



## Inhalt

Vorwort des Vorstandes	2
Gymnastik und Turnen	3
Showturngruppe Mapindus bei KAB Wohnzimmersitzung dabei	5
Bewegung im Freien macht fröhlich und frei	6
Erfolgreicher Saisonstart der DJK-Leichtathlet*innen	7
Leichtathletik / Triathlon	9

## Seite

---

## Vorwort des Vorstandes

Liebe Vereinsmitglieder,

inzwischen hat die Politik mit dem neuen Infektionsschutzgesetz weitgehende Beschränkungen aufgehoben.

Nach unserer Auffassung mindestens 3-4 Wochen zu früh. Die aktuellen Fallzahlen sind extrem hoch. Auch die immer noch pandemiebedingten Sterbefälle von ca. 300 täglich, werden offensichtlich billigend in Kauf genommen. Man hätte zunächst die Impfpflicht vor den Öffnungen im Rahmen des Infektionsschutzgesetzes realisieren müssen.

Darum werden wir zunächst, dort wo wir uns auf unser Hausrecht beziehen können, auf die 3 G – Regelung bestehen. Die Gesundheit unserer Mitglieder und Übungsleiter/innen hat für uns 1. Priorität.

Der Sportbetrieb wird in fast allen Bereichen erfolgreich durchgeführt. Inzwischen laufen viele Vorbereitungen auf bevorstehende Wettkämpfe, Meisterschaften, das Bundessportfest der DJK und den 11. Flörsheimer Lebenslauf am 27.08.2022.

Wir hoffen natürlich, trotz der noch kritischen Coronalage, dass sich die Situation mit zunehmenden Temperaturen in den nächsten Wochen entspannt.

Auch für den grauenhaften und menschenverachtenden Krieg in der Ukraine, kann man nur hoffen, dass bei den Verantwortlichen endlich die Vernunft und nicht die Gewalt siegt.

Wir möchten uns bei allen Mitgliedern, Übungsleiter/innen, Abteilungsleiter/innen, Vorstandskolleg/en/innen, Sponsoren und unserem Hausmeisterteam für den tollen Einsatz unter schwierigen Bedingungen herzlichst bedanken.

Die DJK wünscht allen Mitgliedern und Ihren Angehörigen  
frohe und gesunde Ostern und endlich wieder Frieden auf dieser Welt

*Das Vorstandsteam*



---

## Gymnastik und Turnen

### Mapindus auf Tour

In den letzten beiden Jahren waren aufgrund der pandemischen Lage sehr wenige Veranstaltungen für unsere Showturngruppen möglich. Erfreulicherweise planen die Verbände in diesem Jahr bereits jetzt schon bis in die zweite Jahreshälfte, sodass bereits Anmeldungen für Veranstaltungen und Wettkämpfe möglich sind.

Mapindus wird auch in diesem Jahr wieder bei den TuJu Stars teilnehmen. Die hessische Qualifikation für das Bundesfinale im September wird am 15. Mai 2022 in Ginsheim-Gustavsburg stattfinden. Dort werden sich die Mädels und Jungs – Mapindus hat sich personell verändert und neu aufgestellt – erstmalig in der neuen Formation präsentieren, um sich den Einzug ins Bundesfinale zu sichern.

Am Pfingstwochenende wird in Schwabach (Bayern) des DJK-Bundessportfest 2022 stattfinden. Auch dort wird Mapindus in Erscheinung treten. Am 04. Juni 2022 kämpft die Gruppe um die Titelverteidigung im Showtanz.

Vom 17.-19. Juni 2022 wird in der Region Frankfurt-West das 10. hessische Landeskinderturnfest stattfinden. Auch dort werden Aktive von Mapindus zu finden sein. Ob die Formation dort ebenfalls auftritt, ist noch in Schweben.

Zu allen Veranstaltungen sind voraussichtlich auch Zuschauer zugelassen. Mapindus würde sich über die Unterstützung vor Ort von Fans, Freunden und Interessierten sehr freuen.

