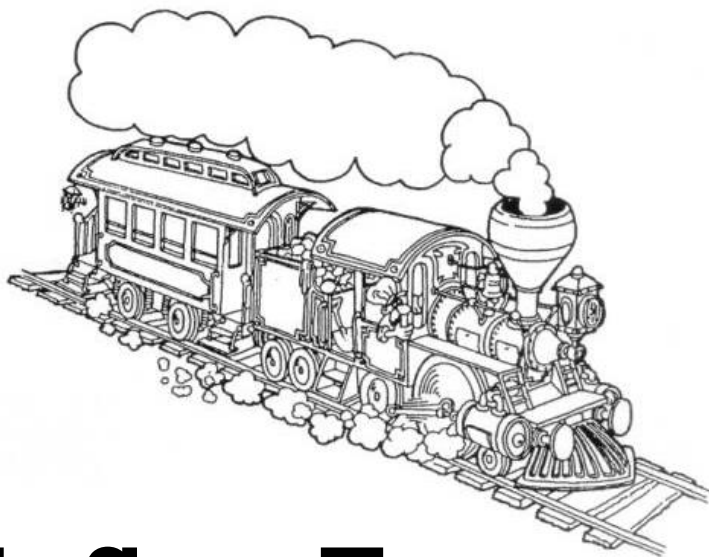




TUSPO

Turn- und Sportverein 1920 e.V. Holzhausen



TuSpo Express

Ausgabe 2/2021

Wir suchen dich!

Stellenausschreibungen Spielausschuss und
Jugendleiter

Der Vorstand

... denkt an euch!

Scheine für Vereine

Danke an REWE Nagler Holzhausen



Eine Perle der Natur.

Mit Felsquellwasser gebraut.



Der 1. Vorsitzende



Liebe Mitglieder des Turn,- und Sportvereins 1920 e.V. Holzhausen,

so langsam scheint sich die angespannte Corona-Situation zu entspannen und wir spüren merklich, dass wir auch wieder gemeinsam Sport treiben möchten.

Das Hessische Ministerium für Soziales und Integration hat in den Auslegungshinweisen zur Corona-Kontakt- und Betriebsbeschränkungsverordnung die Regularien bei Erreichen der Stufe 2 erlassen. Zudem gelten seit dem 26. Juni 2021 weitere Lockerungen.

Dies ermöglicht uns allen, wieder Sport gemeinsam unter Einhaltung unseres Hygienekonzeptes zu treiben und zusammenzukommen. Den genauen Ablauf und die Organisation der Trainings könnt ihr bei den Übungsleitern erfragen.

Wir halten Euch weiterhin auf dem Laufenden, wie die weiteren Öffnungen Einfluss auf das gesellschaftliche Vereinsleben haben wird.

Leider gibt es einen Abgang im Vorstand zu verzeichnen. Stefan Wolf wird nicht mehr als Jugendwart tätig. Somit haben wir wiederum ein Defizit in der Vorstandsmannschaft. Ich hoffe, wir können eine*n ehemalige*n Fußballer*in oder engagierte Eltern finden, die dieses Amt wieder beleben können. Mit einem guten Jugendteam aus Allendorf und Biskirchen wird der Einstieg bestimmt leichtfallen. Bei Interesse könnt Ihr gerne Kontakt mit dem Vorstand aufnehmen.

Schon länger ist der Spielausschuss der Seniorenmannschaft vakant. Auch nach langer Suche hat sich niemand aus Holzhausen gefunden, dieses sehr anspruchsvolle Amt zu übernehmen. Das mag viele Gründe haben und „Rechtfertigungen“ dieses Amt nicht zu machen, kennt der Vorstand.

Fortsetzung auf Seite 5





TAXI- BOMBEK



0170/ 8 34 90 08

oder: 0 64 49 - 71 94 25

- Taxifahren zu allen Anlässen
- Krankenfahrten für alle Kassen
- Flugtransfer
- Kurierfahrten

PKW, Kleinbusse bis 7 Personen

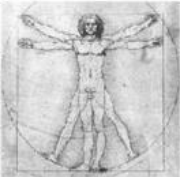


Krankengymnastik Massage und Sauna



Stefan Rosenlehner

Herrenacker 6 - 35753 Greifenstein/Allendorf
Tel.: 06478/2397 - Mail: rosenlehner@freenet.de

Öffnungszeiten Praxis			Öffnungszeiten Sauna	
Montag	14-18 Uhr		Montag (Herren)	16-21 Uhr
Dienstag	8-10 u. 14-18 Uhr		Dienstag (Gemischt)	16-21 Uhr
Mittwoch	8-10 Uhr			
Donnerstag	8-10 u. 14-18 Uhr		Donnerstag (Damen)	16-21 Uhr
Freitag	8-10 u. 14-18 Uhr		Freitag (Gemischt)	14-21 Uhr

Sauna nach Vereinbarung auch am Wochenende. Gutscheine erhältlich.

Der 1. Vorsitzende



Fortsetzung von Seite 3

Unsere Jugendmannschaften sind gut aufgestellt; eine gute Perspektive für den Seniorenfußball kann dennoch zurzeit nur bedingt gesehen werden, wenn die Bereitschaft zur ehrenamtlichen Tätigkeit nicht vorhanden ist. Es besteht die Möglichkeit, dass Seniorenfußball in Holzhausen keine Rolle mehr spielt!

