



WMTV Solingen 1861 e.V.

Wald-Merscheider Turnverein 1861 e.V. - Turnhalle Adolf-Clarenbach-Straße 41

Vereinszeitung

August 2012

Nr. 131

Heft 3/2012



Zirkuswoche im WMTV

Impressum

Herausgeber:

Wald-Merscheider Turnverein 1861 e.V.
Adolf-Clarenbach-Str. 41, 42719 Solingen

Geschäftsstelle:

Adolf-Clarenbach-Str. 41

Geschäftszeiten:

- dienstags 17 - 20 Uhr
- mittwochs 10 - 12 Uhr
- freitags 10 - 12 Uhr

Telefon 0212 - 31 85 97

FAX 0212 - 231 14 76

Email: info@wmtv.de

Internet: <http://www.wmtv.de>

Fitness- und Gesundheits-Studio

Telefon 0212-231 14 75

WMTV Restaurant

Telefon 0212-31 07 46

Bankverbindung:

Geschäftskonto 220343

Beitragskonto 214007

Stadt-Sparkasse Solingen BLZ 342 500 00

Redaktion:

Jutta Dein, Gregor Huckschlag
Georg Erntges, Stefan Mertens

Anschrift der Redaktion:

Redaktion VZ, Jutta Dein
Kiefernstr. 23, 42699 Solingen
Telefon 0212-268 19 20
Email: redaktion@wmtv.de

Redaktionsschluss für VZ Nr. 132: 19.10.2012

Badminton Eltern-Kind-Turnier



Für ihre Trainerausbildung haben Lucas Pavlekovic und Felix Kirschbaum am 23. Juni 2012 ein Eltern-Kind-Turnier in der WMTV-Halle veranstaltet.

Das Ziel der beiden Trainer war, den Eltern den Sport ihrer Kinder näher zu bringen.

Schließlich hatten sich 10 Doppelpaarungen für das Turnier gemeldet. Es folgten viele spannende aber auch lustige Spiele. Zusätzlich haben sich Eltern bereit erklärt, einen Kuchen zu backen und für Getränke zu sorgen, damit auch das leibliche Wohl nicht zu kurz kommt.

Für die Podestplätze gab es sogar Medaillen und einen Pokal, was einen noch mehr motivierte.

Am Ende des Tages waren die Eltern begeistert und freuten sich schon auf das kommende Eltern-Kind-Turnier.

Für Lucas und Felix war das Turnier ein voller Erfolg und haben ihre C-Trainerausbildung mit Bravur bestanden.

Julia Filiptzyk

Die Turnier-Ergebnisse:

1. Platz - Jan Werner / Frank Werner
2. Platz - Natalie Koßmann / Michael Koßmann
3. Platz - Laurent Spinnen / Christoph Spinnen

Basketball-SG WMTV / DJK Solingen



T.Kurzbach, M.Bendias, R.Fischer

Ab heute werden die Karten im Solinger Basketball neu gemischt.

So hieß es in den News unserer Homepage (www.wmtv.de) im Mai 2012. Die Vereinsverantwortlichen von WMTV und DJK unterzeichneten die Vereinbarung zur Gründung einer Basketballspielgemeinschaft unter dem Namen Spielgemeinschaft WMTV / DJK Solingen.

Nach der Auflösung der sportlich erfolgreichen BG Solingen (TSG/DJK), die das Ende einer seit vielen Jahren bestehenden Partnerschaft begründete, standen vier Solinger Vereine, in denen nennenswert Basketball als Sportart angeboten wurde vor einer schwierigen Entscheidung.

Soll sich jeder Verein für Basketball anbieten oder können durch neue Partnerschaften Kräfte gebündelt werden, um mit stärkeren Mannschaften weiterhin Aussicht auf sportliche Erfolge zu haben und um den Kinder- und Jugendsport angemessen fördern und weiter aufbauen zu können.

Diese Entscheidung hatten die Verantwortlichen des WMTV und der DJK nach ersten kooperativen Verhandlungen schnell getroffen und so unterzeichneten Rolf Fischer -WMTV- und Tim Kurzbach -DJK- vor der lokalen Presse die Vereinbarung zu Gründung und Betrieb einer Basketball-Spielgemeinschaft

(männliche Jugend und Senioren). Zitat: „Wir wollen damit als starke Partner Kräfte bündeln, Synergien nutzen und den Basketball-Sport in Solingen voranbringen“, so Tim Kurzbach.

Neben dem Spielbetrieb der Liga-Mannschaften wird auf die gemeinsame Kinder- und Jugendarbeit besonderer Wert gelegt, betonte Rolf Fischer, um mittel- und langfristig den Nachwuchs aus eigenen Reihen zu fördern.

Nachdem die Grundlagen vertraglich fixiert sind, werden bis zum Saisonstart die Details weiterentwickelt. Informationen zu Mannschaftsaufstellungen, Ligen, Trainern, Betreuern und Terminen werden rechtzeitig zum Saisonstart bekanntgegeben.

Die Leitung der Spielgemeinschaft wurde Matthias Bendias übertragen, er wird zukünftig von einem Gremium aus Trainern und engagierten Ehrenamtlern (diesen gilt unser besonderer Dank) unterstützt.

Die Zielsetzungen sind abgestimmt, jetzt heißt es in der kommenden Saison 2012 / 2013 Farbe zu bekennen und die hohen Erwartungen zu erfüllen. Wir freuen uns auf viele positive News für unsere Homepage!

Für die Damen des WMTV ergeben sich keine Veränderungen. Die Damen-Mannschaften des WMTV werden eigenständig in der WMTV-Basketball-Abteilung ihren bislang erfolgreichen Weg fortsetzen.

Alle, die Interesse an unserer Spielgemeinschaft und dem Damen-Basketball haben, ob jung ob älter, männlich oder weiblich sind herzlich eingeladen und bei uns willkommen.

Rolf Fischer



Basketball Sponsorenlauf 2012

Samstag, 23.06.12, nahmen ca. 20 Läufer der Basketballabteilung des WMTV Solingen im Walder Stadion an einem Sponsorenlauf teil



Diese und andere Läuferinnen ließen es in der Kasse klingeln

Unter den Läufern waren auch 4 Herrenspieler der neu gegründeten SG WMTV / DJK Solingen.

Erfolgsprechend war bereits das Wetter, das uns in diesem Jahr keinen Strich durch die Rechnung machte.

Bei Sonnenschein genossen wir Würstchen, Steaks und Salate, während die fleißigen Läufer bis zu 50 Runden drehten.

Zahlreiche Sponsoren kamen zum anfeuern und motivierten unsere mit großer Ausdauer laufenden Spielerinnen und Spieler.

Bei guter Stimmung und nettem Zusammensein ließen wir den Nachmittag ausklingen und erste Hochrechnungen wurden gemacht.

Große Begeisterung kam auf, als die am Ende doch sehr beachtliche Summe feststand, die aufgrund der großen Bereitschaft der Sponsoren zusammengekommen war und die Kasse der Basketballabteilung füllen soll.

Auch im nächsten Jahr soll dieses erfolgreiche Event wiederholt werden und

dann hoffen wir auf noch größere Beteiligung aller Mannschaften.

Der Vorstand bedankt sich bei allen Läufern und insbesondere den zahlreichen Sponsoren für diesen gelungenen Tag!

Nina Braun



Matthias sorgt für kulinarische Stärkung



Boule über alles!

Als die Menschenvorfahren von den Bäumen kletterten, sich in den Savannen verstreuten, Höhlen besiedelten, das Feuer zu zähmen lernten, Tiere jagten und dann auch Ackerbau betrieben, brach ein neues Zeitalter an. Damalige Künstler malten Jagdszenen an die Höhlenwände und bekleckerten mit diversen Farben die freien Flächen an den Wänden zwischen den dahin jagenden Wisentherden, so nahm man an. Runde Flecken in den damals bekannten Erdfarben nahmen viel Platz ein. Jahrhunderte später wurden diese aber als das erkannt, was sie wirklich waren: Abbildungen von BOULEKUGELN!

Jawohl, bevor man das Schwarzpulver erfand gab es schon Boulekugeln, mit denen sich das Menschevolk die Zeit vertrieb, wissenschaftlich bewiesen. Vor allem im Winter, wenn das jagdbare Wild sich in unwirtliche Berge verzog

und die Frauen am Bach keine Wäsche waschen konnten.

Und warum sollten sie denn nicht in das künstlerische Schaffen einbezogen werden? Nicht nur das – man vererbte „Winterspielgene“ an nachfolgende Generationen weiter, was sich im Spielewinter 2011/12 zeigte:

Der Spielbetrieb kam praktisch nicht zum Erliegen – so lange noch Kugeln zu erkennen waren und die blau gefrorenen Hände ein Werfen zuließen! Der erforderliche, aus der Steinzeit ererbte Krallengriff mit der Möglichkeit, die Kugel rechtzeitig aus den gefrorenen Fingern gerade so gleiten zu lassen, erlaubte ein ruhiges Spiel – bis die Lymphe in den Gelenken eindickte und im Boulderheim mit Glühwein oder Kakao mit Geschmack wieder verdünnt werden musste.

