TRIMMELTER SV

1/84

Nr. 1 - 84 2. Jahrgang

Information für Mitglieder
Herausgegeben vom Vorstand
des Trimmelter Sportvereins e. V.,
5500 Trier, Hofberg 40 und Im Treff 13

Sportseiten: Jürgen Pfannkuchen

Redaktion und verantwortlich für den Inhalt:
Wilhelm Cordes, Kreuzflur 39, 5500 Trier

Auflage: 400 Stück

Herstellung: Druckerei Jäckels, Trier

1. Mai 1984

Grußwort

Es ist in vielen Jahren das erste Mal, daß ich an die Mitglieder eines Sportvereins in einer laufenden Nummer ihrer Vereinsinformation ein Grußwort richte. Ich tue dies, weil die Bewohner der Neubaugebiete, die der Trimmelter Sportverein anspricht, Bedingungen antreffen, die in ihrer Zusammensetzung für Trier singulär sind:

erstens das Siedeln auf der grünen Wiese (dem braunen Acker), dies

zweitens in drei räumlich getrennten Siedlungsbereichen, die doch nur zusammen bestimmte Bedürfnisse ihrer Bewohner erfüllen können,

drittens eine gewisse bauliche - und auch geistige - Zuordnung der Wohngebiete zu einer Institution (Universität), die aber, trotz bewußter Öffnung und Kommunikation mit den umgebenden Siedlungsbereichen, von Hause aus nicht die Aufgabe hat, sie mit dem Nötigen zu versorgen,

viertens der Umstand, daß gerade das Vorhandensein der Universität und ihrer für einen Teil der Bewohner bestehenden Möglichkeiten den für Neubaugebiete typischen Mangel an sozialer Infrastruktur eher verdeckt und

fünftens eine Wohnbevölkerung, die offenbar nicht bereit ist, das Schicksal mancher Satellitensiedlungen zu teilen, in denen Neubürger in zahllosen privaten Gettos ein weitgehend isoliertes Dasein fristen.

Wenn es für diese Entschlossenheit noch eines Beweises bedurfte, die Gründung und das rasche Wachstum des Trimmelter Sportvereins hat ihn erbracht. Denn beides kam zustande trotz der angedeuteten Schwierigkeiten. So stellt der junge Verein zu Recht die Frage, ob sein Anliegen von der Stadt verstanden wird. Ich versichere: Es wird. Die Stadt hat ihr Möglichstes getan, um das Stadtteilzentrum zu errichten und auszustatten. Erst kürzlich habe ich mich für eine Vereins-Mitbenutzung der Keune-Turnhalle und des neuen französischen Sportplatzes verwendet. Ebenso nehme ich das Thema der künftigen Ausstattung des Vereins und der neuen Wohnbereiche mit Übungsstunden und Sportstätten an; die Termine sind bereits gemacht.

So möchte ich den Verein, seine heutigen und seine künftigen Mitglieder und zumal seinen Vorstand ermutigen: Trimmen Sie auf dem eingeschlagenen Weg weiter, im Stadtvorstand und im Sportdezernat haben sie Gesprächspartner, die mit Ihnen in die gleiche Richtung arbeiten. Dem ganzen Trier würde ein entscheidendes Element fehlen, hätte es nicht die Universität und die dortigen Baugebiete des neuen Trier auf der Höhe, und so wird die Stadt ihre ganze Kraft dafür einsetzen, daß dieses gemeinsam von öffentlicher und privater Kraft gebaute neue Trier seine volle Lebensfähigkeit erlangt. Für uns gehört hierzu, daß die Menschen in ihrem Wohngebiet ihre Freizeit gestalten, ihren Sport ausüben und Gemeinschaft mit anderen Menschen finden können.

Paul Kreutzer
Bürgermeister

Einladung

zur 1. Jahreshauptversammlung

am Dienstag, dem 5. Juni 1984, um 19^{00} Uhr
im Saal des Gemeindezentrums St. Augustinus

Tagesordnung:

1.) Begrüßung durch den 1. Vorsitzenden
2.) Bericht des Schriftführers
3.) Bericht des 2. Vorsitzenden
4.) Bericht des Sportwarts
5.) Diskussion über das Sportprogramm
6.) Bericht des Festausschusses
7.) Diskussion über das Stadtteilfest
8.) Bericht des Schatzmeisters
9.) Bericht der Kassenprüfer
10.) Diskussion über die Finanzen des TSV
11.) Wahl eines Versammlungsleiters
12.) Entlastung des Vorstandes
13.) Rücktritt des Gründungs-Vorstandes
14.) Neuwahl des Vorstandes
für eine Amtszeit von 2 Jahren
15.) Bestätigung des Festausschusses
16.) Bestellung eines Jugendvertreters
17.) Wahl von zwei Kassenprüfern
18.) Verschiedenes

Im Namen des Vorstandes lädt Sie herzlich ein

Wilhelm Pardell

Auszug aus der Satzung des Trimmelter SV

§ 6 - Stimmrecht und Wählbarkeit

Stimmberechtigt sind alle Mitglieder vom vollendeten 16. Lebensjahr an. Jüngere Mitglieder können an der Mitgliederversammlung teilnehmen.
Als Vorstandsmitglieder sind Mitglieder vom vollendeten 18. Lebensjahr an wählbar.

§ 7 - Vereinsorgane

Organe des Vereins sind:

a) die Mitgliederversammlung,
b) der Vorstand.

§ 8 - Mitgliederversammlung

1. Oberstes Organ des Vereins ist die Mitgliederversammlung.

2. Eine ordentliche Mitgliederversammlung (Jahreshauptversammlung) findet in jedem Jahr statt.

3. Eine außerordentliche Mitgliederversammlung ist innerhalb einer Frist von drei Wochen mit entsprechender Tagesordnung einzuberufen, wenn es

   a) der Vorstand beschließt,

   b) ein Viertel der stimmberechtigten Mitglieder schriftlich beim Vorsitzenden beantragt hat.

4. Die Einberufung der Mitgliederversammlungen erfolgt durch den Vorstand durch Veröffentlichung in der Tagespresse. Zwischen dem Tag der Einladung und dem Termin der Versammlung muß eine Frist von drei Wochen liegen.

5. Mit der Einberufung der ordentlichen Mitgliederversammlung ist die Tagesordnung mitzuteilen. Diese muß folgende Punkte enthalten:

a) Entgegennahme der Berichte,
b) Kassenbericht und Bericht der Kassenprüfer,
c) Entlastung des Vorstandes,
d) Wahlen, soweit diese erforderlich sind,
e) Beschlußfassung über vorliegende Anträge.

6. Die Mitgliederversammlung ist ohne Rücksicht auf die Zahl der erschienenen Mitglieder beschlußfähig.

7. Die Beschlüsse werden mit einfacher Mehrheit der anwesenden stimmberechtigten Mitglieder gefaßt. Bei Stimmengleichheit gilt ein Antrag als abgelehnt. Satzungsänderungen können nur mit einer Mehrheit von Zweidritteln der erschienenen stimmberechtigten Mitglieder beschlossen werden.