Auch hier muss jeder in sich hinein hören und auch persönliches Engagement zeigen. Auch hier darf der Vorstand gerne kontaktiert werden; Bewerbungen sind gern gesehen. Wir halten Euch auf dem Laufenden und hoffen, Ihr bleibt weiterhin ein Teil der Vereinsgemeinschaft.

Ein Verein bewegt! Und bleibt gesund.

Euer Christian Kreutzer
(1. Vorsitzender)



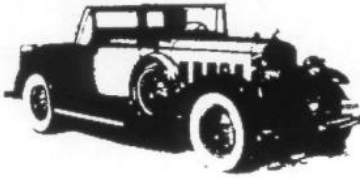
Gerhard Staidl

 Eselsberg 1a
35753 Greifenstein

 06478 4329870
0176 96258181

 staidl@gmx.de

Termine nach Vereinbarung.
(auch per WhatsApp)



Auto Goldmann

- Neu- und Gebrauchtwagen
- Karosserie-Instandsetzung
- Optische Achsvermessung
- AU - Diesel - G-Kat
- Reifen-Service
- Auspuff-Service
- TÜH im Hause
- Kfz-Zubehör

35753 Greifenstein, OT Holzhausen
Ochsenstruth 1
Telefon 0 64 78 / 25 33
Telefax 0 64 78 / 4 37

KOSMETIK „am Bergli“

Patrizia Pianezzi
Eselsberg 2

35753 Greifenstein-Holzhausen
Tel.: 0152-33763943 / 06478-4329870

Termine nach Vereinbarung

Wir suchen dich!



Dingende Hilfe gesucht - der Seniorenfußball steht am Scheideweg

Liebe Mitglieder des TuSpo Holzhausen,

die Corona-Pandemie beschäftigt uns alle weiterhin und beschränkt uns nach wie vor in unserem gewohnten Leben. Glücklicherweise sieht man aktuell wieder etwas Licht am Ende des Tunnels: Die Anzahl an Neuinfektionen sinkt aktuell stark und die der Geimpften steigt kontinuierlich, sodass man davon ausgehen kann, dass es zeitnah zu deutlichen Lockerungen im Breitensportbereich kommen wird.

Auch der Fußball wird wieder rollen, bei unseren Jugendmannschaften und bei den Senioren. Hierfür braucht es natürlich nicht nur einen Trainer und die Spieler, sondern auch Betreuer bzw. Spielausschuss. Diese Unterstützungsleistung gerade im Bereich der 1. und 2. Mannschaft der SGBU wird nun schon sehr lange nicht mehr in der benötigten Weise erbracht. Aus Mangel an Interessenten hatten sich die geschäftsführenden Vorstände der an der SG beteiligten Vereine diese Aufgaben untereinander aufgeteilt, um so den Spielbetrieb, also Organisation des ganzen Drumherums, aufrechtzuerhalten. Dies ist uns auch relativ gut gelungen. Allerdings ist es auch mit nicht geringem Arbeitsaufwand verbunden. Und es ist ja nicht nur die Betreuer-Tätigkeit, die von den geschäftsführenden Vorständen sichergestellt wurde, sondern oft genug auch noch der Dienst im Sportlerheim.

Trotz unzähliger Versuche, wieder freiwillige ehrenamtliche Unterstützer für den Spielausschuss zu gewinnen, ist uns dies leider nicht gelungen. Die Argumente, oder besser gesagt die „Ausreden“, die gegen die Anfragen hervorgebracht werden, sind für uns nicht immer nachvollziehbar und teilweise an den Haaren herbeigezogen. Diesen unerträglichen Zustand können die Vorstände nicht länger tolerieren und hinnehmen. Wir haben entschieden, diese Aufgaben nicht länger neben der normalen Vorstandstätigkeit durchzuführen.

Dieses Phänomen ist nicht neu. Die Menschen sind bequemer geworden, die Interessen und das Freizeitverhalten haben sich geändert. Das ehrenamtliche Engagement geht vereinsübergreifend stark zurück. Das ist ein bundesweiter Trend, dem wir uns leider nicht entgegenstellen können. Der Seniorenfußball leidet schon länger darunter. Wir standen schon häufiger vor der Entscheidung, wie es weitergeht und wie man den Spielbetrieb in unseren Ortschaften aufrechterhalten kann. Irgendwie hat es immer noch geklappt, allerdings nur unter der immer weiter steigenden Belastung einzelner Weniger. Aber man sieht, dass es immer schwieriger wird. Ohne den Zusammenschluss der SG Ulmtal mit der TSG Biskirchen wäre es in dieser Form schon nicht mehr möglich gewesen.

Fortsetzung auf Seite 9



IHR SCHREINER **PETER THEILIG**

INDIVIDUELL & KREATIV

Bauelemente Peter Theilig GmbH

Gelinn 6
35753 Greifenstein
Telefon: +49 (0) 6478 13 99
theilig@t-online.de
www.schreinerei-theilig.de

OASE GREIFENSTEIN

**Seminar- und
Gästehaus**

AGNES EWERLING

Zur Bruchwiese 4
35753 Greifenstein-Holzhausen
www.OaseGreifenstein.de



**WILLKOMMEN
IN DER
OASE**

Telefon 06478/277779
Mobil 0177 7381524
Fax 06478/277612
info@Oase-Greifenstein.de

Wir suchen dich!