### Freie Plätze in allen Showturngruppen

Bei den Showturnern gibt es wieder einige freie Plätze für Kinder ab 6 Jahren. Für ein Probetraining oder weitere Infos wenden Sie sich bitte unter Angabe des Alters des Kindes und eventuellen Vorkenntnissen in Turnen, Tanz oder Akrobatik an [patricia.bertram@djk-floersheim.de](mailto:patricia.bertram@djk-floersheim.de).

### Wartelisten in der Turnabteilung

Die Turnabteilung plant nach den Osterferien die Freigabe von weiteren Plätzen – sofern es die pandemische Lage zulässt. Da zuerst die Personen auf den Wartelisten angeschrieben werden, bitten wir alle Interessierten um ein wenig Geduld. Wir hoffen, dass dann alle Kinder einen Platz erhalten werden.

### Planung Outdoor-Aktivitäten

Auch in diesem Jahr wird es in bestimmten Kursen der DJK Flörsheim wieder die Option einer Outdoor-Möglichkeit für die Sommermonate geben. Informationen hierzu werden ab Mitte Mai auf der Homepage erscheinen. Teilnehmende der entsprechenden Kurse werden über ihre Übungsleitenden informiert.

---

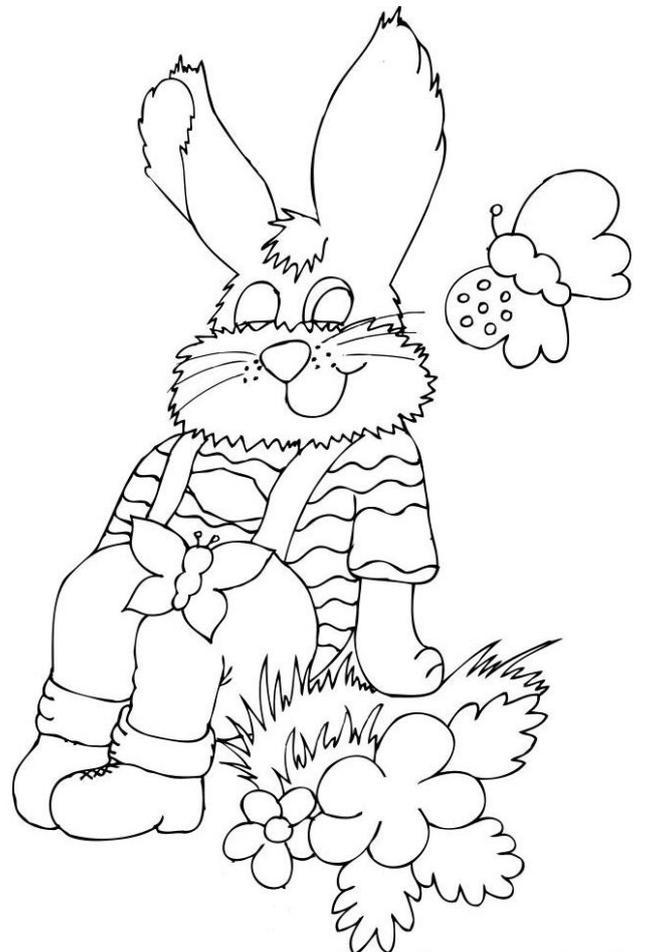
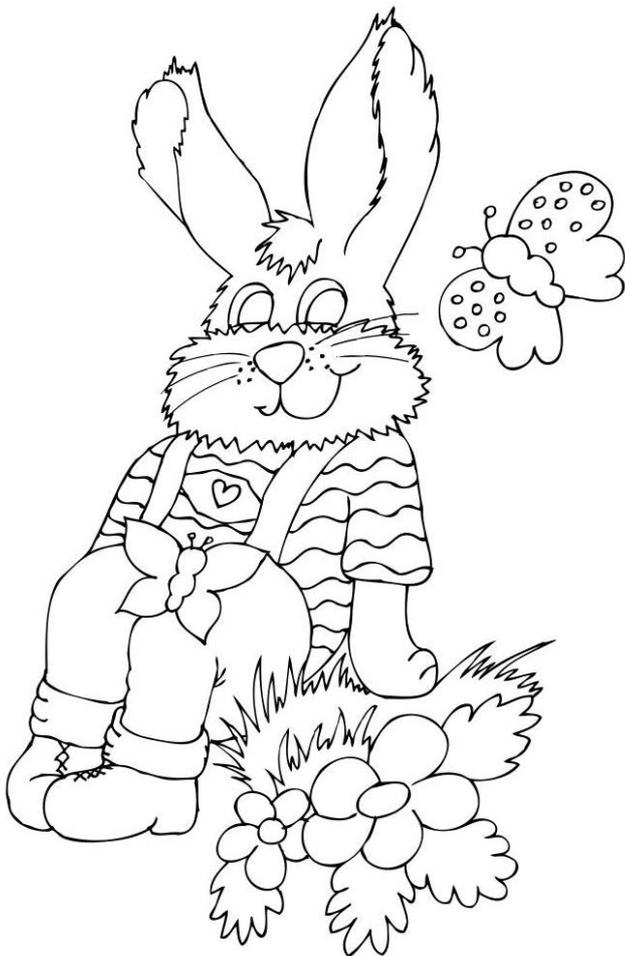
## Ostergrüße aus den Abteilungen Gymnastik und Turnen

