmeister wurden Leonie Kossmann Venja Schlottau u. Yasmin Donner in ihren Jahrgängen, Ilona Heßler erreichte Platz 3. Alle Springer konnten sich für die DM am 12.05.07 in Mannheim qualifizieren.

EDEKA aktiv-markt

Vith-Albers

Inhaber: Hans-Joachim Albers

Hauptstr. 31
56598 Rheinbrohl

Tel.: 0 26 35 / 49 66
Fax: 0 26 35 / 50 20

# Orientalische Tänze

**Trainerin: Petra Janker**

**2003** schrieb der TV zum ersten Mal einen Kursus für Bauchtänze aus. Seitdem treffen sich die Frauen unter Anleitung von Petra Janker, um mit diesen Tänzen die verschiedensten Muskelgruppen zu stärken, den Gang aufrechter und lockerer zu gestalten und die eigene Weiblichkeit neu zu entdecken. Allen machte es viel Spaß und so traten sie bereits auf dem Winterfest **2005** zum ersten Mal öffentlich auf; sie wurden mit viel Beifall belohnt und nahmen sich vor: beim nächsten Mal sind wir wieder mit dabei!

Kramer-Graziola GmbH Autoservice
Kfz-Reparaturen aller Fabrikate
Ersatzteile u. Zubehör
Computer-Achsvermessung
AU für Benziner und Diesel
Gebrauchtwagen mit Garantie
Karosserie-u. Unfall-Instandsetzung
Reifendienst
Motordiagnose
TÜV-Abnahme im Hause
EG-Neuwagen
Tel: 02635 - 5485 oder -2635 Fax: - 1617 Mobiltel. 0171-34 98 308
KG TANKEN
Waschen
Einkaufen

## Power-Step

**Übungsleiterin: Manuela Seibertz**

Hier wird ein intensives Herz-Kreislauf-Training mit gezieltem Kraftausdauertraining kombiniert.
Die erste Hälfte der Stunde besteht aus abwechslungsreichen Schrittkombinationen am, auf und um eine kleine Plattform (Step) herum.
In der zweiten Hälfte werden mit und ohne Hilfsgeräte (Physiobänder, Kurz- und Langhanteln, Step) gezielte Kräftigungsübungen für einzelne Muskelgruppen durchgeführt, die dem Teilnehmer ein optimales, seinem individuellen Trainingszustand entsprechend Kraftausdauertraining ermöglichen.

Damit alles gut geht,
wenn etwas schief geht:
Die Gothaer
Unfallversicherung.

Hier einige der vielen Vorteile:
- Absicherung vor den finanziellen Folgen eines Unfalls
- Versicherungsschutz rund um die Uhr bei allen Berufs- und Freizeitunfällen
- Sofortleistung bei Schwerverletzung

Hauptgeschäftsstelle Robert Labonde
Dorfstr. 30, 56598 Hammerstein
Tel. 02635/3928, Fax02635/6358
Robert_Labonde@gothaer.de, www.gothaer.de

Gothaer
Wir machen das.

## *"BOP"- Aerobic*

**Übungsleiterin: Manuela Seibertz**

PUMP und BOP:  Das neue Ganzkörper-Workout aus Neuseeland bringt Power, Ausdauer und Spaß in euren GK-Fitness! Bei diesem effizienten Kraft-Ausdauer-Training nach Pop- und Rocksongs werden alle wichtigen Muskeln gestrafft und belastet. Komplizierte Tanzschritte wie beim normalen Aerobic gibt es nicht.
Anfang des Jahres **2002** wurden der sportlichen Bevölkerung durch Funk und Fernsehen zwei vollkommen neue Trainingsprogramme vorgestellt. Manuela Seibertz war, genau wie viele weitere Männer und Frauen, davon überaus begeistert und begann nach kurzer Ausbildung umgehend damit, diese neuen Trendsportarten den Rheinbrohlern nahe zu bringen.
Sie begann zunächst mit PUMP, bei dem mit Langhanteltraining und unterstützt durch flotte Musik, Kraft und Ausdauer des ganzen Körpers gestärkt werden. Einige Zeit später führte sie dann auch BOP ein. Mit dieser speziellen Gymnastik werden der Bauch, die Oberschenkel und der Po gestärkt und gefestigt. Bei schneller Musik und unter Zuhilfenahme von Stepper, Thera-Bändern und Kurzhanteln wird auch die restliche Muskulatur nicht vernachlässigt.

