



Inhalt	Seite
Neuer Vorstand der DJK Flörsheim	2
Jahreshauptversammlung am 25.06.2019	2
50 Jahre Frauensport in der DJK	4
Fußball: Neustart der Senioren in der Kreisliga A	5
Abteilung Turnen	7
Trainingslager der B - Jugend	7
Langstreckenlauf & Triathlon	8
„Come together. Show Your Colours“	11
Mapidus auf der Weltgymnaestrada in Dornbirn/Österreich	11
Mapindus in Hatten, beim Bundesfinale TuJu Stars	13
Mapindus wird Hessenmeister 2019 beim „Rendezvous der Besten“	14
Neu bei der DJK: Aikido	15
Toller Empfang beim 1. Training	15
Was lange währt, wird endlich gut ... - Grüngurtprüfung von Lars am 04.06.2019	17

Neuer Vorstand der DJK Flörsheim

Jahreshauptversammlung am 25.06.2019

Am 25.06.2019 fand unsere Jahreshauptversammlung im Clubhaus statt.

Da unser 1. Vorsitzender Klaus-Josef Schäfer in der letztjährigen Jahreshauptversammlung sich für nur ein Jahr wählen ließ und auch Alois Platt als 2. Vorsitzender nicht mehr zur Verfügung steht, war es lange unklar, wie es mit der DJK weitergehen soll. Nach einigen Sitzungen und Suchen fand sich eine Gruppe, die sich die Arbeit im Vorstand aufteilt. So zitiert Michael Frost in seinem Wort des geistlichen Beirates an der Jahreshauptversammlung Dragoslav Stepanovic mit „Lebbe geht weider“, dies in Bezug, dass es auch bei der DJK weitergeht.

Klaus-Josef Schäfer hält seinen letzten Jahresbericht der Vorstandsarbeit, insbesondere hebt er die Umsetzung des Jugendschutzgesetzes hervor. Er berichtet auch, dass in den letzten Jahren viele Sportgeräte und Zubehör für die Abteilungen gekauft wurden, dort sind die Hochsprunganlage, die dieses Jahr kam und eine Lautsprecheranlage für die Fußballer besonders zu nennen, auch werden einzelne Gruppen in Aktivitäten mit Zuschüssen unterstützt, wie zum Beispiel unsere erfolgreiche Showturngruppe Mapindus, die dieses Jahr zur Weltgymnaestrada nach Dornbirn gefahren sind. Klaus-Josef Schäfer dankt dem „Hausmeisterteam“, die das Clubhaus und die Außenanlage mit viel Liebe und Eigenleistung wieder auf „Vordermann“ gebracht haben.

Auch die Abteilungsleiter berichteten, was es neues in ihren Abteilungen gibt.

Die Kassenwartin Astrid Hartmann musste berichten, dass die Kasse 2018 mit einem Minus abgeschlossen hat, aber durch eine gute Budgetplanung kann das Minus dieses Jahr ausgeglichen werden, so dass in diesem Jahr der Beitrag nicht erhöht werden muss.

Da sich kein Kandidat für den ersten Vorsitzenden gefunden hat, bleibt diese Stelle erst einmal vakant, als 2. Vorsitzender wurde Josef Stübing gewählt. Auch für den lange vakanten Posten des Geschäftsführers hat sich ein Kandidat gefunden. Dominic Heuser wurde einstimmig gewählt. Beide stammen aus der Leichtathletikabteilung und wir danken ihnen, dass sie sich für die Arbeit im Vorstand bereit erklärt haben. Als Kassiererin wurde Astrid Hartmann wiedergewählt, sie möchte dieses Amt aber nur noch bis Ende 2020 ausüben. Weiterhin im Vorstand sind als Schriftführerin Brigitte Schader und als geistlicher Beirat Michael Frost. Als Beisitzer fungieren Beatrix Rinkart und Marc Schuldt.



Der neue Vorstand mit dem neuen Ehrevorsitzenden: Marc Schuldt, Dominic Heuser, Klaus-Josef Schäfer, Josef Stübing, Astrid Hartmann, Brigitte Schader und Michael Frost

Vakant sind noch die Stellen des Sportwartes und eines Jugendleiter für den Gesamtverein. Außerdem wäre es gut noch einen Pressewart und Datenschutzbeauftragten zu haben. Vielleicht finden sich ja noch die eine oder andere Person, die im Vorstand mitarbeiten möchte

50 Jahre leistete Klaus-Josef Schäfer Vorstandsarbeit, erst als Schriftführer, dann lange Zeit als Geschäftsführer und 19 Jahre als 1. Vorsitzender. So wurde von Alois Platt der Antrag gestellt, Klaus-Josef Schäfer zum Ehrenvorsitzenden zu ernennen. Dies wurde einstimmig beschlossen.



Josef Stübing übergibt Klaus-Josef Schäfer die Ernennungsurkunde zum Ehrenvorsitzenden

Am Ende der Sitzung dankte das Gründungsmitglied Franz-Josef Laufenberg dem Vorstand, insbesondere dankte er Klaus-Josef Schäfer für die geleistete Vorstandsarbeit.