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

Eure Übungsleiter\*innen und Abteilungsleitung

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

Wer findet alle 10 Fehler im rechten Bild?



[www.nadines-ausmalbilder.de](http://www.nadines-ausmalbilder.de)

## Showturngruppe Mapindus bei KAB Wohnzimmersitzung dabei



In diesem Jahr hat die Showturngruppe Mapindus des DJK Flörsheim per Video an der KAB Wohnzimmersitzung am 19.02.2022 teilgenommen und so ihren Beitrag zur Flörsheimer Fasnacht geleistet.

Wenn auch für Karneval zu eher ruhigeren galaktischen Klängen, präsentierte sich die Gruppe farbenfroh und glitzernd und brachte den Zuschauer zum Stauen.

Die ausdrucksstarken akrobatischen und turnerischen Elemente führten zu Gänsehautmomenten, nicht zuletzt, weil neben der Gesamtchoreographie stellenweise auch einzelne Elemente sehr detailliert zu sehen waren.

Die Aufnahme entstand in der Alfred-Delp-Halle, der Trainingshalle der Mädels. Ein anstrengender aber für die Gruppe wunderschöner Tag, an dem die kraftvolle Choreographie mehrfach durchgetanzt und –geturnt werden musste um verschiedene Perspektiven zu filmen. Am Ende ist das tolle Video entstanden, das im Rahmen der Wohnzimmersitzung des KAB zu sehen war.

Den Organisatoren und der Gruppe gebührt Respekt und Dank auch in diesen Zeiten das Unmögliche möglich zu machen.

Live sind die Mädels das nächste Mal am 14./oder 15.Mai 2022 bei dem hessischen Wettbewerb „TuJu-Stars“ bei der TSV Ginsheim in Ginsheim-Gustavsburg zu sehen.

Astrid Gees

---

## **Bewegung im Freien macht fröhlich und frei**

### **Nordic Walking Schnuppertraining**

Am 22.04.2022 biete ich um 18.00 Uhr für Mitglieder eine Schnupperstunde Nordic Walking an. In dieser Probestunde erwartet interessierte Teilnehmer(innen) Informatives rund um das Trainingsgerät „Stock“ und ein kurzer Einstieg in die Alfa-Technik. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, eigene Stöcke wären vorteilhaft, wenige Paare kann ich verleihen.

Für die Monate Mai/Juni ist ein Anfängerkurs mit sechs Terminen geplant. Kurstag wird der Freitag sein, die Uhrzeit soll beim Schnuppertraining besprochen werden.

Jede Stunde wird neben dem Einüben der Alfa-Technik mit funktionellen Übungen zur Verbesserung der Koordination und der Beweglichkeit ergänzt. Die sanfte Ausdauersportart Nordic Walking hat zahlreiche gesundheitsfördernde Aspekte und eignet sich für Menschen jeden Alters und insbesondere auch für Wiedereinsteiger.

