Ausgabe 1 / 2021 Nr. 172, 49. Jahrgang | Auflage 2.100 Stück

TV Wetzlar 1847

aktuell

Kati Wiedenbrug mit speziellen Aufgaben

Seite 3

Margarete Ham treibt jeden Tag Sport

Seite 17

Kooperation mit Ernährungsberatung

Seite 7

Onlinekurse über ZOOM

Seite 19

Running Projekt des TV Wetzlar

Seite 10

Neues aus der Geschäftsstelle

Seite 21

Liebe Leserinnen und Leser von TV aktuell,

Liebe Leserinnen und Leser von TV aktuell,

der Vorstand hat lange überlegt, ob es Sinn macht, eine weitere Corona-Ausgabe der TV aktuell herauszubringen. Zunächst hatten wir erhebliche Zweifel, ob es uns gelingen wird, ein Heft zu füllen. Kann über einen Sportverein etwas berichtet werden, wenn kein Sport stattfindet?

Schon diese Annahme war falsch. Das Heft zeigt, es ist trotzdem viel passiert. Deshalb erscheint auch diese Ausgabe als gedrucktes Heft. Unsere Kaderathleten trainieren. Die Schwimmer und Schwimmerinnen müssen weite Anfahrten zu einem für den Trainingsbetrieb geöffneten Schwimmbad auf sich nehmen.

Einfacher haben es die Leichtathletinnen und Leichtathleten. Sie können bei geeigneter Witterung in der Natur laufen oder das Stadion nutzen. Bei schlechtem Wetter oder als Ergänzung stehen ihnen jetzt im Stadion neue Möglichkeiten offen. Sie finden in diesem Heft mehr dazu. An dieser Stelle möchte ich mich bei allen Sponsoren und der Stadt Wetzlar bedanken. Sie haben es möglich gemacht, dass die neuen Geräte angeschafft und im Stadion aufgestellt werden konnten.

Die Fechterinnen und Fechter nutzen das Studio 1 für Einzeltraining.

Ich bewundere alle Athleten, die trotz der momentan fehlenden Perspektive mit unvermindertem Einsatz weiter trainieren, um fit zu sein, wenn es wieder losgehen kann.

Für alle anderen Sportler ist es schwer, ihren Sport auszuüben. Insbesondere die Ballsportarten können ohne Halle wenig machen und in Kleinstgruppen macht es oft keinen Sinn zu trainieren. Bleibt also nur die Option durch individuelles Training die Fitness hoch zu halten.

Im letzten Heft hatte ich schon über unsere Online-Kurse berichtet. Sie werden nach wie vor mit viel Engagement durchgeführt und gut angenommen. Viel besser, als ich es geglaubt hätte. Ich bin gespannt, ob einige der Online-Kurse sich auf Dauer etablieren können. Sicher ist auf jeden Fall, dass wir für über 50 Teilnehmer keinen Kursraum haben, außer den virtuellen.

Dank an dieser Stelle an alle Übungsleiterinnen und Übungsleiter für ihren Einsatz. Sie halten den TV Wetzlar zumindest eingeschränkt am Laufen.

Auch in der Vorstandsarbeit macht sich Corona bemerkbar. Am sichtbarsten: Alles nur noch online. Inhaltlich sind es teilweise dieselben Themen: Immobilien. Corona wird zu einem Loch im Haushalt des TV Wetzlar führen. Bedingt wird das durch fehlende Mitglieder- und Kursbeiträge. Damit werden uns nicht die kalkulierten Mittel für eine Sanierung des Studios 1 zur Verfügung stehen. Wir müssen also wieder einmal umplanen. Es wird auf jeden Fall ein Teil des Bauprogramms umgesetzt, um die Bedingungen für den Sportbetrieb zu verbessern. Dazu gehört zum Beispiel die Erneuerung der Sanitäranlagen und die Außenisolierung, soweit sie zur Vermeidung von Schimmelbildung nötig ist.

Etwas Erfreuliches gibt es in diesem Zusammenhang auch zu berichten. Wir haben uns mit der Stadt Wetzlar über die Höhe des Ablösebetrages für die laufenden Erschließungsmaßnahmen an der Sportparkstraße geeinigt. Die Stadt ist uns hier weit entgegengekommen. Danke dafür. So haben wir für die weiteren Planungen eine unbekannte Größe weniger.

In Folge der Freiluftkurse im letzten Sommer haben viele Teilnehmerinnen und Teilnehmern den Wunsch geäußert, diese Angebote auch in Zukunft fortzuführen. Der Parkplatz ist dafür aber nur bedingt geeignet. Das fängt schon damit an, dass er Gefälle hat. Wir sind daher derzeit dabei zu prüfen, wie und wo wir einen Freiluftbereich errichten könnten.

Digitalisierung ist derzeit in aller Munde. Deutschland steht dabei nicht unbedingt gut da und auch der TV Wetzlar hat Nachholbedarf. Wir hatten allerdings schon vor Corona damit begonnen, nach Verbesserungspotential zu suchen. Hintergrund war der Wunsch, das Abrechnen der Kurse einfacher und effizienter zu gestalten.

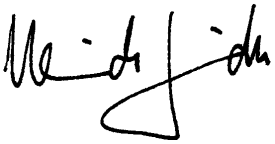
Wir sind derzeit auf der Suche nach einer Software, die es uns ermöglicht, möglichst den gesamten Verein digital zu managen. Dazu gehört dann auch die Mitgliederverwaltung, der Kontakt zu den Mitgliedern, die Homepage und vielleicht auch eine TV Wetzlar App.

Wir werden sehen, wo uns das hinführt. Im Idealfall verringert sich der administrative Aufwand und es bleibt mehr Zeit für die Gestaltung von Sport.

Wie wichtig Sport ist, haben die letzten Monate gezeigt. Sie konnten der Presse aber auch entnehmen, wie schwierig es momentan für die Vereine ist. Alle Vereine leiden unter Mitgliederverlusten, auch der TV Wetzlar. Kinder treten derzeit fast gar nicht ein, weil es für sie keine Angebote gibt. Es wird erheblicher Anstrengungen bedürfen, wieder neue Mitglieder zu werben und das Sportprogramm aufrecht zu erhalten. Der TV Wetzlar ist so attraktiv, weil es eine Vielzahl von Angeboten für jede Neigung und jedes Alter gibt. Das gilt es zu erhalten und wenn möglich sogar noch auszubauen.

Dafür brauchen wir sie alle, egal, ob Sporttreibende, Übungsleiterinnen und Übungsleiter, Ehrenamtliche, Sponsoren, die Politik, ….

