



in Form



78. Ausgabe

Vereinszeitung

Winter 2017



Bernd Kasper/pixelio.de

Inhalt:

Seite



Aus der Verwaltung:

Editorial	4
Bericht Vorstand	5
Eröffnung Boulbahn	7
Sportliches Angebot:	8



Aus den Abteilungen

Tischtennis

Aktive	24
--------	----



Turnen

Fit ab 40 – Tour 2017	10
Wandergruppe	15
Wanderplan 2018	16
Wanderfahrt 2018	17
Kinderturnen	19
Body Fit	21
Yoga und Tiefenmuskulatur	23



Selbstverteidigung

Rubriken

Rätselcke	18
Gedicht	20
Weihnachtsbäckerei	22
Winter-Fitmacher	33
Impressum	34
Auflösung Rätsel	35



EDITORIAL



Liebe Leser unserer Vereinszeitung

Das Jahr 2017 geht nun langsam zu Ende und wir, das Redaktions-Team unserer Vereinszeitung möchten uns bei allen Unterstützern des Vereins und unseres Heftes bedanken.

Wir möchten sowohl unseren Inserenten, wie auch den Abteilungs- und Übungsleitern, aber auch allen Helfern im Verein und allen aktiven und passiven Mitgliedern für ihr Engagement für den TuS Hirschhorn danken.

Der Verein muss momentan und in der nächsten Zukunft durch unsere Strassenbaustelle eine schwierige Zeit hinter sich bringen, in der er jeden von euch braucht.

Wir bauen auf euch.

Wir wünschen euch allen

- Eine frohe Weihnachtszeit und viel Erfolg im neuen Jahr

Das Redaktionsteam der TuS inform

Grußwort

Liebe Mitglieder, Freunde, Sponsoren und Gönner des TuS Hirschhorn,

ich begrüße Sie beim Lesen unserer Vereinszeitschrift und freue mich, dass Sie sich für unseren TuS und seine Aktivitäten interessieren.

Weit über eine halbe Million Vereine sorgen in Deutschland als Dienstleister oder Interessenvertreter für eine lebendige Zivilgesellschaft. Vereine spielen daher eine entscheidende Rolle bei der Lösung gesellschaftlicher Herausforderungen. Sie ermöglichen, dass wir Sport treiben können und andere Leute treffen.

Mein Dank gilt daher ganz besonders den Menschen, die durch ihren unermüdlichen Einsatz unserem Verein eine Zukunft geben. Weitere Erfolgsgaranten für unseren Sportverein sind die Treue zu ihm, das gemeinsame ehrenamtliche Schaffen und der Zusammenhalt im Verein.

Ferner ist der TuS aus dem kulturellen Leben unseres Dorfes bei Veranstaltungen wie Trimm-Trab, St. Martin Umzug, Weihnachtsmarkt und autofreies Lautertal (2017 nicht) nicht mehr weg zu denken.

Was gibt es aus dem letzten Halbjahr zu berichten? Dominierend war der Bau der Boule-Bahn auf dem TuS Gelände. Die Bahn ist fertig und die Eröffnungsfeier war im Oktober (Bericht im Heft). Der Bau fand in Eigenleistung statt. Die Vorstandsmitglieder Thomas und Stephan Mathieu leisteten den Löwenanteil, auch mit dem in Handarbeit gebauten massiven Tisch. Der OGNV spendete 3 Sitzbänke. Nun hoffen wir, dass dem Platz Leben eingehaucht wird. Danke, da wird sich 2018 eine Lösung finden. Ein Jedermann-Turnier wäre ein Vorschlag. Jeder Hirschhorner Bürger ist eingeladen, die Boulebahn zu benutzen.

Das Kinderturnen steht nun unter neuer Leitung. Vorstandsmitglied Alexandra Schröck konnte aus zeitlichen Gründen nicht mehr. Sie übergab die Gruppe an Michelle Kunze (Bericht im Heft).

Auch die B270-Baustelle möchte ich hier erwähnen. Momentan ist es für auswärtige Mitglieder oder Tischtennis - Gegner mit Umwegen verbunden den TuS zu erreichen. Ich kann hier nur an Alle appellieren, Geduld zu bewahren. Einige Mitglieder sind schon aus dem Verein ausgetreten. Auch

die ev. Kirche hat den Mietvertrag momentan auf Eis gelegt. Die Einnahmen aus dem autofreien Lautertal fehlen 2017. Der Gewinn aus der Boulebahneröffnungsfeier war leider nur ein schwacher Trost. Auch nutzen, trotz langer Umwege in die Stadt, nicht mehr Bürger die Angebote des Vereins. Als Verein sehen wir das momentan noch locker, aber im Hinterkopf haben wir die immensen wiederkehrenden Beiträge, die auf uns zukommen. Bleiben Sie bitte dem Verein auch in dieser Zeit treu.

Das Thema Zuschuss der Ortsgemeinde begleitet mich als Vorsitzenden schon seit meiner Wahl 2010 (auch vorher als Schriftführer schon). Also schon seit 11 Jahren. Seit 11 Jahren wurde der Zuschuss gewährt, auch wenn es der Kreisverwaltung Kaiserslautern ein Dorn im Auge ist. Wie es da genau weitergeht, kann ich in der nächsten Ausgabe der TuS Inform berichten.