Unentwegte bewegten sich, dick verummumt, über die Boulebahnen bis ins





Das „Grüne“ beginnt sich wieder zu „entdämmen“! Ein ewiger „Kampf“ der Freiluftsportler. Weil keine Tierwirtschaft betrieben werden kann, Schafe z.B., ist die Arbeit unendlich, außerdem müsste man dann vor jedem Spiel Schafkötters vom Platz entfernen – dann lieber so, wie es ist!

dunkle Abendlicht und trotzten dem Dunkel mit der Flutlichtanlage.

Der Übergang zur wärmer werdenden Jahreszeit, der so genannten Spätwinterfrühlingszeit, gelang so ganz locker. Nur, wie frühere Generationen, mussten auch hier zerbröselte Umrundungsbalken und andere Schäden in Kauf genommen werden, vormals von Maden zerfressen, heute durch Pilze und sauren Regen zerstört. Das wärmer werdende Wetter ließ dann aber langsam den Umgestaltungs-willen wachsen, so dass die Boullisten mit dankenswerter, finanzieller Hilfe des Vereins, daran gehen konnten, die Anlage von pulverisierten Balken zu befreien, neuen Schotter auf zu bringen und weitgehend „Grünes“ einzudämmen. Zudem gelang es bei neuer Einteilung, die Bahnanzahl von sieben auf, wenn erforderlich, elf Stück zu erweitern und die Mindestanforderung von 12 x 3 Metern pro Bahn wurde erfüllbar. Auch zwang der feine, neue Schotter, den die Alt-vorderen sicher nicht hatten, die Spieler, andere Spielweisen zu entwickeln, was dem Spielbetrieb einen neuen Reiz verlieh!

Der Sommer war mit den o.g. Arbeiten, bisher 2 Ligaspielen (von 9 Mannschaften den vierten Platz belegt – es müssen nur noch die drei stärksten „zerboubt“ werden bis zur Spitze), ein Freundschaftstreffen mit den „Lukoschen Thailenten“ incl. Boulespielen, und, jetzt neu im Angebot des B.C. Solingen, an der Ifter beheimatet, Freitagsturniere ausgefochten werden, bisher gut gefüllt.

Wie lautet der abgewandelte Spruch von Sepp Herberger?

Genau: „Das Runde muss ans Schweinchen!“

Egmont Holtz



WMTV-Fechter zu Gast im Cinemaxx



Im neuen Film von „Hanni und Nanni“ Teil 2, lernen die beiden Heldinnen fechten.

Das nahmen die Säbelfechter vom WMTV zum Anlass um zum Kinostart des Films am 18. Mai im Foyer des Cinemaxx Filmtheaters in Solingen eine Fechtbahn aufzubauen und vor der Vorstellung dem interessierten Publikum Fechtübungen zu zeigen.

Begeistert sahen die jungen Kinobesucher den Gefechten zu und lauschten den erklärenden Kommentaren von Martin Schreiber.



Auf der Planche wechselten sich acht junge Säbelfechter regelmäßig ab um zu kämpfen oder Werbeflyer für das Fechten im WMTV zu verteilen. Gewonnen haben die Fechter diesmal alle. Nur das es diesmal keine Pokale gab, sondern Freikarten für den Hauptfilm. Während die Fechter sich den Film ansahen, bauten die begleitenden Eltern die Fechtbahn wieder ab. Einen großen Dank an alle Beteiligten.

Andreas Klüpfel

MS-Gruppe

WELT-MS-Tag

Mittwoch, den 30.5.12, feierten wir in unserer Stammtisch-Gaststätte den Welt MS Tag.

Über 30 Personen hatten sich im Cafe Stadtgeflüster um 16.00 Uhr eingetroffen. Bei einer bergischen Kaffeetafel ging dann das Kennenlernen und „Geschwätze“ richtig los. Die Raucher trafen sich regelmäßig bei sehr gutem Wetter draußen vor der Tür. Die Familie Schirmer vom Cafe Stadtgeflüster ließen keine Wünsche offen, es war sehr lecker!

Um 17.00 Uhr kamen dann Frau Schulz und Herr Lunnebach von der Solinger Mundartgruppe der „Hangkgeschmedden“ und brachten uns das Solinger

Platt von A – Z mit einigen Anekdoten und Witzen bei. Mit großem Beifall wurden sie nach fast einer Stunde verabschiedet. Jeder Teilnehmer bekam noch ein Buch mit Solinger-Platt-Geschichten geschenkt.

Um 19.00 Uhr beendete Andreas dann die Veranstaltung und alle gingen gut gespeist nach Hause.

Schön war auch, dass neue Betroffene sich an dieser Aktion beteiligt haben und wir sie mit Informationen versorgen konnten.

Bis zur nächsten Veranstaltung!

Andreas Lukosch

Qi-Gong??? Schie-was???

MS'ler probierten es aus. An drei aufeinanderfolgenden Tagen, immer mittwochs 17-18 Uhr, wurde es ernst.

Nach einer kurzen Einweisung wurde mit der Grundübung begonnen. Zwei weitere folgten und abschließend für den ersten Tag wurde durch die Teilnehmer gegenseitig das Erlernte überprüft. In der 2ten Woche wurde das Erlernte wiederholt und mit neuen Übungen vertieft. Auch in der letzten Woche brach das Interesse der MS'ler nicht ab. Alle die von Anfang an dabei waren brachten es auch zu Ende.

Neue Varianten komplettierten die Qi-Gong-Übungen zu einer Abfolge so das eine 15minütige Übung für die eigene private Übung für Zuhause mitgenommen werden konnte.

Die Grundübung (das Qi aktivieren), den Himmel stützen, Himmel und Erde, den Bogen spannen sind nur einige Bezeichnungen der Übungen des Qi-Gong. Wichtigste Regel bleibt aber, frei nach Rudolf Scharping:

„Langsam, gaaaaaaaanz langsam“

Roger Schwabe

Kochkurs der MS-Gruppe



Bill Thomas

Im März fanden in der Kochküche der Schule FALS in Solingen Wald zwei Kochkurse der Solinger MS-Selbsthilfegruppe und der MS-Sportgruppe des WMTV statt.

Die beiden Kurse gingen jeweils über zwei Abende mittwochs von 17.00 bis

20.00 Uhr und waren beide sehr gut besucht.

Bill Thomas, ein Übungsleiter der MS-Sportgruppe und u.a. gelernter Koch führte diesen Kurs durch. Bei beiden Terminen gab es folgende Gerichte, die von A – Z gemeinsam an vier Kochküchen zubereitet wurden.

Als Vorspeise gab es einen Ruccola-Salat mit gerösteten Pinienkernen, als Hauptspeise Tagiatelle al Salmone und einen Zitronenschaum auf Amerettini als Nachtisch.

Beim zweiten Termin gab es Shepherd's Pie (eine Art Auflauf mit Kartoffeln und Hackfleisch bzw. Lammfleisch) und zum Nachtisch Yiaourti me Meli (Walnüsse mit Joghurt und Honig).

Bill sorgte für viele Infos und auch Interesse bei bereits erfahrenen Teilnehmern. Viele Tricks und praktische Ideen konnte jeder zwischendurch aufnehmen. Dank seines Geschicks und der langjährigen Erfahrung hatte dieser Kurs mit unserem „Sternekoch“ aus Kanada richtig viel Spaß gemacht.

Parkmöglichkeiten gab es direkt vor Ort auf dem Schulhof und die Haltestelle war auch direkt vor der Tür – sehr praktisch. Die Kochküche war auch für unsere Rollifahrer gut zu nutzen und alles war ebenerdig.

Nach den Vorbereitungen und dem Kochen durften wir dann den Tisch decken und unsere Kochkünste alle gemeinsam genießen. Natürlich wurde dann zum Abschluss alles wieder gespült, sauber gemacht und aufgeräumt.

Ehrlich gesagt haben wir Appetit auf mehr bekommen und freuen uns schon jetzt auf den nächsten geplanten Kurs.

Dies war wieder eine tolle Aktion der Kooperation der MS-Selbsthilfegruppe Solingen und der MS-Sportgruppen des WMTV. Weiter so.

Alexandra Pickelein





Prellball in Solingen

Es ist schon erstaunlich, auf einmal stehen drei Solinger Prellballsportler namentlich im „Solinger Tageblatt“.

Eine Prellballspielerin ist auf der Internetseite der gleichen Ausgabe erwähnt.

Eine schon lange nicht mehr dagewesene Mitteilung über eine sonst völlig vernachlässigte Sportart in allen normalen Gazetten der Umgebung.

Leider ist die Vorstellung nicht mehr ganz so schön wenn man erfährt, dass sie mit ihrem Können, weit entfernt von Solingen, Mannschaften unterstützen, deren Heimat irgendwo im Umland liegt. Soeben noch auf dem Gebiet des RTB.

Das ist natürlich nicht die Schuld der Spieler, sondern es liegt an der stetigen Abnahme der Prellballabteilungen in den Vereinen und des mangelnden Nachwuchts.

Alle Vorschläge und Bemühungen des Verbandes sind bisher in der Luft verpufft.

Wie vor einiger Zeit schon mal darüber berichtet wurde, brauchen wir hier ein ganz neues Konzept um die Jugend zu interessieren und das muss meiner Ansicht schon beim Schulsport anfangen.

Bei den Senioren könnte man durch Spielgemeinschaften den derzeitigen Spielermangel begegnen und so wieder spielfähige Teams bekommen.

In anderen Sportarten wird das schon lange mit wachsendem Erfolg praktiziert warum nicht im Prellball.