Bleiben Sie dem TV Wetzlar treu und gestalten sie das Vereinsleben mit, sobald es wieder geht.
Ihr



Kati Wiedenbrug mit speziellen Aufgaben

Nicht nur physisch am Start STARK, auch psychisch STARK am Start

Von Hannah Ney

Kati Wiedenbrug (24 Jahre) ist eine der NEUEN bei uns im Schwimmteam. Die Triathletin schaut nicht nur regelmäßig im Training vorbei, sondern hat auch noch spezielle Aufgaben außerhalb vom Beckenrand.

Kati hat 2020 ihren Master in Psychologie abgeschlossen. Schon seit zwei Jahren arbeitet sie beim Landes-Sportbund (LSB) in Frankfurt und begleitet Kadersportler. Zusätzlich hat sie sich dafür entschieden, den aufbauenden Master „angewandte Sportpsychologie“ in Halle (Saale) zu besuchen.

Kati gibt hier Einblicke in ihre Tätigkeiten:

Definiere Deine Arbeit in vier Worten?

„Coaching zum Wohle des/der Sportler/In.“

Was macht Deine Arbeit so spannend?

„Auch wenn ich sowohl die Themen der Sportpsychologie und die AthletInnen, die ich betreue, i.d.R. gut kenne, weiß ich nie so richtig, was auf mich zukommt. Die SportlerInnen und ich definieren ein Ziel, auf das wir hinarbeiten, aber was während der Zusammenarbeit an Themen, Erlebnissen, Erfolgen und Hindernissen noch aufkommt, kann keiner vorhersagen. Das mit den Athletinnen und Athleten gemeinsam zu erleben, zu bearbeiten und so zu nutzen, dass es ihm/ihr in irgendeiner Weise hilft, ist mega cool. „

Mit welchen Themenfelder kommst Du an einem Arbeitsalltag in Kontakt?

„Meine sportpsychologische Arbeit besteht darin, mit den Athleten individuelle Anliegen zu bearbeiten (Druck, Probleme im Umfeld, ausbleibende Leistung, Verletzungen…) oder sportpsychologische Tools für die Sportart mit zu entwickeln. Hierzu kläre ich über Grundlagen und Zusammenhänge auf und erarbeite anschließend zusammen mit dem/der Sportler/In Lösungen. Dabei spielt der/die Sportler/In selbst die entscheidende Rolle. Er/sie soll sich seiner/ihrer vorhandenen Ressourcen und Fähigkeiten bewusstwerden, damit er/sie darauf auch in Zukunft zurückgreifen kann (eine Art Werkzeugkoffer).
Mein Alltag ist sehr vielfältig: Ich führe Einzelgespräche mit Trainern/innen und Athleten/innen, gebe Gruppentraining und Workshops. Dort lehren und trainieren wir mentale Fertigkeiten zur Aufmerksamkeits- (z.B. Fokus, Achtsamkeit), Aktivations- (u. A. Aufregung vor dem Wettkampf) oder Emotionsregulation (z.B. Umgang mit Angst), oder besprechen andere anstehende psychologische Themen (z.B. Motivation, Wettkampfvorbereitung), und bringen Strategien zum Umgang mit den jeweiligen Themen bei (Bereich Coaching und Training bzw. Teaching).
Interpersonelle Themen, wie Teambuilding, Athleten-Trainer-Beziehung, Kommunikation, Konfliktlösung, Optimierung der Coachingkompetenz (Bereich „Coach the Coach“) sind ein anderer großer Themenbereich, den wir häufig in Einzel- oder Gruppensettings bearbeiten.
Ein weiterer Aufgabenbereich ist die Wettkampfbegleitung, in welchem Kontext wir Wettkämpfe vorbereiten, Videoanalysen durchführen, und im Anschluss reflektieren bzw. nachbereiten. Im Rahmen der Wettkampfvorbereitung oder Teambuildingmaßnahmen sind wir auch häufig an Lehrgängen/Trainingslagern präsent.
Generell bearbeiten wir im Einzelsetting aber jegliche subjektiv relevanten Themen, die zum Wohlbefinden der Athleten/innen und/oder zur Leistungsoptimierung beitragen, sodass neben dem Sport auch häufig die Familie, Schule oder Karriere Themen sind. Dabei ermöglicht uns die Kooperation mit anderen Experten, wie z.B. Kinder- und Jugendpsychotherapeuten

UNÜTZER
WAGNER
WERDING

ANWÄLTE · NOTARE
STEUERBERATER

STARKE OFFENSIVE, GUTE VERTEIDIGUNG

24 Rechtsanwälte, darunter 18 Fachanwälte, zwei Notare und zwei Mediatoren sowie fünf Steuerberater stehen für:

• Flexibilität und kurze Reaktionszeiten • Unternehmerisches Denken und Handeln
• Spezialkenntnisse und Fachkompetenz • Professionelle Planung und Gestaltung
• Persönliche Betreuung

UNÜTZER / WAGNER / WERDING

Sophienstraße 7 · 35576 Wetzlar · Telefon (0 64 41) 80 88 - 0 · www.kanzlei-uww.de

Schultz Dipl.-Ing.
Ingenieurbüro für Bauwesen GmbH
Sachverständiger für Schäden an Gebäuden von der IHK Lahn-Dill öffentlich bestellt und vereidigt

Geprüfter Sachverständiger für vorbeugenden Brandschutz (EIPOS) Reg.-Nr. 129M-09-2013

- Planungen und Standsicherheitsnachweise im Hochbau, Industrie-, Ingenieur- sowie Bückenbau
- nachweisberechtigt für Statik, Wärmeschutz, Brandschutz und Schallschutz
- geprüfter Sachverständiger für vorbeugenden Brandschutz EIPOS
- Erstellung von Brandschutzkonzepten, Fachplaner Energieeffizienz, Energieberatung, EnEV
- Planung und Bauüberwachung von Sanierungen aller Bauwerke im Stahlbetonbau, Betoninstandsetzung aller Bauwerke im Hoch-, Ingenieur- und Brückenbau
- Bauwerksuntersuchungen hinsichtlich vorhandener Standsicherheit, Energieeffizienz und vorhandenem Brandschutz (Kaufberatung)
- Sachverständigenwesen bei Schäden an Gebäuden ö.b.u.v. IHK Lahn-Dill
- Beratung bei bauphysikalischen Mängeln, wie z.B. Schimmel-problematiken
- Privat-, Gerichts- und Versicherungsgutachten
- Mediation, außergerichtliche Streitbeilegung

Philosophenweg 1 | D-35578 Wetzlar | www.dasbauwesen.de | Fon. +49(0)644150333-0 | Fax. +49(0)644150333-44 | sekretariat@dasbauwesen.de

oder Laufbahnberatern, dass wir Athleten/innen bestmöglich unterstützen."