Fortsetzung von Seite 7

Unser höheres Ziel war es eigentlich, den Seniorenfußball solange aufrechtzuerhalten, bis unsere vor einigen Jahren angestoßene Jugendarbeit im Fußball Früchte trägt und wir endlich wieder mehr Kinder aus der Jugend zu den Senioren übergeleitet haben. In den Jugendfußball wurde viel Arbeit, Schweiß und Herzblut gesteckt, um den Kindern und Jugendlichen die Möglichkeit am Vereinssport und das Erleben einer Mannschaftssportart zu ermöglichen. Aber die Arbeit hat sich gelohnt. Es spielen wieder richtig viele Kinder bei der JSG Lahn-Ulm. Ab der B-Jugend sind wir bis zu den Bambinis wieder gut besetzt und können uns berechnete Hoffnung machen, dass in 2 Jahren immer eine deutlich größere Anzahl an Jugendlichen unsere 1. und 2. Mannschaft verstärken wird. Welche Auswirkungen Corona auf diese Entwicklung haben wird, ist allerdings noch nicht realistisch absehbar.

Umso bedauerlicher wäre es, wenn wir den Kindern zukünftig keine Perspektive mehr bieten können, nach der Jugend zu den Senioren zu wechseln. Aber wir müssen es so deutlich sagen: Es nicht mehr 5 vor 12, sondern schon später. Die SGBU braucht dringend Unterstützung! Dabei muss man nicht selbst Fußball gespielt haben oder irgendwelche andere Fußballerfahrung gemacht haben. Ehrenamtliches Engagement, die Freude etwas Sinnvolles zu tun und den örtlichen Verein zu unterstützen, reichen schon aus. Und man wird auch nicht ins kalte Wasser geworfen oder ist auf sich allein gestellt. Es gibt von den Vorständen und dem Trainer natürlich weiterhin die Unterstützung. Im Idealfall würden wir uns wünschen, dass sich mehr als eine Person findet, die unsere Mannschaften unterstützt, damit sich die Arbeit auf mehrere Schultern verteilt – im Team arbeitet es sich leichter. Dieser offene Brief an Euch ist unser letzter Versuch, hier eine Besserung herbeizuführen und für eine dauerhafte Lösung zu sorgen. Sollte dies fehlschlagen, werden wir vielleicht sogar den schweren Schritt gehen müssen, den Seniorenfußball „sterben“ zu lassen.

Bei Interesse meldet Euch bitte über info@tuspo-holzhausen.de

Helft uns dabei, dies zu verhindern! Es liegt jetzt an Euch!

Euer Vorstand des Tuspo Holzhausen

Diana's Nagelatelier

NAGELMODELLAGE - FRENCH - NATURNAGELVERSTÄRKUNG

Hessenberg 22
35753 Holzhausen

Telefon: 06478-911833
Mobil: 0152-29512168
Email: dianajome@web.de

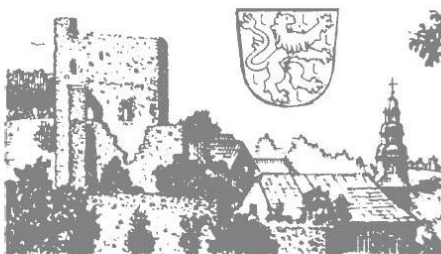


Ulmtal-Apotheke
Apothekerin
Stephanie Sager

Schlossstraße 9
35753 Greifenstein-Beilstein

Telefon 02779/1366
Telefax 02779/1466

www.ulmtal-apotheke.de
sager@ulmtal-apotheke.de



ULMTAL POTHEKE

Wir suchen dich!



Der TuSpo Holzhausen ist ein Verein mit über 430 Mitgliedern in den Abteilungen Fußball, Gymnastik und Tennis. In der Abteilung Fußball suchen wir zum sofortigen Beginn den

Abteilungsleiter Seniorenfußball

(Spelausschuss)

Dein Profil

- Organisationstalent mit einem guten Schuss Eigeninitiative
- Selbstbewusstes Auftreten bei Spielern und Verantwortlichen der SG Biskirchen/Ulmtal
- ausgeprägtes Interesse am Fußball und Vereinsgeschehen
- Vorbild
- Offenheit für moderne IT-gestützte Arbeitsweisen im Aufgabengebiet

Deine Aufgaben

- Vertretung der Interessen des TuSpo Holzhausen innerhalb der SG Biskirchen/Ulmtal
- Besuch der Rundenbesprechungen der Seniorenmannschaft(en), Organisation eventueller Spielverlegungen
- Vor- und nachbereitende Aufgaben/Maßnahmen bei den Meisterschaftsspielen, sowohl auswärts als auch zu Hause
- Kaderabstimmungen mit Mannschaft, Spielern und Trainer
- Öffentlichkeitsarbeit: Informationsweitergabe aus der Abteilung durch Berichte für die Medienkanäle des TuSpo (Homepage, Facebook, Vereinszeitung)
- Ansprechpartner und Bindeglied des Vorstandes zur Abteilung Seniorenfußball

Wir bieten

- Teamgeist, aktive Mitarbeit im Vereinsvorstand
- Offenheit für neue Ideen und Veränderungen
- Möglichkeit zur eigenverantwortlichen Delegation mancher Aufgaben
- Aussprache im Rahmen der SG-Sitzungen

Die Position kann auch im Team ausgeübt werden, also gerne mit einem/r Partner*in!