Wenn dieses narzisstische Denken über die Vereinszugehörigkeit nicht im Vordergrund stehen würde könnte man zudem Traininggemeinschaften bilden und dadurch Prellball wieder attraktiver, leistungsfähiger, zukunftssicherer machen.

Die Vereine hätten außerdem weniger Hallenprobleme und die Kosten würden sich auch reduzieren.

Ihr solltet mal darüber nachdenken und mit anderen Sportkameraden Kontakt aufnehmen.

Bis zum ersten Freizeitturnier am 15.09.2012 ist noch etwas Zeit um darüber nachzudenken wen man ansprechen könnte.

Unser Traditionsturnier startet am Samstag 01. September 2012. Bitte nicht vergessen.

Euer Bübi, Georg Erntges



Die Mannschaft der Jahre 2011/12, Mennenöh, Daub, Möller, Bollenbeck, Brückmann.

Radtour ohne Räder

Ingrid und ich wollten mit vielen lieben Radlern am 3. Juni 2012 die Nordkanaltour von Juli 2009 (VZ 120) wiederholen, nur leicht abgewandelt und anders herum (Start an der Erftmündung und den Nordkanal am Schluss).

Schon 4 Tage vor dem Sonntag meldete der Wetterdienst Regen für den geplanten Radfahrtag.

Bei der Vortour am Freitag erklärte uns der Betreiber des Brauerei-Bolten-Biergartens, daß er Sonntag wegen Regen auf keinen Fall öffnen werde.

Die Hoffnung stirbt zuletzt, aber es kam, wie es kommen musste.

Am Regensonntag riefen dann noch einige Stammräder bei uns an und wir waren alle dafür, die Tour abzublasen. Wie sich ein Tag mit Dauerregen auf dem Rad anfühlt, hatten wir schon 2010 in Essen erlebt (VZ 124).

Wir fahren zum angekündigten Termin zur WMTV- Halle, und, oh Wunder, da



kamen noch 4 Unerschrockene: Barbara, Wibke, Udo und Hartmut, der sich als Letzter sträubte, auf das Fahrrad im Regen zu verzichten.

Da wir schon mal da waren, kam die Idee auf, mit den Autos zur Museumsinsel Hombroich in Neuß zu fahren,





wo wir bei der Radtour auch vorbeigekommen wären.
Hier erwartete uns eine meisterhaft gestaltete Park- und Auenlandschaft



an der Erft. In architektonisch bemerkenswerten Gebäuden wird alte und moderne Kunst ausgestellt, auch im Park stehen beeindruckende Skulpturen. Diese gelungene Mischung aus Kunst, Architektur und gestalteter Natur haben wir auf uns einwirken lassen.

Gerechnet hat es natürlich den ganzen Tag, aber in dieser fröhlichen Runde machte uns der Regen nichts aus.

Zufällig feierte das Dycker Weinhaus am 3. Juni Eröffnung. Da hätten wir auch bei der Radtour vorbeigeschaut. Man begrüßte uns nasse Nichtradler aus Solingen mit einem Sekt und zeigte uns Tagungsräume, Hotelzimmer und Küche. Da waren aber auch viele andere Besucher und deshalb entflohen wir dem Trubel.

Nebenan im Nikolauskloster fanden wir dann die innere Ruhe und schlossen den schönen Tag mit Kaffee und Kuchen und hochbedeutenden Betrachtungen über die Weltpolitik ab. Wir hoffen, dass es beim nächsten Radlertermin am 29. Juli nicht so ausdauernd regnet und wir eine fröhliche Tour machen können.

Beim Jahresrückblick 2011 habe ich geschrieben, Petrus sei ein Radfahrer. Das hat er offenbar nicht gelesen, man sollte ihm regelmäßig die VZ schicken.

Mac Quiel

Tricking - Akrobatik und Körperbeherrschung in Perfektion

Sonntagnachmittags üben in der Sporthalle 5 im Sportcenter Vogelsang die Sportler der Abteilung Kampfsport, Bereich Tricking. Tricking? Was ist das denn? Tricking ist eine sehr junge Sportart die in den 1990er Jahren aus verschiedenen Kampfsportarten wie Karate, Taekwondo, Capoeira aber auch aus Breakdance und Gymnastik entstanden ist.

Als junge Sportart gibt es kaum Vereine oder Trainer auf die Übungswillige zurückgreifen können. Viele Tipps und Tricks müssen aus dem Internet gesucht werden und unter hoher Unfallgefahr draußen auf Wiesen geübt werden.



So freuen sich die Trickingsportler das sie beim WMTV nicht nur geeignete Übungsräume haben, sondern mit Tuan Nguyen auch einen Trainer in ihrem Alter haben, der sein Können gerne an Andere weitergibt. Unterstützt wird er beim Training durch Kevin Gaidies, der auch mit Max Merker für die Fotos zur Verfügung stand. .



Trainiert wird zweimal die Woche. Am Mittwoch von 16.00 bis 17.00 Uhr in der Turnhalle Gottlieb-Heinrich-Straße und am Sonntag im der Sporthalle Vogelsang. Als ich mir einmal das Training angesehen habe, glaubte ich meinen Augen nicht zu trauen. Mit welcher Leichtigkeit die Jungs und Mädchen dort ihr Sprünge, Drehungen, Schrauben, Flickflacks über die Matte zauberten ist sehenswert. Zwei Übungsplätze waren dort aufgebaut. Auf der einen wurden Überschläge und Drehung auf den dicken Matten geübt. Wenn mal was nicht so klappt landet man weich. Auf den flachen Matten wurden dann die Choreografien geübt.

Wer mal etwas Zeit hat sollte die Trickingsportler beim Training besuchen und sich diese Abfolge von Aktionen ansehen. Das ist Körperbeherrschung in Perfektion. Leider gehört man mit über Dreißig bei den Trickern schon zum alten Eisen. Am besten sollte man mit fünfzehn anfangen, dann ist man noch gelenkig genug dazu.

Andreas Klüpfel

Was ist Turnen?



Der Begriff Turnen wird irrtümlich mit dem klassischen Gerätturnen interpretiert, aber **was bedeutet Turnen?**

Vielseitiges Bewegen im Sinne der Vielfalt von Körperübungen. Es schließt vielfältige Bewegungs- und Spielformen sowie Gymnastik und zum Teil auch Tanz ein. Oft kommt es zur Gleichsetzung von Turnen und Freizeitsport.

Für den Deutschen Turner-Bund steht Turnen als Oberbegriff für die von ihm vertretenen Sportarten und Bewegungsaktivitäten. Wie z.B.

**Aerobic,
Babygymnastik
Faustball,
Gerätturnen,
Gruppenwettkämpfe,
Gymnastik
Gymnastik und Tanz,
Indiaca,
Kinderturnen
Korbball,
Korfball,
Mehrkämpfe,
Prellball,
Ringtennis,
Rhönradturnen,
Rhythmische
Sportgymnastik,
Rope Skipping,
Schleuderball,
Trampolinturnen,
Völkerball,
Wandern
Wintersport.**



Das klassische Gerätturnen ist als Sportart charakterisiert durch die Verwendung der Großgeräte: Reck, Barren, Pauschenpferd, Ringturnen, Boden, Stufenbarren, Schwebebalken und der Sprunggeräte (Bock, Kasten, Pferd, Sprungtisch). Unterschieden wird dabei zwischen dem Breitensportlich orientierten Gerätturnen, bei dem der Wettkampf keine oder nur eine untergeordnete Rolle spielt, und dem leistungssportlich orientierten Gerätturnen, welches bis vor kurzem auch vom Deutschen Turner-Bund als Kunstturnen (engl. „artistic gymnastics“) bezeichnet worden ist.

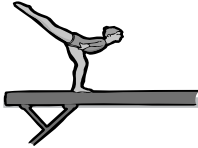
In der Schule, aber auch im Freizeit- und Breitensport, werden zunehmend wieder Inhalte, Geräte sowie Übungs- und Organisationsformen des so genannten „Alternativen Turnens“ (Hindernisturnen, Erlebnis- und Abenteuerturnen, Bewegungslandschaften, geselliges Turnen) angewendet.

**Turnen ist mehr
- ist vielfältig -
und hält Jung und Alt in
Bewegung, so wie schon zur
Gründerzeit des WMTV.**

Jutta Dein



Viele dieser Sportarten sind seit jeher fester Bestandteil im WMTV und können auch noch erweitert werden.



Wettkampfturnen

WMTV löst 5 Qualifikationstickets ins Landesfinale der Rheinischen Meisterschaften

Am 03.06.2012 fand der Verbandsgruppen Wettkampf im Einzel in der Halle Vogelsang in Solingen statt. Mit von der Partie waren die Vereine aus den Turnverbänden Aggertal, Mettmann, Wuppertal und Niederberg.

Das bedeutete für alle Solinger Vereine im Turnen den Wettkampf auszurichten. Bereits am Samstagabend wurden alle Geräte und das Catering, das überwiegend vom Wald- Merscheider Turnverein übernommen wurde, in der Halle aufgebaut. So konnte der Wettkampf am Sonntag pünktlich um 9 Uhr starten. Besonders die ersten 10 Plätze waren hart umkämpft, denn für diese Turnerinnen bedeutet das die Qualifikation zum Landesfinale der Rheinischen Meisterschaften am 01.07.2012 in Essen. Gar nicht so einfach, denn die Konkurrenz aus den Turnverbänden Aggertal, Mettmann, Wuppertal war sehr stark und durchschnittlich 35 Turnerinnen in jedem Doppeljahrgang. Der WMTV löste 5 Qualifikationstickets von 10 Möglichen. Ein guter Schnitt.