Brigitte Schader

Fotos: H. Klockner

50 Jahre Frauensport in der DJK



50. Geburtstag mit Bewegung: Der Verein DJK hatte alle aktiven Frauen zu einem Mitmachnachmittag eingeladen. Foto: Lilly Nielitz-Hart

„Die 50 Jahre sieht man uns gar nicht an“, begrüßte Luzia Platt vom DJK die Sportlerinnen unterschiedlicher Altersgruppen, die zahlreich erschienen waren – einige mit Ehemännern, Kindern oder Enkelkindern im Schlepptau. Grund der Zusammenkunft im Gemeindezentrum Gallus: der 50. Geburtstag der Gymnastik-Abteilung des DJK. Der Verein hatte alle aktiven Frauen zu einem „Vorführ- und Mitmachnachmittag“ eingeladen.

Laut Platt sind momentan etwa 100 Frauen Mitglieder in den Gymnastikgruppen des Vereins. In Turnschuhen und Sportkleidung waren alle ausgerüstet, ins Programm einzusteigen. „Wir sind ein Sportverein, daher liegt es nah, dass wir uns zum Feiern nicht einfach hinsetzen“, erklärte Platt und forderte die „Powerfrauen“ zu einem Mitmachnachmittag auf, „bei dem die Bude kracht“. Als Belohnung für die Arbeit stellte sie ein reichhaltiges Buffet mit Sektausschank in Aussicht.

Die Gruppe 70plus turnt im Sitzen

Den Anfang machte die Gruppe 70plus, die ihre Übungen auf dem Stuhl sitzend machten. Es begann mit dem Stretching von Armen und Beinen, dem Spielen mit imaginären Bällen und einem Aufwärmelauf im Sitzen. „Wir laufen nach Wicker“, spornte Trainerin Marlies Wissenbach die Gruppenmitglieder und Gäste an. Höhepunkt der Übung war der „Schwimmkurs“, bei dem der ganze Saal zu Musikbegleitung breite Armbewegungen durchführte und Wassertreten veranstaltete. Auch jüngere Teilnehmer waren zu diesem Zeitpunkt bereits gut aufgewärmt.

Beim nachfolgenden „Figur Pur“-Aerobic zog Trainerin Sandra Schwabe das Tempo noch um einiges an. Auf der Bühne machte Schwabe mit ihrer Gruppe die Bewegungen vor, im Saal machten die Gäste mit. Es gab kaum Atempausen, aber der Spaß an der Sache war den Teilnehmern deutlich anzusehen. „Das Jubiläum war ein guter Anlass einmal alle Gymnastikerinnen unter einem Dach zusammenzubringen“, betonte Luzia Platt. Wegen der unterschiedlichen Trainingszeiten gebe es ansonsten wenig Möglichkeiten zum Austausch. Die Trainerinnen aller Gruppen hatten Ausschnitte aus ihren Übungen zusammengestellt, die

sich zum Mitmachen eignen. Nicht zuletzt bot dies die Gelegenheit, bei den Teilnehmern Interesse für andere Kurse zu wecken.



Auf dem Programm standen unter anderem „Step Moves and More“, Pilates und Aroha, ein neuer fettverbrennender Fitness-Tanz, der auf den Traditionen der Maori aus Neuseeland basiert und die Muskulatur stärkt.

Selbst der Erste Vorsitzende Klaus Josef Schäfer machte nach seiner Begrüßungsansprache einige Übungen mit. In einer Trainingspause vergab er zahlreiche Ehrungen, darunter auch an drei Mitglieder, die schon länger als 50 Jahre beim Verein sind. Maria Breckheimer, Gisela Diehl und Anneliese Ludwig machten schon mit, als der Verein nur Fußball und Leichtathletik anbot. 1969 wurden die Gymnastikabteilung für Frauen und die Turnabteilung gegründet und gleich zu Anfang gab es viel Zulauf. Damals trainierte man in den neu entstandenen Sporthallen des Graf-Stauffenberg-Gymnasiums. „Eine der Hallen, in denen wir damals trainierten, steht heute nicht mehr“, sagt Schäfer. Sie sei dem Neubau der Sophie-Scholl Schule gewichen. Im Lauf der Jahre haben die Wettkampfgruppen der Gymnastikabteilung einige Preise geholt, wie mehrere Goldmedaillen und den Hessenpokal.

Lilly Nielitz-Hart, Main Spitze

Fußball: Neustart der Senioren in der Kreisliga A

Der Neustart begann zwar mit fünf Niederlagen, dennoch ist der Klassenerhalt ein erreichbares Ziel, denn der Start erfolgte unter denkbar ungünstigen Umständen. Von der „alten“ Mannschaft blieben lediglich zwei Spieler, viele wechselten zu anderen Vereinen, einige hörten auf. Der bisherige Trainer Arben Rrahmani will sich noch einmal als Spieler beweisen und wechselte zur SG Höchst. 25 Neuzugänge kamen in der Sommerpause dazu, Zeit für Vorbereitungsspiele gab es nicht. D. h., die Punktspiele müssen genutzt werden, um aus vielen Einzelspielern ein Team zu formen. Eine sehr schwere, aber nicht unlösbare Aufgabe für alle Spieler und den neuen Trainer Turan Kaymakci. Das sich

inzwischen einige Soma-Spieler sofort und ohne Bedenkzeit bereit erklärt haben einzuspringen und auszuhelfen ist ein gutes Zeichen, das ebenso Hoffnung macht wie das vierköpfige Team, das sich seit Mai für die Senioren verantwortlich zeichnet und diese Mammutaufgabe verantwortungsvoll und mit großem Engagement angeht:



Hans-Dieter Quinkler ist der sportliche Leiter. Er spielte u. a. bei Alemannia Nied in der Bezirksliga und beendete seine aktive Zeit bei uns in der Soma. In dieser Zeit trainierte er auch unsere B-Jugend. Mit der SG Bad Soden/Neuenhain gelang ihm als Co-Trainer der Aufstieg in die A-Liga. Außerdem war er im Rahmen der Nachwuchsförderung DFB-Stützpunkttrainer.

Der neue Trainer **Turan Kaymakci** ist Inhaber der Trainer C-Lizenz. Er spielte ebenfalls bei Alemannia Nied, außerdem u.a. bei Germania Okriftel, FC Marxheim und Türk Hattersheim. Beim FC Lorsbach war er Jugendleiter und Jugendtrainer. Trainer im Seniorenbereich war er u. a. beim FC Lorsbach, FSC Eschborn und Tura Niederhöchstadt.



Co-Trainer und Betreuer ist **Kai Lämmerdorf**. Er spielte bei uns in der 1. Mannschaft und trainierte in den vergangenen Jahren verschiedenen Jugendmannschaften der DJK.

Abderrahman (Abdul) Bouljalala ist als Betreuer der vierte im Bunde. Er spielte in unserer 2. Mannschaft und war in den vergangenen Jahren ebenfalls Trainer in unserem Jugendbereich und Betreuer der 2. Mannschaft.



Seit einigen Wochen unterstützt **Carsten (Sid) Mader** als Konditionstrainer das Trainerteam. Sein Stammverein war der TSV Streitau (A-Liga Oberpfalz). Nach seinem Umzug in den MTK spielte er beim FC Lorsbach und war anschließend bei einigen Trainerstationen von Turan Kaymakci dessen Co-Trainer.

Alois Platt

Abteilung Turnen

Die gute Nachricht:

Alle Gruppen sind gut besucht und die Nachfrage ist weiterhin ungebrochen.

Die schlechte Nachricht:

Verzweifelt Trainer gesucht!!!

Im Urlaubs- oder Krankheitsfall ist die Vertretung schon nicht leicht... Bei den Gruppen der z.Zt. 1.- 9. Klasse/ dienstags und freitags ist es im Moment aber ganz eng! Eine Trainerin erwartet Nachwuchs und fällt nach den Sommerferien komplett aus – die zweite Trainerin ist durch Studium und Beruf zeitlich auch nicht mehr in der Lage, ein kontinuierliches Training anzubieten. Unsere Versuche für Ersatz zu sorgen, sind bisher leider gescheitert. Einen Hoffnungsschimmer gibt es allerdings: Ein Team aus der höchsten Altersklasse könnte sich vorstellen, das Training zumindest zum Teil zu übernehmen. Wie das zeitlich geregelt werden könnte, müssen wir noch klären. Da diese Turnerinnen noch nicht volljährig sind, muss außerdem gewährleistet sein, dass immer ein Erwachsener/ eine Erwachsene (gerne auch freiwillige Eltern) während des Trainings in der Halle anwesend ist. Unabhängig davon suchen wir natürlich weiterhin nach Trainerersatz, da ansonsten insgesamt 4 Gruppen, mit ca. 70 Turnerinnen und Turnern, geschlossen werden müssten!

R. Kahlau

Abteilungsleitung Turnen

Trainingslager der B - Jugend

Das Trainingslager der B-Jugend der DJK Flörsheim begann am Donnerstag, den 08.08.19, mit einer Trainingseinheit auf dem Sportplatz an der Opelbrücke, um 09:00 Uhr morgens. Schwerpunkt für diese Einheit war das Kopfballspiel sowie die Torverwertung nach Flanken. Nach gut 90 Minuten intensiven Trainings wurden die Koffer in die Busse verladen und die Eltern verabschiedet. An dieser Stelle möchten wir uns ganz herzlich bei Autohaus Günther & Schmitt bedanken, insbesondere bei Herrn Antonio Bianchino, der uns die zwei 9-Sitzer kostengünstig für vier Tage zur Verfügung gestellt hat.

Ziel der 40-minütigen Fahrt war die DHJ Jugendherberge in Bad Homburg. Hier wurden bei Ankunft die Zimmer bezogen und zu Mittag gegessen. In dieser Zeit begaben sich die Trainer inkl. Betreuer Konstantinos Papoulidis, Niko Paikos, Christian Gruber und Kerim Omran in den gemieteten Besprechungsraum und bereiteten die Ausgabe der Trainingskleidung für die Jungs vor. (Auf dem Bild zu sehen)



Gegen 14 Uhr startete schon die zweite Trainingseinheit auf dem Platz der TSG Niedereschbach.

