



Inhalt

Vorwort des Vorstandes	2
Gymnastik	3
Turnen	4
Online-Einheiten der Aikido-Gruppe	6
Leichtathletik / Triathlon	7
Kein „Lockdown“ für die guten Geister hinter den Kulissen	9
Nachruf	10

Seite

Vorwort des Vorstandes

Liebe Vereinsmitglieder,

Anfang März wurden erste Schritte in Richtung Öffnung des Vereinssportes ab 08.03. für Kinder bis 14 Jahren im Außenbereich ermöglicht. Voraussetzung war eine 7 Tage Inzidenz in Hessen von unter 100.

Diese Möglichkeit wurde unter Wahrung der vorgegebenen Hygiene- und Abstandsregelungen zeitnah umgesetzt. Natürlich ist es ja gerade für Kinder sehr wichtig ein intaktes soziales Umfeld, wie der Vereinssport es ermöglicht, zu erleben. Bei einer hessenweiten Inzidenz von unter 50 hätten wir kontaktfreien Sport ohne Altersbegrenzung bis zu einer Gruppengröße von 10 Personen im Außenbereich anbieten können.

Dazu kam es leider bisher nicht. Die hessenweite Inzidenz liegt am 20.03. bei 112,8. Statt mit den erhofften weiteren Öffnungsschritten ist nun eine Notbremse sehr wahrscheinlich. Wir werden voraussichtlich noch weitere Wochen im Vereinssport mit Trainingsplänen als Hausaufgabe und virtuellen Übungsstunden leben müssen.

Bleibt zu hoffen, dass nun die Politik endlich die Voraussetzungen in Form von ausreichendem Impfstoff und verlässlichen Schnelltests schafft, um das Infektionsgeschehen in den Griff zu bekommen.

Unser Anspruch und Ziel muss es sein unseren Mitgliedern wieder langfristig ein attraktives Sportangebot zu ermöglichen. Darum bitten wir Euch weiterhin mit großer Ausdauer und Disziplin den Kampf gegen den Virus erfolgreich fortzusetzen.

Dafür möchten wir uns ganz herzlich bei unseren Mitgliedern, Helfer/innen Übungsleiter/innen, Abteilungsleiter/innen, Vorstandskolleg/en/innen und Sponsoren bedanken.

Die DJK wünscht allen Mitgliedern und Ihren Angehörigen
frohe und gesunde Ostern

Das Vorstandsteam



Gymnastik

Turnen21 – ohne Rendezvous der Besten, TuJu Stars und Co.

Im letzten Jahr sollte ursprünglich das Deutsche Turnfest in Leipzig stattfinden. Aufgrund der Corona-Pandemie wurde dieses abgesagt und vorerst um ein Jahr verschoben. Ende November war dann schließlich klar, dass auch 2021 kein Turnfest in gewohntem Rahmen durchgeführt werden kann. Die Verantwortlichen überlegten allerdings, ob nicht doch ein Turnevent veranstaltet werden könne und somit war Turnen21 geboren. Die Veranstaltungen sollten im kommenden Mai in der Messe Leipzig stattfinden und es sollten vor allem Gruppenwettkämpfe ausgetragen werden.

Auch unsere Showturngruppe *Mapindus* sollte im Rahmen des Rendezvous der Besten ihr Können unter Beweis stellen. Nachdem mehrere Videokonferenzen mit deutschen Showgruppen und regionalen Landesverbänden Ende 2020/Anfang 2021 erfolgten, wurden vom DTB die Showgruppenwettbewerbe Mitte Februar komplett abgesagt. Neben der ungewissen pandemischen Lage ist vor allem das Verletzungsrisiko für die Sportler*innen zu hoch, denn für alle Showgruppen ist seit Anfang November 2020 das notwendige Akrobatik- und Choreografie-Training aufgrund des weiteren Lockdowns eingestellt. Das Training für eine optimale Vorbereitung mit der Gesamtgruppe liegt zwischen 2-4 Monaten. Die Veranstalter bedauern dies zutiefst und auch die Showgruppen in Deutschland hätten sich ein Ziel erhofft, auf das sie sich vorbereiten hätten können.