8. Über Anträge, die nicht in der Tagesordnung verzeichnet sind, kann in der Mitgliederversammlung nur abgestimmt werden, wenn diese Anträge mindestens zwei Wochen vor der Versammlung schriftlich beim Vorsitzenden des Vereins eingegangen sind und den Mitgliedern mindestens eine Woche vorher zur Kenntnis gebracht wurden. Dringlichkeitsanträge dürfen nur behandelt werden, wenn die Mitgliederversammlung mit einer Zweidrittel-Mehrheit beschließt, daß sie als Tagesordnungspunkte aufgenommen werden. Ein Dringlichkeitsantrag auf Satzungsänderung bedarf der Einstimmigkeit.

9. Dem Antrag eines Mitgliedes auf geheime Abstimmung muß entsprochen werden.

(Die vollständige Satzung ist abgedruckt in Heft 1 unserer Mitgliederinformationen; sie kann eingesehen werden beim zweiten Vorsitzenden Peter Dudew, im Treff 13)

BEHERZIGUNG
★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

Ein Mensch, der sich zu gut erschienen,
Als Vorstand dem Verein zu dienen,
Und der, bequem, sich ferngehalten,
Die Kasse etwa zu verwalten,
Der viel zu faul war, Schrift zu führen,
Kriegt einst der Reue Gift zu spüren.
Sein sechzigster Geburtstag naht —
Wo schreitet wer zur Glückwunschtat?
Tut dies am Ende der Verein?
Nur für ein unnütz Mitglied? Nein!
Kein Ständchen stramm, kein Festprogramm,
Auch kein Ministertelegramm,
Kein Dankesgruß der Bundesleitung
Und keine Zeile in der Zeitung.
Wird etwa gar dann sein Begräbnis
Ihm selbst und andern zum Erlebnis?
Sieht man dortselbst Zylinder glänzen?
Schwankt schwer sein Sarg hin unter Kränzen?
Spricht irgendwer am offnen Grabe,
Was man mit ihm verloren habe?
Entblößt sich dankbar eine Stirn?
Läßt eine Hand im schwarzen Zwirn
Auf seinen Sarg die Schollen kollern
Bei Fahnensenken, Böllerbollern? —
An seinem Grab stehn nur der Pfarrer
Und die bezahlten Leichenscharrer.
Der Mensch, der dies beschämend fand,
Ward augenblicks Vereinsvorstand.

EIN MENSCH von Eugen Roth
Carl Hauser Verlag München

BEDEUTUNG DER EHRENAMTLICHEN MITARBEIT IM VEREIN

Die vielfältigen Leistungen der ehrenamtlich Tätigen und der Vereinsmitglieder sind eine Garantie für die Unabhängigkeit der Vereine

Sportverein ist organisierte Bürgerinitiative und setzt Selbstverwaltung durch ehrenamtliche Mitarbeiter sowie Eigenfinanzierung durch die Mitglieder voraus. Diese Initiative kann dort kreativ wirken, wo staatlicher Planung in personeller und materieller Hinsicht Grenzen gesetzt sind. Damit gewinnt der Verein neben der Unmittelbarkeit zur Basis auch die Unabhängigkeit oder Freiheit von staatlicher Verplanung und dirigistischer Steuerung - im Orwell'schen Jahr 1984 sicher ein wesentlicher Freiraum individueller Betätigungsmöglichkeiten. Ehrenamtliche Arbeit als Funktionär, spielerisch-sportliche Betätigung nach freier Wahl und finanzielle Unterstützung der Solidaritätsgemeinschaft durch freiwillige Beitragszahlung sind dabei die Fundamente dieser Freiheit.

Die Eigenleistung erschließt darüber hinaus neue Möglichkeiten des sinnvollen kreativen Tun und Handelns und damit neue Freiräume und neue Verantwortlichkeiten. Dies erklärt auch die ungeheure Wachstumskraft des Sports in immer neue Bereiche.

Mit ihren vielfältigen Leistungen erfüllen die Vereine wichtige sozial- und gesellschaftspolitische Aufgaben

Sportliche Betätigung im Verein ist nicht nur sinnvoll erfüllte Freizeit, sondern auch aktive Gesundheitsvorsorge mit erheblichen Kosteneinsparungen. Sportliche Betätigung im Verein bedeutet nicht nur im Kindes- und Jugendbereich wertvolle Erziehungsaufgaben zu leisten - man denke nur an das öffentliche Problem der jugendlichen Suchtkranken - sondern auch menschliche Geborgenheit im Kreis Gleichgesinnter und Möglichkeit der persönlichen Selbstentfaltung.

Sportliche Betätigung mit Behinderten, Koronarerkrankten und alten Menschen im Verein oder in Partnerschaft mit einem Verein ist nicht nur Solidarität der Sportgemeinschaft mit sogenannten "Unterprivi-

legierten", sondern Möglichkeit der sozialen Integration und Verbesserung von Lebensqualität dieser Menschen.

Die freie Gesellschaft ist ohne Menschen, die zum ehrenamtlichen Einsatz für die Gemeinschaft bereit sind, nicht lebensfähig (Zitat des früheren Bundeskanzlers Helmut Schmidt)

Übernahme von Verantwortung für andere, das Gefühl, gebraucht zu werden und helfen zu können, sind Ansatzpunkte demokratischen Selbstverständnisses und jederzeit erlebbar im Bereich unserer Vereine und Abteilungen, Verbände und Bünde, ebenso wie Miteinander, Füreinander, Anerkennung des anderen, Fairness, Wahrnehmung von Rechten, Anerkennung von Pflichten, Bewältigung von sachlichen Problemen und menschlichen Konflikten in freier Entscheidung, die den Vereinsalltag bestimmen.

Übernahme von Verantwortung wird aber auch leicht zu einer Bürde - einer Bürde, die in einer Zeit, die durch Perfektionismus bestimmt ist, allzu gern zu einer Last wird, da man von dem Funktionär häufig nur noch ein perfektes Funktionieren erwartet und vergißt, daß die Vielfalt der Ämter und Funktionen im Sport auch eine Vielfalt von Personen und Persönlichkeiten erfordert. Nicht der Einheitsfunktionär sollte den Sport bestimmen, sondern Personen und Persönlichkeiten, denen auch das Recht auf Entscheidung, Irrtum, Schwäche und Anerkennung zugebilligt wird.

Menschsein, d.h. human handeln zu können, bedeutet in unserem Gesellschaftsverständnis frei, sinnvoll und verantwortlich handeln zu können

Diese humane Dimension zu erfüllen, sind die Vereine in besonderem Maße aufgefordert. Vereinsarbeit bedeutet u.a. auch eine Vielfalt pädagogischer Einflußnahme zur personalen Entfaltung. Arbeit im Verein oder am Verein wird damit zur Chance an Selbstverwirklichung für den Sportler, für den Funktionär und damit eine Möglichkeit, die Einengung durch Beruf, Familie, Gewohnheit aufzubrechen.

Und trifft in diesem Punkt nicht in besonderem Maße die Aussage von Cervantes im "Don Quichotte" zu: "Kein Mann ist mehr als ein anderer Mann, der nicht mehr tut als ein anderer Mann"?