Haben wir Dein Interesse geweckt? Möchtest Du nähere Informationen oder ein unverbindliches Gespräch? Wir sind für Dich da, melde Dich über unser Kontaktformular auf der Homepage oder direkt an info@tuspo-holzhausen.de – wir kommen dann gerne auf Dich zu!

Helene Biemer



📷 **shoptje**

Mail helene.biemer@gmx.de
Mobil 0151 681 407 08
Adresse Zum Steimel 17
35753 Holzhausen

- ✂ Mode für Groß und Klein
- ✂ Änderungsschneiderei
- ✂ Nähkurse
- ✂ Maschinenstickerei
- ✂ Weiteres auf Anfrage



Beratung • Planung • Verkauf • Service

www.gebr-hardt.de

Rehbergkuppe 6 • 35745 Herborn

Tel. 02772-81652 • Fax: 02772-81852

Wir suchen dich!



Der TuSpo Holzhausen ist ein Verein mit über 430 Mitgliedern in den Abteilungen Fußball, Gymnastik und Tennis. In der Abteilung Fußball suchen wir zum sofortigen Beginn den

Abteilungsleiter Jugendfußball

(Jugendleiter)

Dein Profil

- offener Umgang mit Kindern, Jugendlichen und Eltern
- verantwortungsbewusst, vertrauensvoll, flexibel
- Organisationstalent mit Eigeninitiative
- Vorbild
- Offenheit für moderne IT-gestützte Arbeitsweisen im Aufgabengebiet

Deine Aufgaben

- Unterstützung/Zusammenarbeit mit den Jugendleitern der anderen Vereine der Spielgemeinschaft JSG Lahn-Ulm
 - Meldung und organisatorische Betreuung der Jugendmannschaften
 - Besuch von Rundenbesprechungen der Jugendmannschaften
 - Bildung und Erhalt des Gemeinschaftssinns in den Mannschaften
 - Organisation von gemeinschaftsfördernden Maßnahmen wie evtl. Ausflüge mit der Jugend
 - Ansprechpartner für Spieler, Eltern, Trainer, Betreuer und Vorstände
- Öffentlichkeitsarbeit: Informationsweitergabe aus der Abteilung durch Berichte für die Medienkanäle des TuSpo (Homepage, Facebook, Vereinszeitung)
- Ansprechpartner des Vorstandes für Abteilung Jugendfußball

Wir bieten

- Unterstützung in der Tätigkeit des Jugendleiters
- Teamgeist, Mitarbeit im Vereinsvorstand
- Fortbildungsmöglichkeiten wie Trainerschein o.ä.
- Offenheit für neue Ideen
- Möglichkeit zur eigenverantwortlichen Delegation mancher Aufgaben

Die Position kann auch im Team ausgeübt werden, also gerne mit einem/r Partner*in!

Haben wir Dein Interesse geweckt? Möchtest Du nähere Informationen oder ein unverbindliches Gespräch? Wir sind für Dich da, melde Dich über unser Kontaktformular auf der Homepage oder direkt an info@tuspo-holzhausen.de – wir kommen dann gerne auf Dich zu!

skysportsbar

Lengos

Katzenfurterstr. 4
35753 Greifenstein
Tel.: 0170 9519405

skysportsbar

KFZ-Meisterbetrieb



BIROL KILIC

Ober der Reinwies 9
35630 Ehringshausen-Katzenfurt
Telefon: 0 64 49/8 79

- Reparatur aller Fabrikate
- Inspektionsservice mit Mobilitätsgarantie
- Neu- und Gebrauchtfahrzeuge
- TÜV und AU im Hause
- Klimaservice
- SB-Waschanlage

www.autohaus-kilic.de • info@autohaus-kilic.de

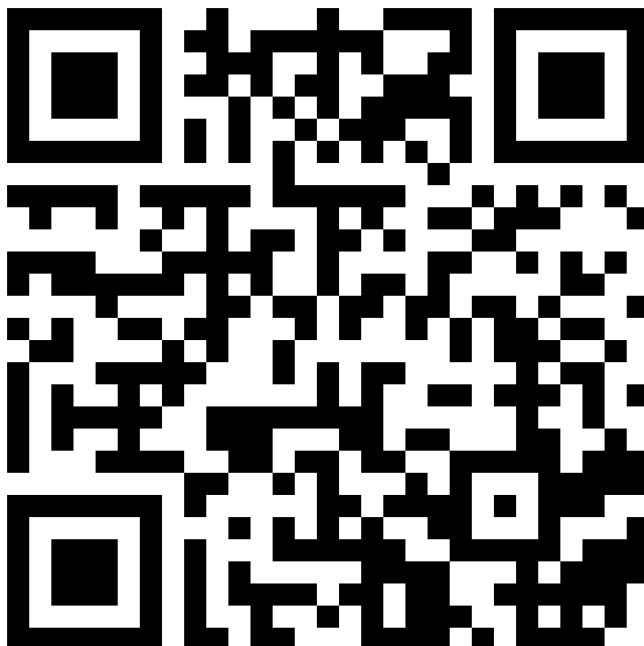
... denkt an euch!