Arbeitest Du gleich drauf los oder hast Du, wie ich in der Sportwissenschaft, besondere Testungen?

„Auch wenn ich gerne immer gleich loslegen möchte, haben wir neben den genannten Hauptbereichen des Coachings, Trainings und Teachings, ist „Screening" ein weiterer Teil unserer Arbeit. Unter Screening verstehen wir dabei den diagnostischen Teil unserer Arbeit, also sämtliche psychologischen (Leistungs-) Tests, wie Intelligenz- oder Konzentrationstests, aber auch Tests zur Erfassung der Erholungs- und Belastungssteuerung. Momentan erstellen und validieren wir eine Testbatterie zur ganzheitlichen Messung „mentaler Stärke" und ihrer Unterfacetten. Anhand dieser Testbatterie können zum einen individuelle Stärken und Entwicklungsbereiche herausgefunden werden (die dann wiederum eine Basis für Coaching & Training bieten), zum anderen dient diese Testbatterie aber auch als psychologisches Kriterium bei mehrdimensionalen Sichtungsverfahren für Schulen oder Kaderathleten.

Zu Screening zählt auch, dass wir an Auswahlgesprächen zur Internatsaufnahme teilnehmen und auf psychologische Aspekte achten, dafür Interviewleitfäden und Gutachten erstellen, oder bei Bedarf symptomorientierte Diagnostik (um Athleten eben ggf. an psychotherapeutische Partner weiterzuleiten)."

Du Sprichst von Tools. Könntest Du uns ein Beispiel nennen?

„Auf der Internetseite des LSBHs findet man Tools für Euch als Sportler, aber auch für Dich als Trainer/in. Du findest Übungen, die man ganz einfach zuhause durchführen kann.
Ein Beispiel wäre Kognitives Training: Dort werden insbesondere verschiedene geistige Leistungsreserven trainiert, z.B. Deine Wahrnehmungs- und Reaktionsfähigkeit. Diese psychologischen Fähigkeiten werden im Sport häufig verlangt. Schnelles Reagieren auf einen Startschuss oder Dich nicht von dem Geschehen außen rum ablenken zu lassen und Dich auf Dich zu konzentrieren, sind Situationen, die Du bestimmt aus Deinem Sport kennst.

Die Übungen haben vielleicht auf den ersten Blick nicht viel mit der jeweiligen Sportart gemeinsam, aber das ist gar nicht schlimm. Du kennst aus dem Kraft- und Ausdauertraining womöglich Situationen, in denen Du Übungen und Training absolvierst, die relativ wenig mit dem zu tun haben, was Du in Deiner Sportart im Wettkampf ableisten musst. Ich denke da z. B. daran, dass ja auch ihr Schwimmer laufen geht, was ja rein gar nichts mit Wasser zu tun hat. Trainer/innen sprechen in diesem Zusammenhang gerne vom sogenannten „Grundlagentraining". Auch in Bezug auf die Leistungsfähigkeit unseres Geistes kann man von einem sogenannten Grundlagentraining sprechen. In der Psychologie spricht man von „Neuroplastizität". Das besagt, dass auch unser Gehirn in der Lage ist sich zu verändern, so wie das ein Muskel tut, wenn er viel trainiert wird. Es wächst und erhöht seine Leistungsfähigkeit."

Welche Voraussetzungen müssen die Sportler mitbringen?

„Alle Sportler/innen sind willkommen. Aktuell betreue ich primär die Kaderathleten/innen aus verschiedensten hessischen Sportverbänden. Sportarten wie Turnen, Ringen, Volleyball, Handball, Schwimmen, Leichtathletik und Triathlon usw. sind vertreten."

Aus welchen Gründen kommen Sportler zu Dir?

„Das ist ganz verschieden, aber ich würde behaupten, dass der Erstkontakt zu uns entsteht, wenn irgendetwas nicht so läuft, wie man es sich erhofft. Manchmal wissen Sportler/innen gar nicht, wo genau das Problem liegt, und vermuten ein „Kopf-Problem".

Manchmal kommen sie aber, weil sie merken, dass sie vor Wettkämpfen aufgeregter sind, als früher, beim Sport weniger Spaß haben, oder weil sie Schule und Sport nicht mehr unter einen Hut bekommen."

Gibt es Unterschiede in den einzelnen Sportarten?

„Ja, das würde ich schon sagen. Die Sportpsychologie an sich und ihre Methoden sind sportartenunabhängig, also Volleyballer/innen können genauso Schlafprobleme vor Wettkämpfen haben wie Schwimmer/innen, oder Handballer/innen können genau wie Leichtathleten/innen im Training unkonzentriert sein. Der Unterschied zwischen den Sportarten liegt aber darin, auf welcher mentalen Fähigkeit der Schwerpunkt liegt. So ist es in Spielsportarten zum Beispiel wichtiger, den Überblick über die Situation zu haben und mehrere Reize gleichzeitig zu verarbeiten, und im Turnen ist es vielleicht wichtiger, das genauso abzuliefern, wie du es im Training gelernt hast – egal wie viele Leute auf der Tribüne sitzen."

Welche Rolle spielen meditative Techniken im Sport? Würdest Du sagen, dass die Akzeptanz steigt oder ist das Thema weiter mit Vorurteilen behaftet?

„Einzelne Athleten/innen haben schon Erfahrungen mit Achtsamkeit gemacht, jedoch eindeutig die Minderheit. Wenn jedoch der Ansatz und Sinn der Meditation erklärt wird, wächst auch die Akzeptanz. Dennoch herrscht derzeit ein tiefer Graben zwischen der sportpsychologischen Forschung und der Sportpraxis.