Menschsein bedeutet aber auch, herausgefordert zu sein zum Erleben von Widerstand und Erfolg, Risiko und Selbstprüfung, Gefährdung und Bereicherung

Üben, Trainieren, Anstrengung und Ermüdung, Wettkampf und Leistung oder Versagen ermöglichen spezielle Erfahrungen und Einsichten in das Abenteuer unseres Lebens, unseres Ichs. Sie erschließen uns durch unsere Leiblichkeit den anderen Menschen durch Gegner- und Partnerschaft in einer Art und Weise, die durch ihre Regelhaftigkeit nur hier im Sport erfahrbar ist. Dadurch wird die Welt in ihrer Vielfalt bunter und liebenswerter, die Möglichkeiten des einzelnen größer.

Die Durchsetzung von eigenen Ideen im Rahmen der gegebenen Möglichkeiten, das Ringen um Mehrheiten, das Überzeugen anderer, die Anerkennung von Minderheiten, das Leben mit den eigenen Grenzen und das immer neue Erkennen von eigenen Möglichkeiten schaffen in ihrer Unmittelbarkeit des sportlichen Tuns und der funktionären Entscheidung Augenblicke, die Menschen, die Personen prägen und bestimmen. Und wie es Cervantes im "Don Quichotte" ausdrückt, "daß ihm dafür kein anderer Lohn winke als die Gewißheit, von Dulcinea - von der Idee - als ihr Ritter bestätigt zu werden."

Lebensqualität ist primär abhängig von Gesundheit

Wenn Gesundheit sich darstellt als körperliches, geistiges, seelisches und soziales Wohlbefinden (WHO), dann gehört

- Aktivität, Bewegungsfreude, Vitalität, Kraft, Ausdauer, Belastbarkeit und Anstrengungslust ebenso dazu wie
- Spaß, Vergnügen, Geselligkeit, Miteinander, Gegeneinander, Füreinander.

Soziales Wohlbefinden meint dazu u.a. auch Geborgenheit. Das bedeutet Heraustreten zu können aus der Anonymität des Großstadtalltags, aus der Isoliertheit des Wohnblocks oder neuer Wohnghettos und das Aufgehobensein und das Akzeptiertwerden in der Gemeinschaft Gleichgesinnter. Gesundheit ist demnach nicht nur eine Gnade Gottes oder als medizinische Ware käuflich, sondern dem Menschen auch als unmittelbare, tägliche Aufgabe aufgegeben und erlebt erfüllbar in der spielerisch-sportlichen Betätigung unserer Vereine.

In einer Zeit des bewußteren Umgangs mit der eigenen und fremden Umwelt liegt in diesem Aspekt sicher eine große Chance der Sportvereine und ihrer Organisationen. "Über alle medizinische Erkenntnis hinaus aber gilt der fundamentale Grundsatz", sagt der Heidelberger Professor Schipperges, "daß nur ein solidarischer Umgang mit der Natur, mit sich selbst und dem Mitmenschen die Gesundheit erhalten kann. Gesundheit ist die Kunst, einfach und vernünftig zu leben, fähig zu bleiben, Konflikten zu begegnen, Widerstand zu leisten, das eigene Leben zu gestalten und schließlich Krankheiten zu ertragen und dem Leiden einen Sinn zu geben."

Wenn aber heute durch falsche Lebensweise pro Jahr an Therapiekosten ca. 17 Milliarden DM wegen Alkoholsucht (3 Millionen anerkannte Alkoholiker), 20 Milliarden DM wegen Nikotinsucht, 17 Milliarden DM wegen falscher Ernährung, 10 Milliarden DM wegen Bewegungsmangel aufgewandt werden müssen, dann werden die vielfältigen Angebote der Sportvereine zu einem wesentlichen Faktor der Gesundheitsvorsorge und Gesundheitsfürsorge. Der atemberaubende Mitgliederzuwachs im Breitensportbereich kann vielleicht auch als eine schweigende Protestwelle gegen Übersättigung, Bequemlichkeit, Verödung angesehen werden. Unter diesem Gesichtspunkt sollten auch die wiederholten Aussagen unseres Ministerpräsidenten Dr. Vogel und unseres Sportministers Böckmann gewertet werden: "Wir wollen nicht am Sport, sondern mit dem Sport sparen."

Gerd Albert
Akad. Direktor
Leiter des Universitätssportzentrums Tarforst

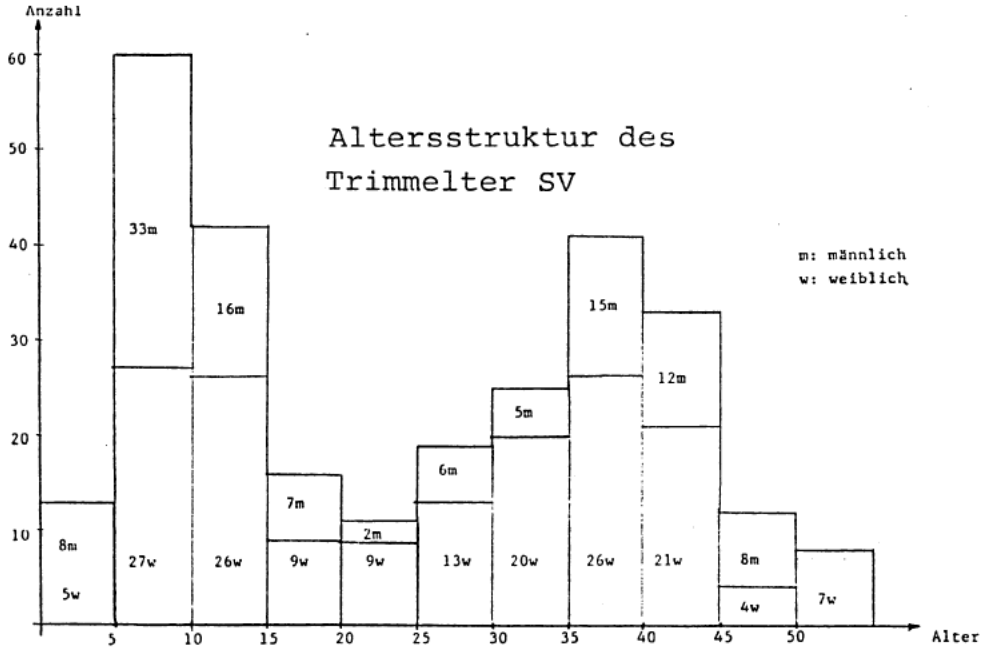
Unsere neuen Mitglieder
(Stand 1. April 1984)

IHR SPEZIALIST FÜR
BUS-BAHN-FLUGREISEN

INTERNATIONALES REISEBÜRO

DAHM+ERL

5500 TRIER, Saarstraße 12


Anzahl
60
50
40
30
20
10
Altersstruktur des
Trimmelter SV
m: männlich
w: weiblich
33m
16m
7m
2m
6m
5m
15m
12m
8m
4w
8m
5w
27w
26w
9w
9w
13w
20w
26w
21w
7w
5
10
15
20
25
30
35
40
45
50
Alter

An den Trimmelter Sportverein, Im Treff 13

Ich melde mich an .....

als aktives/inaktives" Mitglied des Trimmelter SV

Name,Vorname:.....