Viele Monate mussten wir auf sportliche Aktivitäten im Rahmen unseres Sportvereins sowie ein gemeinsames Vereinsleben aufgrund der Corona-Pandemie verzichten.

Aber auch in dieser Zeit war der Vorstand stets in Gedanken bei den Mitgliedern des TuSpo, hat nach Lösungen gesucht, Hygienekonzepte entwickelt und das weitere Vorgehen geplant.

Um den Mitgliedern zu zeigen, dass der Vorstand auch in Zeiten von Social Distancing an sie denkt, wurde ein kleines Video mit einer Botschaft an alle TuSpo-Mitglieder zusammengeschnitten.

Über diesen QR-Code gelangt ihr direkt zum Video – einfach mit dem Smartphone einscannen! Viel Spaß!



Welcome *Vino* ■ ■ ■

ÖSTERREICH WEIN 

Welcome Vino
Ausgewählte Weine aus Österreich

Hans Bach
Moselstr. 10
35625 Hüttenberg
Tel.: 06403 2706
Mobil: 0151 1228 1998

<http://www.welcome-vino.de>
info@welcome-vino.de

Thomas

SCHNAUTZ

Malermeister

Zum Steimel 4

35753 Greifenstein-Holzhausen

Telefon: 0 64 78-27 78 89 Telefax: 0 64 78-27 75 59

Mobil: 01 77-7 75 75 58 Mail: thomas.schnautz@t-online.de



Wir verarbeiten KEIM-Produkte

Mineralisch

Wohngesund

Farben

Putze

Dämmsysteme

Ökologisch

Wirtschaftlich

Liebe Mitglieder, liebe Sportbegeisterte,

wir möchten hiermit beginnen, euch in einer kleinen Serie nützliche Informationen zum Thema Sport und Bewegung zu präsentieren. Achtet dabei immer darauf, dass Ihr im Vorfeld euren Hausarzt kontaktiert und die Übungen oder Hinweise auf Euch selbst anwendet und der zu Euch passenden Intensität ausführt.

(Für Verletzungen oder Beschwerden, die aus den Hinweisen oder Anleitungen entstehen, können wir keine Haftung übernehmen.)

Freundlichst wurden die Informationen durch Herr Christian Dunz, BGM-Koordinator, zur Verfügung gestellt.

Heute: Tipps für Sport bei Hitze

Viele Menschen sind froh, wenn die Temperaturen über 25 Grad steigen. Was für viele der Beginn ihrer Wohlfühlzone ist, ist für Andere der Beginn des Leidens. Wer sich in einem solchen Fall leichter tut, sich zu bewegen liegt auf der Hand. Doch haben Sie sich schon einmal gefragt, warum Sport bei Hitze für uns alle so viel anstrengender ist? Dies liegt vor allem an der Umverteilung des Blutes. Bei erhöhten Temperaturen befördert der Körper mehr Blut in die Haut. Hierdurch erfolgt eine verbesserte Absonderung von Schweiß. Dieser Schweiß kühlt nicht nur die Haut, sondern auch das unter der Haut fließende Blut, wodurch die Körperkerntemperatur konstant niedrig gehalten werden kann. Das Blut, welches sich in der Haut befindet, fehlt nun aber der Muskulatur für ihre Arbeit. Um die gleiche Leistung vollbringen zu können, muss das Herz nun schneller schlagen, um einen ausreichend hohen Blutfluss in der Muskulatur zu gewährleisten.

Es gibt ein paar Punkte, die bei Sport während heißer Tage von allen beachtet werden sollten. Damit Sie in den kommenden Wochen möglichst ohne Nebenwirkungen Sport treiben können, habe ich in aller Kürze die wichtigsten Punkte in diesem Flyer zusammengefasst.

Fortsetzung auf Seite 19

Meister Mettwurst

...für Sie auf Achse



Frisch und direkt zur Stelle

Stefan Helsper
Fleischermeister

Freitags, 14.30 - 18.00 Uhr
Beilsteiner Str. 8
Holzhausen

Blumenweg 9
35753 Greifenstein
Mobil 0151 / 25361518



Elch-Apotheke



Andreas Martin
Siegener Straße 1
35630 Ehringshausen-Katzenfurt

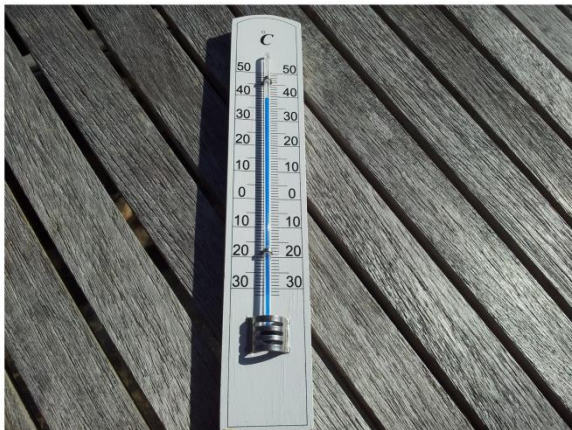
Telefon 0 64 49/ 2 30

1. Trainingszeit anpassen

Meiden Sie aufgrund der hohen Temperaturen den Sport in der Mittagszeit oder suchen sich einen schattigen Trainingsort. Bei erhöhten Ozonwerten (ab ca. 200 $\mu\text{g}/\text{m}^3$) sollte auf intensiven Sport im Freien verzichtet werden. Bodennahes Ozon ist ein Reizgas, welches bei körperlicher Belastung tief in das Lungengewebe eindringen und dieses schädigen kann. Versuchen Sie daher, die Trainingszeit auf die frühen Morgenstunden oder, falls anders nicht möglich, auf die späten Abendstunden zu legen.