Anmeldungen zum unverbindlichen Schnuppertraining bitte unter der Telefonnummer 06145/52812 (täglich zwischen 14.00 und 16.00 Uhr) oder [beatrix.rinkart@gmx.net](mailto:beatrix.rinkart@gmx.net). Der geplante Kurs kostet keine Zusatzgebühr und ist für DJK-Mitglieder gedacht.

*Beatrix Rinkart,*

*lizenzierte Übungsleiterin mit B-Lizenz Erwachsene, Profil Haltung und Bewegung und 20-jähriger Erfahrung mit Gruppen*

### **Ein Job mit Entwicklungspotential**

Im Verein bei uns gibt es unter der Rubrik „Gymnastik“ differenzierte Angebote für Erwachsene. Diese Stunden sind über die ganze Woche verteilt und finden in allen möglichen Räumen statt und ermöglichen so den Mitgliedern die Teilnahme an mehreren Angeboten. Alle diese Bewegungsangebote ermöglichen Menschen auf sportspezifische Art und Weise, ihren bewegungsarmen Berufsalltag zu kompensieren.

Die Leitung solcher Stunden erfordert von der Trainerin ein Basiswissen über den Aufbau der Muskulatur und über Trainingsmethoden. Die immens große Bedeutung von Bewegung zur Prävention von Zivilisationskrankheiten ist ein interessantes Thema.

Auf dieser Grundlage entwickelt sie oder er abwechslungsreiche Stunden und bringt die persönliche Erfahrung und Kreativität ein. Jede einzelne Trainingseinheit stellt eine kleine Herausforderung dar, der Einsatz wird auf drei Arten belohnt: finanziell, emotional und mehr....

Der Teilnehmerkreis hat nur zu einem geringen Prozentsatz sportliche Ziele, sondern den Anspruch, das eigene Wohlbefinden und die Handlungskompetenz im Umgang mit leichten Beschwerden zu verbessern. In aller Regel sind die Teilnehmer(innen) dieser Fitness- und Gesundheitssportangebote sehr motiviert und besuchen die Stunden regelmäßig.

---

## Erfolgreicher Saisonstart der DJK-Leichtathlet\*innen

**Am 12. März 2022 fanden die Crosslaufmeisterschaften des Main-Taunus-Kreises statt, die im Rahmen des diesjährigen Walter-Eifert-Crosslauftags in Bad Soden-Neuenhain ausgetragen wurden. Der traditionsreiche Crosslauf, der die vergangenen zwei Jahre aufgrund der pandemischen Lage pausieren musste, lockte eine Vielzahl von laufbegeisterten Teilnehmer\*innen unterschiedlicher Altersklassen an den Start. Der DJK Flörsheim war mit insgesamt 17 erfolgreichen Athlet\*innen vertreten.**

An den Start gingen DJK Athlet\*innen im Alter von 9 bis 17 Jahren. Die zu laufenden Distanzen variierten in den Wettbewerbsklassen. Die Athlet\*innen der Klassen U10/U12 (8 bis 11 Jahre) absolvierten 950m, der Klassen U14/U16 (12 bis 15 Jahre) 1,9km und die Athlet\*innen der Klasse U18 (16 bis 17 Jahre) gingen für 3,0km an den Start. „Die Organisation war wie immer toll und alles lief reibungslos. Auch das Wetter hat uns nicht im Stich gelassen. Unsere Athlet\*innen konnten bei insgesamt sehr guten Bedingungen laufen“, resümierte Trainer Dominic Heuser. Die Leistungen können sich sehen lassen und kommen nicht von ungefähr. „Unsere Kinder und Jugendlichen sind hochmotiviert ins Training gekommen und haben sogar das Ausschlafen an zwei Samstagen gegen zusätzliche Trainingseinheiten für die Vorbereitungen des Crosslaufs eingetauscht“, sagte Beate Sondermann stolz über ihre Schützlinge. Die Erfolgsbilanz kann sich sehen lassen. „Wir haben durchweg sehr gute Leistung gezeigt. Unser Trainer\*innen-Stab freut sich über vier Podestplatzierungen in der Kreiswertung und weitere Platzierungen auf den Rängen 4 bis 12“, so Beate Sondermann.