Diese stellte uns für die vier Tage den Platz 3x pro Tag zur Verfügung. Auch hier ein großes Dankeschön.

Nach dem Abendessen bekamen die Spieler der DJK Themen zugesprochen, die sie

in Gruppenarbeit bearbeiten und in den nächsten Tagen in der Theorie vorstellen durften.

Karsten Richter

Langstreckenlauf & Triathlon

Von wegen milder Frühling! Der Mai war zu kalt und zu nass, unsere Vereinsmeisterschaft Duathlon fiel beinahe ins Wasser! Im Juni kämpften wir dann mit einer Hitzeperiode, was das Laufen auch nicht wirklich angenehmer machte. Im Hochsommer traten dann wie gewohnt unsere Triathleten und Schwimmer auf den Plan, die sich an Hitze besser angepasst haben. Und wieder einmal machten unsere Jungs und Mädels das Beste aus den Bedingungen.

Die **Vereinsmeisterschaft** der DJK Flörsheim in der Disziplin „**Duathlon**“ in Kelsterbach führten wir wieder in Eigenregie durch. Auf Waldwegen – mal besser, mal anspruchsvoller – mussten unsere Athleten zuerst 2,5 km Laufen, bevor der Wechsel auf die 15 km lange Radstrecke erfolgte. Zum Abschluss mussten die Teilnehmer nochmals 2,5 km laufen.

Schnellster Läufer war Volker Sittig und wechselte als erster auf's Rad. Doch der Vorsprung vor Markus Dollt und Marko Hehl betrug nur wenige Sekunden. Und die erfahrenen Langdistanztriathleten holten den Führenden auf dem Rad schnell ein. Auch Andreas Philip – am Tag zuvor noch beim Halbmarathon im Einsatz und deshalb auf dem ersten Abschnitt etwas zurückliegend – trat kräftig in die Pedale und schob sich auf Rang 3. Durch eine starke Leistung auf der Radstrecke ging Marko dann mit über einer Minute auf die zweite Laufstrecke. Doch da holte dann wieder Markus auf und kam in Schlagdistanz. Es war ein spannendes Rennen und der Vorsprung des Führenden schmolz immer mehr zusammen.



(Von links: Andreas Philipp, Marko Hehl, Markus Dollt, Jürgen Hamann, Schiedsrichter Hans Hecker und Volker Sittig)

Doch ein Wechsel an der Spitze blieb aus, Marko rettete mit 5 Sekunden Vorsprung den Sieg und damit die Titelverteidigung. Andreas sicherte sich mit Rang 3 einen Podestplatz vor Volker. Last, but not least, lief Jürgen Hamann nach Verletzungspause als 5. ein.

Bei den **Leichtathletik-Kreismeisterschaften in Sulzbach** konnten wir bei den Senioren zwei Titel erringen. Mit Kreisjahresbestzeit und neuer persönlicher Bestzeit von 18:45 Minuten konnte sich Irina Haub über 5.000 Meter den Titel sichern. In der Altersklasse M75 war Engelbert Kohl mit einer Zeit von 28:47 Min. unschlagbar.



(Von links: Marcus Haub, Irina Haub, Markus Dollt, Sigg Kampa, Engelbert Kohl und Volker Sittig)

Ein weiterer Höhepunkt war unsere **Vereinsmeisterschaft** in der Disziplin „**10 km Straßenlauf**“, die wir im Rahmen des Kreisstadtlafes durchführten. Wie nicht anders zu erwarten, war Irina Haub unsere schnellste Läuferin. Aber nicht nur schnellste Flörsheimerin, nein – Irina holte sich mit 37:44 Min. den Gesamtsieg bei den Frauen und war Gesamt-10. Markus Dollt folgte in 41:50 Min. vor Andreas Philipp (42:48 Min.) und Volker Sittig (44:03 Min.). Alle drei konnten sich in ihren Altersklassen in den Top10 platzieren.

Engelbert Kohl finishte in 56:50 Min. und konnte sich damit den Altersklassensieg in der M75 sichern. Unser Abteilungsleiter Josef Stübing ließ es sich nicht nehmen trotz Trainingsrückstandes nach einer Operation an dem Wettkampf teilzunehmen und erreichte das Ziel nach 1:11 Std.

Auch bei weiteren Wettbewerben konnten unsere Athleten Erfolge feiern:

- **Irina Haub** gewann beim anspruchsvollen Lorsbacher Schinderwaldlauf die Frauenwertung und war auch beim Wallauer Mittsommerlauf und beim Eppsteiner Burglauf jeweils die schnellste Frau im Klassement. Den Fischerfestlauf in Gernsheim beendete Irina als Gesamtsiegerin.
- Seine Altersklasse konnte **Volker Sittig** beim Kelkheimer Staufenlauf gewinnen (Gesamt-7.). **Sven Heß** finishte den Mainzer Halbmarathon in 1:49 Std. und erreichte Rang 25 von 180 Teilnehmern in seiner Altersklasse.
- Drei Altersklassensiege in der M60 konnte **Eduard Nowak** sowohl beim Mondseeschwimmen über 1.500 Meter und 3.000 Meter Freistil sowie beim Immelborner Kieseeschwimmen über 2.000 Meter Brustschwimmen feiern.