Geburtsdatum:.....

Anschrift,Tel.:.....

Den jeweiligen Mitgliedsbeitrag bitte ich abzubuchen von meinem

Konto .....

bei der Sparkasse/Bank .....

Mitgliedsbeiträge:

Erwachsene	DM 5,—
Studenten, Soldaten und Ersatzdienstleistende, Kinder und Jugendliche	DM 3,—
Kinder bis zum 6. Geburtstag	beitragsfrei

Trier,den .....

....

Unterschrift Unterschrift des Kontoinhabers

LAUFTREFF . . . . . LAUFTREFF . . . . . LAUFTREFF . . . . .

Interessenten treffen sich während der Sommerzeit

ab 15. Mai 1984

dienstags um 18^{00} Uhr an der Uni-Sporthalle,
samstags um 16^{00} Uhr in Tarforst (Friedhof)

Der Plan im Mittelteil dieses Heftes gibt Auskunft über Treffpunkte und empfohlene Laufstrecken.

Beim Laufen soll es nicht auf die Geschwindigkeit ankommen, sondern auf das gleichmäßige Tempo und die Ausdauer. Zu empfehlen ist es, mit einer halben Stunde zu beginnen, wobei in den ersten Tagen nach jeweils 10 Minuten eine Gehpause eingelegt werden kann. Trainieren sollte man mindestens einmal in der Woche, bei genügend Zeit auch zwei- bis dreimal. Als Ziel kann man sich setzen, in einer Stunde ohne Pause etwa 8 - 11 km zu laufen.

Steigungen bewältigen sich gut im Laufschritt (kleine Schritte).

Laufen ist sehr gesund. Zu Beginn dieses Trainings sollte man sich jedoch vom Arzt untersuchen lassen. - Laufen Sie die einsameren Strecken am Anfang nicht alleine. - Die Anschaffung von Laufschuhen ist empfehlenswert!

Das Gebiet zwischen Tarforster Höhe und Ruwertal bietet zahlreiche landschaftlich schöne Wege mit immer wieder neuer Aussicht. Wir stellen einige Laufstrecken unterschiedlicher Länge und Schwierigkeit vor:

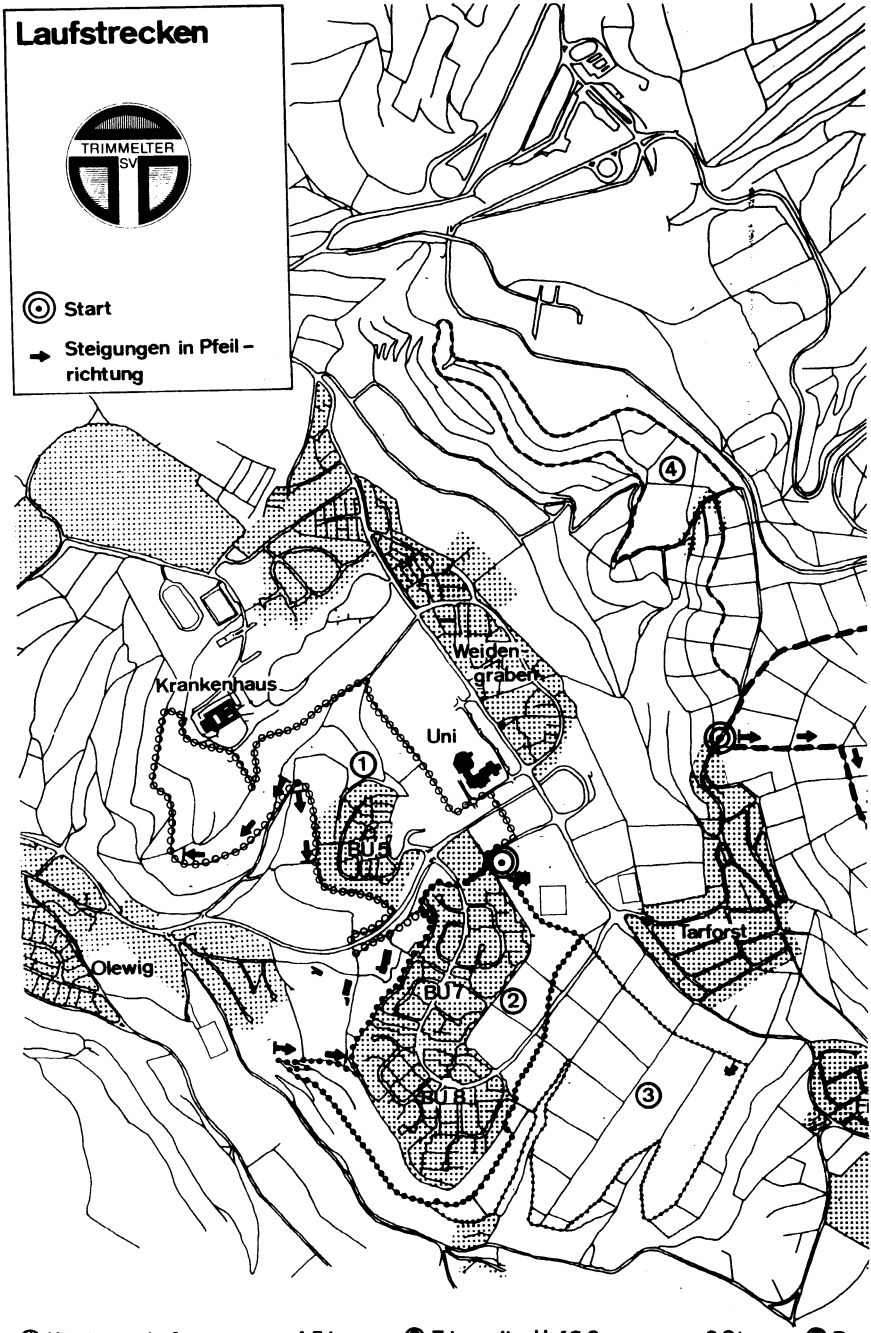
Ausgangspunkt Universitäts-Sporthalle

1. Kleeburger Hof: Unterhalb BU 5 - Kleeburger Hof - durch Weinberge (Geißberg) - am Krankenhaus vorbei zurück.

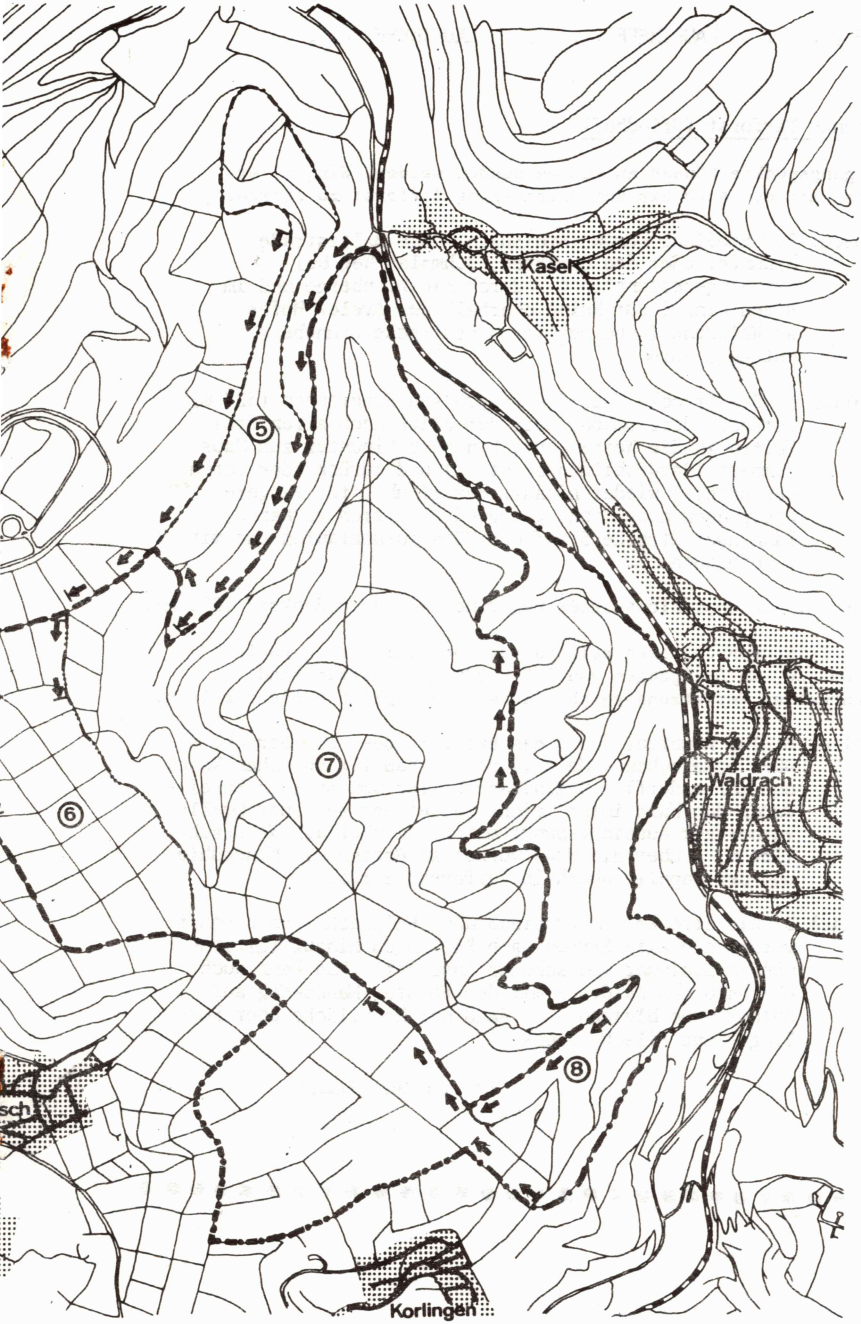
2. + 3. Trimmelter Hof: Rund um BU 7 und 8 - durch die Weinberge oberhalb Irscher Hof. Bei der weiteren Strecke läuft man beim Steinbruch nach Irsch - am Weinberg - das Tal hinauf und am Rand der Hochfläche entlang zum Filscher Aussiedlerhof und zurück.

1. + 2. Diese Strecken können durch den Weg oberhalb der Gärtnerei und der Brücke über die Gustav-Heinemann-Straße verbunden werden.

Laufen macht Spaß und ist gesund.



① Kleeburgerhof ○○○○○ ca. 4,5 km
② Trimmelter Hof ●●●●● ca. 3,5 km
③ Trimmelter Hof 2·3 ..... ca. 6,0 km
④ Avelsbach ----- ca. 5,0 km
⑤ Ruw
⑥ Heid



erblick ——— ca. 7,5 km
enkopf ——— ca. 4,0 km
⑦ Ruwerblick 2 - - - - ca. 11,0 km
⑧ Waldrach —·—·— ca. 13,0 km

Ausgangspunkt Tarforst (Friedhof)

Beide Ausgangspunkte können zu Fuß verbunden werden. Sinnvoller scheint es, mit dem Auto bis zum Ortsausgang Tarforst zu fahren.

4. Avelsbach: Zur Siedlung Domäne Avelsbach - die Baltzstraße hinunter oder den direkten, schmalen Weg bei der eingezeichneten 4 - durch die Weinberge und im Bogen hinauf zur Ruine oberhalb des Aveler Hofes - am Waldrand (und der Versuchsstrecke Grüneberg entlang) zurück.

5. Ruwerblick 1: Die Strecke über den Bergrücken Scherzchen (327 m) ist besonders schön, weil der Blick nach allen drei Seiten in die Weite geht. Den Berg hinunter zum Haus Timpert (Berufsbildungszentrum) und zurück oder durch das Bachtal wieder hinauf. Wer glaubt, für längere Steigungen noch nicht genügend Kondition zu haben, kann auch Strecke 5 auf der Höhe zurücklaufen und mit 6 verbinden.

6. Heidenkopf: Ein empfehlenswerter Weg rund um den Heidenkopf (383 m).

Die beiden folgenden Strecken sollten nur von trainierten Läufern genommen werden, da Steigungen von 139 - 370 m enthalten sind. Wegen eventueller Verletzungsgefahr laufen Sie möglichst nicht allein.

7. Ruwerblick 2: Ins Ruwertal durch das Bachtal (oder wie Strecke 5 über Scherzchen - Haus Timpert - Kapelle zwischen Kasel und Mertesdorf) - Dominikanerkeller von Nell in Kasel - durch den Wald immer leicht ansteigend an einer Quelle vorbei zum Aussichtspunkt mit Kreuz oberhalb Waldrach (334 m) - über die Höhe vorbei an Garten mit Windmühle und der Kapelle oberhalb Tarforsts zurück.

8. Ruwerblick 3: Wie Strecke 7 aber hinab nach Waldrach - am Bahnhof vorbei die alte Straße nach Korlingen hinauf (gleichmäßige Steigung mit schöner Aussicht). Man kann auch oberhalb von Waldrach mit dem Förster-Mende-Weg auf halber Höhe bleiben - am Rand der Hochfläche über Korlingen und Filsch zurück.

Dr. Gunther Franz

SCHÖNE HAUT KOMMT SELTEN VON ALLEIN !

actiline

RENE GARRAUD
haute cosmétique de paris

KABINENBEHANDLUNG KOMPLETT (AUCH AKNE)	DM 32,50
SECHSERKARTE	DM 130,--

BERATUNG UND HAUTDIAGNOSE KOSTENLOS !

SALON etages
Haar- und Hautkosmetik

Gesch.-Zentrum Uni Trier-Tarforst
Im Treff 13 Tel. 06 51 - 1 61 04

Wir stellen unsere Übungsleiter vor:

Frau HILDEGARD REICHARDT (1954), Mutter von zwei Kindern, war nach ihrem Sportlehrerexamen sowohl im Schuldienst als auch im Freizeitsport tätig. Von daher bringt sie viele Ideen und reiche Erfahrung ein in unsere Kinder-Gymnastik und das Mutter/Kind-Turnen.