Daher fällt auch unter meinen Aufgabengebiet Work-

Fahrschule Seiler

- Asslar
- Wetzlar
- Ehringshausen
- Waldgirmes

Fahrschule Hans SEILER

-ASF
-FES Moderator
-MPU Berater
-Verkehrspädagoge

Mobil: 01 70 / 9340993 Büro: 06441 - 4 38 88
hans@seiler-fahrschule.de www.seiler-fahrschule.de

MPU Beratung Führerschein Probleme

Elektro Gemmer GmbH

- **Elektrische Anlagen**
- **Antennenanlagen**
- **Alarmtechnik**
- **Gebäudesystemtechnik**

Dillfeld 15 · 35576 Wetzlar
Fon (0 64 41) 3 17 62 · Fax 3 48 80 · E-Mail: info@elektrogemmer.de

BESTATTER VOM HANDWERK GEPRÜFT

Adolf Sarges + Sohn

seit 1868 Inh. Michael Sarges

Beerdigungsinstitut
Fachgeprüfter Bestatter
Erd-, Feuer-, Seebestattung

Bau- und Möbelschreinerei
Innenausbau, Fenster und Türen
Verglasungen aller Art

35578 Wetzlar · Engelsgasse 22 u. Sandgasse 16–18 · ☎ (0 64 41) 4 29 59 · Fax 4 59 38

shops und Aufklärung von Sportlern/innen und deren Trainer/innen."

Mentales Training beinhaltet auch Emotionsregulation während des Wettkampfes und auch schon beim Training. Warum spielt der Umgang mit negativen Emotionen wie Ärger, Angst oder Konkurrenzdruck so eine große Rolle?

„Emotionsregulation ist eine der wichtigsten Fähigkeiten im Sport. Zum einen kommt jemand, der sich von den Rückschlägen und Niederlagen schnell erholt, oder diese für sich nutzt, am Ende weiter. Zum anderen geraten wir häufig in schwierigen Situationen (Körperliche Erschöpfung, vorher schlechte Leistung, taktische Entscheidungen etc.) in eine Spirale negativer Emotionen wie Angst oder Aggressionen. Meistens sind diese Gefühle nicht hilfreich, und wenn wir einmal im Teufelskreis der negativen Emotionen angekommen sind, ist es schwer wieder herauszukommen. Zu diesen unangenehmen Gefühlen kommen oft auch negative Gedanken und Sorgen, was alles passieren kann. Die störenden Gedanken verstärken den negativen emotionalen Zustand und lenken die Konzentration weg von der eigentlichen Aufgabe – wir sind unkonzentriert und unsere Leistung schlecht. Durch mentales Training z.B. mit Achtsamkeit Achtsamkeitsübungen können Konzentration und Emotionsregulation trainiert werden oder Strategien zum Umgang mit negativen Emotionen und Kognitionen erlernt werden.

Danke Kati für Dein Statement, und wir hoffen weiterhin auf gute Zusammenarbeit.

Das Team der Schwimmabteilung :-)

Kooperation mit Ernährungsberatung „jh-gesundheit"

TV-Schwimmerin Jaqueline Hoffmann: vom Leistungssport zum Gesundheitscoaching

Bereits in vergangenen Ausgaben der „TV aktuell" haben wir von unserer Kooperation mit einer Ernährungs- und Gesundheitsberaterin berichtet. Jacqueline Hoffmann hat schon mit unseren Schwimmern gekocht, einiges an Input zum Thema „Ernährung im Leistungssport" gegeben und Athletikeinheiten mit den Sportlern absolviert. Wir möchten Euch unsere Kooperation mit Jacqueline und ihrer Gesundheitsberatung "jh-gesundheit" gerne näher vorstellen und aufzeigen, dass Ernährung einen großen Teil zur sportlichen Leistungsfähigkeit beiträgt.

Ein paar von Euch kannten ihren Namen vielleicht schon aus früheren Heften oder Zeitungsberichten, denn Jacqueline war einige Jahre lang selbst aktive Leistungsschwimmerin beim TV Wetzlar. Sie hat unzählige Trainingskilometer hinter sich gebracht, in Trainingslagern geschwitzt und ihr Können auf Deutschen Meisterschaften unter Beweis gestellt. Diese sportliche Erfahrung spielt eine wesentliche Rolle in Bezug auf das Ernährungscoaching von Sportlern. "Jacqueline kennt dementsprechend die besonderen Bedürfnisse der Sportler, die durch hohe Belastungen und Anstrengungen entstehen und kann die Ernährungsempfehlungen für unsere Sportler dementsprechend an den hohen Energie- und Nährstoffbedarf anpassen", so Uwe Hermann, Sportlicher Leiter der Schwimmabteilung. Besonders bei Heranwachsenden, die viel Sport treiben, wird häufig falsch eingeschätzt, welche Mengen und auch welche Lebensmittel gegessen werden müssen, um den wachsenden Körper mit allem zu versorgen, was er braucht. „Fachfremde" können das nur schwer einschätzen.

2019, nach ihrem Studium der Ökotrophologie, ihrer Ausbildung zur A-Lizenz-Fitnesstrainerin und Fortbildungen zum Thema Sporternährung wagte Jacqueline Hoffmann den Schritt in die Selbstständigkeit und gründete ihre Gesundheitsberatung „jh-gesundheit", die eine Entwicklung dauerhafter Routinen mit dem Fokus auf eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung in den Vordergrund stellt. Uwe findet, das ist „genau das Richtige für unsere Sportler". Hoffentlich können in diesem Jahr wieder mehr gemeinsame Kochabende durchgeführt werden. Wir freuen uns auf jeden Fall jetzt schon auf leckere Rezepte und neue Ideen.

Bei unserem letzten gemeinsamen Ernährungscoaching haben wir zusammen mit Jacqueline leckere Rezepte ausprobiert, die wir niemandem vorenthalten wollen:

Mexikanische Wraps

6 Wraps

200 g Rote Linsen (getrocknet)

1 TL Gemüsebrühe

800 g passierte Tomaten

1 rote Zwiebel

2 EL Tomatenmark

2 EL Rapsöl

eine Dose Mais

eine Dose Bohnen

200 g Schafskäse

Frische Kräuter (z.B. Petersilie, Schnittlauch, Koriander)

GIMMLER REISEN

Qualitätsreisen seit über 70 Jahren

- Busreisen mit komfortablen Fernreisebussen (Tagesfahrten, Städtereisen, Rundreisen, Bahnreisen, Radreisen, Wellnessreisen, Musikreisen, Urlaubsreisen, u.v.m.)
- Fluss- und Hochseekreuzfahrten
- Flugreisen
- Tickets für Konzerte und Events aller Art
- Ausarbeitung individueller Reiseprogramme
- Reisebus-Vermietungen
- Reisen namhafter Veranstalter wie TUI, DERTOUR, ITS und viele mehr
- Linienverkehr

Gimmler Reisen GmbH

35576 Wetzlar
Langgasse 45-49 & Bannstr. 1
oder in den bekannten Agenturen

Hotline 06441 / 90100
info@gimmler-reisen.de
www.gimmler-reisen.de

Die vhs Volkshochschulen — Wissen und mehr

Die Volkshochschule Wetzlar ist eine qualitätsgeprüfte Weiterbildungseinrichtung in Ihrer Nachbarschaft.