Einige Alternativen sind bereits von den Veranstaltern in Planung. Dabei handelt es sich um Online-Angebote, Challenges und Video-Awards, bei denen auch aus alten Showzusammenschnitten und mit aktuellem Online-Trainings-Status teilgenommen werden kann.

Bis allerdings ein weiterer Wettbewerb in altbewährter Form durchgeführt werden kann, wird es wahrscheinlich noch einige Zeit dauern. Alle Showgruppen hoffen natürlich auf eine baldige Öffnung der Hallen und Trainingsbeginn in der Gesamtgruppe, damit wieder alle auf ein Leistungslevel gebracht werden können. Nur mit Online-Angeboten, in denen meist Kraft und Beweglichkeit geübt werden, ist das Leistungsniveau bei der Gruppenakrobatik auf Dauer für alle Showgruppen in Deutschland nicht zu halten.

Planung Outdoor-Aktivitäten

Bislang sporteln die Teilnehmenden der Gymnastikabteilung in Online-Angeboten. Mit den Lockerungen Anfang März 2021 ist die Öffnung der Hallen für Gruppen mit mehr als zwei Haushalten noch nicht erfolgt. Die Gymnastikabteilung arbeitet allerdings an einem weiteren Hygienekonzept und wie im letzten Jahr soll es auch 2021 wieder eine Outdoor-Sport-Möglichkeit geben. Dazu steht die Abteilungsleitung mit den Übungsleitenden und der Stadt Flörsheim im Gespräch. Erhofft wird dadurch die Weichenstellung für einen raschen Start, wenn es wieder in die Outdoor-Saison geht und auch der Gruppensport im Freien wieder erfolgen kann.

Über die Seiten der Gymnastikabteilung der DJK Flörsheim-Homepage werden wir zu gegebenem Zeitpunkt Informationen zum Outdoor-Start veröffentlichen. Teilnehmende der Kurse werden über ihren Übungsleitenden informiert, sobald der Kursstart im Freien erfolgt.

Turnen

Kursstart in der Turnabteilung

Die Turnabteilung wird in der Woche nach den Osterferien, ab dem 12.04.2021, den Sportbetrieb wieder aufnehmen. Trainerinnen und Abteilungsleitung sind bereits seit mehreren Wochen in der Planung.

Ob der Neustart in der Halle oder als Online-Training erfolgen wird, wird sich mit dem dann aktuellen Infektionsgeschehen zeigen. Alle Beteiligten bereiten sich auf beide Szenarien vor. Die Teilnehmenden der Kurse, deren Telefonnummern und/oder Mailadressen bekannt sind, werden automatisch von den entsprechenden Übungsleiterinnen informiert.

Zudem bitten wir um Beachtung der Turnseiten auf der DJK Flörsheim-Website. Dort werden in den nächsten Wochen Informationen rund um den Neustart und Hygienekonzept eingestellt.

Bei Rückfragen und für weitere Informationen sowie für Aufnahme in den Turn-Verteiler dürfen Sie sich gerne an die kommissarische Abteilungsleitung patricia.bertram@djk-floersheim.de oder die Übungsleiterinnen wenden.

Bewegungsangebot im Internet für Kinder

Wellermann Tanz von Volker Rosin

Für kleine Seeräuber und Seebären hat Volker Rosin ein neues Lied geschrieben: Der Wellermann Tanz. Das neue Bewegungslied eignet sich für Kinder in allen Altersgruppen. Gerade in der heutigen Zeit können die Kinder so ihrem Bewegungsdrang auch zu Hause nachkommen. Viel Spaß beim Mitsingen!

[Hier geht's zum Video.](#)

Quelle: DTB

Purzel für Deinen Verein!

Auch in diesem Jahr gibt es wieder die beliebte #Purzelbaumchallenge des DTB.

Ziel der Challenge ist es, gemeinsam um die Welt zu purzeln. Die Purzelbäume werden auf einer Website gesammelt und mit einem Zähler angezeigt. Und das Beste: jeder kann mitmachen!