Die TuS-Inform gibt es nun auch schon sehr lange. Vorteil ist, dass das Heft in allen Haushalten Hirschhorns verfügbar ist. Aber auch im Netz ist der TuS vertreten. Deshalb, besuchen Sie uns auch auf www.tus-hirschhorn.de und auf Facebook®

Haben Sie Fragen, Anregungen oder Kritikpunkte: lassen Sie es uns wissen! Kontaktieren Sie dazu einfach einen unserer Abteilungsleiter, ein Vorstandsmitglied oder direkt mich als Vereinsvorsitzenden.

Ich bin froh und stolz, auf ein großes und engagiertes Vorstands- und Helferteam zurückgreifen zu können.

Aber jetzt wünsche ich erstmal, viel Spaß beim Lesen, eine geruhsame Weihnachtszeit und einen guten Rutsch ins Jahr 2018

Michael Krier



Eröffnung der Boule-Bahn

Auf dem Turnplatz in Hirschhorn wurde am Samstag, 7. Oktober mit einer Feier für alle



der neue Platz eingeweiht. Es waren viele offiziell Geladene und alle, die an der neuen Bahn Interesse haben, gekommen. Jeder der es selbst einmal

ausprobieren wollte, hatte dazu die Möglichkeit, denn der TuS hatte auch für Kugeln und die Spielregeln des neuen,

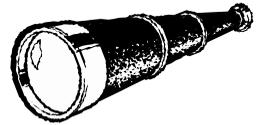
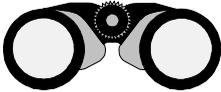


vielen Anwesenden noch nicht bekannten "Boule-Spiels" gesorgt.



Und natürlich durfte auch der Rotwein und der Flammkuchen, sowie die Zwiebelsuppe nicht fehlen. In einem eigens für die Feier aufgebauten Zelt unterhielt die Zwei-Mann-Band Te-Jo die Gäste.

Sport Angebot



Montag		
17:30 – 19:00 Uhr	Turnen - Frauen / Seniorinnen	ÜL: Annette Lersch
19:15 – 20:45 Uhr	Turnen - Frauenfitness	ÜL: Annette Lersch
Dienstag		
17:00 Uhr	Walking	ÜL: Ute Schohl
18:30 – 19:30 Uhr	Yoga (1. U. 3. Di. im Monat) Funktionsgymnastik (2. u. 4. Di.)	ÜL: Regina Schulz, Siggi Ruppert
ab 20:00 Uhr	Tischtennis - Herren	freies Training
Mittwoch		
18:15 - 19:15 Uhr	Body – Fitness	ÜL: Steffi Jung
19:30 - 21:00 Uhr	Turnen - Männer 'Fit ab 40' Radfahren / Halle / Schwimmbad	ÜL: K-H Eckhard/ Rudolph Blauth/ August Hecktor

homepage: www.tus-hirschhorn.de

Donnerstag		
15:30 - 17:00 Uhr	Tischtennis - Senioren	freies Training
17:00 Uhr	Walking (im Winter nach Absprache)	ÜL: Ute Schohl
18:30 – 19:30 Uhr	Tiefenmuskulatur - Gymnastik	ÜL: Sigggi Ruppert
Freitag		
16:30 - 17:30 Uhr	Kinderturnen / 2 – 9 Jahre	ÜL: Michelle Kunze
20:00 - 22.00 Uhr	Tischtennis - Herren	freies Training
Samstag		
ab 16:00 Uhr	Walking	ÜL: Ute Schohl
ab 19:00 Uhr	ggf. Tischtennis Liga-Heimspiele Aktive	
ab 19:00 Uhr	Jeden 2. Und 4. Samstag Hirschhorner Gottesdienst	Findet momentan während der Baustelle nicht statt
Sonntag		
ab 9:30 Uhr	ggf. Tischtennis Liga-Heimspiele Aktive	ÜL: Mathias Nonnengart , Harald Gehm

homepage: www.tus-hirschhorn.de

“Fit ab 40”

Radtour 2017 nach Burrweiler

Am Freitag, den 30. Juni trafen sich 13 Radfahrer morgens um 6 Uhr am Bürgerhaus zum Start ihrer Jahrestour. Wie es schon Tradition geworden ist, gehen die Radler der “Fit ab 40” Gruppe am 1. Juliwochenende von Freitag bis Sonntag auf Tour. In diesem Jahr war es Karl-Heinz Eckhard, unserem “Tour-Guide” gelungen, was er schon jahrelang versucht, eine Unterkunft in Burrweiler im Weinhotel Kienle zu buchen.

Aber von vorne:

Die Gruppe traf sich also um 6 Uhr, fuhr von Hirschhorn aus los, über Kaiserslautern, Hohenecken, den Walzweiher, die Geiselberger Mühle, Steinalben, Waldfischbach-Burgalben und die Biebermühle nach Rodalben, wo wir nach ungefähr 47 Kilometer und etwa um 9 Uhr unsere Gepäcktransporteure Dietrich Hedtke und Helmut Schwander im Hotel “Pfälzer Hof” zum Frühstücksbuffet trafen. Das Hotel mit seinem überaus reichlich und breit gefächerten Sortiment war der Gruppe bereits aus dem Vorjahr bekannt und jeder freute sich aufs Frühstück.

Danach gings mit vollem Magen weiter über Münchweiler/Rodalb und



Hinterweidenthal nach Hauenstein. Dort machten wir um die Mittagszeit einen Abstecher zur Paddelhütte und rasteten im schönen Bier/Wein-Garten direkt am See. Anschließend fuhren wir weiter über



Wilgartswiesen, Rinnthal und Sarnstall, weiter nach Annweiler, wo wir die schöne Altstadt durchradelten und über Queichhambach,



Albersweiler, Siebeldingen, Frankweiler und Gleisweiler unser Berg-Ziel Burrweiler am Haardtrand nach ca. 100 km erreichten.