Herr EDGAR MANZ (1956), Vater von zwei Kindern, Studienassessor der Fächer Sport und Geographie, ist ein vielseitig qualifizierter und engagierter Sportlehrer, der zur Freude aller Beteiligten eine ganze Palette von Übungsangeboten des TSV trägt.

Frau GRISELDIS KNAPPE (1944) ist Gymnastiklehrerin und hat zwei Töchter von 11 und 8 Jahren. Sie übernimmt eine der wegen des starken Zuspruchs aufgeteilten Kindergruppen und freut sich, dort mit spielerischem Turnen Spaß und Begeisterung fördern zu helfen.

Fräulein PETRA ORTH (1957), Diplom-Sportlehrerin und aktive Handballspielerin, nimmt gegenwärtig verschiedene Lehraufträge wahr und trainiert drei Jugendmannschaften. Da sie ihr Hobby, den Sport, zu ihrem Beruf gewählt hat, spielt sich auch ihr Privatleben weitgehend in diesem Bereich ab. Im TSV vermittelt sie unseren Damen mit Aerobic Bewegungserfahrung und Ausdauer.

Blumen

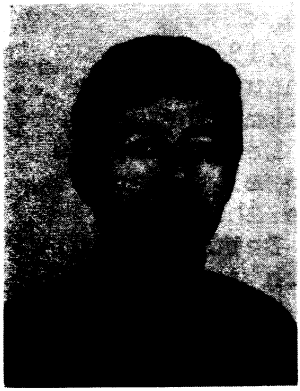
Christel Queins

GLAS · KERAMIK

5500 Trier Stadtteilzentrum Tarforster Höhe
Tel. (06 51) 1 09 83

Gestecke, Brautsträuße, Tischdekorationen
Trauergebinde, Kränze

FLEUROP
Service



Herr JÜRGEN PFANNKUCHEN (1944), Vater von vier Kindern, Diplom-Sportlehrer und hauptberuflich Bibliothekar der Universitätsbibliothek, hat den von ihm geleiteten Abend "Skigymnastik/ Konditionstraining" des "freiwilligen Hochschulsports" gerne für den TSV geöffnet, da er helfen möchte, daß sich die Menschen aus den neuen Baugebieten im Sportbetrieb kennenlernen und sich in der Nachbarschaft der Universität wohlfühlen.

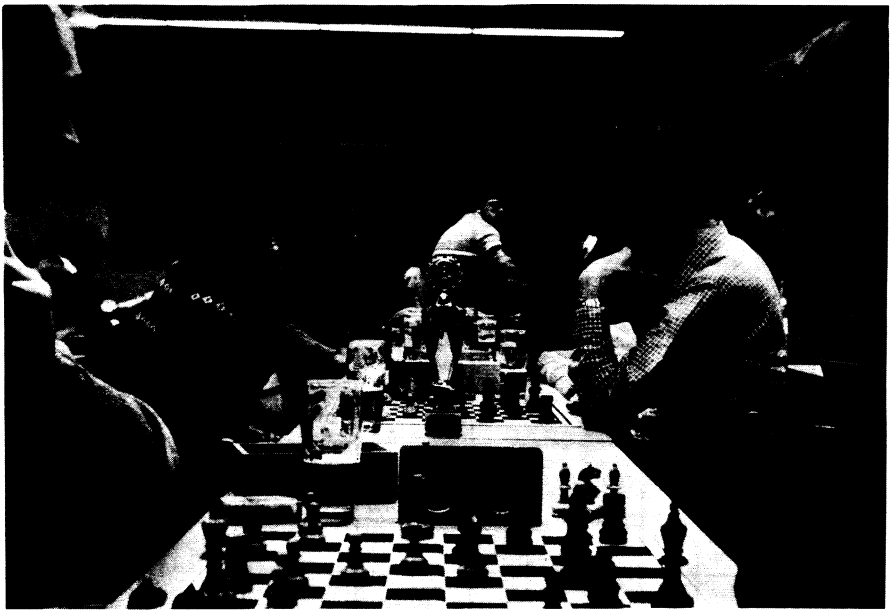
Jugend + Sport = Sport Simons

Für alle Aktiven
die ideale Anlaufstation

Für Sportausrüstungen
und Sportbekleidung

Sport Simons

Trier, Konstantinstraße
- an der Basilika -



Die SCHACHGEMEINSCHAFT DER UNIVERSITÄT lädt ein:

Auf Anregung des Leiters des "Allgemeinen Hochschulsports", Herrn G. Albert, sind Mitglieder des FSV Tarforst und des Trimmelter SV in der Uni zum Spielen und Lernen herzlich willkommen.

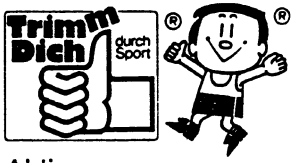
Im Gebäude C, Raum 10, finden montags ab 19^{00} Uhr Schachfreunde unter sachkundiger Anleitung der spielerfahrenen Herren Gerhard Friedla und Ludwig Jung - beide Studenten der Universität - gute Übungsmöglichkeiten. Für diesen Sommer sind Eröffnungs- und Endspiele sowie Themenschnellturniere als Lerneinheiten vorgesehen - für Anfänger wie Fortgeschrittene.

Erleben, was man kann. Sportabzeichen.

Die Tabelle gibt Aufschluß über die gebräuchlichsten Leistungsforderungen der verschiedenen Altersstufen.

Gruppe	Übung	Männliche Jugend Bronze	Männliche Jugend Br. m. Si.	Männliche Jugend Silber	Weibliche Jugend Bronze	Weibliche Jugend Br. m. Si.	Weibliche Jugend Silber	Schüler Bronze	Schüler Silber	SchülerInnen Bronze	SchülerInnen Silber
	Alter	13/14	15/16	17/18	13/14	15/16	17/18	8/9/10	11/12	8/9/10	11/12
1	50-m-Schwimmen							in beliebiger Zeit		in beliebiger Zeit	
	200-m-Schwimmen	i.bel.Zeit	7:30	6:30	i.bel.Zeit	8:30	7:30				
2	Hochsprung	1,15	1,25	1,30	1,00	1,05	1,10	0,85	1,00	0,80	0,95
	Weitspr.a.d.Absprungr.	3,75			3,20			2,90	3,30	2,60	3,00
	Weitsprung		4,25	4,50		3,40	3,50				
3	50-m-Lauf							9,4	8,9	9,7	9,2
	75-m-Lauf	12,0			12,8	12,6	12,4		12,7		13,1
	100-m-Lauf	15,5	14,4	14,0	16,4	16,2	16,0				
4	Kugel	7,00 (4 kg)	7,50 (5 kg)	7,50 (6,25 kg)	4,50 (3 kg)	5,50 (4 kg)	6,00 (4 kg)				
	Schlagball (80 g)	45,00			25,00	30,00	35,00	25,00	32,00	14,00	17,00
	Wurfball (200 g)	32,00			20,00				26,00		
	Vollball (800 g)				12,00						
	Schleuderball (1 kg)	25,00	30,00	35,00	20,00	23,00	25,00				
	100-m-Schwimmen		1:55	1:45		2:15	2:05				
5	600-m-Lauf							in beliebiger Zeit		in beliebiger Zeit	
	800-m-Lauf										
	1000-m-Lauf	4:30			6:00	5:00					
	1500-m-Lauf						9.00				
	2000-m-Lauf		9:00								
	3000-m-Lauf			13:30							
	20-km-Radfahren	60:00	50:00	45:00	70.00	65:00	60:00				
	400-m-Schwimmen				18:00	17:30	17:00				
	600-m-Schwimmen	18:00	17:30	17:00							
	Skilanglauf	32:00 (5 km)	46:00 (8 km)	52:00 (10 km)	35:00 (5 km)	32:00 (5 km)	30:00 (5 km)	3 km in beliebiger Zeit			

Prüfungszeitraum ist das Kalenderjahr, in dem das angegebene Alter erreicht wird.
Jugend- und Schulerabzeichen in Gold können durch Wiederholungen erworben werden.