Ab dem 24. März startet im Rahmen der Purzelbaumchallenge ein tolles Gewinnspiel für Vereine. Zu gewinnen gibt es Wertgutscheine der Firma Benz für neues Turnverein-Equipment.

Egal ob alleine, als Mannschaft oder als Verein: Einfach Purzelbäume mit dem Handy aufnehmen – wenn Ihr mehrere seid, die Purzelbäume aneinanderschneiden – und auf Instagram unter dem Hashtag #Purzelbaumchallenge teilen. Das kreativste Video gewinnt!

Das Gewinnspiel startet am 24. März 2021 und endet am 30. April 2021.

Weitere Informationen zum Gewinnspiel gibt es ab Aktionsstart auch auf der Website: www.dtb.de oder www.kinderjoyofmoving.de.

Quelle: DTB

Ostergrüße den Abteilungen Gymnastik und Turnen

Das Osterei

Hei, juchhei! Kommt herbei!
Suchen wir das Osterei!
Immerfort, hier und dort
und an jedem Ort!

Ist es noch so gut versteckt,
endlich wird es doch entdeckt.
Hier ein Ei! Dort ein Ei!
Bald sind's zwei und drei!

Wer nicht blind, der gewinnt
einen schönen Fund geschwind.
Eier blau, rot und grau
kommen bald zur Schau.

Und ich sag's, es bleibt dabei,
gern such ich ein Osterei:
Zu gering ist kein Ding,
selbst kein Pfifferling.

August Heinrich Hoffmann von Fallersleben

**Wir wünschen allen kleinen und großen Mitgliedern der Abteilungen
Gymnastik und Turnen von Herzen frohe Ostern und viele bunte Ostereier!**

Und hoffen, dass die pandemische Lage es bald wieder zulässt, dass wir uns endlich wieder persönlich sehen können und zusammen in der Halle oder im Freien trainieren können. Bis dahin, haltet durch!

Eure Übungsleiter*innen und Abteilungsleitung

Birgit Bartels, Sonja Knauf-Hillwig, Nadine Luger, Ulla Nauheimer, Beatrix Rinkart, Wolfgang Sauer, Petra Schäfer, Sandra Schwabe, Marliese Wissenbach, Elena Bach, Selina Karacan, Josefine Klee, Naomi Klee, Jana Kühne, Finja Wilkes, Emma Wolf, Thea Ditterich, Lina Schmidt, Alena Flörsheim, Louisa Spielmann, Brigitte Schader und Patricia Bertram

Online-Einheiten der Aikido-Gruppe

Alternative zum normalen Aikido-Training

Auch wenn das Aikido-Training mit max. 5 Personen aus max. zwei Haushalten mit festen Partnern wieder möglich wäre, hat sich die Gruppe entschieden, weiterhin lieber gemeinsam an Online-Einheiten teilzunehmen. So haben nicht nur wenige, sondern alle etwas davon. Einmal pro Woche, dienstags von 19:00 bis 20:00 Uhr, trifft sich die Gruppe (um die 12 Personen) online zu Zirkeltraining im Wechsel mit Theorieeinheiten. Dabei hat es sich etabliert, dass auch das eine oder andere Praxis- oder Theorietheema nicht nur von den Trainern, sondern auch von den Teilnehmern vorbereitet wird. Super Engagement in der ganzen Gruppe.

Themen der Praxiseinheiten

- Atemübungen + Zirkel Kräftigung-Ausdauer
- Atemübungen + Zirkel Dehnung
- Atemübungen + Zirkel Gleichgewicht-Koordination
- dann wieder von vorne

Themen der Theorieeinheiten

- Themen aus dem Fragenkatalog für Dan-Prüfungen aus den Bereichen Trainingslehre und Technik
- Ständesystem im alten Japan
- Historischer Hintergrund über jap. Mythen, Sagen und Märchen
- Märchen- und Geistergeschichten illustriert und gelesen auf Japanisch und Deutsch
- Der japanische Nationalmythus "Die 46 oder 47 Ronin"
- Pokemons und ihren Bezug zum Shintoismus
- Dojo-Etikette
- Japans Geschichte (2000 Jahre) in 60 Minuten
- Der schwere Weg der Japanischen Fürsten in der Togugawazeit, die sich regelmäßig nach Edo begeben mussten.