Nach der Bergankunft und dem hohen Flüssigkeitsverlust durch das Kraxeln am Berg waren wir alle dermaßen “unterschort”, daß wir auf der Terasse unseres Hotels etwas dagegen tun mußten. Die Weißherbstschorle war hervorragend und danach ging es uns wieder blendend. Am Abend besuchten wir bei trockenem Klima und angenehmen Temperaturen die Weinkerwe in Burrweiler. Am nächsten Morgen, Samstag dem 1. Juli stand als Etappen-Ziel unserer heutigen Tour Speyer auf dem Programm. Da Altbundeskanzler Kohl an diesem Tag in Speyer bei beigesetzt wurde und die Sicherheitsvorkehrungen riesig waren, hatte sich Karl-Heinz

vorab kundig gemacht und im Domhof einen Tisch für unsere Mittagsrast reservieren lassen.

Wir fuhren morgens von Burrweiler bei leichtem Nieselregen los, konnten aber bald unsere Jacken wieder einpacken, da das Wetter besser wurde. Es dauerte nicht lange auf unserer Abfahrt, bis wir den ersten unfreiwilligen Stop hatten. Bei Peter war der Umwerfer gebrochen. Er legte die Kette auf den mittleren vorderen Zahnkranz und mußte so jetzt fahren, ohne weiter variieren zu können. Wir fuhren über Hainfeld, Edesheim, Großfischlingen, Freimersheim, Freisbach, Weingarten, Schwegenheim und Heiligenstein/Römerberg nach Speyer. Dort war der Bereich vor dem Dom bereits mit Absperrgittern versehen und auch Polizei war vor Ort, wie auch Übertragungswagen von Funk und Fernsehen. Die Absperrungen waren aber noch nicht komplett geschlossen, sodaß wir als lange

Fahrradkarawane dazwischen bis zum Domhof gelangten, wo wir nach ca. 40 km unser Räder abstellten und zur Mittagspause eine reservierte lange Tafel vorfanden. Der



Rückweg führte uns ein Stück auf dem Radweg Speyer-Neustadt über Dudenhofen, Bruchhof und Frohmühle nach Kirrweiler. Auch

dort hatten wir schon unser Quartier aufgeschlagen und besuchten das dortige Weinfest. Nachdem die “Unterschörlung “



durch Weißherbst oder Traubensaft beseitigt war, ging es wieder weiter. Wir fuhren Richtung Maikammer und Edenkoben. Der Himmel wurde immer schwärzer und es dauerte nicht lange, bis es auf der Bergetappe über Hainfeld nach Burrweiler außer dem Gegenwind, der uns schon seit Speyer begleitete auch noch naß wurde. Wir erreichten also pudelnaß unser Hotel, heute nach ca 80 km, aber jetzt konnten wir ja gleich unter die Dusche und dann trockene Kleider anziehen. Beim Abendessen im Hotel hatte sich der Regen bereits verzogen.



Am Sonntagmorgen hieß es schon wieder Taschen packen und für den Rücktransport, den Ruth und Sibylle für uns übernahmen, -

wofür wir uns recht herzlich bei ihnen bedanken - , am Sammelplatz zu deponieren.

Nachdem wir wieder unser obligatorisches Gruppenbild vor dem Hotel geschossen hatten, konnte die Abfahrt vom Berg beginnen.



Wir fahren ab nach Hainfeld, Edenkoben, Venningen, Altdorf, Böbingen, Geinsheim, Hanhofen und Böhl-Iggelheim in das Iggelheimer Haus, das von den Naturfreunden betrieben wird und einen wunderbaren Kinderspielplatz hat, der sehr gut von den Kleinen besucht war. Hier rasteten wir zur Mittagszeit. Ob jemand von unserer Gruppe den Spielplatz testete, ist nicht bekannt. Anschließend ging es über Meckenheim, und Ruppertsberg nach Mußbach. Im dortigen Herrenhof wurde gerade das Eselshautfest gefeiert und wir unterbrachen deshalb natürlich die Fahrt. Von Mußbach war es dann nicht mehr weit bis zum Bahnhof nach Neustadt/Böbig, von wo wir mit der S-Bahn nach Kaiserslautern fahren. Vom Hauptbahnhof ging es dann, nachdem der Gepäckträger von Roland mit Kabelbindern gesichert war durch die Stadt und auf dem Lautertalradweg bis zur Schafmühle nach Katzweiler zu Toni, wo dann nach ca. 70 km der Abschluß bei gutem Essen und der obligatorischen Meckerstunde stattfand.

Wandergruppe beim TuS

Die Wanderführer trafen sich in der Gaststätte des TuS um den neuen Wanderplan für 2018 zusammenzustellen.

Bevor dies in Angriff genommen wurde, überlegten sich alle Anwesenden, was wohl der Grund dafür ist, daß die Gruppe an den monatlichen Wanderterminen immer mehr schrumpft, sodaß im Jahr 2017 sogar 2 Monatswanderungen ganz abgesagt werden mußten. Die Gründe sind wohl vielfältig. Wenn der Urlaub ansteht, Geburtstage, Feiern, oder jemand krank wird, kann er natürlich an dem Termin der Wandergruppe nicht teilnehmen.

Es stellten sich aber auch Fragen, wie: Ist das Angebot nicht attraktiv genug, oder sind die Wanderungen zu lang, oder auch ist die Anfahrt zu den Wanderungen zu weit?