Aktion
Sport für Alle
des Deutschen
Sportbundes.

Gruppe	Übung	Männer Bronze	Männer Silber	Männer Gold					Frauen Bronze	Frauen Silber	Frauen Gold				
	Alter	ab 18	ab 32	ab 40	ab 45	ab 50	ab 55	ab 60	ab 18	ab 28	ab 35	ab 40	ab 45	ab 50	ab 55
1	200-m-Schwimmen	6:00	7:00	7:30	8:00	8:30	9:00	9.30	7:00	8:00	8:30	9.00	9.30	10:00	10:30
2	Hochsprung	1,35	1,35	1,25	1,10	1,00	0,95	0,90	1,10	1,05	1,00	0,95	0,90	0,85	0,80
	Weitsprung	4,75	4,50	4,30	4,00				3,50	3,40	3,20	3,00			
	Standweitsprung					2,00	1,90	1,80					1,60	1,50	1,40
3	50-m-Lauf				8,2							9,2			
	75-m-Lauf			11,0					12,4	12,6	13,0				
	100-m-Lauf	13,4	14,0	14,5	16,5	18,0	19,0	20,0	16,0	16,5	17,0	18,5	20,0	21,0	22,0
	400-m-Lauf	68,0	70,0	72,0	74,0										
	1000-m-Lauf					5:00	5:30	6:00				6:40	7:00	7:20	7:50
4	Kugel, Männer 7,25 kg	8,00	8,00	7,50	7,00	6,75	6,50	6,25							
	Kugel, Frauen 4 kg								6,75	6,50	6,25	6,00	5,75	5,50	5,25
	Steinstoß (15 kg, li. und re.)	9,00	9,00	8,50	8,00										
	Schlagball (80 g)								37,00	35,00	33,00	31,00	29,00	27,00	25,00
	Schleuderball (1 kg)								27,00	26,00	25,00	24,00	23,00	22,00	21,00
	Schleuderball (1,5 kg)					30,00	28,00	26,00							
	100-m-Schwimmen	1:40	1:45	1:50	2:00	2:10	2:20	2:30	2:00	2:10	2:20	2:35	2:50	3:15	3:40
5	2000-m-Lauf								12:00	12:40	13:20	14:00	15:00	16:00	17:00
	3000-m-Lauf			15:00	17:30	19:00	20:00	21:00							
	5000-m-Lauf	23:00	25:00	28:00	31:00	34:00	36:00	38:00							
	5000-m-Gehen									50:00	52:30	55:00			
	20-km-Radfahren	45:00	45:00	50:00	55:00	60:00	65:00	70:00	60:00	65:00	70:00	70.00	75:00	80:00	85:00
	1000-m-Schwimmen	24:00	25:00	30:00	32:00	34:00	36:00	38:00	29:00	30:00	32:00	34:00	36:00	38:00	40:00
	10-km-Skilanglauf								54:00	57:00	61:00	65:00	70:00	75:00	81:00
	15-km-Skilanglauf	72:00	75:00	79:00	83:00	88:00	93:00	99:00							

Ich lade Sie ein,

im Trimmelter SV zu trainieren, um das Sportabzeichen zu erwerben für

Schüler im Alter von 8 - 12 Jahren,
Jugendliche " 13 - 18 "
und Erwachsene.

Träger des SPORTABZEICHENS ist der Deutsche Sportbund. Er vergibt diese Auszeichnung nach einer "Leistungsprüfung auf Herz- und Lungenkraft, Spannkraft, den Besitz ausreichender Körperfertigkeit, Schnelligkeit und Ausdauer".

Viele sportbegeisterte und gesundheitsbewußte Menschen stellten sich seit 1952 mit Freude dieser Prüfung und erhielten durch Urkunde und Abzeichen bestätigt, daß Trainingswille und Trainingseifer sie zu einem meßbaren Erfolg geführt haben.

Mädchen und Jungen, Frauen und Männer können sich entsprechend ihrer Altersgruppe an normierten Leistungen messen und mit geschulten Übungsleitern trainieren oder gleich ihr Können überprüfen und bestätigen lassen.

WO: dank des Entgegenkommens unserer französischen Nachbarn auf der Sportanlage zwischen Hopital Militaire und Kaserne Bélvèdere, Zufahrt über Pluwiger Straße in Richtung Petrisberg.

WANN: Samstags zwischen 10 und 12 Uhr
am 30.5., 7.6., 16.6., 1.9.,
8.9., 15.9., 22.9. und 29.9.1984

Jürgen Pfannkuchen

UNSERE ÜBUNGSSTUNDEN

Übungsstätte	Montag	Dienstag
Universitäts-sporthalle	16.00 - 17.30 + * Aerobic/Damen P. Orth +) außer in den Semesterferien 21.7. - 17.10.	
Universität Raum C 10	19.00 - 22.00 * Schach G. Friedla/L. Jung	
Sporthalle der Keune-Schule	15.30 - 17.30 Geräteturnen für alle Altersgruppen E. Manz	

*) Veranstaltungen der Universität, an denen TSV-Mitglieder zugelassen sind.

Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	10.00 - 11.30 * Aerobic/Damen P. Orth 20.00 - 22.00 * Konditionstraining J. Pfannkuchen	14.00 - 14.55 Sport, Spiel, Turnen Jungen/Mädchen 6-9 J. H. Reichardt; E. Manz; G. Knappe 15.00 - 15.55 Gymnastik/Spiel Mutter und Kind H. Reichardt 15.00 - 15.55 Sport, Spiel, Turnen Jungen/Mädchen ab 10 J. E. Manz 15.00 - 15.55 Tischtennis für alle
	15.30 - 17.00 Gymnastik, Spiel höhere Lebensalter E. Manz 17.00 - 19.00 Ballspiele Jungen/Mädchen 13 - 17 J. E. Manz	

Alle Übungsstunden ruhen während der Schulferien.
12. 7. - 22.8. 22.10. - 27.10.1984

Solange wir nicht über eine eigene Anlage verfügen, wird t e n n i s klein geschrieben.