Geplant: Japanische Theaterformen, Meditationsformen

Wer Lust hat, an unseren Einheiten teilzunehmen, kann gerne Kontakt mit dem Abteilungsleiter Aikido aufnehmen: Christian Oppel, christian.oppel@djk-floersheim.de,
Tel.: 06142/33722

Dagmar Petigk

Leichtathletik / Triathlon

Pandemie-Sport

Wir Läufer und Triathleten der DJK Flörsheim machen das Beste aus der Pandemie. Wir können dankbar sein, dass wir bisher von der Erkrankung verschont wurden und dass wir trotz der Kontaktbeschränkungen unser Lauf- und Radtraining weiter betreiben dürfen – aber immer nur alleine. Unser Verein lebt aber auch bei den Einzelsportarten von den gemeinsamen Lauf-, Rad-, Schwimm- und Krafttrainings, vom Austausch und vom geselligen Beisammensein mit den Kameraden, mit denen über die Jahre und Jahrzehnte enge Freundschaften entstanden sind. Auch das Messen und Treffen mit Sportlern anderer Vereine im Wettkampf vermissen wir sehr. Auch vereinsübergreifend entstehen Freundschaften und wir „fiebern“ einem Wiedersehen entgegen. Natürlich erst, wenn es sicher genug ist, denn auch für uns Ausdauersportler scheinen ja die Langzeitfolgen einer COVID19-Erkrankung erhebliche Einschränkungen zu bringen.

Wettkampfersatz

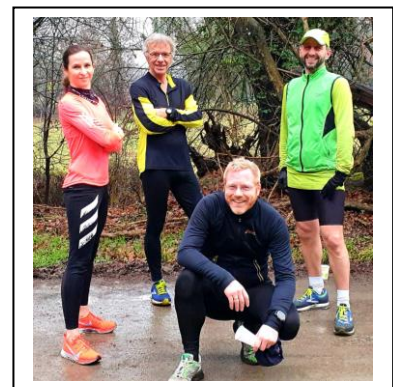
Als Ersatz für die ausgefallenen Wettkämpfe haben wir begonnen, einmal im Monat einen 10km-Tempolauf auf der offiziell vermessenen und eigens ausgeschilderten Strecke in Groß-Gerau auszutragen. Um Kontakte zu vermeiden, starten die Läufer jeweils im Abstand von einer Minute. Bei unserem ersten Lauf am 17. Januar hatten wir noch mit Schneeglätte und Minustemperaturen zu kämpfen, so dass hier noch keine Bestzeiten zu erwarten waren. Erwartungsgemäß war Irina die Schnellste, gefolgt von Markus. Die Ergebnisse im Einzelnen:

- | | |
|-----------|------------|
| 1. Irina | 41:00 Min. |
| 2. Markus | 42:37 Min. |
| 3. Volker | 48:45 Min. |
| 4. Sven | 50:42 Min. |
| 5. Roger | 51:42 Min. |



Beim zweiten Lauf unserer Serie am 7. Februar wurden die Zeiten bei regnerischen 3°C, aber ohne Schnee schon deutlich schneller:

- | | |
|------------|------------|
| 1. Irina | 39:01 Min. |
| 2. Markus | 40:58 Min. |
| 3. Andreas | 46:39 Min. |
| 4. Volker | 48:28 Min. |



Beim dritten Lauf gegen die Uhr am 7. März konnte sich Irina noch einmal auf 38:47 Min. verbessern:

1. Irina 38:47 Min.
2. Daniel 43:52 Min.
3. Jürgen 61:22 Min.

Der nächste Tempolauf wird voraussichtlich nach Ostern stattfinden und rechtzeitig von Abteilungsleiter Marcus Haub bekannt gegeben.

Radtraining

Nach Ostern wollen wir, soweit es die Rahmenbedingungen zulassen, ein regelmäßiges Radtraining anbieten. Geplant ist ein wöchentliches Techniktraining am Freitagabend sowie einmal monatlich eine lange gemeinsame Ausfahrt über zwei bis vier Stunden. Details werden wir zu gegebener Zeit bekannt geben.