Antworten darauf müßt ihr uns geben und wir werden natürlich reagieren und auf eure Wünsche eingehen.

Wir als Wanderführer versuchen stets gute Wanderungen zu präsentieren und damit einen Beitrag zum Angebot unseres Vereins zu leisten.

Für das Jahr 2018 haben wir nun versucht, auch aus Gründen, die unserer Strassenbaustelle geschuldet sind, Wanderungen vom Ort aus, oder mit der Bahn zu machen. Also vorwiegend ortsnah und als Ziel, soweit möglich, Hütten zur Rast zu besuchen.

Wir wollen 2018 auch wieder ein Grillfest veranstalten.

Wir hoffen auf eure Rückmeldung und natürlich besonders auf eure Teilnahme an unserem Angebot, denn ihr könnt euch bestimmt vorstellen, dass die Wanderführer einige Zeit in die Vorbereitung der Touren investieren und durch die Mitwanderer dafür entschädigt werden.

Jetzt bleibt uns nur noch der Wunsch:

Ein frohes Weihnachtsfest und viel Glück im neuen Jahr

Eure Wanderführer



Wandergruppe des TuS Hirschhorn

Wanderungen im Jahr 2018

		Wann:	Treffpunkt
21. Januar:	Wanderung um Hirschhorn	14 ⁰⁰ Uhr	Bgh.
		Essen: 16 ⁰⁰ Uhr	TuS
25. Februar:	Nach Otterbach ins Himmelreich	10 ⁰⁰ Uhr	Bgh.
18. März:	Wanderung nach Wiesentalerhof	10 ⁰⁰ Uhr	Bf.
15. April:	Zur Rutsweiler Hütte	09 ⁴⁵ Uhr	Bf.
10. – 13. Mai	Wanderfahrt nach Altenahr		Bgh.
27. Mai:	Grillfest	10 ⁰⁰ Uhr	Bgh.
10. Juni:	Wanderung am Isenachweiher	10 ⁰⁰ Uhr	Bgh.
Juli:	S o m m e r p a u s e		
12. August:	Nach Morlautern	10 ⁰⁰ Uhr	Bf.
16. Sept.:	Zum PWV-Haus Olsbrücken	09 ⁰⁰ Uhr	Bgh.
14. Oktober:	zum Reckweilerhof	09 ⁴⁵ Uhr	Bf.
25. November:	Abschlusswanderung	14 ⁰⁰ Uhr	Bgh.

(Bgh. = Bürgerhaus / Bf. = Bahnhof)

Alle Termine sind vorläufige Termine und können sich noch ändern.

Deshalb beachten Sie die genauen Beschreibungen der einzelnen Wanderungen, die rechtzeitig an der Tafel am Bürgerhaus, im Stadt- und Landkurier bekannt gemacht werden, oder schauen Sie auf die homepage des Vereins: www.tus-hirschhorn.de.

Haben Sie trotz allem noch Fragen, wenden Sie sich bitte an:

Achim Wilking,

Tel. 06308 / 7636



Wanderfahrt 2018

vom 10. bis 13. Mai ins Ahrtal

Nach Altenahr ins "Hotel zur Post"



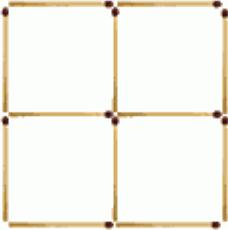
Anfahrt im Privat-Pkw

Preis pro Person im Doppelzimmer: 229,00 € inkl. Halbpension

Bei Interesse: 06308-7636 (Buchung möglich, bis Kontingent erfüllt)

Rätsellecke

Streichholzrätsel



Vier Hölzer sind so umzulegen, daß zehn Quadrate gebildet werden.

Scherzfragen:

1. Was möchte jeder werden, aber keiner sein?
2. Wer fällt, ohne sich zu verletzen?
3. Warum währt Ehrlichkeit am Längsten?
4. Welches Gewicht will keiner verlieren?

=====

Alle Lösungen findet ihr weiter hinten im Heft.

Ein Herz für Kinderturnen !!

An der B270-Bürgerversammlung am 12.10. in der TuS Halle wurde fleißig für unsere Abteilung Kinderturnen gespendet. Der 1. Vorsitzende Michael Krier übergab der Übungsleiterin Michelle Kunze 115,00 Euro. Michelle macht sich jetzt Gedanken, wie die Spende für ihre Gruppe am Besten verwendet wird. Allen Hirschhornern ein DICKES Dankeschön. Nachdem einige TuS-Mitglieder wegen der Baustelle den Verein nicht mehr nutzen, die ev. Kirche den Mietvertrag ausgesetzt hat und der TuS sich Gedanken zur Deckung der wiederkehrenden Beiträge macht, ist diese Aktion ein kleiner Lichtblick.



Weihnachten

Was Weihnachten ist, haben wir fast vergessen
Weihnachten ist mehr als ein festliches Essen.
Weihnachten ist mehr als Lärmen und Kaufen,
durch neonbeleuchtete Straßen laufen.
Weihnachten ist: Zeit für die Kinder haben,
und auch für Fremde mal kleine Gaben.
Weihnachten ist mehr als Geschenke schenken.
Weihnachten ist: Mit dem Herzen denken.
Und alte Lieder beim Kerzenschein –
so soll Weihnachten sein!