Unser Angebot umfasst markt- und kundenorientierte Kurse, Einzelveranstaltungen, Studienfahrten/Exkursionen in den Bereichen:

- **Politik, Gesellschaft, Umwelt**
- **Kultur, Gestalten**
- **Gesundheit**
- **Sprachen**
- **Arbeit und Beruf**
- **Elementarbildung**

Volkshochschule Wetzlar
Steinbühlstraße 5, 35578 Wetzlar (Gewerbepark Spilburg/Gebäude A1)
Servicetelefon: (0 64 41) 99-43 01 / 99-43 02
Telefax: (0 64 41) 99-43 04, E-Mail: vhs@wetzlar.de
Internet: www.vhs-wetzlar.de

Tröller

Ausführung aller
Rohbauarbeiten
Reparaturarbeiten
Erdarbeiten
Pflasterarbeiten

Bauunternehmen GmbH
Am Kellerkopf 1 · 35614 Aßlar
Telefon (0 64 41) 89 75 00 · Fax (0 64 41) 89 75 19

Textanlieferungen für die nächste Ausgabe bitte bis zum 15. Juni 2021

TV Wetzlar 1847

Für die Füllung:
Zwiebeln in Öl anbraten, dann die Linsen dazugeben und kurz anschwitzen. Heiße Gemüsebrühe angießen und aufkochen lassen. Bei mittlerer Hitze 10 - 15 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen gar sind. Die Tomaten und etwas Tomatenmark hinzugeben und aufkochen lassen. Mais und Bohnen hinzugeben und noch kurz köcheln lassen. Die Füllung mit frischen Kräutern, Salz und Pfeffer abschmecken. Geht sparsam mit Gewürzen um, mehr ist immer möglich!
Schafskäse abgießen und würfeln. In eine Schüssel füllen.
Die Wraps für zwei Minuten kurz vor dem Essen in den vorgeheizten Backofen legen (150 Grad).

Müsli-Riegel: Banane-Schoko-Erdnuss

Haferflocken (150 g)

1 Banane

100 g Erdnüsse (vorher mit den Händen zerkleinern)

50 g Schokodrops

40 g Margarine

50 g Zucker

2 EL Honig

1 TL Zitronensaft

etwas Zimt

Haferflocken, Nüsse, Schokodrops, Zimt vermischen.
Margarine, Zucker, Honig und Zitronensaft in einen hohen Topf geben und unter Rühren zum Kochen bringen. Ca. 3 - 4 Minuten kochen, bis die Masse zu karamellisieren beginnt. Die vorgemischten Zutaten unterrühren und so lange rühren, bis alles eine dunklere Färbung hat. Die warme Masse sofort auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen und zu einer Platte von ca. 30 x 30 cm ausrollen. Bei 200° backen, bis sie goldbraun sind. Nach etwa 15 Minuten in Riegel schneiden, auskühlen lassen und trocken aufbewahren.

Müsli-Riegel: Apfel-Haselnuss-Zimt

Haferflocken (150 g)

1 Apfel

100 g Haselnüsse

40 g Margarine

50 g Zucker

1/3 Honig

1 TL Zitronensaft

0,5 TL Zimt

Haferflocken, Nüsse, Zimt vermischen.
Margarine, Zucker, Honig und Zitronensaft in einen hohen Topf geben und unter Rühren zum Kochen bringen. Ca. 3 - 4 Minuten kochen, bis die Masse zu karamellisieren beginnt. Die vorgemischten Zutaten unterrühren und so lange rühren, bis alles eine dunklere Färbung hat. Die warme Masse sofort auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen und zu einer Platte von ca. 30 x 30 cm ausrollen. Bei 200° backen, bis sie goldbraun sind. Nach etwa 15 Minuten in Riegel schneiden, auskühlen lassen und trocken aufbewahren.

Einige weitere Ideen für den Esstisch zuhause sind auf Jacquelines Website www.jh-gesundheit.de (QR-Code) zu finden.
Auch im nächsten Heft der TV aktuell werden Euch wieder zwei neue, Sportler-taugliche Rezepte präsentiert.

Runningprojekt des TV Wetzlar

Es bewegt sich viel im Stadion

Von Mike Schmidt

Das Runningprojekt von Trainer Mark Schwesig der Wetzlarer Leichtathletikabteilung nimmt richtig an Fahrt auf, wie die unten gezeigten Erfolge der daran beteiligten jungen Athleten zeigen. Aber auch materiell hat sich während der vergangenen Monate im Wetzlarer Stadion einiges verändert. Da vermutlich nicht jeder Leser etwas mit dem neu angeschafften Equipment wie „Cool SPA Eisbad“ oder „TOMAHAWK IC 7“ anfangen kann, möchte der Autor dazu vorab etwas Licht ins Dunkel bringen und den Zweck dieser Anschaffungen näher erläutern.

Aber erstmal der Reihe nach: Mit den großen Erfolgen der Athleten in den vergangenen Jahren und Monaten - wie z.B. dem Sieg von Sophia Volkmer beim European Youth Olympic Festival über 800 Meter, der Aufnahme von Tom Stöber in den Bundeskader, der vielen neu aufgestellten Rekorde durch die Geschwister Svea und Finn Regina und der Schwesig-Brüder Frederik und Niklas erwuchs auch ein gewisser Anspruch in Trainer Mark Schwesig, seinen Athleten möglichst professionelle Rahmenbedingungen für das alltägliche Training vor Ort bieten zu können, um auch zukünftig konkurrenzfähig zu bleiben, bzw. die Situation noch zu verbessern.

Unterstützung auch von der Stadt Wetzlar

Dies brachte zunächst einen nicht unerheblichen Finanzierungsbedarf für die angestrebten Projekte mit sich, der nicht aus den vorhandenen Mitteln der Abteilung oder des Vereins zu stemmen war. Letztlich war es vor allem dem unermüdlichen Einsatz von Mark Schwesig, aber auch den Beteiligten der Abteilungsleitung der Leichtathleten, dem Sportamt der Stadt Wetzlar und allen Sponsoren zu verdanken, dass die angestrebten Anschaffungen realisiert werden konnten. Hierbei muss erwähnt werden, dass sich die Stadt Wetzlar neben finanziellen Zuwendungen auch bereit erklärt hat, Räumlichkeiten im Stadion für die Geräte zur Verfügung zu stellen und Mitarbeiter vom Sportamt beim Aufbau tatkräftig unterstützt haben.