Platzierung	Wettbewerbsklasse	Name
2. Platz	W9	Amelie Floghaus
1. Platz	W10	Payton Knoth
1. Platz	W15	Elena Limper
1. Platz	U18	Debora Mengiste

Tabelle: Die Podestplatzierungen der DJK Athlet\*innen Flörsheim in der Kreiswertung.

Besonders die ganz jungen Athlet\*innen hatten großen Spaß sich zu beweisen. „Uns Trainer\*innen ist wichtig, dass unsere Athlet\*innen Wettkampferfahrungen sammeln können und ihre Leistungen einzuschätzen lernen. Deshalb schauen wir regelmäßig nach geeigneten Möglichkeiten und motivieren unsere Athlet\*innen mitzumachen. Doch aktuell ist es schwer, denn es gibt kaum Angebote. Wir waren total froh, dass wir an dem Crosslauf teilnehmen konnten“, meinte Beate Sondermann. Die Optionen in der Leichtathletik sind pandemiebedingt sehr überschaubar. Normalerweise wäre der Saisonauftakt in der Kalbach-Halle gestartet. Aufgrund der aktuellen Corona-Situation ist der Wettbewerb ausgefallen. An einem weiteren Wettkampf in Frankfurt konnte der DJK Flörsheim als kreisfremder Verein nicht starten. Hoffen wir, dass sich die Lage baldmöglichst entspannt und in der Freiluft-Saison weitere Wettkämpfe stattfinden können.



*Sandra Hahn*

### **Sport ja, Vereinsleben nein...**

Noch immer sind auch wir von pandemiebedingten Beschränkungen betroffen. Zwar dürfen wir zusammen an der frischen Luft trainieren und auch Wettkämpfe absolvieren, aber Treffen im Innenraum, Feiern oder Ausflüge, das gemeinsame Zusammensein nach einem Wettkampf, also der gesamte „soziale“ Aspekt des gemeinsamen Sports ist immer noch nicht möglich. Daher wird dieser Bericht überwiegend Ergebnisse vermelden, aber wenig vom „drumherum“.

### **Ältester aktiver Läufer wurde 80!**

Unser ältester noch aktiver Läufer, Engelbert Kohl, wurde am 30. Januar 2022 80 Jahre alt. Engelbert ist immer noch in einer tollen sportlichen Verfassung und nimmt noch immer an Volksläufen teil, bei denen er viele wesentlich jüngere Läufer hinter sich lässt! Aufgrund der Beschränkungen war es leider noch nicht möglich, diesen runden Geburtstag gebührend zu feiern. Wir hoffen, dass wir dieses Fest bald nachholen können.

### **Jahresbeginn ist Vorbereitungszeit im Ausdauersport**

Den Anfang des Jahres nutzen die Läufer und Triathleten für die Vorbereitung auf die Wettkämpfe im Frühjahr. Hierzu bieten mehrere Vereine Winterlaufserien in Form von Wettkämpfen oder auch ohne Zeitmessung an. Traditionell sind wir bei den Serien in Rüsselsheim und Lorsbach, teilweise auch in Mörfelden und Jügesheim am Start. Auch die Cross-Läufe finden vorwiegend im Frühjahr statt. Außerdem ist die im Rahmen der Mörfelder Winterlaufserie stattfindende Marathon-Staffel für uns ein Pflichttermin. In diesem Jahr konnten wir hier erfreulicherweise wieder eine reine Frauen-Mannschaft aufstellen. Das Team „Tough Ladies“ bestehend aus Michaela Märten, Irina Haub, Iryna Detering und Bettina Jansen belegte mit einer Gesamtzeit von 3:37:07 Std. einen bemerkenswerten 9. Platz in der Damenwertung. Die Männermannschaft (Benjamin Madsack, Volker Sittig, Andreas Philipp und Marcus Haub) reihte sich mit 3:22:48 Std. an 21. Stelle der Männerwertung ein.