Bilder: Josef Stübing

Sobald es wieder möglich ist, werden wir auch wieder je zweimal pro Woche ein Schwimmtraining im Hochheimer Hallenbad sowie ein High Intensity Interval Training (HIIT) in Form eines Bootcamps in Flörsheim anbieten. Auch ein Bahntraining soll perspektivisch wieder angeboten werden.

Wettkämpfe/Volksläufe

„Volks“läufe wird es wohl auf unbestimmte Zeit nicht geben, aber Wettkämpfe in neuen Ausprägungen schon. Zwar wurden die meisten Veranstaltungen ersatzlos abgesagt, aber manche Veranstalter bieten „virtuelle und doch reale“ Wettkämpfe an. Hierbei können die Läufer auf den i.d.R. ausgeschilderten bzw. markierten Originalstrecken in einem Zeitraum von mehreren Tagen oder gar Wochen ihren Lauf absolvieren und oft ihre Zeit in eine Bestenliste eintragen. Für die Organisation wird dann ein kleiner Beitrag erhoben oder eine Spende erbeten. So z.B. beim traditionellen „Schnellen Zehner“ in Niederrodenbach im Zeitraum vom 24. bis 28. März, aber auch beim „Virtuellen Maarauelauf“ in Kostheim vom 9. bis 18. April. Näheres findet man auf den Internetseiten der Veranstalter.

Teamtreffen online

Nicht virtuell, sondern ganz real, aber online finden unsere Team-Treffen statt. Das nächste Mal wieder am 16. April 2021. Die Zugangsdaten werden rechtzeitig vorher von Marcus mitgeteilt. Für Fleischwurst und Bier muss aber jeder selbst sorgen...

Zum Abschluss

Allen Mitgliedern wünscht die Abteilung Leichtathletik / Triathlon ein schönes Osterfest.

Volker Sittig

Kein „Lockdown“ für die guten Geister hinter den Kulissen

Während der Auszeit für den Trainings- und Spielbetrieb waren das Hausmeisterteam und einige Jugendtrainer weiterhin fleißig.

- Das **Hausmeisterteam** erfreute die Duschräume mit einer Grundreinigung sowie dem Einbau neuer Mischbatterien und neuer Fenster.
- Neue Fenster und eine neue Lampe gab es auch für einen Umkleieraum und die Toilette.
- Der Flur im Clubhaus wurde frisch gestrichen.
- Der Kühlraum bekam eine neue Tür und.
- der im Jahre 2018 neu gestalteten Eingangsbereich und Vorplatz erhielt, als (vorläufige) Krönung, eine Grillhütte (siehe Foto).
- Aktuell laufen
 - die Vorbereitungsarbeiten für den Einbau einer Trennwand im Sitzungszimmer, um ein zweites Büro einzurichten und
 - die Installation einer Dachentwässerung für eine der Garagen, in denen Trainingsmaterial gelagert wird.
- Die **Jugendtrainer** haben alle Netze an den Jugendtoren ausgetauscht, das Trainingsmaterial ergänzt und die Garagen aufgeräumt.

Unsere neue Grillhütte



Bild: Alois Platt

Alois Platt

**Wohl dem der Heinzelmännchen hat, die putzen, reparieren,
die eifrig und nicht schlapp und matt, sich ständig engagieren.
Solche Helfer, ist doch klar, sind überall begehrt.
Ihr Wert ist einfach unschätzbar, denn sie sind GOLDESWERT!**

Nachruf

Nachruf

In tiefer Betroffenheit nehmen wir Abschied von
unserem aktiven Volleyballer

Bernd Wehle

Er verstarb völlig unerwartet am 30.12.2020 im Alter von 57 Jahren.

Wir verlieren einen lieben Sportkameraden,
der mit seiner Aufgeschlossenheit und lieben Art
unsere Volleyballstunde immer bereichert hat.

Deine Dienstagsvolleyballer der DJK Flörsheim