Die Ergebnisse des Förderprojekts lassen sich nun auf den unten gezeigten Fotos mit den Athleten in Aktion bestaunen:

- Das „WOODWAY 4Front“-Laufband dient der wetterunabhängigen Trainingsplanung. Da Leichtathleten das ganze Jahr über im Freien trainieren, sind sie auch sämtlichen „Wetterkapriolen“ ausgesetzt. Dies führte in der Vergangenheit z.B. bei Schnee und Eis oder Sturm zu Problemen, wenn die äußeren Bedingungen das angestrebte Trainingsprogramm nicht erlaubten. Hier bietet das Laufband Abhilfe, da sich sämtliche Inhalte eines Lauftrainings - das WOODWAY 4Front ist für Tempolaufeinheiten extra bis 25 km/h Laufgeschwindigkeit freigegeben - darauf abbilden lassen. Einen weiteren Vorteil dieses überaus praxistauglichen Geräts bildet eine gelenkschonende Schrittdämpfung, und nebenbei kann Erkältungskrankheiten vorgebeugt werden, wenn das Training nicht zwingend bei Wind und Wetter im Außenbereich durchgeführt werden muss.

Nach dem Training in die „Eistonne“

„CET Cool SPA Eisbad“, spätestens seit dem Interview mit Per Mertesacker bei der WM 2014 als „Eistonne“ bekannt, ist ein Wasserbecken, das in kurzer Zeit auf niedrige Temperaturen um die 10 °C heruntergekühlt werden kann. Ein Aufenthalt darin nach einer anstrengenden Tempolaufeinheit verkürzt die Regenerationszeit beträchtlich (hiervon konnte sich auch der Autor bereits überzeugen) und verbessert somit auch die Qualität der nachfolgenden Trainingseinheiten. Der LYMPHA-MAT begünstigt ebenfalls die Erholung nach dem Training oder die Rekonvaleszenz im Falle einer Verletzung, indem das Gerät, ähnlich einer Lymphdrainage beim Physiotherapeuten, den körpereigenen Stoffwechsel anregt und somit das Gewebe mit mehr Sauerstoff und Nährstoffen versorgt werden kann.

- Die „TOMAHAWK IC 7 Indoor Bikes“ dienen dem alternativen Training, um die laufspezifische Belastung der Athleten zu verringern. So kann beispielsweise eine lange Laufeinheit, die normalerweise über mehr als 10 km gehen würde, aufgeteilt werden in einen Sechs-Kilometer-Lauf und ein 30-minütiges Training auf dem Indoor Bike. Dies verringert die Belastung auf Muskeln und Gelenke bei gleichzeitiger, optimaler Förderung der Ausdauerfähigkeit.

Mehr Professionalität

Das Laktatmessgerät „Lactate Pro 2“ besteht nicht nur aus dem Gerät selbst, sondern auch aus kostspieligen Einmal-Teststreifen. Hierbei wird dem Trainierenden nach der Laufeinheit ein Tropfen Blut entnommen (i.d.R. aus dem Ohrläppchen oder dem Finger), der danach mithilfe des Teststreifens in das Gerät gesteckt wird. Der unmittelbar angezeigte Laktatwert bildet ein wichtiges Mittel zur Steuerung und Kontrolle des Trainings.

Beispielsweise zeigt ein zu hoher Wert ein wahrscheinlich zu hoch gewähltes Trainingstempo an und man kann für das kommende Training Anpassungen vornehmen, um den gewünschten Trainingseffekt zu erzielen.

Zusammenfassend bleibt zu sagen, dass die beschriebenen Trainingsmittel einen großen Fortschritt in Sachen Professionalität und auch Flexibilität bedeuten und in Zukunft sicherlich einen hohen Nutzen bringen werden. Die Gerätschaften werden nicht nur vom Runningprojekt, sondern auch von anderen Gruppen, wie z.B. der Trainingsgruppe Langsprint/Langhürde rege genutzt, soweit dies in Zeiten von Corona möglich ist. Bleibt zu hoffen, dass zumindest im Sommer wieder ein geordneter Trainings- und Wettkampfbetrieb stattfinden kann, damit unsere Athleten die auch mithilfe der neu angeschafften Trainingsmittel erzielten Fortschritte durch gute Leistungen und Erfolge belegen können.

RUNNING PROJEKT

powered by

TV Wetzlar
RUNNING PROJEKT
LEICHTATHLETIK
1847

SPORTLAND HESSEN
sport.hessen.de

Wetzlar
Stadt des Sports

Sportkreis Lahn-Dill e.V.
im Landessportbund Hessen

Carl Immobilien GmbH

ATHLETIK TEAM

Klima-Bau Volk
KBV

Trainer: Mark SCHWESIG

Sophia Volkmer (U20):

- **GOLD** bei dem **EYOF (European Youth Olympic Festival) 2019** über 800m
- **Fahnenträgerin an der Abschlussfeier für TEAM D des DOSB**
- Platz 5 der aktuellen Weltrangliste U18 (2019) mit einer PB von 2:04.26 Minuten
- Hessischer U18-Rekord (vorher: Birgit Friedmann 1978)
- 5. Platz U18 EM Györ/UNG // 4. Platz YOG Buenos Aires /ARG 2018
- Sportlerin des Jahres 2018/2019 der STADT Wetzlar
- Mitglied im TV Wetzlar seit der U10
- **Bundeskader NK1 U20**

Tom Stöber (MU18)

- **Bundeskader NK2 1.500m 2020/2021**
- Kreisrekord M15 800m
- DM-Bestenliste Platz 5 (2:01,51)

Finn Regina (M15)

- Kreisrekord M14 8.00m
- DM-Bestenliste Platz 9 (2:09)
- **Landeskader Lauf 2020/2021**

Svea Regina (U18):

- DM-Finale U16
- **Landeskader Lauf 2020/2021**
- DM Quali 2020 3.000m (10:26) WU18

Frederik / Niklas Schwesig (Männer):

- **Deutscher Jugend-Hallen-Vizemeister 2019 über 1.500m**
- DM-Endlauf 2018 mit der 3x1.000m-Staffel des TV Wetzlar (KR:7:43.80)
- Kreisrekord 1.500m U20 (vorher: Achim Ziegler 1978) PB von 3:53.78 Minuten
- Mitglied im TV Wetzlar seit der Geburt
- **Landeskader Lauf 2020/2021**
- **Wechsel 2020/2021 Bundesstützpunkt Frankfurt (Landestrainer Benjamin Stalf)**