# Ferien am Ort

Seit **2001** beteiligt sich der TV Rheinbrohl in den Sommerferien an der Aktion „Ferien am Ort“. Unter der Leitung von Joachim Kossmann und seinem Team können hier bis zu fünfzig Kinder und Jugendliche in unserer Turnhalle und an der Turnerhütte erlebnisreiche Ferientage verbringen. Schwerpunkte im Programm sind Abenteuersport und kooperative Spiele, bei denen die Kinder lernen, verantwortungsbewusst miteinander umzugehen. Aber es wird natürlich auch gemalt, gebastelt, am Lagerfeuer gegrillt oder mit dem Revierförster durch den Wald gewandert. So vergehen die Ferientage wie im Flug. Zum Abschluss der Veranstaltung sind jedes Jahr die Eltern der Teilnehmer zu einem tollen Showprogramm mit Akrobatikvorführungen, Tänzen und vielem mehr eingeladen.

Bei dem landesweiten Wettbewerb der Sportjugend Rheinland-Pfalz, an dem jedes Jahr etwa 200 Vereine teilnehmen, konnte sich der TV Rheinbrohl bereits vier Mal in der Spitzengruppe platzieren und wurde zur Siegerehrung eingeladen. Im Jahr **2006** erreichte man einen hervorragenden zweiten Platz für die gelungene Ferienaktion.

WEIßENFELS
GmbH
Am Rathaus • 53557 Bad Hönningen
Fon 0 26 35/25 65 • Fax 0 26 35/40 37
Hauptstrasse 96 a • 56598 Rheinbrohl
Fon 0 26 35/92 00 16 • Fax 0 26 35/92 00 17
e-mail: info@optik-weissenfels.de
www.optik-weissenfels.de

# Pluspunkt Gesundheit

**Übungsleiterin: Annemie Dasbach**

**1993** erwarb sich unsere Übungsleiterin Annemie Dasbach durch mehrere Lehrgänge beim Landessportbund die Qualifikation zur Durchführung des Programms „Pluspunkt Gesundheit“.
Diese bundesweite Auszeichnung steht für geprüfte und besonders gesundheitsfördernde Angebote mit hohem Qualitätsstandard; dies wird durch eine eigene Urkunde dokumentiert.
Alle zwei Jahre muss diese Urkunde durch Fort- und Weiterbildung neu beantragt werden, so dass die Lehrinhalte stets auf dem neuesten sportlichen und medizinischen Stand gehalten werden.
Seit dieser Zeit bietet der TV Rheinbrohl eine Fitnessgymnastik und eine Wirbelsäulengymnastik an, die beide von Annemie Dasbach geleitet werden. Das Ziel ist es, ein ganzheitliches Gesundheitsverständnis zu wecken, um damit eine umfassende Steigerung des physischen, psychischen und sozialen Wohlbefindens zu erreichen. Stets sind Ausdauerschulung, Kräftigung und Dehnung von Muskelgruppen, Koordinations- und Beweglichkeitsförderung, sowie

Entspannungstraining wichtige Elemente der Übungsstunden. Aber auch außerhalb der Turnhalle wird der Zusammenhalt der Gruppen durch Ausflüge und Wanderungen gestärkt.
Zu beachten ist auch, dass diese Kurse von mehreren Krankenkassen durch finanzielle Zuschüsse gefördert werden.
Auskünfte hierüber erteilen gerne der Vorstand und selbstverständlich auch die Übungsleiterin Annemie Dasbach.

Girolstein GMBH

**Innenputz * Außenputz**

Birkenweg 2 – 53557 Bad Hönningen
Tel. 02635 3404 * Fax. 02635 5187 Mobil 0171 1273003

Turngala 22.04.2007
Sporthalle Römerwallschule
Beginn 15:00 Uhr
„NTB -Showgruppe",
Überflieger
Rhythmische Sportgymnastik
Rhönrad Turner
Kunstturner
Rope Skipping Gruppe Europameister

# Ihr Fachbetrieb fürs Dach

**Balkon in Flüssigabdichtung**

KEMPER SYSTEM
A KEMCO Company

ROLF GIROLSTEIN
DACHDECKERMEISTER e.K.
56598 Rheinbrohl
Tel.: 0 26 35 / 92 00 41

Wir sind die Profis in Sachen
**Schornsteinsanierung**


## RHEINBROHLER FITNESS-SPORTLER ABSOLVIERTEN ERFOLGREICH DEN IRONMAN 2006 IN FRANKFURT

Du trainierst für 10 Sekunden Hochgefühl! Aber die wirst du dein ganzen Leben nicht vergessen!" Dieser Leitspruch trieb die Fitness-Sportler des TV Rheinbrohl Karl „Charly" Feldens (rechts) und Werner Groß an, einmal an einem Ironman-Wettbewerb teilzunehmen. Fast ein Jahr intensiver Vorbereitung lag hinter den beiden, als sie jetzt in Frankfurt an den Start gingen. Zunächst trainierten sie zum Erreichen der Grundlagen nach Standardprogrammen, das heißt, ein bis zweimal in der Woche Schwimmen, zweimal Radfahren oder Spinning im Studio (je nach Wetterlage), zweimal Laufen und einmal in der Woche Krafttraining in unserem Gesundheits- und Fitness-Center. Der anfängliche wöchentliche Trainingsaufwand erhöhte sich auf bis zu 20 Stunden.