Denise Hosse (Jg 96) holte sich den 4. Platz und verpasste nur ganz knapp einen Treppchenplatz.

Henrike Knura (Jg.93) ergatterte ebenfalls den 4. Platz.

Annik Christaki (Jg. 98) qualifizierte sich mit Platz 6.

Annelie Hunold (Jg.99) fährt mit Platz 5 zum Landesfinale.

Und unser Küken Letizia Hugo (Jg. 2004) schaffte mit Platz 9 den Sprung ins Landesfinale.

Allen fünf Herzlichen Glückwunsch.

Jessica Breidenbach

Einen Monat später, am 01.07.2012, standen unsere 5 Mädels mit Betreuern und Kampfrichterinnen dann in Essen beim Landesfinale

mit Konkurrentinnen, die z.T. schon im Kader geturnt hatten. Mit diesen ehemaligen Kader-Turnerinnen schrumpft für alle Breitensport-Wettkampfturnerinnen die Chance auf eine vordere Platzierung. Aber ich finde die erreichten Mittelfeldplätze gewinnen dadurch einen höheren Stellenwert, zumal es ja schon eine Leistung ist, überhaupt ins Landesfinale geschafft zu haben.

Jutta Dein

Wasserspiele ...

bei den Solinger Kampfspielen am 24.06.2012

Auch wenn die Kinder für den leichtathletischen Part festes Schuhwerk und Regenjacken im Gepäck hatten wurde dieser Wettkampf mal wieder eine Herausforderung mit dem Element Wasser, denn die anfänglich kleinen Schauer hatten sich zum Dauerregen entwickelt. Auch wir Betreuer auf der Außenanlage hätten besser Gummistiefel und den Friesennerz angezogen, da auch die beste Goretex-beschichtung von Jacke und Schuhen nach zwei Stunden den Geist aufgab.

Besonders schlüpfrig wurde es beim Sprint auf der Tartanbahn, der für manchen Teilnehmer schon mal mit Bodenkontakt endete und wiederholt werden musste. Aber auch die anderen Disziplinen - wie Weitsprung, Kugelstoßen oder Schlagball, hatten mit den Widrigkeiten zu kämpfen. Der Begriff "Kampfspiele" machte hier alle Ehre.

Nachdem sich bei uns nun auch langsam das Zähneklappern einstellte und wir keine Info bekamen, ob alle Hallen-Kinder durchgeschleust waren, kam dann endlich die erlösende Mitteilung, dass wir abbauen können.

Dabei muss man eins beachten, dass die Helfer für die Leichtathletik von den Vereinen gemeldet werden mussten und aus Elternteilen, also Freiwilligen, bestand von denen zum einen nicht alle gemeldeten erschienen sind und dann auch vorzeitig abgebrochen hatten, ohne sich abzumelden. Das ist einfach unsportlich! Aber das WMTV-Team hat bis zum bitteren Ende durchgehalten. **An dieser Stelle ein ganz dickes Dankeschön an Gabi Reitz und Danny Kögel, die bei ihrem ersten Einsatz gleich ins "Wasser" geschubst worden ist.**

Ja und wie lief es im Indoorbereich an den Geräten? Besonders die "Einsteiger" wa-

ren ja total nervös, aber Karin Baum versuchte ihnen diese zu nehmen.



Im Jahrgang 2004 und jünger holte sich **Letizia Hugo die Goldmedaille** und die Einsteiger mit **Toni Wunschelmeier (Platz 4) gefolgt von Jannika Stutzke (Platz 5). Die Geschwister Annika und Julia Sordon belegten Platz 9 und Kimberly Kögel Platz 10.**

Im Jahrgang 2003 ging nur **Fenja Löffler** von uns an den Start und erturnte sich den **7. Platz.**

Weitere Platzierung im Jahrgang 2002 mit **Luca Wunschelmeier (Platz 10), Alissa Klinkner (Platz 13) und Sophie Görß (Platz 16).**



Nina Reitz (Jg. 2001) landete auf Platz 8 und Parthena Christaki (Jg. 2000) auf Platz 10.

Treppchenplätze gab es im Jg. 1999 mit **Victoria Pilz (Platz 2)** sowie **Annelie Hunold (Platz 3)**. Lina Seibert erreichte den Platz 7.

Für **Annik Christaki (Jg. 1998)** gab es eine gute Nachricht am Dienstag nach dem Wettkampf, denn durch einen Rechenfehler schob sie sich von Platz 3 auf **Platz 2**.

Ebenfalls **Silber holte sich Denise Hosse (Jg. 1996)**.

Diese Mehrkampfmeisterschaften bleiben, durch die Leichtathletik-Disziplinen, unberechenbar aber trotzdem



spannend und ist für die Neulinge die beste Plattform in die Materie Wettkampf einzusteigen.

Jutta Dein



Warten auf den Beginn des Wettkampfes

Kinderturnabzeichen "Gerätturnen"

Die Turnwettkämpfe der Olympischen Spiele werfen ihren Schatten schon voraus.

Am ersten Sonntag im Juli wurde die WMTV-Halle zur Turnbühne für rund fünfzig Kinder der verschiedenen Kinderturngruppen unseres Vereins. Die Mädchen und Jungen im Alter von 4 bis 9 Jahren turnten nach Altersklassen getrennt an Boden, Balken, Sprung und Reck.



4 Jahre



5 Jahre

Für viele war es der erste „Wettkampf“ dieser Art und entsprechend groß war die Aufregung. Doch schon nach dem ersten Gerät legte sich die Aufregung und alle Kinder turnten Ihre in den Turnstunden einstudierten Übungen. Und nach dem zweiten Gerät war, wie bei den Profis, die Anspannung ganz verschwunden.



6 Jahre



8 - 9 Jahre

Die in den vergangenen Jahren schon einmal ein Kinderturnabzeichen „erturnt“ haben, kennen es, wenn neben dem Gerät jemand die Übung beobachtet und dann Punkte dafür gibt. Für unsere jüngsten Teilnehmerinnen war es schon ganz mutig vor den fremden Kampfrichterinnen ihr Können zu zeigen.

Abgerundet wurde der Miniwettbewerb mit einem bunten Aufwärmprogramm zu Beginn und kleinen Spieleinlagen bis zur Siegerehrung. Alle Kinder erhielten eine Urkunde. Die ersten 3 Plätze durften, wie bei der Olympiade, auf das Siegetreppchen und wurden mit viel Applaus belohnt.

Gabi Büdenbender

Kinder-Turnabzeichen



Urkunde

Name _____

Verein **Wald-Merscheider Turnverein**

Alter _____

hat mit **Punkten** 

das Kinderturnabzeichen – Gerätturnen – erworben

 Solingen, 01.07.2012
 Ort, Datum Unterschrift



Das Helferteam beim Kinderturnabzeichen



Auch das Aufwärmen gehört dazu



Besuchen Sie unser Restaurant!

Weitere Informationen unter

www.wmtv-restaurant.de

Adolf-Clarenbach-Straße 41, 42719 Solingen, Telefon 0212-31 07 46

Wir mischen mit - Netzwerk Ehrenamt

Das Projekt der Heimstatt Adolph Kolping: „Wir mischen mit - Netzwerk Ehrenamt“ wird unterstützt von Aktion Mensch. Die Aktion versucht, Menschen mit Behinderung mehr Beteiligung am gesellschaftlichen Leben in unserer Stadt / unserem Stadtteil zu ermöglichen und sie auch in ihrem Bemühen, sich selber ehrenamtlich zu engagieren, zu unterstützen.

In Kooperation mit dem WMTV haben die Bewohner des Adolph Kolping Heims in den letzten Monaten an verschiedenen Sportkursen (Feldenkrais und MS-Gruppe) und bei Schnupperangeboten (z.B. Sporttag und Nordic-Walking) unterschiedliche Sportarten kennengelernt und konnten so für sich herausfinden, ob eine regelmäßige Teilnahme möglich ist.



Eine Übungsleiterin erzählt: Feldenkrais - ein erster Versuch - für die Teilnehmer und natürlich auch für mich als Übungsleiter - war ein voller Erfolg, da die Teilnehmerinnen sich von Anfang an wohl und als Teil der Gemeinschaft gefühlt haben! Für Conny ist an Aufhören nicht zu denken, und sie wird jetzt Mitglied. Für mich als Übungsleiterin einfacher als gedacht und inzwischen eine Herzensangelegenheit!



Gemeinsam den inneren Schweinehund überwinden und sich an der frischen Luft bewegen, war das Ziel beim Nordic-Walking. Dank der Unterstützung vieler Begleiter konnte jeder nach seinen Möglichkeiten die Technik erlernen und kann nun das Angebot „Gruppe „soft““ immer mittwochs im Stadion mit Simone nutzen.

Wer macht mit? - Ehrenamtliche gesucht!
Toll wären Tandems! Es werden Leute gesucht, die einem Menschen mit Behinderung zu einem Sportangebot begleiten und mit ihm gemeinsam daran teilnehmen! Evtl. entstehende Zusatzkosten werden übernommen. Bei Interesse gerne bei Bettina Braun melden! Oder montags mal auf der Weyerstraße 242 vorbeikommen!