2. Intensität reduzieren

Wenn Sie kein Spitzensportler sind und keine Wettkämpfe absolvieren müssen, können Sie zum Wohle Ihrer Gesundheit einen Gang runterschalten! Ein intensives Outdoortraining bei hoher Hitze birgt mehr Risiken als Nutzen. Sparen Sie sich die Kräfte für bessere Tage auf. Denn für ein langes und gesundes Leben ist es nicht notwendig, intensiv zu trainieren, vor allem nicht bei Hitze!



3. Flüssigkeitszufuhr anpassen

Da wir im Sommer vermehrt schwitzen, benötigt unser Körper eine Extraportion Wasser. Idealerweise mit ausreichend Mikronährstoffen wie z. B. Natrium und Calcium. Wenn Sie längere Zeit im Freien Sport treiben, ist es ratsam, etwas zu trinken mitzuführen. Auch wenn Sie noch keinen Durst verspüren, sollten Sie etwa alle 15 Minuten ca. 150 ml Flüssigkeit aufnehmen. Das Getränk sollte nicht eiskalt sein, weil dies den Körper zusätzlich belastet. Statt Wasser bietet sich auch eine Saftschorle im Verhältnis drei Teile Wasser zu einem Teil Saft an.

4. Sonnenschutz

Vor allem wenn Sie in der Mittagszeit trainieren und dies auch noch in der prallen Sonne tun, sollten Sie unbedingt ausreichend Sonnenschutz auftragen. Idealerweise verwenden Sie keine fetthaltige Creme, welche die Poren verstopft und das Schwitzen beeinträchtigt. Verwenden Sie unbedingt einen hohen Lichtschutzfaktor, um Ihre Haut zu schützen. Eine Mütze und eine Sportsonnenbrille helfen zusätzlich, um empfindliche Bereiche zu schützen. Wenn die Möglichkeit besteht, können Sie auch ein feuchtes Handtuch in den Nacken legen. Dies wirkt wie eine Klimaanlage für Ihren Körper.

5. Funktions-Kleidung tragen

Dies gilt zwar nicht nur für den Sommer, macht jetzt jedoch umso mehr Sinn. Je mehr Sie schwitzen, desto eher sollten Sie zu Kleidungsstücken greifen, welche den Schweiß schnell von der Haut nach außen ableiten. Im Idealfall kann diese die Haut sogar ein wenig kühlen.

6. Vor- und Nachbereitung

Bei einigen Sportlern beliebt ist das Duschen vor der Belastung. Die Temperatur des Wassers ist in diesem Fall natürlich niedrig. So wird der Körper vor dem Sport gekühlt und beginnt bei Belastung später zu schwitzen. Jedoch sollten Sie nicht direkt nach dem Sport kalt duschen, da sich im Anschluss die Poren wieder öffnen und der Schweiß umso mehr läuft. Daher ist es besser nach dem Sport zunächst ca. 15 Minuten auszuschwitzen. Vor dem Training empfiehlt es sich ca. 150 - 300 ml zu trinken und sich aufzuwärmen, um das Verletzungsrisiko zu reduzieren.

7. Anzeichen eines Hitzschlags erkennen

Eine Überhitzung des Körpers kann schnell zu einem Sonnenstich oder auch Hitzschlag führen. Wie ich schon am eigenen Leib erfahren musste, ist hierfür Sport nicht zwingend eine Voraussetzung. Übelkeit, Schwindel, Kopfschmerzen, Schwäche und Muskelkrämpfe sind Anzeichen eines Hitzschlags. Wenn Sie bei sich diese Symptome feststellen, sollten Sie ihre Tätigkeit unterbrechen, einen kühlen schattigen Ort aufsuchen und ausreichend trinken. Sollten Fieber, Bewusstseins- und Koordinationsstörungen vorliegen, rufen Sie bitte einen Arzt.

Scheine für Vereine



Wieder über 6.000 Scheine – VIELEN DANK!

Auch in diesem Jahr haben wir wieder an der REWE-Initiative „Scheine für Vereine“ teilgenommen. Insgesamt konnten erneut über 6.000 Scheine für den TuSpo gesammelt werden. Dafür bedanken wir uns ganz herzlich bei allen fleißigen Sammler*innen und Spender*innen sowie bei REWE Nagler aus Holzhausen. Die Erlaubnis, eine Sammelbox hinter der Kasse aufstellen zu dürfen, hat uns dabei geholfen, viele Scheine einlösen zu können.

Dank der tollen Prämien konnte der TuSpo ein weiteres Mal tolle Sport- und Elektrogeräte sowie Spielsachen bestellen, die für alle Abteilungen von großem Nutzen sein werden.

Vielen Dank!

Ein Verein bewegt!



Unser 1. Vorsitzender Christian Kreutzer bedankt sich bei Anna-Lena Nagler von REWE Nagler Holzhausen für die Unterstützung.