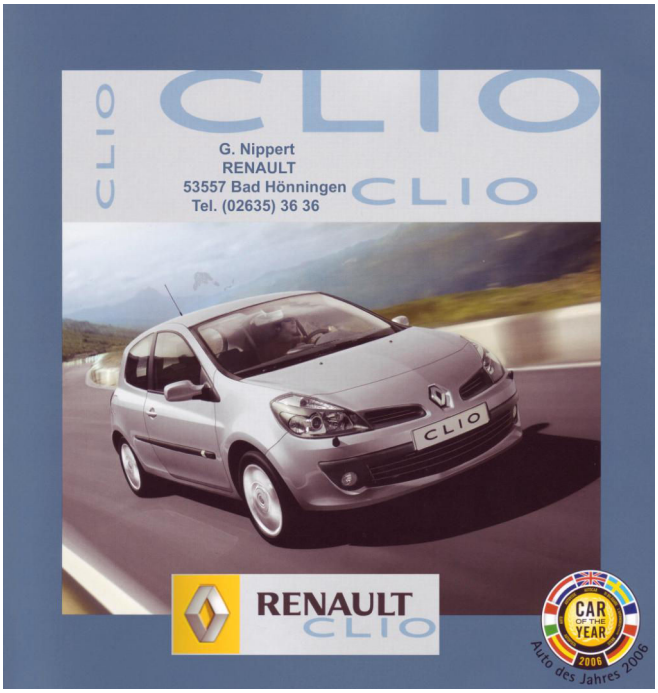
Und wie die beiden übereinstimmend sagten, machte ihnen - bis auf wenige Ausnahmen - jede Sekunde davon Spaß.
Eine Woche vor dem Wettkampf in Frankfurt lief das Training auf Sparflamme, um Kräfte zu sammeln, die Körperreserven aufzutanken und sich mit Ruhe auf das kommende Wochenende vorzubereiten.
Bis dahin hatten Charly Feldens und Werner Groß an Trainings-Kilometer/Stunden zurückgelegt: 144 km beim Schwimmen, 4250 km beim Radfahren, 1300 km beim Laufen sowie 25 Stunden Krafttraining. Eigentlich genug, um Sonntags auf einer Gesamtstrecke von 226 km Spaß zu haben.
Und dann endlich, nach vielen Strapazen, war er da, der Moment, der unsere beiden TV-Sportler bei jeder Trainingseinheit zusätzlich motiviert hat. Der Lauf über den roten Teppich hinauf zum Römer. Gigantisch! Der Zielkanal, rechts und links lauter Menschen, die Charly und Werner namentlich ins Ziel brüllten, ihnen die Hand zum Abklatschen entgegenstrecken…..Gänsehaut!


Hotel-Restaurant Jägerhof

Hotel-Restaurant Jägerhof
Arienhellerstr. 10
56598 Rheinbrohl
Tel - 02635 / 9 22 55-0
Fax - 02635 / 9 22 55 -22
email:
info@jaegerhof-rheinbrohl.de

## Hip-Hop-Kurs

**Übungsleiterin: Anna Puscaric**

Im April **2004** schlug Anna Puscaric vor, in unserem Turnverein einen Hip-Hop-Kurs anzubieten. Da dieser Kurs sofort von vielen jungen Frauen und Mädchen besucht wurde, ist er seitdem ein Dauerangebot des TV Rheinbrohl.
Hip-Hop ist eine flotte Gymnastik mit schnellen Schritten zu fetziger Pop-Musik, die Elemente der amerikanischen Straßen- und Subkultur enthält.

Hip Hop entstand in den späten 70ern als Musik von schwarzen Jugendlichen, die eine Alternative zu Bandenkriegen suchten. In den verwahrlosten Straßen der New Yorker Bronx konnte sich diese Subkultur ungestört entwickeln, weil sich niemand von außerhalb für die "Schwarzenghettos" interessierte - Sprayer, welche die grauen Bronxwände mit Graffiti verschönerten und friedliche Breakdance-Crews, die mit ihren Turntables durch die Straßen zogen, entwickelten in 5 Jahren das, was wir heute Hip Hop nennen.