Hier die Kontakt-Adresse:
Wir mischen mit – Netzwerk Ehrenamt
Weyerstraße 242/ 42719 Solingen
Tel. 0212 – 22 66 99 42/n
Mobil 0172 – 62 117 26
E-Mail: ehrenamt@heimstatt-adolph-kolping.de

Barbara Köchling

Spiel, Spaß und Bewegung ...

... wurden am Sonntag den 10.06.2012 ganz groß geschrieben.

Aus der Kooperation mit dem Adolf-Kolping Heim und dem WMTV sind schon viele Sportangebote für körperlich und geistig behinderte Menschen entstanden, wie zum Beispiel zwei Wirbelsäulenkurse und ein Nordic Walking Kurs.

Nun hatten wir Organisatoren, dazu zählen Bettina Braun und Anke Clausen vom Netzwerk Ehrenamt und Andreas Lukosch und meine Wenigkeit vom WMTV, uns etwas Neues ausgedacht. Es sollte ein Sporttag in der großen WMTV Halle stattfinden.

Viele Teilnehmer hatten bereits die erste sportliche Einheit ganz früh am Morgen, denn sie kamen zu Fuß zur WMTV Halle.

Als dann alle eingetroffen waren, konnten wir mit unserem kleinen Kennenlernspiel anfangen. Direkt danach ging es in den großen Geschicklichkeitstest. Die Teilnehmer mussten verschiedene Aufgaben lösen, wobei die Schwierigkeit darin lag, gleichzeitig eine Denkübung und eine sportliche Übung auszuführen. Keine einfache Aufgabe, aber alle schafften es und bekamen eine Urkunde überreicht.

Nach so viel Bewegung gab es erst einmal eine kleine Trinkpause und so konnte es direkt danach mit einer runde Brasils (kleine gurkenförmige, mit sandgefüllte und mit Massagenoppen ausgestattete Allround-Fitnessgeräte) und Sitzgymnastik weitergehen.



Nach so einem sportlichen Morgen hatten sich alle Teilnehmer aber auch die zahlreich anwesenden Betreuer ein leckeres Bergisches Krüstchen in der WMTV Gaststätte verdient.

Mit so vollen



Bäuchen kamen wir alle nur ganz schwer die zahlreichen Treppen bis in die Turnhalle wieder hoch, aber es sollte sich lohnen, denn bekanntlich kommt das Beste immer zum Schluss.

Andreas hatte sichtlich seinen Spaß als er mit uns den Sitztanz zu dem Lied „Ein bisschen Haushalt, macht sich von allein, sagt mein Mann“ einstudierte, während die eine oder andere TeilnehmerIn schon ein leicht verärgertes Gesicht aufsetzte. Aber wir hatten alle unseren Spaß und so konnten wir gut gelaunt in das letzte Spiel des Tages starten.

Wir spielten „Mensch ärgere Dich nicht“ und alle Teilnehmer wurden in Gruppen aufgeteilt. Immer wenn gewürfelt wurde durften die Spieler ihr Püppchen um die entsprechende Augenzahl vorsetzen, aber sie mussten auch an die entsprechende Station und eine Aufgabe erfüllen bevor sie wieder würfeln durften. Damit dass auch alles seine Richtigkeit hatte, passte Phil ganz genau auf. Phil war den ganzen Tag als Helfer bei uns und packte überall mit an und trotz seiner erst 13 Jahre zeigte er im Umgang mit der Gruppe großen Respekt, aber auch Interesse. Er hat das an diesem Tag richtig gut gemacht.

Zum Schluss bekamen alle Teilnehmer als Dankeschön für einen schönen und erfolgreichen Tag eine WMTV Geldbörse und einen WMTV Aufkleber.

Uns hat es Spaß gemacht und wir freuen uns auf das nächste Mal.

Jessica Breidenbach
Andreas Lukosch

Wir stellen vor

Aus unserer Vorstellungssreihe "Übungsleiter des WMTV" stellen wir hier weitere Mitarbeiter vor.

Andreas Lukosch



Name: Silke Kretschmer
Alter: 49 Jahre
Familienstand: verheiratet
Beruf: Bankkauffrau
Übungsleiter für: Yoga
Ausbildung: Yogalehrerin, Entspannung
Liebingsessen: Pasta
Liebingsgetränk: Tee
Lieblingfilm: Feuerzangenbowle
Liebingsmusik: Udo Lindenberg UNPLUGGED
Hobbys: trommeln, radfahren, unsere Hunde
Ziele im Sport: die wohltuenden Wirkungen des Yoga für jeden erfahrbar machen
Lieblingsspruch: Der Weg ist das Ziel
Deine Stärken: Ausgeglichenheit, Ruhe, Hilfsbereitschaft
Deine Schwächen: Ungeduld mit mir selbst



Name: Sabine Lukosch
Alter: 49 Jahre
Familienstand: verheiratet
Beruf: kaufm. Angestellte
Übungsleiter für: Tai-Chi, Qigong, Pilates, Feldenkrais, Entspannung
Ausbildung: B-Lizenz Entsp., Pilatetrainerin
Liebingsessen: Möhrengemüse mit Mettwurst
Liebingsgetränk: Wasser, Campari Orange
Lieblingfilm: Robin Hood, Alarmstufe Rot
Liebingsmusik: Rosenstolz, Matia Bazar, Opern
Hobbys: Lesen, Golfen
Ziele im Sport: Den Teilnehmern Spaß beim Sport vermitteln und etwas beibringen
Lieblingsspruch: Ja nee, ist klar oder Wenn du keine Lust hast, wird es am schönsten
Deine Stärken: Auf Menschen zugehen, kann gut zuhören, Geduld beim Unterrichten
Deine Schwächen: Setze mich selber gerne unter Druck kann nicht NEIN sagen



Maastricht

Tagesausflug nach Maastricht Donnerstags-Gymnastik-Truppe Allround- Fitness 60+

Nach Holland sollt' die Reise gehen,
Maastricht wollten wir mal sehen.
Der Tag, so hatten wir beschlossen,
wird auf jeden Fall genossen.

Gut informiert und mit Humor,
trug unser Fahrer Infos vor.
Zum Bus, zur Route und noch mehr.
Ihm zuzuhören, gefiel uns sehr.

In Holland mit der Bummelbahn,
fuhren wir markante Stellen an.
So lernten wir ein wenig kennen,
und zwar gemächlich, nicht im Rennen,
die alte holländische Stadt,
die als Namen Maastricht hat.

Wir waren gut gelaunt und heiter,
der schöne Tag ging ja noch weiter.

Holland Frites waren zu probieren,
wohl wissend, dass sie ruinieren,
den Bauch, die Beine und den Po.
Drum sind wir bald so richtig froh,
wenn's wieder Gym gibt in der Halle,
denn Gym hält schlank, das wissen alle.

Manch einem lag auch schwer im Magen,
der Matjes und so konnte er vertragen,
den Roten, selber aufgesetzt.
Der zeigte seine Wirkung dann zuletzt,
denn, man höre und man staune,
enorm gestiegen war die Laune.

Ein Liedchen hörte man uns singen
und unser Lachen zu 'nem Witz erklingen.

Zum Schluss, da bleibt mir nur zu sagen,
solch Tag lässt öfter sich vertragen.
Drum bitten Horst, dich, alle Leute,
plan nochmal so'ne Tour wie heute.

Wir danken Horst, unserem Organisator und hoffen
weiterhin auf seine bewährte Hilfe und Organisation

Annette Mjartan

Hands OFF - sonst Zoff!!!

Unter dieser Überschrift fand im März 2012 die Informations- und Qualifizierungsmaßnahme des Landessportbundes zum Thema „Schweigen schützt die Falschen! Prävention und Intervention sexualisierte Gewalt im Sport“ in der WMTV-Turnhalle statt.

Referenten des Landessportbundes NRW, des Polizeipräsidiums Wuppertal und des Weissen Rings vermittelten den 51 TeilnehmerInnen aus verschiedenen Sportvereinen (Vereinsvorstände, Übungsleiter) ihre Erfahrungen zu diesem tabuisierten Thema. Ziel war die Sensibilisierung, die Erhöhung der Achtsamkeit und Anregungen zum Umgang der Teilnehmer mit möglichen Fällen.

Das Resümee: Auch wenn es sich bei auftretenden Fällen von Gewalt und Mißbrauch um Einzelfälle handelt, die einen Generalverdacht auf keinen Fall rechtfertigen, so darf man die Risikofaktoren in Vereinen nicht ignorieren. Vorbeugungsstrategien sind das geeignete Mittel, die Anzahl auftretender Übergriffe zu vermeiden bzw. zu minimieren und potenzielle Opfer zu schützen. An dieser Stelle sind also alle Beteiligten, Vorstände, Übungsleiter und Eltern aufgerufen, dem Thema mit angemessener Aufmerksamkeit zu begegnen.

Die Vernetzung von Sportvereinen, von Anlauf- und Beratungsstellen vor Ort und die Information der Öffentlichkeit sollen zusätzlich zur Vermeidung von Gewalt und Mißbrauch im Sport beitragen.