Alte Herren 2020 Derbysieger im einzigen Spiel des Coronajahres

1:0 in Beilstein bedeutet: „Ungeschlagen in 2020“

In baldiger Erwartung des Wiederbeginns im Amateursport und beim TuSpo Holzhausen blicken wir heute einmal kurz auf das einzige Spiel der Alten Herren im vergangenen Jahr 2020 zurück.



Am 25. September 2020 fand der alte Greifensteiner Derbyklassiker statt. Nicht genug, dass es pandemiebedingt erst das erste Spiel für 2020 war, es sollte letztlich auch das Einzige bleiben, in dem aber Nils Knapp sowie Stefan Schäufler ihr Debut im weiß-schwarzen TuSpo-Dress feiern durften.

Im 9 gegen 9 ging es in eine ruhige erste Halbzeit, in der unsere AH recht abgeklärt auftraten und wenig bis gar keine Chancen für die Gastgeber zuließen. Selbst kamen wir zunächst zweimal in gute Abschlusspositionen, die Viktor Fuks leider beide nicht im Tor unterzubringen wusste. Gleicher Spieler erzielte jedoch in der 21. Minute das verdiente Führungstor für den TuSpo Holzhausen, die Vorarbeit leistete Christian Irmer, dessen nicht ganz gewollten Pass Viktor ins Netz arbeitete.

In der zweiten Hälfte ergaben sich manche Möglichkeiten für unsere Mannen, wovon zunächst erneut Viktor Fuks am Tor vorbei schoss (39.), und ein Schuss von Christoph Irmer abgefälscht an die Latte ging (45.). Steffen Fröhlich fand nach seiner Einzelaktion seinen Meister im Beilsteiner Schlussmann, der bei einer folgenden guten Kontersituation nicht eingreifen musste, weil diese von uns nicht konzentriert zu Ende gespielt wurde.

In der 62. Minute beinahe der Ausgleich für Beilstein; der Pfosten rettete unseren Mannen aber die Führung, die eine Minute später auch Stefan Schäufler nicht ausbauen konnte, als er nach Ecke Christoph Irmer das Tor mit seinem Kopfball verfehlte.

Fortsetzung auf Seite 23



Der nächste Eckball von Christoph Irmer klatsche gleich zweimal, zunächst an den Kopf von Ismail Konur und dann an der Querlatte, die erneut das 0:2 verhinderte. Damit blieb es beim verdienten 1:0-Derbysieg.

Weißer Westen im ersten Spiel für Nils Knapp, trotz einiger vergebener Chancen Matchwinner Viktor Fuks, ungeschlagen in 2020 – in dem wir jedoch sicher auch Niederlagen hingenommen hätten, wenn denn mehr als dieses einzige Spiel hätten stattfinden können.

Aufstellung:

Nils Knapp – Steffen Fröhlich, Tobias Fehling, Andreas Pfeiffer (36. Ismail Konur)– Stephan Droß (36. Julian Droß), Christian Irmer, Stefan Schäufler, Christoph Irmer - Viktor Fuks

Tor: 0:1 Viktor Fuks (21.)

Nun bleibt 2021 die Hoffnung, dass auch der Amateursport bald wieder loslegen darf. Sobald dem so ist, geht es mittwochs um 19:00 Uhr wieder im schwarz gegen weiß um den Trainingssieg.

Ich freue mich, endlich den Fußball wieder rollen zu lassen und womöglich in der zweiten Jahreshälfte noch Gegner zu finden, mit denen man sich nach einem Jahr Pause wieder messen darf!

Bitte bleibt gesund und unserem Fußball treu!

Andreas Pfeiffer

(Abteilungsleiter Alte Herren)



Die JSG Lahn-Ulm ist ab sofort Kooperationsverein der VfL-FUSSBALLSCHULE des VfL Bochum 1848 Fußballgemeinschaft e.V.!

Gemeinsam mit der VfL-FUSSBALLSCHULE veranstalten wir in der Zeit vom 1. bis 3. Oktober 2021 ein Fußball-Camp auf dem Sportgelände in Leun-Bissenberg.

Fußballinteressierte Kinder und Jugendliche im Alter von 5 bis 15 Jahren sind herzlich eingeladen und können sich zum Fußball-Camp anmelden. Die VfL-FUSSBALLSCHULE wird durch ein prominent besetztes Trainerteam geleitet. Allen voran die beiden Leiter der Fußballschule Dariusz Wosz und Benjamin Adamik.

Das Fußball-Camp dient der gezielten fußballerischen Weiterentwicklung und motiviert die Nachwuchsspieler zusätzlich. Die Kinder und Jugendlichen werden altersentsprechend in Gruppen mit ca. 15 Teilnehmenden und je einem Trainer eingeteilt.

Folgende Leistungen werden angeboten:

- 4 Trainingseinheiten je 2 Std.
- Bekleidung (Trikot, Hose, Stutzen) von NIKE
- Teilnahmeurkunde mit Foto
- Pokal
- Gutschein Deutsches Fußballmuseum in Dortmund
- Gutschein FORTFUN-Abenteuerland
- Verpflegung der Kinder und Jugendlichen

Für mehr Informationen könnt ihr einfach diesen QR-Code scannen:





Kinderturnen Holzhausen

Nach langer Pause wollen wir bald wieder mit dem Kinderturnen beginnen. Je nach Anzahl der Kinder findet dies mittwochs nachmittags in zwei verschiedenen Gruppen im Freien oder im DGH Holzhausen statt. Hierzu müssen wir uns natürlich alle an die vorgegebenen Hygieneregeln halten, welche wir zu gegebener Zeit bekannt geben.