Verfasser unbekannt

Body – Fit Langhanteltraining



Auch über den Sommer wurde fleißig trainiert und geschwitzt. Unser Langhanteltraining ist ein effektives Ganzkörpertraining für Anfänger und Fortgeschrittene, bei dem jede Menge Kalorien verbrannt werden und die komplette Muskulatur gestärkt wird. Komm doch zu einer kostenlosen Schnupperstunde und spür den Effekt.

In der Weihnachtsbäckerei

Marzipan - Heidesand

Marzipan grob reiben oder fein würfeln und mit der Butter, dem Puderzucker und dem Mark der Vanillestange zu einer glatten Masse rühren. Das Mehl unterkneten und alles zu zwei Rollen mit ca. 3cm Durchmesser formen.

Diese in Folie wickeln und im Kühlschrank fest werden lassen.

Den Backofen auf 180°Umluft vorheizen.

Das Ei verquirlen. Die Folie von den Rollen lösen und diese dann mit dem Ei bestreichen und in Hagelzucker wälzen. In 1/2cm dicke Scheiben schneiden und diese in 8-10 Minuten hellbraun backen. Auf einem Gitter auskühlen lassen.

Arbeitszeit: ca. 30 Min.

Schwierigkeitsgrad: normal

Kalorien p. P.: keine Angabe



Zutaten für 1 Portionen:

200 g Butter, zimmerwarm

80 g Puderzucker

50 g Marzipan - Rohmasse

1 Vanilleschote(n)

250 g Mehl

1 m.-großes Ei(er)

250 g Hagelzucker



Rezept von: chefkoch.de / Verfasser: chiara

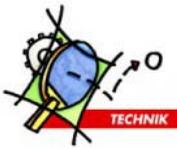
Yoga und Tiefenmuskulatur-Gymnastik

Jeden Donnerstag bietet der TuS mit der Übungsleiterin Siggie Ruppert eine Stunde Tiefenmuskulatur-Gymnastik. Um einen wirklich **stabilen Rücken** zu haben, braucht man eine **kräftige Tiefenmuskulatur**. Eine **gute Tiefenmuskulatur stützt bei jeder Alltagsbewegung** die Gelenke und wirkt so Abnutzungserscheinungen entgegen. Die Stunde wird nach wie vor gut besucht und die Gruppe zählt gut 18 Teilnehmer, die alle mit Spaß dabei sind, um ihre Muskeln und Sehnen in Form zu halten. Für TuS Mitglieder ist die Stunde kostenlos.

Schnuppern ist natürlich immer möglich-

Das Yoga in Hirschhorn findet am 1. und 3. Dienstag, im Wechsel mit sanfter Funktionsgymnastik am 2. und 4. Dienstag statt. Beginn ist jeweils um 18:30 Uhr. Regina Schulz und Siggie Ruppert wechseln sich hier regelmäßig als Übungsleiterinnen ab. Ein Workout mit harmonisch fließenden Übungen, die langsam, bewusst und weich ausgeführt werden. Es handelt sich um ein ganzheitliches Bewegungsprogramm, beruhend auf der funktionellen Gymnastik und Elementen aus dem Yoga. Körper, Atem und Geist sind miteinander verbunden und werden auch gleichzeitig durch das Training angesprochen. Die Gymnastik stärkt den Körper vom Kopf bis zu den Zehenspitzen. Die dadurch entstehende Körperwärme fördert die Durchblutung. Die Muskeln werden gekräftigt, gedehnt und gelockert, sowie das Gleichgewicht geschult. Eine spezielle Atmung beeinflusst die Konzentration und versorgt den Körper mit zusätzlicher Energie. Kostenlose Schnupperstunde jederzeit möglich. Ansonsten arbeitet der TuS hier mit Zehnerkarten. TuS Mitglieder zahlen nur 2,- Euro pro Stunde.

Sport im Ort. Ohne lange Wege und Umleitungen



TISCHTENNISABTEILUNG



Aktuelles

Die Tischtennisabteilung startete wieder mit drei Herrenmannschaft in eine neue Saison. Unsere Tischtennisabteilung nimmt somit mit drei aktiven Herrenmannschaften am Spielbetrieb des Pfälzischen Tischtennisverbandes in der Saison 2017/2018 teil. Wobei die Erste Mannschaft in der **Bezirksliga** und die zweite Mannschaft in der **Kreisliga Ost** spielen. Die dritte Mannschaft startet wie im letzten Jahr in der **Kreisklasse A**.

Die Trainingsbeteiligung hinkt der des letzten Jahres leider stark hinter her. Hier ist etwas mehr Enthusiasmus jedes einzelnen gefragt. Durch die Baustelle ist die Fahrt zur Turnhalle verlängert und mit mehr Aufwand verbunden, aber das ist wohl eher die Ausrede warum man nicht ins Training geht. Nur durch eifriges Training können die Saisonziele gemeinsam erreicht werden. **Also auf ins Training zusammen macht es noch mehr Spaß!!!**



Erste Herrenmannschaft:

Aktuell belegt die erste Herrenmannschaft des TuS einen sehr guten fünften Tabellenplatz. Jedoch wurde gegen die starken Gegner noch nicht gespielt. Ziel wird es sein die Tabelle zu halten um auch nächste Saison wieder in der Bezirksliga zu spielen.