Die Vereine sind gut beraten, so unser Vorsitzender und Gastgeber der Veranstaltung, Rolf Fischer, wenn sie in der Kinder- und Jugendarbeit hohe Maßstäbe an die Verlässlichkeit anlegen und das Vertrauen von Eltern und Gesellschaft damit rechtfertigen. Dass die soziale Verpflichtung im WMTV „gelebt“ wird, wurde schon zur Veranstaltung von

der Referentin der Polizei, Frau Wüst, anerkennend festgestellt.

Die bisherigen Aktivitäten wurden zwischen dem Vorstand und den Jugendschutz-Beauftragten, Gabi Büdenbender und Peter Glück, in den vergangenen Monaten weiterentwickelt. Die Leitlinien „Kinder- und Jugendschutz“ - siehe Internet: Vereinsjugend - bilden im Zusammenhang mit der Satzung die Rahmenbedingungen in der Kinder- und Jugendarbeit des Vereins.

Der Aushang von Plakaten, die Aushängung von Aktionskarten an Kinder und Eltern sowie der montierte Briefkasten weisen auf die Aktion hin und ermöglichen direkte Reaktionen.

Bleibt die Aufforderung „TRAUT EUCH“, wenn jemand betroffen ist, und wendet euch an die Ansprechpartner eures Vertrauens.

Klaus Dreikhausen



1000 x 1000 Euro

Zum vierten Mal in Folge hatten wir uns bei der Aktion 1000 x 1000 Euro vom Landessportbund NRW erfolgreich beworben.

Dieses Jahr waren die Voraussetzungen erweitert worden, so dass wir nur in Verbindung mit einer Grundschule den Antrag stellen konnten.

Da wir u. a. mit der Grundschule Rosenkamp auf der Heidstraße eng zusammenarbeiten, ergab sich hieraus eine optimale Grundlage für einen Antrag. Nach gemeinsamen Gesprächen konnten wir uns dann einigen, dass das

Material für den Abenteuersport (Schaukel, Wippe, Taue etc.) für den WMTV und gleichzeitig für die Grundschule geeignet ist.

Unsere Übungsleiterin Manuela Hoppe trainiert an dieser Schule Gruppen im offenen Ganzttag.

Die Kosten für ihre Ausbildung werden ebenfalls aus diesem Topf finanziert.

So können wir im offenen Ganzttag weiterhin mit der Grundschule Rosenkamp zusammenarbeiten.

Andreas Lukosch

Zons 25.07.12, Schongymnastik-Gruppe

Frühmorgens schon sah man uns stehen, am Bahnhof, denn es sollte gehen, nach Zons, und zwar per Dampferfahrt. Doch erst, da wurden wir gejagt, von Gleis zu Gleis, denn unsere Bahn, die hielt am anderen Bahnsteig an. In Köln am Rhein dann waren wir, bereit zum Einstieg an der Pier. Der Rhein so blau, das Wasser klar, der Himmel einfach wunderbar. Am Ufer grüne Pflanzenpracht, so wurden wir nach Zons gebracht.



'Nen Mann, den hatten wir dabei, als Fremdenführer und Lakai, Der kölsche Jung, der hatte Spaß, erzählte uns so dies und das. So viele Frauen um ihn her, das merkte man, gefiel ihm sehr. Im Zollhaus haben wir gegessen und unter Linden gut gegessen. Bei Sonnenschein und 30°, wurd warm uns bei der Dampferfahrt. Es ist 'ne Menge Schweiß geflossen. Doch haben wir den Tag genossen.

Annette Mjartan

Projekttag GS-Rosenkamp



Als Kooperationspartner der Grundschule Rosenkamp haben wir als Sportverein natürlich direkt JA gesagt, als die Anfrage an uns gerichtet wurde, ob wir am Projekttag am 16.5.2012 teilnehmen könnten.

Unser Auszubildender Marc und unser Kampfsporttrainer Andreas übernahmen diese Aufgabe von 8.30 Uhr bis 12.00 Uhr. Gemeinsam wurden erst die Matten aufgebaut. Dann wurde die Begrüßung und Meditation erklärt und geübt. Grundregeln des Kampfsportes wurden ebenfalls erklärt und auch direkt umgesetzt.

Der erste Schüler durfte bereits nach 10 Minuten auf der Bank eine kleine Auszeit nehmen, dies war aber ein gutes Signal an alle anderen Kinder. Andreas übernahm immer eine Gruppe im Kampfsportbereich und Marc im spielerischen und Ausdauer/Kraftbereich. So lernten die Kinder aus dem Kampfsport einfache Tritte, etwas Fallschule, Schlagtechniken, Bodenkampf und Selbstverteidigung. Bei Marc durften sie die Koordination, Ausdauer durch interessante Aufgaben kennenlernen. Ebenfalls wussten die Kinder

hinterher im Groben, welche Muskulatur man z. B. bei einer Liegestütz benötigt.

Mit einigen Spielen und kleinen Pausen zwischendurch verging die Zeit recht schnell. Die Kinder waren gegen Mittag dann auch wirklich „platt“ – hatten aber auch viel Spaß gehabt und auch etwas gelernt. Der Applaus war für uns jedenfalls ein eindeutiges Zeichen.

Meinen besonderen Dank geht an Marc für seinen Einsatz und seine Ideen für diesen Vormittag.

Andreas Lukosch



Ach - Bacharach

Genau!

Dagmar Buntenbach, die Unkaputtbare, hatte wieder mal einen Bus voller Rückengymnastiker und –innen, wobei Letztere in der Überzahl waren, teilweise mit Anhang, zusammen bekommen und so fuhr ein weißer Bus mit 35 Teilnehmern beiderlei Geschlechts am 23.06.2012 um 7.32 Uhr von der Haltestelle „Kaisers“ bei leicht bedecktem Himmel einem erlebnisreichen Tag entgegen.

Die ersten paar hundert Meter dösten fast alle mehr oder weniger vor sich hin bis plötzlich Dagmars Stimme wie ein Ruf mit Donnerhall über das Bordmikrofon alle aus ihrer Lethargie riss: „Ich komme jetzt mit einem Muntermacher durch den Bus!“ Gesagt – ge-

durchfahrene Gegend zum Besten, was er auf der ganzen Strecke bei passender Gelegenheit machte, erzählte nebenbei ein paar Witze und schon war um 9.20 Uhr das wichtige Ziel „Frühstücksort und – pause“ erreicht: Der Rastplatz an der Moselbrücke. Der Kampf um die Fressalien begann. Bei viel Sonne und schönem Blick auf die Moselgegend.

Währenddessen etwas zur Brücke: Die Balkenbrücke aus Stahl ist 935 Meter lang, 30,5 Meter breit, 136 Meter hoch, an der höchsten Stelle, und wiegt 11.463 Tonnen. Im Inneren hat sie eine Vorrichtung, die im Falle eines Krieges mit Sprengstoff gefüllt und so das Ganze gesprengt werden kann! Modern gedacht also!



tan! Erst verteilte man essbare Waffelbecher für den beliebten Eierlikör, selbst in Heimarbeit gemacht, natürlich! Der war nur für die Frauen gedacht – das schöne, starke Geschlecht wurde mit einem Fläschchen „Kleiner Klopfer“ beruhigt.

Während nun die Gruppe dem ersten Zielpunkt entgegen gefahren wurde, begrüßte Fahrer Ralf seine Gäste, gab einige wissenswerte Dinge über die

Gegen 10.00 Uhr, gesättigt mit Brötchen, Wurst, Käse und Kaffee, behindert durch einige Nachzügler, ging die flotte Fahrt weiter nach Bad Sobernheim: Seit dem Frühmittelalter im Besitz des Erzstiftes Mainz an der Nahe und am Glan. Stadtrechte 1292 vom König Adolf von Nassau, 1324 vom Kaiser Ludwig von Bayern. (Nein, nicht vom Weinbauer!) Gehört zum Weinbaugebiet Nahe, die Großlage heißt „Paradiesgarten“.

Sobernheim bot den Reisenden um ca. 11.07 Uhr ganz was Gutes an: Einen „Barfußpfad“ - 3500 Meter lang und gespickt mit Überraschungen. Schon der „Lehmpastor“ Emanuel Felke, wie man einem Falblatt entnehmen kann, hat seinen Patienten das Barfußlaufen empfohlen! Der Gang über Gras, Sand, Lehm, Steine, Rindschrot und Fels stimuliert den ganzen Organismus. Außerdem gab es noch Geräte aus Holzbalken, mal fest mal schaukelnd für die Geschicklichkeit und eine Drahtseilbrücke, 40 Meter lang,

sowie eine Fähre zum selber übersetzen, über die Nahe. Und zwei Furten, wo man den Fluss zu Fuß queren konnte. Viele holten sich hier nasse Hosen,



weil sie die Wassertiefe unterschätzt haben. Meistens aber Jugendliche.

Da nun aber kaum einer von der Gruppe solche Strecken barfuß zu laufen gewöhnt ist, außer im Urlaub am Strand, hatte mancher wohl etwas Schwierigkeiten. (Dem Autor musste seine Frau am Abend einen Steinsplitter unter der großen Zehe mit der Pinzette entfernen!) Aber, nachdem man die Füße gereinigt und wieder trocken in den Schuhen hatte, danach 300 Meter bis zum Bus ging, wartete dort die Belohnung in Form von Erbsensuppe mit

Würstchen – gekocht vom Tausendsassa Ralf, dem Buslenker. Kochen kann er auch!