Im Sommer ist die große Zeit der Triathlons und Langdistanzwettbewerbe. Als Jan Frodeno die Hitzeschlacht beim **Ironman in Frankfurt** gewann, war auch Andreas Philipp auf der Strecke. Natürlich konnte er mit dem Spitzenathleten nicht ganz mithalten. Für die 3,8 km Schwimmen, 180 km Radfahren und den anschließenden Marathon benötigte Andreas 11:48 Std.

Schlechter erging es Markus Dollt beim **Frysmen** an der holländischen Nordseeküste. Bei starkem Seegang im offenen Meer bekam Markus erste Probleme, die sich dann beim Radfahren fortsetzten (Übelkeit und Gleichgewichtsstörungen). Dennoch gab Markus nicht auf, sondern brachte den Wettkampf zu Ende – trotz unbefriedigender Zeit.

Auf der olympischen Distanz beim **Heinerman in Darmstadt** lief es da besser und er finishte in 2:39 Std. als 35. im Gesamtklassement. Und auch bei der Mitteldistanz im Rahmen des **Citytriathlons Frankfurt** war er am Start und erreichte nach 4:41 Std. den 274. Rang insgesamt. Hier ließ er Marko Hehl deutlich hinter sich, der nach 5:22 Std. Rang 548 erreichte. Über die olympische Distanz sicherte sich Andreas Philipp mit Rang 9 eine Top10-Platzierung in seiner Altersklasse (2:35 Std.).



Unser Team in Hochheim: Eduard Nowak, Malini Nowak, Sven Heß, Tina Beutel, Joachim Sittig, Markus Dollt, Frauke Remsperger-Lauck, Betreuer Hans Hecker, Volker Sittig, Andreas Philipp, Siggi Kampa und Betreuer Josef Stübing)

Unser großes Highlight in diesem Sommer war die Teilnahme bei der 12. Auflage des **Hochheimer 24-Stunden-Laufs** zu Gunsten von Menschen mit körperlichen Beeinträchtigungen. Wir waren als Thema der DJK Flörsheims zum 11mal seit 1990 dabei und konnten mit unserer Mannschaft insgesamt 1.934,65 Euro an Spenden erlaufen. In Summe kamen rund 125 TEuro an Spenden zusammen. Vielen Dank an dieser Stelle an alle Spender und Sponsoren.

Sportlich konnten wir leider nicht mehr an alte Zeiten anknüpfen – dafür hatten wir in diesem Jahr zu viele kurzfristige Ausfälle durch Ersatzläufer nachbesetzen mussten, die sich natürlich nicht optimal hatten vorbereiten können. Aber unser umgekrempeltes Team zeigte Herz und lief insgesamt knapp 280 km in diesen 24 Stunden.



Und dann gibt es da natürlich den mittlerweile **8. Flörsheimer Lebenslauf**, den wir erfolgreich mitorganisiert haben. In unseren Händen lag wie gewohnt der Bereich der Anmeldung, Startnummernausgabe, Zeitmessung und Ergebnisauswertung. Das routinierte Team der DJK Flörsheim umfasste Frauke Remsperger-Lauck, Brigitte Schader und Beatrix Rinkart bei der Anmeldung, Boris Kaisinger, Volker Sittig und Joachim Sittig im Technik-Raum, Hans Hecker, Markus Dollt, Jürgen Hamann und Marcus Haub beim Zieleinlauf und der Zeitnahme sowie Josef Stübing für die Gesamtkoordination. Nicht unerwähnt dürfen dazu die Streckenposten, die Helfer beim Auf- und Abbau, unser Moderator Klaus Wagner oder Organisator Michael Frost und viele mehr bleiben. Ohne die vielen Helfer wäre die Durchführung eines Laufs – insbesondere eines Spendenlaufs – nicht denkbar.



Blick in den Technikraum mit professionellem Equipment

Trotz der schwülen Hitze konnten wir knapp 300 Läuferinnen und Läufer begrüßen – von ganz klein wie Mia Kunitz (Jahrgang 2015) bis hochbetagt wie Bernd Zürn (Jahrgang 1938). Insbesondere die Neuerung der Online-Voranmeldung wurde rege genutzt. Sehr gut wurde dabei der Hauptlauf angenommen, bei dem rd. 90 Läuferinnen und Läufer an den Start gingen. Sieger wurden hier Demeke Wosene (LG Rüsselsheim, 33:29 Min.) und Stefanie Marx (LG Bad Soden-Sulzbach-Neuenhain, 45:02 Min.).

RANDNOTIZEN

- Unsere Sommerwanderung wurde leider ein wenig durch den weinenden Himmel getrübt. Ein gutes Dutzend von uns machte sich von Bremthal aus auf den Weg nach Langenhain, passierte den Judenkopf und den Bahai'i-Tempel und kehrte dann in Langenhain ein. Gemütlich stärkten wir uns dort für den Rückweg und hatten bei anregenden Gesprächen viel Freude. Noch mit den letzten Sonnenstrahlen erreichten wir dann wieder unseren Ausgangspunkt.
- Eine freudige Nachricht erreichte uns aus dem Hause Kaisinger. Dort kam Töchterchen Sophie gesund zu Welt und verstärkt hoffentlich in ein paar Jahren unsere Nachwuchsabteilung.
- Wieder einmal konnten wir einen „runden“ Geburtstag eines Teammitglieds feiern. Unser Sportkamerad Sven Heß feierte seinen 60. und wurde vom Team auch mit einer Aufmerksamkeit bedacht.