Tabelle Bezirksliga, Stand 04.11.2017

Tabelle

	Rang	Mannschaft	Begegnungen	S	U	N	Spiele	+/-	Punkte
▲	1	TSG Kaiserslautern IV	6	6	0	0	54:11	+43	12:0
▲	2	TTC Kreimbach-Kaulbach	6	5	0	1	52:29	+23	10:2
	3	TTF Rockenhausen	6	4	1	1	48:36	+12	9:3
	4	TuS Hochspeyer	6	4	0	2	47:30	+17	8:4
	5	TuS Hirschhorn	6	4	0	2	44:29	+15	8:4
	6	TuS Gerbach	6	4	0	2	42:38	+4	8:4
	7	TT Ramstein-Miesenbach	6	3	0	3	41:40	+1	6:6
	8	TTC Bann	7	2	1	4	38:51	-13	5:9
	9	TTC Winnweiler II	6	2	0	4	34:41	-7	4:8
	10	TTV Siegelbach II	6	1	0	5	28:48	-20	2:10
▼	11	TTC Sand	6	1	0	5	26:52	-26	2:10
▼	12	Post SG Kaiserslautern II	7	0	0	7	14:63	-49	0:14

Mannschaftsaufstellung, Saison 2017/2018 Vorrunde:

1. Steinmetz, 2. Häußler, 3. Nonnengart, 4. Bohnert Daniel,
 5. Kafitz (Mannschaftsführer), 6. Ullrich, 7. Neu
 Evtl. Neuzugänge werden gemäß den Spielerbilanzen in der
 Mannschaftsaufstellung eingeordnet.

Zweite Herrenmannschaft:

Die zweite Herrenmannschaft belegt ebenfalls den fünften Tabellenplatz.
 Ein Mittelfeldplatz wird wohl am Ende der Saison realistisch sein. Leider ist
 diese Saison wohl nicht mehr drin.

Tabelle Kreisliga Ost, Stand 04.11.2017

Tabelle

	Rang	Mannschaft	Begegnungen	S	U	N	Spiele	+/-	Punkte
	1	TTC Kreimbach-Kaulbach II	7	7	0	0	63:13	+50	14:0
	2	SV Medard	4	4	0	0	36:3	+33	8:0
	3	TuS Hohenecken	4	4	0	0	36:8	+28	8:0
	4	Post SG Kaiserslautern III	4	2	1	1	33:23	+10	5:3
	5	TuS Hirschhorn II	7	2	1	4	35:48	-13	5:9
	6	TTC Mehlbach	4	2	0	2	24:25	-1	4:4
	7	TuS Hohenecken II	6	2	0	4	28:45	-17	4:8
	8	SV Katzweiler II	4	1	0	3	16:33	-17	2:6
	9	TTV Siegelbach IV	5	0	0	5	10:45	-35	0:10
	10	TV Stelzenberg II	5	0	0	5	7:45	-38	0:10

Mannschaftsaufstellung, Saison 2017/2018 Vorrunde:

1. Müller, 2. Edinger Bernd, 3. Edinger Lars, 4. Zvonar, 5. Buck, 6. Gehm (Mannschaftsführer),

Evtl. Neuzugänge werden gemäß den Spielerbilanzen in der Mannschaftsaufstellung eingeordnet.

Sponsor:



Dritte Herrenmannschaft:

Die Dritte Mannschaft belegt mit vielen neuen Spielern einen super dritten Tabellenplatz in der Kreisklasse A. Ein Aufstiegsplatz bzw. Aufstiegsspiel ist aufgrund der guten vorplatzierten Mannschaften momentan nicht denkbar, jedoch ist eine Platzierung im vorderen Tabellendrittel sehr realistisch.

Tabelle Kreisklasse B, Stand 04.11.2017

Tabelle

Rang	Mannschaft	Begegnungen	S	U	N	Spiele	+/-	Punkte
1	ASV Sembach	6	6	0	0	48:4	+44	12:0
2	TSG Kaiserslautern VI	6	5	0	1	42:17	+25	10:2
3	TuS Hirschhorn III	7	5	0	2	45:33	+12	10:4
4	BffL Kaiserslautern	7	4	1	2	42:33	+9	9:5
5	TTC Reipoltskirchen	6	4	0	2	39:30	+9	8:4
6	TuS Hohenecken III	7	3	2	2	46:43	+3	8:6
7	TTC Kreimbach-Kaulbach III	6	3	1	2	36:31	+5	7:5
8	TTV Siegelbach V	6	3	0	3	41:31	+10	6:6
9	TuS Erfenbach	7	2	0	5	27:49	-22	4:10
10	SV Medard II	6	1	0	5	25:42	-17	2:10
11	TV Steilberg III	7	1	0	6	20:52	-32	2:12
12	TTC Kreimbach-Kaulbach IV	7	0	0	7	10:56	-46	0:14

Mannschaftsaufstellung, Saison 2017/2018 Vorrunde:

1. Klein, 2. Dopsloff (Mannschaftsführer), 3. Bohnert Stefan, 4. Steil , 5. Stumpf
 6. Kiefhaber, 7. Laier, 8. Fries, 9. Holler, 10. Stutzenberger
- Evtl. Neuzugänge werden gemäß den Spielerbilanzen in der Mannschaftsaufstellung eingeordnet.



Die Dritte Herrenmannschaft in Aktion während dem Spiel gegen den BFFL Kaiserslautern



und nach dem Spiel in Erfenbach !



„so sehen Sieger aus“ !!!

Schon gewusst



Q-TTR Wert

Mit Beginn der Spielsaison 2016/2017 wurde im Pfälzischen Tischtennisverband eine neue Bewertungsbasis für die Mannschaftsaufstellungen eingeführt. Der sogenannte QTTR Wert.