Gestärkt bestieg man abermals das Fahrgerät, um zu einer Weinprobe mit dem Winzer Heidrich, das Weingut ist seit 1550 in Familienbesitz, über Waldböckelheim mit Klosterkirche und die Kreisstadt Bingen gen Bacharach zu kutschieren. Am Fuße der Weinberge, nicht in einer gemütlichen Winzerwirtschaft, bekam jeder ein Weinglas geliehen, in dem nach einem ziemlich steilen Aufstieg, der erste Tropfen „Grauer Burgunder classic, trocken, 2010“ eingeschenkt wurde: 0,05 – 0,1L! Teilweise tranken Einzelne weniger oder nichts. Der Blick auf das Schloss Stahleck, den Rhein und Bacharach entschädigte für jeden Tropfen Schweiß. Und Sonne satt!

Der Winzer hatte alle Flaschen im Rucksack und ging jede Steigung mühelos vorneweg! Während der Verkostungen erzählte und erklärte er dann ebenso mühelos die Arbeit im Wingert und die Verarbeitung der Trauben, etwas gestört von den ewig Redenden, wenn auch leisen Uninteressierten. Es folgten dann noch „Riesling classic, halbtrocken 2010“, „Riesling trocken, trocken 2010“ und „Spätburgunder Blanc de Noir, halbtrocken 2010“, ein



weißer Rotwein! Dazwischen eine Stärkung mit Laugenbrezeln mit Butter und einem Aufstrich aus Quark und Weintrauben? und ganz unten angekommen wurde noch ein Hauch „Beerenauslese“ kredenzt. Danach wurden die Gläser wieder eingesammelt.

Nach ca. 6,5 Stunden auf den Beinen, Barfußpfad und Weinbergwanderung zusammengenommen, waren einige Füße breit und sehnten sich nach einem gemütlichen Sitzplatz, der dann in der gutseigenen Winzerstube „Zum Weinkrug“ jedem zu Teil wurde. Hier konnte man unter Anderem bei Spundkäs mit Winzerknorke, Wingerts-knecht, Winzerfrühstück, Carpaccio vom Presssack und anderen Gerichten die Beine unter dem Tisch lang machen und bei viel Wasser und einigen Tröpfchen Wein, in Maßen, regenerieren. Die Rückfahrt verlief ruhig. Der lange Sonntagag forderte seinen Tribut.

Einmal wurde noch versucht, roten Sekt an den Mann/Frau zu bringen, aber die Meisten hatten ihre Becher schon verpackt und schliefen oder träumten von zu Hause. Ralf wurde noch einige Witze los zum Schluss, wurde bei Köln von einem Kollegen abgelöst, weil seine Fahrtzeit erfüllt war und fuhr nach Hause.

Das weiße Gefährt strebte ruhig die Haltestelle „Kaisers“ an und schüttete seine Ladung auf den Bürgersteig in Solingen-Wald aus. Diese Ladung teilte sich in 35 Leutchen auf und mit vielen „Tschuß“, „Wiedersehen“, „Tschöh“ und hier und da ein Küsschen ging jeder seines Weges.

PSSST: Es wurde viel gelacht unterwegs und Dagmar will weiter machen!!!

Egmont Holtz

Dienstag - Schongymnastik

Am Dienstag trifft sich eine Gruppe, das ist die Schongymnastik-Truppe. Sie machen Gym im Stehen und Sitzen und kommen manchmal auch ins Schwitzen.

Sie spielen mit dem Luftballon, denn der fliegt hoch und nicht davon. Mal gibt es Sport mit einem Band und mal Bewegung an der Wand.

Und spielen sie mit Ball im Kreise, sind die Damen nicht gerade leise, denn sie haben recht viel Schwung, die Gymnastik hält sie jung. Auch nach der Gym gibt es oft Spaß. Die Gruppe unternimmt so dies und das. Mal gibt's Kaffee in froher Runde, mal fahren sie weg so manche Stunde und machen sich 'ne schöne Zeit. Mit Spaß und recht viel Heiterkeit.

Hiermit grüß ich noch mal alle, die zu mir kommen in die Halle.

Annette Mjartan

Essen ist ein Bedürfnis Genießen ist eine Kunst

Genau die richtige Überschrift über unseren Ausflug an den Niederrhein ...



Aber der Reihe nach.

2010 haben wir WMTV-Frauen unsere letzte mehrtägige Muttertagsreise gemacht. Nach einem Jahr Pause wurde der Wunsch immer lauter, doch mal wieder „zu verreisen“. In Bettina Hahmann (Organisation) und Karin Nöcker (Unterhaltung) fand sich ein neues engagiertes Team für einen Ausflug am 19. Mai 2012.

So fanden sich wohlgeleunt bei wunderschönem Wetter – gab es tatsächlich in diesem Frühjahr 2012! – 38 Frauen für die Fahrt nach Xanten.

Aber zuerst war unser Reiseziel Raesfeld, und hier ein großes Spargelanbau-Unternehmen. Wir wurden durch ein Spargelfeld geführt und konnten uns zuerst einmal davon überzeugen, dass es schon eine vollautomatische



Spargelerntemaschine gibt. Die netten jungen Männer, die eigentlich gerade in die Pause gehen wollten, ernteten „mal eben“ für uns noch eine weitere Reihe Spargel. Sicher ist diese Maschine noch verbesserungsfähig – aber für die Saisonarbeiter im Frühjahr eine wirkliche Erleichterung. Im direkt neben dem Feld



liegenden Gebäude konnten wir staunend zusehen, wie der frisch geerntete Spargel gewaschen, sortiert und verpackt wurde. Uns sparsamen Hausfrauen wurde ganz merkwürdig, zu



sehen, wie viele Spargelstücke abgeschnitten wurden und in den Kompost wanderten. Und als wir sahen, wie schnell die automatische Schälmaschine arbeitete, gab es angeregte Gespräche darüber, was wohl die leichteste Art sei, den Spargel von Hand zu schälen.

Was lag näher, als nach der Besichtigung im nebenan gelegenen netten Gasthaus gleich eine leckere Portion Spargel zu verspeisen?! Und als I-Tüpfelchen zum Dessert Eis mit frischen Erdbeeren zu genießen!



So gut gerüstet fuhren wir gern weiter zum nächsten Ziel: Xanten. Hier hatten wir erst Zeit, uns ein bisschen die Beine zu vertreten und die vielen großen und kleinen Menschen zu bewundern, die



sich für ein Mittelalter-Spektakel entsprechend hübsch gekleidet hatten. Im „Gotischen Haus“ war dann der Kaffeetisch für uns gedeckt und es schmeckte tatsächlich schon wieder. Es blieb genug Zeit zum schwätzen und lachen und am späten Nachmittag machten wir uns beschwingt auf den Rückweg zum Bus.

Die Heimfahrt wurde durch launige Vorträge von Karin sehr kurzweilig gestaltet und als wir in Solingen ankamen, hatten wir alle das Gefühl: es war ein wunderschöner Tag und wir sollten die 1-Tages-Fahrten doch zur Tradition werden lassen.

So ist schon jetzt geplant, 2013 am Samstag vor Muttertag wieder auf „große Fahrt“ zu gehen.

Freuen wir uns schon jetzt!

Helga Kief

BUCHHANDLUNG

STEFAN DECKEN

RAINER FRANCKE

Aktuelle Infos, bunte Bücher,
Neues aus den Verlagen
und natürlich aus unserer
Buchhandlung.

Der Bücherwald hat sich ins
soziale Netz begeben:

www.facebook.com/buecherwald

Sie müssen nicht gleich auf den
„Gefällt mir“-Button klicken.
Aber reinschauen können Sie
ja mall



BUCHERWALD

Walder Kirchplatz 36
42719 Solingen
Telefon 31 83 19
Telefax 31 06 27

www.buecherwald-solingen.de

Tanzfortbildung

„Tänze im Sitzen und Tänze für Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen“

„Nichts ist dem Menschen so unentbehrlich wie der Tanz.“ Jean Baptiste Molière.

Da eben der Tanz so unentbehrlich für den Menschen scheint, haben 12 Übungsleiterinnen und Andreas als Hahn im Korb, einen Sonntag in der Gymnastikhalle verbracht und unter der Anleitung von Udo Dumbeck Tanzen einmal aus einer ganz anderen Sicht kennengelernt.

Die Erkenntnis, dass jeder Mensch tanzen kann, haben wir beim Ausprobieren der Tänze im Sitzen schnell bekommen. Ebenso wie wichtig Tanzen für jeden Menschen ist. Und dass jeder beim Tanzen die Gefühle spüren kann. In ganz unterschiedlicher Ausführung. Mit „Jeder“ / „Jede“ sind alle Menschen gemeint, auch die mit gesundheitlichen Einschränkungen. Ob dement oder bewegungseingeschränkt – das Gefühl zu tanzen, kann jeder spüren. Auch für uns Übungsleiterinnen eine zum Teil völlig neue Erfahrung.

Udo, der mit viel Enthusiasmus und beinahe überschäumender Begeisterung für diesen Sport durch den Lehrgang führte, ließ uns von Beginn an spüren, dass wir als Übungsleiterinnen den Spaß am Tanzen an alle weitergeben können.

Einfache Choreographien, die sich je nach Gruppe variabel gestalten lassen, auf unterschiedliche Musik, gaben ein buntes Bild des Tanzens auf andere Art. Mit langsamem Walzer, Bosa Nova und Raspa Mexicana bis zum „bisschen Haushalt“ von Johanna von Koczian vergingen die fünfeneinhalb Stunden wie im Fluge.