Wer Interesse am Laufen oder Triathlon hat, ist gerne zu unseren regelmäßigen Teamtreffen im Vereinsheim an der Opelbrücke eingeladen.

**Nächster Termin:
Freitag, 11. Oktober 2019
ab 19:00 Uhr im Vereinsheim
Gäste sind herzlich willkommen!
Für das leibliche Wohl ist gesorgt!**

„Come together. Show Your Colours“

Mapidus auf der Weltgymnaestrada in Dornbirn/Österreich



Der Weltturnverband F.I.G. lud zum größten internationalen Turn-Breitensportfestival, der Weltgymnaestrada, in Dornbirn ein und die Showturngruppe Mapidus des DJK Flörsheim war dabei.

Eine Woche lang trafen sich ca. 19.000 Sportlerinnen und Sportler aus 69 Nationen zu einem Turnspektakel unter dem Motto „Come together. Show your Colours“ um ihr Können auf einer Bühne zu präsentieren. Hierbei jagte ein Höhepunkt den anderen.

Bei der Eröffnungsveranstaltung liefen alle Nationen in das Dornbirger Stadion „Birkenwiese“ ein und neben den 2000 deutschen Teilnehmern auch die 30 Mädchen aus Flörsheim in Delegationsbekleidung, die übergelukkig und stolz ihre Heimat vertreten zu dürfen, die Fahnen schwenkten. Die bunte und abwechslungsreiche Eröffnungsveranstaltung, die von 1700 Aktiven gestaltet wurde musste wetterbedingt einige Tage verschoben werden, stimmte aber dennoch die Sportlerinnen und Sportler und Besucher bunt und abwechslungsreich auf die bevorstehende Woche ein.



Neben dem Kontakt zu den anderen Sportlern und dem Sammeln von Erfahrungen war für die Mädchen aber natürlich der eigene Auftritt wichtig.

Die Showturngruppe Mapindus zog das Publikum drei Mal zusammen mit dem TSV Spandau und dem TSC Elsterwerde mit der einstudierten Choreographie „Let’s Play Together“ in den Messehallen in ihren Bann. Damit aus den drei einzelnen Stücken eine gemeinsame Choreographie entstehen konnte, mussten die Mädels vor Ort noch ordentlich trainieren, wodurch auch überregionale Freundschaften entstanden.



Zwei weitere Male war die Showturngruppe Mapindus mit ihrem Stück „Human Rights“ auf Bühnen in den Nachbargemeinden zu sehen, die ergänzend zu dem Festivalgelände in Dornbirn errichtet worden waren. Die riesigen Zelte waren überfüllt und die Stimmung grandios, so dass die Mädchen tosenden Applaus und auch stolze und anerkennende Worte der Vertreter des DTB genießen konnten .

Natürlich konnten die Mädchen auch Ausflüge in die Region genießen und einen wunderschönen Blick auf Dornbirn vom nahegelegenen Karren erhaschen.

Am Ende der 16.ten Weltgymnaestrada kamen nochmal alle Teilnehmer und Teilnehmerinnen auf der „Birkenwiese“ zu einer beeindruckenden Abschlussshow zusammen, bevor die Gruppe im Bus die Heimreise antrat.

„Diese unbeschreibliche Woche wird uns immer in Erinnerung bleiben. Es war ein einziges Friedensfest und wir hatten so viel Spaß mit den Sportlern aus anderen Ländern, mit denen wir wild unsere Delegationsbekleidung getauscht haben. Vielen Dank an den Verein, unsere Eltern und an alle Flörsheimer Bürgerinnen und Bürger, die durch ihre großzügigen Spenden diese Teilnahme erst ermöglicht haben.“, so die übereinstimmenden Worte der Mapindus-Mädchen.

Mapindus in Hatten, beim Bundesfinale TuJu Stars

An Pfingsten hat die Showturngruppe Mapindus des DJK Flörsheim am Bundesfinale TuJuStars in Hatten teilgenommen, für die sich 19 Gruppen aus ganz Deutschland qualifiziert haben.



Leider konnte sich die Gruppe mit Ihrem Stück „Planet Earth“ nicht für das Abend-Finale qualifizieren. Die Begründung der Jury: „Das Thema ist nicht altersgerecht“.

In dem Stück „Planet Earth“ wird choreographisch die Umweltverschmutzung dargestellt und wie wichtig es ist deren Gefahren zu erkennen und unseren schönen Planeten zu erhalten. Mit ausdrucksstarken Hebefiguren, Würfeln und Tänzen wird auf die Umweltbelastung durch Flugzeuge, Lokomotiven und vielem mehr hingewiesen und so das schwierige Thema

einzigartig und atemberaubend umgesetzt. Selbst die Kleider „verschmutzen“ während des Stückes und machen die Gefahr sichtbar.