"TTR" steht für Tischtennis-Rating auf der Basis von "TTR-Werten", die die Spielstärke repräsentieren. Sie sind die Basis für die so genannte JOOLA-Rangliste, die bundesweite Tischtennis-Rangliste. Das Q in QTTR steht für "Quartal": Viermal im Jahr werden zu bestimmten Stichtagen (11.5., 11.8., 11.12., 11.2) die an diesem Tag geltenden Werte festgestellt, die dann zum Beispiel für die Mannschaftsaufstellungen der nächsten Halbserie gelten.

- ➔ Mit Spannung werden die neuen QTTR Werte erwartet, da es sich dann entscheidet wer in der Rückrunde auf welche Position spielen wird

Ankündigungen



Termine der Tischtennisabteilung

Weihnachtsmarkt (Glühwein/Bratwurststand) 02.12.2017, ab 15.00 Uhr

Auch in diesem Jahr wird der Glühwein und Bratwurststand des TuS durch die Tischtennisabteilung ausgerichtet.

Wir freuen uns über viele Besucher!!!

Hirschhorner Weihnachtsmarkt 2017

Preisliste

Glühwein	2,00€
Kinder/Autofahrepunsch	1,50€
Glühwein mit Schuss	3,00€
<u>Jagertee</u>	3,00€

Bratwurst/Frikadelle	2,50€
Wildschweinbratwurst	3,00€



*wünscht der
TuS Hirschhorn 1922 e.V.*



Mit Spannung wird darauf gewartet wer der diesjährige Vereinsmeister wird. Wird der aktuelle Vereinsmeister David Kafitz es wieder schaffen den Titel zu gewinnen oder wird es einen neuen Vereinsmeister geben?

Spielplan der Herrenmannschaften
Spieleaison 2017 / 2018



Datum, Uhrzeit (Lokal)	Heimmannschaft	Gastmannschaft	Spiele
Sa. 26.08.2017 19:00 (1)	TTC Bann	Herren	9:5
So. 27.08.2017 09:30 (1)	Herren II	TTC Mehlbach	9:4
09:30 (1)	TTV Siegelbach V	Herren III	6:8
Di. 29.08.2017 19:00 v (1)	Herren	TTC Sand	9:3
Sa. 02.09.2017 19:00 (1)	TuS Hohenecken	Herren II	9:2
So. 03.09.2017 09:30 (1)	Herren III	TTC Reipoltskirchen	8:1
Sa. 09.09.2017 19:00 (1)	TuS Hochspeyer	Herren	9:3
19:00 (1)	TuS Hohenecken III	Herren III	3:8
So. 10.09.2017 09:30 (1)	Herren II	SV Medard	3:9
Fr. 15.09.2017 20:00 (1)	Post SG Kaiserslautern III	Herren II	8:8
So. 24.09.2017 09:30 h (1)	Herren	TTV Siegelbach II	9:1
09:30 h (3)	Herren III	TTC Kreimbach-Kaulbach III	8:4
	Halle: Hohenecken Burgherrenhalle		
Sa. 30.09.2017 19:00	Herren II (P)	ASV Höringen II	1:4
So. 15.10.2017 09:30 v (1)	Herren	Post SG Kaiserslautern II	9:2
Fr. 20.10.2017 20:00 (1)	BfL Kaiserslautern	Herren III	8:5
Sa. 21.10.2017 19:00 (1)	TTC Winnweiler II	Herren	5:9
So. 22.10.2017 09:30 (1)	Herren II	TTV Siegelbach IV	9:0
So. 29.10.2017 09:30 (1)	TuS Hohenecken II	Herren II	9:4
09:30 (1)	Herren III	ASV Sembach	0:8
Fr. 03.11.2017 20:00 (1)	TTC Kreimbach-Kaulbach II	Herren II	9:0
20:00 (1)	TuS Erfenbach	Herren III	3:8
So. 05.11.2017 09:30 (1)	Herren	TTF Rockenhausen	
Sa. 11.11.2017 19:00	Herren (P)	TTC Herschweiler-Pettersh.	
Fr. 17.11.2017 20:00 (1)	TT Ramstein-Miesenbach	Herren	
So. 19.11.2017 14:00 (1)	Herren III	TSG Kaiserslautern VI	
Fr. 24.11.2017 20:00 (1)	TTC Kreimbach-Kaulbach IV	Herren III	
So. 26.11.2017 14:00 (1)	Herren	TTC Kreimbach-Kaulbach	
Fr. 01.12.2017 20:00 (2)	TSG Kaiserslautern IV	Herren	
So. 03.12.2017 09:30 (1)	Herren II	TV Stelzenberg II	
09:30 (1)	Herren III	TV Stelzenberg III	
Sa. 09.12.2017 19:00 (1)	SV Medard II	Herren III	