Die praktische Arbeit (Erlernen der Choreographien) erleichterte uns dann auch die „Theorie der Musik“ mit Takt, Schläge und Rhythmus erkennen. Wie und wann zähle ich vor?

Eine Erkenntnis, die wir aus dem Lehrgang mitgenommen haben: rechts und links kann auch mal egal sein. Wichtig ist, dass sich der Mensch zu Musik bewegt. Egal ob alleine, im Paar oder in der Gruppe, im Sitzen oder Stehen.

Gabi Būdenbender

Der Verein, er lud uns ein zum Lehrgang. Thema sollte sein: Tanz im Stehen und im Sitzen. Tanz, auch ohne mal zu schwitzen. Tanz zu zweit oder im Kreise. Für Senioren, vorzugsweise.

Wenn nicht so recht die Beine taugen, eine Krankheit trübt die Augen, wenn der Rücken nicht mehr will, steht doch keiner gerne still, wenn Musik im Raume schwingt und dazu ein Lied erklingt.

Nah gebracht hat uns das Thema Udo, und zwar nicht nach Schema. Weil die Musik er kennt und liebt, den Lehrstoff gut er wiedergibt. So hat der Lehrgang viel gebracht. Wir haben gelernt und auch gelacht.

Danke an den Verein und den Referenten Udo Dumbeck

Annette Mjartan

Zirkuswoche beim WMTV

Zum vierten Mal fand vom 23.07. bis 27.07.2012 die bekannte Zirkuswoche in Zusammenarbeit mit dem Zirkus Pepino statt.

Fast 20 Kinder im Alter zwischen 7 und 12 Jahren hatten sich angemeldet. Jeden Tag konnten sie 3 Stunden alle Tricks rund um den Zirkus erlernen und ausprobieren. Die Arbeit mit Tüchern, mit Diabolos, mit dem Einrad, mit Jonglierbällen, mit Artistik und Comedy, mit einem Nagelbrett, laufen auf Scherben oder Feuerspucken gehörten zum Programm. Anfang der Woche konnten sich die Kinder mit den Künstlern rund um einen Zirkus vertraut machen und

bekamen viele Tipps und Ratschläge.

Nach dem dritten Tag wurden die ersten Übungen für die Show am Freitag für die Familie einstudiert und am vierten Tag das ganze Programm.



Auf Glasscherben

Um 12.00 Uhr durften dann die kleinen Zirkuskünstler ihr ganzes Können vor fast 50 Eltern und Großeltern sowie Freunden zeigen. Trotz Aufregung funktionierte aber alles hervorragend. Die Eltern waren begeistert und zollten einen langen Applaus und alle Kinder waren überglücklich.

Andreas Lukosch



Das Nagelbrett



Ausflug zur FLORIADE



Von einer unseren Dienstags-Damen der Gruppe "Fit von Kopf bis Fuß" kam der Vorschlag, doch einmal die Welt-Garten-Expo „Floriade“ in Venlo zu besuchen, die nur alle 10 Jahre stattfindet.

Diese Idee fand großen Anklang und so buchten wir mit 11 Frauen die Busfahrt dorthin mit Fa. Wiedenhoff.

Wir starteten am 12. Mai, der Muttertag wurde kurzerhand vorverlegt, und kamen gegen Mittag in Venlo an. Das Gelände ist eine supermoderne Anlage, alles bestens organisiert, keine langen Wartezeiten und so konnten wir im Floriade-Park die Natur mit allen Sinnen entdecken. (Garten-)Kunst und

Kultur aus aller Welt haben uns sehr beeindruckt. Als Highlight schwebten wir mit der Seilbahn quer über das Gelände und genossen den fantastischen Ausblick von oben.

Nach kleiner Stärkungspause mussten wir natürlich noch ein paar Blumenzwiebeln für den heimischen Garten shoppen, um dann nach dem Tag voll schöner Eindrücke die Heimfahrt zu starten.

Vielleicht kommen einige bis Oktober noch mal wieder oder freuen sich auf die Floriade in 10 Jahren.

Tot siens.
Elke Schulze



Mitspiel-Krimi



Thema: Muttertag

Ein alter Fall führt die Kommissarin Karina Weber noch einmal in die Villa der Familie Stetten. Hier wurde am Muttertag vor 5 Jahren ein Mord begangen. Doch wurde seinerzeit wirklich der richtige Täter verhaftet? Es gibt berechnete Zweifel und der Fall muss dringend noch einmal genau untersucht werden.

Sonntag 30.09.2012

Uhrzeit: 18.00 Uhr

Tatort: WMTV Restaurant

Adolf-Clarenbach-Str. 41 - 42719 Solingen
Telefon: 0212 - 310746

Preis: 33,00 € / pro Person

incl. 3-Gang-Menü,
sowie einen spannenden Kriminalfall
zum Thema: Muttertag

Sie verbringen einen vergnüglichen Abend in unserem Restaurant. Genießen Sie bei Kerzenschein einen Mitspiel-Krimi und lassen Sie sich von der Autorin Cornelia H.-Müller in einen Mordfall entführen. Dabei versuchen Sie, gemeinsam mit den anderen Mitspielern an Ihrem Tisch, den Täter zu entlarven. Jeder Gast vertritt an diesem Abend einen zum Spiel gehörenden Charakter und kann sich aktiv in die Ermittlungen einbringen. Keine Angst, Schauspielern muss niemand.

Kartenbestellung - im WMTV Restaurant – Tel. 31 07 46

Wir freuen uns auf Sie! Torsten Tückmantel und sein Team



Mitspiel-Krimi



**Genießen Sie einen neuen spannenden Krimifall
aus der Feder von Cornelia Herberthz-Müller**

Sonntag 28.10.2012

Uhrzeit: 18.00 Uhr

Tatort: WMTV Restaurant
Adolf-Clarenbach-Str. 41 - 42719 Solingen
Telefon: 0212 - 310746

Preis: 33,00 € / pro Person
incl. 3-Gang-Menü,
sowie einen spannenden Kriminalfall

Sie verbringen einen vergnüglichen Abend in unserem Restaurant. Genießen Sie bei Kerzenschein einen Mitspiel-Krimi und lassen Sie sich von der Autorin Cornelia H.-Müller in einen Mordfall entführen. Dabei versuchen Sie, gemeinsam mit den anderen Mitspielern an Ihrem Tisch, den Täter zu entlarven. Jeder Gast vertritt an diesem Abend einen zum Spiel gehörenden Charakter und kann sich aktiv in die Ermittlungen einbringen. Keine Angst, Schauspielern muss niemand.

Kartenbestellung - im WMTV Restaurant – Tel. 31 07 46
Wir freuen uns auf Sie! Torsten Tückmantel und sein Team

WMTV Restaurant

...einfach lecker!



Restaurant

In unserem Restaurant bieten wir Ihnen gutbürgerliche Küche mit saisonal wechselnden Gerichten.

Mittwoch ist Schnitzeltag!
Donnerstag ist Pfannekuchentag



Gesellschaftsräume

Für Veranstaltungen stehen Ihnen unsere Säle für 10 bis 100 Personen in einer einzigartigen Atmosphäre zur Verfügung.

Ob rustikal oder festlich, wir sind auf Sie eingerichtet.



Kegelbahn

Auf unserer gepflegten Scheren-Kegelbahn erleben Sie erholsame Stunden.

Falls Ihr Club noch nicht bei uns kegelt, es sind noch einige Termine frei.



Terrasse

Auf der neu gestalteten Terrasse servieren wir nachmittags ab 15 Uhr Kaffee und Kuchen sowie Waffeln.

Bei kühler Witterung wird die Terrasse beheizt.

WMTV Restaurant GmbH

Adolf-Clarenbach-Str. 41 , 42719 Solingen , Am Walder Stadion , Telefon 0212-310746

Öffnungszeiten: dienstags bis samstags von 16.00 - 01.00 Uhr
sonntags und feiertags von 11.00 - 01.00 Uhr

Küche: dienstags bis samstags von 18.00 - 22.30 Uhr
sonntags und feiertags von 12.00 - 14.00 und 18.00 - 22.30 Uhr



**Internationales
Deutsches Turnfest
18.- 25. Mai 2013
Metropolregion
Rhein-Neckar**

mit den Großstädten Mannheim, Ludwigshafen und Heidelberg

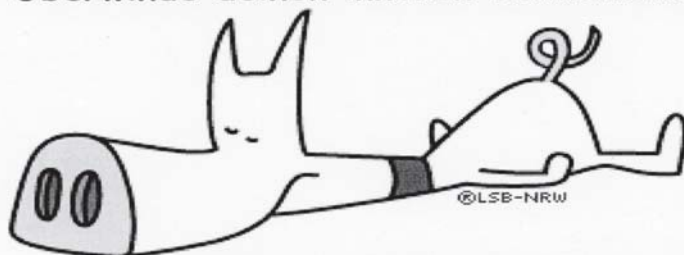
Achtung!

**Auch der WMTV fährt wieder
zum Deutschen Turnfest**

Gruppen oder Einzelpersonen, die mitfahren möchten,
bitte in Voranmeldeliste eintragen.

Weitere Informationen über die Voranmeldung bei
Andreas Lukosch, Telefon 0177-584 30 12

Überwinde deinen inneren Schweinehund



Steh auf, mach doch mit.