Die 30 Mädchen der Showturngruppe im Alter von 11-17 Jahren verstehen die Reaktion der Jury nicht. Wann ist man denn alt genug um sich mit Nachhaltigkeit zu beschäftigen? Selbst im Kindergarten und zu Hause werden die Kinder mit dem Thema konfrontiert und müssen Müll trennen, dürfen kein Wasser verschwenden und müssen respektvoll mit Tieren umgehen.

Auch der DTB hat sich der Nachhaltigkeit verschrieben und entsprechende Ziele in seinem Ethikcode verankert.

Auch andere Teilnehmer konnten die Kritik nicht nachvollziehen und fanden das Thema interessant, wichtig und top aktuell. Schließlich sind es auch Kinder und Jugendliche, die jeden Freitag demonstrieren.

Das Desinteresse des Ausrichters kam bereits bei der Anmoderation zum Ausdruck als die Moderatorin die Gruppe ankündigte und die Choreographie in Verbindung zu der „Future for Fridays“ Bewegung brachte.

Nein, Freitage wird es auch zukünftig geben, und auch freie Freitage, gerade jetzt im Juni.

Die Gruppe steht zu ihren Themen und dazu, dass sie etwas ausdrücken möchte und so wurde am Abend gemeinsam mit anderen Teilnehmern getanzt und geturnt.

Astrid Gees, Aussiger Straße 22, 65439 Flörsheim

Mapindus wird Hessenmeister 2019 beim „Rendevous der Besten“

Am 02.06.2019 fand in Gau-Odernheim der Landesentscheid im Showturnen „Rendevous der Besten“ statt.

Die Gruppe Mapindus des DJK Flörsheim konnte sich gegen die „Stud Buttons“ des TV Hofheim Ried e.V. und die Gruppe „Jumpys“ des TV Hergershausen durchsetzen. Mit ihrer Choreografie „Human Rights“ konnten die Flörsheimer Mädchen den Hessenmeister-Titel und die Bewertung „ausgezeichnet“ holen.

Acht Banner mit den Aufschriften „Frieden, Freiheit, Würde, Hoffnung, Gesundheit, Gleichheit, Bildung und Gerechtigkeit“ bildeten das schlichte aber einprägsame Bühnenbild und stimmten die Jury und das Publikum auf das brisante Thema ein, das choreographisch einzigartig umgesetzt wurde.

Nach tänzerischen Kampfszenen zu wilden Rhythmen und der sprachlichen Einleitung, dass die Menschenrechte vor 70 Jahren deklariert wurden um zukünftige Kriege mit ihren schrecklichen Folgen zu verhindern, bilden die 22 Mädchen in ihren schwarzen Anzügen ein Kreuz und so ein Mahnmal auf der Bühne. Zum vertonten Artikel 1 der Menschenrechte „Alle Menschen sind frei“ erheben sie sich mit bunten Tüchern und umtanzen die neue Freiheit. Diese gilt jedoch nicht für alle, so dass drei Mädchen von den Mittänzerinnen ausgegrenzt werden. Sie wehren sich und schnell sind sich alle einig: „Die Gedanken sind frei“. Doch leider gelten Meinungs- und Pressefreiheit nicht überall. Die Turnerinnen marschieren in schwarz gekleidet auf und bilden ein Gefängnis welches einzelne Mädchen umschließt. Auch diese Mauern werden durchbrochen und letztlich endet das Stück bunt und fröhlich zu den afrikanischen Klängen von „Wonke Umuntu“, dem Artikel 3 der Menschenrechte auf Zulu: Jeder hat das Recht auf Leben, Freiheit und Sicherheit der Person.



Das Stück hat nicht nur turnerisch und tänzerisch überzeugt, sondern hat auch alle Anwesenden emotional berührt und einige Zuschauer sogar zu Tränen gerührt.

Mit dem Sieg zieht die Gruppe Mapindus ins Bundesfinale ein, das am 23.11.2019 stattfinden wird.

Im Showwettbewerb Rendezvous der Besten verschmelzen Kunst und Sport zu einer Einheit. Hier bestimmen Kreativität, Innovation und Originalität, neben Präzision und Bewegungsqualität die Darbietungen. Bei diesem Wettbewerb präsentieren sich Gruppen mit Vorführungen aus nahezu allen Bereichen des Turnens wie Tanz, Turnen, Akrobatik, Rope-Skipping, Trampolin, Aerobic u.v.m..

Und alles hatte das Rendezvous der Besten in Gau-Odernheim zu bieten, da zeitgleich der Landesentscheid Rheinland Pfalz stattfand.

Astrid Gees, Aussiger Straße 22, 65439 Flörsheim

Neu bei der DJK: Aikido

Toller Empfang beim 1. Training

Anfang Mai ging die komplette Aikido-Gruppe "Samurai-Raunheim" wegen der Geschäftsaufgabe des Betreibers in ihrer alten Örtlichkeit nahtlos in den "DJK Samurai-Flörsheim" über. Schon bei den Vorbereitungen auf den Vereinswechsel zeigte sich sehr schnell, dass sie eine neue Heimat in dem engagierten Verein finden würden.