➢ FÖRDERUNGSPROJEKTE

➢ LAUFBAND WOODWAY 4FRONT

- **Zur wetterunabhängigen Gestaltung von Tempoläufen, DL und VL3-TEST**

➢ CET Cool SPA Eisbad

- **Zur optimalen REGENERATION und ERHOLUNG nach dem Training = 10-12 Trainingseinheiten pro Woche**

➢ TOMAHAWK IC7 Indoor BIKE

- **Zur Kombination von Lauf- und Radtraining = Koppeltraining zur gelenkschonenden Verlängerung von Ausdauereinheiten**

➢ Laktatmessgerät <Lactate Pro 2>

- **Zur Verbesserung der Trainingssteuerung im Ausdauertraining**

➢ LYMPHA-MAT

- **Zur optimalen REGENERATION und ERHOLUNG nach dem Training**

ZIEL ...

... bitte unterstützen sie weiterhin heimische Leichtathleten und Leichtathletinnen des TV WETZLAR

DANKE an alle SPONSOREN

Kontakt: MARK SCHWESIG – ZUM BODEN 54 – 35580 WETZLAR
06441/48246 – 0160-97543302 - mark.schwesig@t-online.de

SCHMIDT
Inhaber
Andreas Schüßler
HAUS TECHNIK
Heizung
Sanitär
Kundendienst

Innovativ + zuverlässig

Von der Planung bis zur Ausführung aller haustechnischen Anlagen

Schanzenfeldstr. 17A · 35578 Wetzlar

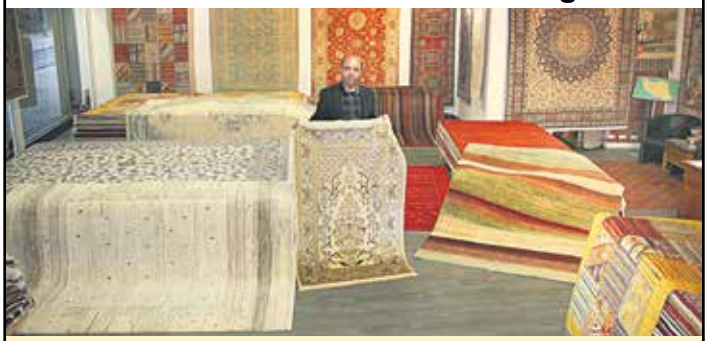
Telefon: (0 64 41) 4 20 89 E-Mail: info@schmidt-haustechnik.net
Telefax: (0 64 41) 4 63 37 Internet: www.schmidt-haustechnik.net

Gärtner
HEIZUNG · SANITÄR

Ihr erster Schritt zu einer sparsameren Zentralheizung: Ein Gespräch mit uns!

Waldschmidtstr. 31 · 35576 Wetzlar · Tel. (0 64 41) 40 06-0 · Fax 40 06-33

Orientteppichkauf & Pflege ist Vertrauenssache
Seit 1986 in Wetzlar
Fallen Sie nicht auf dubiose Werbung herein!



Das Haus für moderne, erlesene Nomadenteppiche & Orientteppiche

Waschen und Reparatur in eigener Fachwerkstatt

Langgasse 54 · 35776 Wetzlar
Tel.: 0 64 41 / 4 58 95
(Parkplatz Haarplatz in der Nähe)
www.orientteppich-najafi.de

ORIENTTEPPICHE NAJAFI

Winter und Corona

Von Wolfgang Löwe
Radfahren im Winter ist mit entsprechender Ausrüstung möglich.Winterkleidung und Reifen mit Spikes machen das Radfahren sicher. Ich finde es bei Glatteis noch sicherer als das Auto. Durch die Corona bedingten Einschränkungen kann man zur Zeit nur maximal zu zweit fahren. Auch wenn man unterwegs durchgefroren ist, konnte man wenigstens einkehren und sich wieder aufwärmen.
Das fehlt uns natürlich. Für diejenigen, die jetzt im Frühjahr wieder fahren wollen, haben wir auf unserer Homepage (www.radsport-tvw.com) Tourenvorschläge zusammengestellt. Außerdem ist dort das aktuelle Programm hinterlegt. Da sich die Corona-Regeln ständig ändern, schaut dort nach,es ist möglichst aktuell. Bitte meldet euch an, wenn ihr mitfahren möchtet.

Wir haben spezielle Anmeldeseiten vorbereitet, damit es ganz einfach ist. Ohne Anmeldung ist keine Teilnahme möglich. Besonders erinnere ich an unsere Camping-Tour vom 13.08.2021 – 15.08.2021.

Die erstenAnmeldungen sind schon da und die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Insgesamt hoffen wir auf rege Teilnahme aus allen Abteilungen, denn Radfahren kann man immer und wenn es nur alleine ist.

Bild: Wolfgang Löwe

Neuigkeiten aus der Geschäftsstelle

Wir haben die Verlängerung des Lockdowns genutzt und neben dem Kraftraum auch den Indoor-Cycling-Raum modernisiert.

Wir freuen uns schon auf schweißtreibende Stunden in neuer Trainingsatmosphäre mit Euch!

Detlef Lange (Bild links)
und Susanne Menges (rechts) im Arbeitseinsatz

Rehasport – Bewegen Sie sich gesund!
Seit Juni 2020 auch beim TV Wetzlar - ärztlich verordnet und von den Krankenkassen bezahlt!

Kursleiter/innen gesucht!