So. 10.12.2017	09:30 (1)	SV Katzweiler II	Herren II
	09:30 (1)	Herren	TuS Gerbach
So. 14.01.2018	09:30 (1)	TTC Mehlbach	Herren II
	09:30 (1)	Herren III	TTV Siegelbach V
	09:30 (1)	Herren	TTC Bann
Sa. 27.01.2018	19:00 (1)	TTC Sand	Herren
So. 28.01.2018	09:30 (1)	Herren II	TuS Hohenecken
	09:30 (1)	TTC Reipoltskirchen	Herren III
So. 04.02.2018	09:30 (1)	SV Medard	Herren II
	09:30 (1)	Herren III	TuS Hohenecken III
	09:30 (1)	Herren	TuS Hochspeyer
Fr. 16.02.2018	20:00 (1)	TTC Kreimbach-Kaulbach III	Herren III
Sa. 17.02.2018	19:00 (1)	TTV Siegelbach II	Herren
So. 18.02.2018	09:30 (1)	Herren II	Post SG Kaiserslautern III
Sa. 24.02.2018	19:00 (1)	TTV Siegelbach IV	Herren II
So. 25.02.2018	09:30 (1)	Herren	TTC Winnweiler II
	09:30 (1)	Herren III	BffL Kaiserslautern
Fr. 02.03.2018	20:00 (1)	Post SG Kaiserslautern II	Herren
	20:00 (1)	ASV Sembach	Herren III
So. 04.03.2018	09:30 (1)	Herren II	TuS Hohenecken II
Sa. 10.03.2018	19:00 (1)	TTF Rockenhausen	Herren
So. 11.03.2018	09:30 (1)	Herren II	TTC Kreimbach-Kaulbach II
	09:30 (1)	Herren III	TuS Erfenbach
So. 18.03.2018	09:30 (2)	TSG Kaiserslautern VI	Herren III
	09:30 (1)	Herren	TT Ramstein-Miesenbach
Fr. 23.03.2018	20:00 (1)	TTC Kreimbach-Kaulbach	Herren
So. 25.03.2018	09:30 (1)	Herren III	TTC Kreimbach-Kaulbach IV
Sa. 14.04.2018	19:00 (1)	TV Stelzenberg II	Herren II
	19:00 (1)	TV Stelzenberg III	Herren III
So. 15.04.2018	09:30 (1)	Herren	TSG Kaiserslautern IV
So. 22.04.2018	09:30 (1)	Herren II	SV Katzweiler II
	09:30 (1)	TuS Gerbach	Herren
	09:30 (1)	Herren III	SV Medard II

Lust auf Tischtennis



beim

TuS Hirschhorn e.V.

Über 40 Jahre Erfahrung im Tischtennisport zeichnen die Tischtennisabteilung aus. Hier macht es Spaß Tischtennis zu spielen !!!

Trainingszeiten:

Dienstags:	ab 20.00 Uhr	aktive Spieler und Hobby Spieler
Donnerstag:	15.30 – 17.30 Uhr	Senioren
Freitags:	ab 20.00 Uhr	aktive Spieler

Spieltermine:

Die Heimspiele beginnen in der Regel immer am **Sonntag ab 9.30Uhr** in der Sporthalle des TuS Hirschhorn e.V., Turnerstraße 14a

Also kommt vorbei. **Wir freuen uns über viele Zuschauer!!!**

Wir würden uns über neue Mitspieler/innen für unsere Tischtennisabteilung freuen.

Falls Interesse am Tischtennis besteht einfach melden unter:
tischtennis@tus-hirschhorn.de

oder kommt einfach zum Training vorbei.

Bis zum nächsten Mal an gleicher Stelle

Ihr/Euer
Thorsten Häußler
Abteilungsleiter Tischtennis

Winter – Fitmacher



Feldsalat

Winterliches Tellergrün

Wenn es im Garten trist aussieht, gibt es dennoch ein Blättchen, das der Kälte trotzt: Feldsalat oder Ackersalat, poetisch auch „Mausohr“ oder „Rapunzel“ genannt, ist der klassische Wintersalat. Und obendrein noch lecker: Mit seinem an Haselnuss erinnernden Aroma schmeckt er zu Fleisch, Fisch oder Obst. Auch mit anderen Winterzutaten wie Chicorée oder Radicchio harmonisiert er hervorragend.

► **Einkaufs-Tipp:**

Je fester und dunkelgrüner das Blatt, desto besser der Geschmack und Vitamingehalt.

► **Aufbewahrung:**

in einer Plastiktüte im Kühlschrank.

Kurzporträt

Top-Gehalt an:

Eisen, Betacarotin, Vitamin C.

Haltbarkeit: 1–2 Tage.



Pistazie

Biblischer Snack

Wahrscheinlich hat sich schon Jesus zwischen zwei Wundern mit frischen Pistazien gestärkt. Die uralte Frucht stammt aus dem östlichen Mittelmeerraum und gilt wegen ihres hohen Eiweißanteils und Magnesiumgehalts als Energiespender für Nerven und Muskeln.

► **Einkaufs-Tipp:**

Achten Sie auf Schimmel und, prüfen Sie offene Ware, auf Ranzigkeit. Geröstete Pistazien werden meist gesalzen angeboten. Für die Rezepte immer ungesalzene kaufen.

► **Aufbewahrung:**

trocken und luftdicht.

Kurzporträt

Top-Gehalt an:

Kalium, Magnesium, Eisen, Phosphor.

Haltbarkeit:

einige Wochen.

Impressum

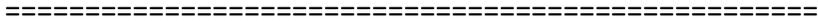
Herausgeber: TuS Hirschhorn, Turnerstr. 14a, Tel 06308/7804
Homepage: www.tus-hirschhorn.de

Redaktion: Achim Wilking, email: achim.wilking@t-online.de
Michael Krier

Anzeigen: Michael Krier

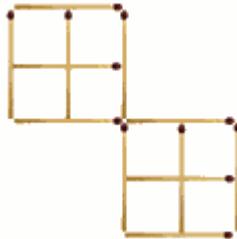
Fotos: Michael Krier
Thorsten Häussler
Steffi Jung
Achim Wilking





Lösungen:

Streichholzrätzel



Scherzfragen:

1. Alt
2. Schnee, Blatt, Regen
3. Weil's am wenigsten benutzt wird
4. Das Gleichgewicht