Am 02.05. war es dann soweit. Zum ersten Training kam neben der Presse, der Vereinsvorsitzende Hr. Klaus Josef Schäfer, der Abteilungsleiter Andreas Vollrath und sieben Vorstandsmitglieder des Aikido-Verband Hessen (AVH). Sehr herzlich nahm Herr Schäfer seine neuen Sportler in Empfang. Er betonte in seiner Rede, dass er sehr froh sei, mit der neuen Aikido-Gruppe wieder





das Budo-Angebot erweitern zu können und die freien Trainingszeiten zu füllen.

Herr Michael Ehrhart freute sich als Vorsitzender des AVH sehr für die Gruppe, dass sie so kurzfristig einen Verein gefunden hätten und nun auch die A-Mitgliedschaft im AVH sowie die Mitgliedschaft im Deutschen Aikido-Bund (DAB) beantragt hätten. Die Bestätigung der AVH-Mitgliedschaft brachte er zur Freude aller gleich mit.

Zu Beginn des Trainings mussten noch einige Formalien mit den drei Trainern wie Schlüsselübergabe, Verträge, usw. geklärt werden, so dass der Präsident des AVH das Angrüßen und das Warmmachen verantwortungsbewusst sofort übernahm.

Knapp zwei Stunden trainierten dann die Aikidoka Bewegungsverwandtschaften zwischen Shiho-nage und Kote-gaeshi aus verschiedenen Angriffen der leeren Hand und mit dem Messer. Alle hatten richtig viel Spaß. Die Matte war voll. Denn auch einige Freunde kamen noch zu Besuch. Die Anfänger versuchten nach den bekannten Techniken sich mit den neuen Varianten auseinander zu setzen. Die höheren Dan-Träger fingen immer mehr an zu spielen - selbständig Grenzen der Technik durch leichte Abänderung des Angriffes auszutesten und neue Möglichkeiten zu erarbeiten. Ein toller Start!



Text und Bilder: Andreas Vollrath

Was lange währt, wird endlich gut ... - Grüngurtprüfung von Lars am 04.06.2019

Nach über fünf Jahren als Orangegurt hat Lars es endlich geschafft! Er hat seine Prüfung zum Grüngurt bestanden. Auch in den letzten Jahren wäre das möglich gewesen. Da aber zwischen Abi, diversen längeren Auslandsaufenthalten, Krankheiten und Uni-Stress nie genug Zeit war, um mal kontinuierlich die Techniken in der Routine zu lernen, wurde die Prüfung immer wieder verschoben.



In der neuen Abteilung war es nun am 04.06.2019 endlich soweit. Unter den Augen zweier Prüfer und sieben Uke begann Lars mit der Überprüfung des letzten Orangegurtprogramms. Denn ohne Bestehen dieses Teils hätte Lars nicht weiter machen dürfen. Mit anfänglichen kleinen Patzern bei den Wurftechniken steigerte er seine Sicherheit mehr und mehr bei den Hebeltechniken, so dass er dann zur eigentlichen Prüfung antreten

durfte.

Das nächste Fach war die Fallschule, die aus diversen Rückwärts- und Vorwärtsrollen sowie Seitwärtsfallen besteht. Im folgenden Teil durfte Lars Wurftechniken und Hebeltechniken gegen vordere und hintere Angriffe sowie gegen Schläge zeigen. Lars war nur hin und wieder etwas unsicher und hatte leichte Mängel in der Distanz zum Angreifer. Alle anderen Bewertungspunkte, u.a. Sabaki (Ausweichbewegung) und Wirksamkeit waren gut bis sehr gut. Das war das Pflichtprogramm für eine Grüngurtprüfung nach den Kriterien des Deutschen Aikido Bundes.

Die Aikidoka des DJK Samurai Flörsheim haben ihre Tradition aus Raunheim mit in ihren neuen Verein genommen: Das Kür-Programm einer Prüfung. Hierauf können sich die Prüflinge kaum bis gar nicht vorbereiten, da vorher nicht klar ist, was abgefragt wird. Hier zeigt sich, was die Prüflinge wirklich können. Lars dürfte ein Randori (eine Minute



Verteidigung bei freien Angriffen) gegen zwei Angreifer zeigen, kontaktlose Technik nur über die Verbindung des Verteidigers mit seinem Angreifer über einen kleinen Ball und zwei Techniken gegen einen Schwertangriff. Alles zeigte er recht sicher und schön aus der Bewegung. Zuletzt dürfte er noch den Aufbau eines Dojos (Trainingsstätte) mit all seinem Hintergrundwissen erläutern. Gut zwei Wochen zuvor hatten sich alle Aikidoka

des DJK Samurai Flörsheim im Training zusammengesetzt und gemeinsam überlegt, wie sie sinnvoll und nach den Regeln die Schulturnhalle während eines Trainings zu einem Dojo umwandeln können, in dem man sich wohlfühlt und gerne trainiert. Toll, wie viel dabei hängengeblieben ist.

Herzlichen Glückwunsch, Lars! Gut gemacht.

Andreas Vollrath