Um besser planen zu können, wie wir die Stunden gestalten können, müssen wir vorab wissen, wer Interesse hat mitzumachen.

Wenn Du mitmachen möchtest, melde dich bitte bei

Alina Bucher	06478/911950 oder 01577/7236035
Stephi Bucher	06478/911950 oder 0177/5763052
Christine Heuser	06478/1385 oder 0171/9857108





YOGA.....

...bedeutet, sich verbinden, körperliche Aktivität und das Bedürfnis nach Ruhe in Einklang bringen, beim Üben bewusst den eigenen Körper besser kennen lernen – auch mit seinen kleinen Schwächen.

YOGA kann Jeder üben. Wir passen die Übungen einfach den individuellen Bedürfnissen und Möglichkeiten des Einzelnen an. YOGA ist ein ganzheitliches Programm für Körper und Geist, schenkt Energie und Kraft.

YOGA ist auch für „Späteinsteiger“ geeignet.

Der Kurs umfasst Bewegung und Entspannung, beides in Verbindung mit der Atmung. Wir üben im Sitzen, Stehen und Liegen um zu dehnen und zu kräftigen. Ziel ist beweglicher zu werden und Stabilität zu gewinnen.

Entdeckt fließende Abläufe, statische Positionen, den eigenen Atem und ihre/seine Kraftquellen.

Ein Einstieg ist jederzeit möglich, gerne vorher mal eine Stunde ausprobieren. YOGA kann in jedem Alter geübt werden!

Die YOGA-Gruppe freut sich auf Verstärkung!

Dienstags von 19:30 bis 21:00 Uhr

Heike Müller

(Kursleitung YOGA-Kurs Holzhausen)

Weitere Informationen bei Heike Müller, Tel.015112175060
oder Christine Heuser, Tel. 06478/1385.

Leider können wir zurzeit den Kursbeginn noch nicht genau datieren.

Die Presseabteilung



Liebe Leserinnen und Leser des TuSpo-Express,

bei Fragen, Kritik und Anregungen für unseren TuSpo-Express stehen wir gerne zur Verfügung.

Zögern Sie nicht, uns anzusprechen:

TuSpo Express

IMPRESSUM

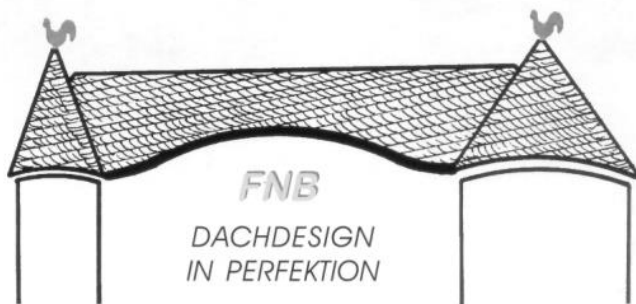
Marie-Therese Koch

+49 (0) 170 4196359

marieth.koch@icloud.com



Sie möchten den TuSpo-Express neben der gedruckten Version auch per Mail erhalten? Dann scannen Sie mit Ihrem Smartphone einfach den QR-Code auf dieser Seite und schicken Sie uns die dann erscheinende Mail. Danke!



Frank Neuser

DACHDECKERMEISTER

FÜR DACH-, WAND- UND
ABDICHTUNGSTECHNIK

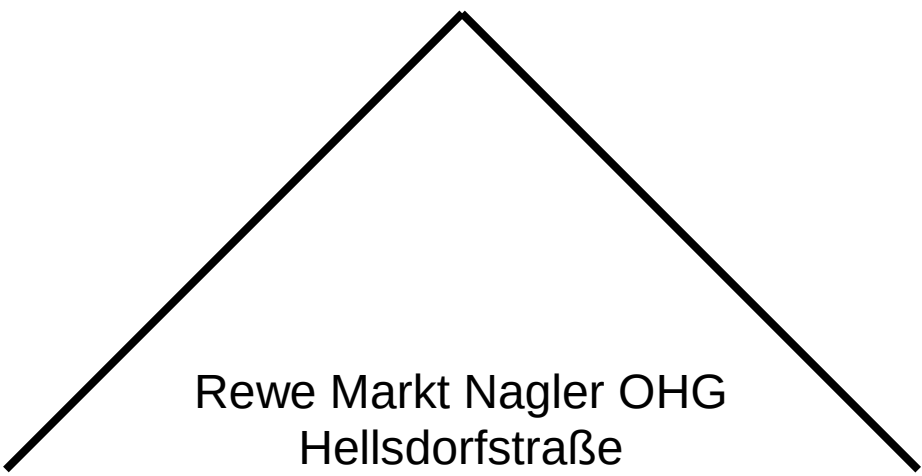
35753 Greifenstein-Holzhausen

Zur Bruchwiese 3

Telefon 0 64 78 / 23 50

Telefax 0 64 78 / 14 39

REWE



Rewe Markt Nagler OHG
Hellsdorfstraße

Telefon 0 64 78 / 9 10 46

35753 Greifenstein-Holzhausen

Mo. - Sa. 07.00 - 21.00 Uhr

Getränkemarkt

Telefon 0 64 78 / 91 18 59

Mo. - Sa. 07.00 - 21.00 Uhr