Immerhin kann in der Nachbarschaft gespielt werden auf den Plätzen des Hochschulsports - im Rahmen der geltenden Regeln: Interessenten können ab 2. Mai 1984 bei Herrn Beine in der Universität Tarforst, Zimmer B 112, Telefon 2012805, persönlich einen Platz buchen. Bringen Sie dabei bitte ein Lichtbild für Ihren Spielerausweis mit. Für Personen, die nicht der Universität angehören, kostet die Saisonkarte DM 80,--. Damit erwerben Sie das Anrecht auf eine feste Stunde auf einem festgelegten Platz pro Woche. Außerdem bietet die Saisonkarte die Chance für weitere Spielmöglichkeiten, soweit Plätze nicht belegt oder reserviert sind.

Trainerstunden sind leider nicht möglich.

Tennisinteressierte Mitglieder des Trimmelter SV können somit auch in diesem Jahr ihren Sport auf der Tarforster Höhe ausüben, selbstverständlich mit den dazugehörenden Pflichten wie der für die Platzpflege.

Wir wünschen viel Spaß beim Training und beim Spiel.

Peter Dudew

Gesundheitssport besteht nicht nur aus Laufen

Zu Ihrem Beitrag „Zuwenig nützt nichts, zuviel aber ist gefährlich" vom 22. Februar: Bei allen Qualitäten Ihres Sportteils entsteht auch bei der Lektüre der F.A.Z. bisweilen der Eindruck, Gesundheitssport bestehe vor allem aus Laufen. So notwendig es auch war, die allgemeinen Empfehlungen zur Pulsfrequenz beim Laufen zu differenzieren, und so wichtig wie Ausdauertraining für die Vorsorge gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen (wie übrigens auch für Stoffwechsel und vegetatives Nervensystem) ist, es muß doch einmal gesagt werden, daß wir außer Herz und Kreislauf auch noch andere Organsysteme, wie das zentrale Nervensystem und vor allem den Stütz- und Bewegungsapparat, haben, die vielen unserer Mitmenschen bei mangelnder Bewegungsaktivität ganz erhebliche Beschwerden bereiten. Der hohe Anteil der Herz-Kreislauf-Erkrankungen an der Morbidität darf nicht darüber hinwegtäuschen, daß unser tägliches Befinden — vor allem mit zunehmendem Alter — in hohem Maße auch durch Beschwerden am Stützapparat und Bewegungsapparat und durch nachlassende Anpassungsfähigkeit des zentralen Nervensystems beeinträchtigt wird.

Die immense volkswirtschaftliche Bedeutung eines vernünftigen Freizeitsports, der die Leistungsfähigkeit aller Organsysteme gleichermaßen entwikkelt und damit bis ins dritte Lebensalter ein höheres Maß an Mobilität und Wohlbefinden erhält, wird erst vereinzelt richtig eingeschätzt. Eine allgemeine Kräftigung der Muskulatur und Erhaltung der Gelenkigkeit kann manche orthopädische Beschwerden verhüten, ein gezieltes Training der allgemeinen körperlichen Gewandtheit, insbesondere des Gleichgewichts, könnte manchen Unfall verhindern, die Erhaltung der Mobilität würde uns manche Krankheit ersparen, die im Alter gehäuft auftritt und letztlich auf mangelnde Bewegungsaktivitäten zurückgeht, wie Probleme mit Stoffwechsel, Verdauung oder Schlaf. Der Hinweis auf die ganze Breite körperlicher Aktivitäten wie ausgewählte Rückschlagspiele, gezielte gymnastische Übungen zur Lockerung, Dehnung, Kräftigung der Muskulatur, Verbesserung der Gelenkigkeit, der Koordination und so weiter, Wassergymnastik, Tanz, Elemente einiger Sportspiele und weitere freizeitsportliche Betätigungen ist zur Erhaltung der Alltagsmotorik, vor allem für den Kreis jener bewegungswilligen Zeitgenossen erforderlich, die aufgrund gesundheitlicher Einschränkungen oder mangelnder Gelegenheit weder Laufen noch andere Ausdauersportarten betreiben können.

Man sollte vor allem aufhören, freizeitsportliche Betätigungen, die Herz und Kreislauf nicht nachweisbar fördern, als weniger wertvoll oder gar unnütz zu diskriminieren. Wenn sie richtig betrieben werden und man Freude daran hat, ist ihre Bedeutung für das Wohlbefinden kaum geringer einzuschätzen. Denn schließlich soll doch Sport Spaß machen. Also: Nicht nur Laufen!

Professor Dr. Heinz Meusel,
Institut für Sportwissenschaft
der Universität Gießen

Sport für die nicht mehr ganz Jungen:

DONNERSTAGS 15^{30} - 17^{30}
GYMNASTIK UND SPIEL
FÜR DAMEN UND HERREN
MITTLEREN UND HÖHEREN ALTERS
ÜBUNGSLEITER: E MANZ

Turnhalle der Keune-Grundschule **29**

DIE MITGLIEDER DES VORSTANDS

		☎
1. Vorsitzender	Wilhelm Cordes, Kreuzflur 39	16550
2. Vorsitzender	Peter Dudew, Im Treff 13	10985
Schriftführer	Werner Gruner, Hofberg 40	16561
Schatzmeister	Wolfgang Kram, Hofberg 20	10400
Sportwart	Jürgen Pfannkuchen, Kreuzflur 32	16588
Beisitzerin	Gertrud Gies, Kreuzflur 18 a	10844
Beisitzer	Dr. Bernd von Hoffmann, Heinrich-Brauns-Str.6	1478

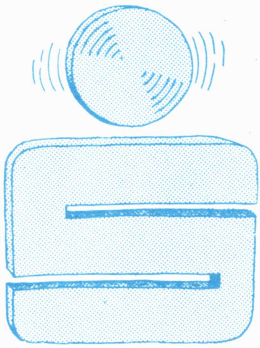
KASSENPRÜFER	Günter Dillmann, Kreuzflur 123	10858
	Max Kapar, Hofberg 36	16495

Zur Mitarbeit im FESTAUSSCHUSS haben sich dankenswerterweise bereitgefunden:

Christel Queins, Hofberg 10	10983
Gabriele Kurz, Heinrich-Brauns-Straße 14	24184
Klaus Molitor, Heinrich-Lübke-Straße 46	12605
Siegfried Poschmann, " " " 50	12372

Königsbacher

Rein und reif nach dem ältesten Lebensmittelgesetz



Mit uns können Sie laufend gewinnen.

Ob Sie vorwärts laufen, rückwärts laufen, seitwärts laufen, abwärts laufen, aufwärts laufen, schnell oder langsam laufen, im Wald oder auf der Heide laufen. Die Hauptsache ist doch: Sie laufen, weil es Ihnen Spaß macht.

Wenn Sie beim Laufen einmal an einer Sparkasse vorbeikommen, dann halten Sie doch einfach an und besuchen Sie uns. Weil es uns Spaß macht, mit Ihnen über Geld und Kredit zu reden. Und Ihnen dann gerne verraten, wie Sie mit uns laufend gewinnen.

Ihr Geldberater

STADTSPARKASSE TRIER