Beim dritten und letzten Lauf der Rüsselsheimer Lindeseelauf-Serie waren Volker und Andreas am Start. Volker belegte über die 10 km mit 45:26 Min. den 5. Platz in der Altersklasse M45; Andreas wurde mit 48:12 Min. Achter in der M55. Für Volker war es die 50. Teilnahme beim Lindenseelauf. In Jügesheim nahm Irina die 10 km in Angriff. Dabei gewann sie ihre Altersklasse W40 mit einer Zeit von 38:55 Min und wurde 6. Frau. Auf der Halbmarathonstrecke in Mörfelden war sie nur zwei Wochen später wieder siegreich und gewann sogar die Frauengesamtwertung und folglich auch die Altersklassenwertung mit 1:25:27 Std. Hier war auch Markus Dollt am Start und belegte mit 1:35:14 Std. den 10. Platz in seiner Altersklasse M40. Dass Irina die heimische Laufszene über alle Distanzen dominiert, bewies sie schließlich noch beim 30km-Lauf rund um den Winterstein. Auch hier siegte als erste Frau im Gesamtfeld mit einer Zeit von 2:19:09 Std.

Auch bei den Crossläufen war die DJK präsent. Wie in den letzten Jahren fand die Kreismeisterschaft in Bad Soden-Neuenhain statt. Über die 6,3 km-Strecke belegten Markus Dollt (28:11 Min.) und Markus Hahn (38:42 Min.) Platz 1 und 2 in der M40. Über die 4,2 km-Strecke war Bettina Jansen erstmals am Start und belegte den 3. Platz in der W45. Beim

Offenbacher „Suppenschüssel Cross“ ging Irina auf der 8km-Strecke an den Start belegte den zweiten Platz in der Gesamtwertung. In ihrer Altersklasse wurde sie Erste mit 35:41 Min.

### **Erneuter Erfolg beim Freiwasserschwimmen**

Beim Oceanman in Dubai belegte Eduard Nowak über die 10km-Distanz mit einer Zeit von 3:40:37 Std. den ersten Platz in der Klasse Master 60-69.

### **Trainingszeiten Laufen**

Aktuell bieten wir montags um 19 Uhr einen „Plausch- und Plauderlauf“ für Einsteiger an. Treffpunkt ist am Vereinsheim.

Unser Bahntraining mittwochs um 19 Uhr auf dem Flörsheimer Sportplatz richtet sich an Einsteiger und Profis und wird von unseren Trainern Irina und Marcus geleitet.

### **Trainingszeiten Schwimmen**

Das Schwimmtraining im Hochheimer Hallenbad findet montags und donnerstags von 22 bis 23 Uhr statt. Einlass und Treffpunkt im Foyer ist um 21:35 Uhr (Montag) bzw. um 21:45 Uhr (Donnerstag). Interessierte melden sich bitte bei Eddie.

### **Ausblick**

Mit dem erwarteten Ende „tiefgreifender Beschränkungen“ könnte es mit dem Laufen und Triathlon vielleicht bald wieder wie vor der Pandemie werden – vielleicht auch nur wieder bis zum nächsten Winter. Bis dahin genießen wir die blühenden Landschaften, die längeren Tage und die höheren Temperaturen beim Laufen, Radfahren und Schwimmen in der Natur.

Und für das Kräfteressen gibt es auch wieder Angebote in unserer Region. Unsere nächsten Termine im Laufkalender:

- 10.04.2022 Maarauelauf in Kostheim
- 24.04.2022 Feldberglauf Oberursel
- 29.04.2022 Mainuferlauf in Rüsselsheim
- 01.05.2022 Nieder-Erlenbacher Volkslauf
- 07.05.2022 Staufeuflauf in Kelkheim
- 15.05.2022 Frankfurter Lauf am Hessencenter

### **Nächstes Teamtreffen**

Unser nächstes Team-Treffen wird in Abhängigkeit von den dann geltenden Regeln noch geplant und rechtzeitig durch Marcus angekündigt.

*Volker Sittig*