Du bist im Besitz einer gültigen Trainer- oder Übungsleiterlizenz? Hast idealerweise erste Erfahrungen als Kursleiter/in und Lust, Kurse in einem familiären Umfeld zu leiten? Dann freue ich mich, dich kennenzulernen! Schicke mir dein Profil gerne per Mail an: alisa.schmidt@tv-wetzlar.de

Die BERATUNGS-PRAXIS

Stressmanagement, Krisenbewältigung, Coaching

Ulrike Seiler: Ausgebildete Stress- und Burn-out Beraterin
Seminarleiterin Muskelentspannung nach Jacobson
Info / Termine
Mail: ulrikeseilerpuchmelter@gmail.com
Telefon: 0151 1491 4377
Beratungspraxis: 35578 Wetzlar, Eisenmarkt 3-5
www.unterstuetzung-strategie-perspektive.de

Impressum

Herausgeber: Turnverein Wetzlar 1847 e. V.
Sportparkstraße 5, 35578 Wetzlar
Tel. (0 64 41) 92 13 13, Fax (0 64 41) 4 38 36
E-Mail: tv-wetzlar@t-online.de
Internetseite: www.tv-wetzlar.de
Öffnungszeiten der Geschäftsstelle im Sport- und Freizeitpark, Sportparkstraße 5:
Montag, Mittwoch, Freitag 10 bis 12 Uhr,
Dienstag 16 bis 18.30 Uhr und Donnerstag 16 bis 18 Uhr
Verantwortlich für den Inhalt: U. Schmidt.
Redaktion: Rolf Birkhölzer, Telefon 0171 / 5460880,
E-Mail: r.birkhoelzer@gmx.net

Anzeigen: Geschäftsstelle
(0 64 41) 92 13 13

Layout & Print: HD Event und Medien e.K.
Schulstraße 18, 35625 Hüttenberg,
Fon 0 64 03 / 977 47 97
hdevent-medien.de

Auflage: 2100 Exemplare, verteilt an alle Mitglieder des TV Wetzlar und als Auslage in Geschäften der Kernstadt Wetzlar.
Redaktionsschluss: Für nächste Ausgabe bitte die **Textanlieferungen bis 15.06.2021.**

Nachruf auf Gerd Braun

Gerd Braun, langjähriger Vorsitzender des TV Wetzlar ist am 19. März in Wetzlar gestorben.

Er wurde am 29. Dezember 1938 geboren und besuchte von 1944 bis 1949 die Idingschule. 1958 machte er an der Liebigschule in Gießen sein Abitur und studierte anschließend Betriebswirtschaftslehre, zunächst an der Goetheuniversität in Frankfurt, danach an der Ludwig-Maximilians-Universität in München, wo er Gertrud Sehring, damals hessische Meisterin über 800 Meter, kennenlernte und 1965 heiratete. Sein Studium schloss Gerd Braun als Diplom-Kaufman ab. Anschließend trat er als Juniorchef in das von seinem Vater in Wetzlar gegründete Schuhhaus Braun in der Brückenstraße ein.

Bereits 1952 trat Gerd Braun als Mitglied dem TV Wetzlar bei. In den Vorstand wurde er, der zunächst Tischtennis, später Basketball spielte, als Schriftführer am 20. März 1970 gewählt. Im Jahr 1974 wurde er zum stellvertretenden Vorsitzenden und, nachdem Heinrich Böcher krankheitsbedingt nicht mehr kandidierte, am 22. März 1976 zu dessen Nachfolger als Vorsitzender gewählt.

In mehr als zwei Dekaden, bis ins Jahr 1999, hat Gerd Braun das Geschehen unseres Vereins durch sein Tun mit Auswirkungen bis in die heutige Zeit geprägt.

In seine Amtszeit fällt die positive Entwicklung der Mitgliederzahlen von anfänglich 1.700 auf 3.000. Man darf davon ausgehen, dass er hierzu mit einer Vielzahl von Impulsen beigetragen hat: Der TV Wetzlar war einer der ersten Sportvereine in Deutschland, der Senioren ein spezielles Angebot machte – Stichwort Seniorengymnastik. Der Umweltgedanke wurde in die Satzung des Vereins ebenso aufgenommen, wie dieser sich nicht nur dem Sport, sondern auch der Kultur verpflichtet fühlte. Auf seine Initiative wurde das Delegiertensystem eingeführt und die Geschäftsstelle des mittlerweile großen Turn- und Sportvereins mit hauptamtlichen Mitarbeitern besetzt.

Große Hoffnungen hat er in das Projekt Freizeitpark des TV Wetzlar gesetzt, die sich in der Folge nicht vollumfänglich erfüllt haben. Wir dürfen jedoch festhalten, dass die Arbeit von Gerd Braun die Basis für unseren heutigen Sportpark Spilburg gelegt hat, wenn auch in abgespeckter Form, dafür aber auf solidem finanziellem Fundament. Unsere Sportstätten erlauben es uns heute ein vielfältiges Angebot für alle Schichten der Wetzlarer Bevölkerung anbieten zu können. Sie dienen außerdem als Begegnungsstätte und ermöglichen eine Vielzahl sozialer Kontakte zwischen Alt und Jung.

Dieses Geschehen hat Gerd Braun sicherlich aufmerksam und letztendlich wohlwollend verfolgt, obwohl er der Entwicklung und den Entscheidungen des Vereins nach seiner aktiven Zeit kritisch gegenüberstand. Dieser kritischen Haltung hat er durch seinen Austritt und die Rückgabe aller seitens des TV Wetzlar verliehenen Ehrenbezeichnungen Ausdruck verliehen.

Braun war von 1973 bis 1994 auch Vorsitzender des Einzelhandelsverbandes und von 1984 bis 1994 Vizepräsident der Industrie- und Handelskammer (IHK) Wetzlar. Große Verdienste erwarb er sich dort als Vorsitzender des Berufsbildungsausschusses. Aufgrund seiner Verdienste vor allem um die Förderung des Nachwuchses wurde er 2006 mit dem Bundes-Verdienstkreuz ausgezeichnet.

Gerd Braun, Vater von vier Töchtern und Großvater von fünf Enkelkindern, lebte zuletzt im Pflegeheim Haus Königsberg an der Lahn, ganz in der Nähe des von ihm geführten Schuhhauses, aufopferungsvoll betreut von dem Team des Heims sowie seinen Töchtern. Mit ihm ging eine Persönlichkeit von uns, die den TV Wetzlar über viele Jahre geführt und geprägt hat.

Gerd Braun war von 1984 bis 1994 auch Vizepräsident der Industrie- und Handelskammer Wetzlar (IHK) sowie von 1973 bis 1994 Vorsitzender des Berufsbildungsausschusses. Für seine Verdienste um die Förderung des Nachwuchses wurde er am 8. Juni 2006 mit dem Bundes-Verdienstkreuz ausgezeichnet.

TV Wetzlar 1847 e.V., Sportparkstraße 5, 35578 Wetzlar

Postdienst

Vorstand

Vorsitzender:
Ulrich Schmidt

Stellvertretender Vorsitzende:
Karina Richter, Mike Schmidt, Matthias Heppner, Jürgen Reiter

Geschäftsführer:
Detlev Lange

Bankkonten:

Sparkasse Wetzlar,
(BLZ 515 500 35), Kto.-Nr. 10 032 159
IBAN DE81 5155 0035 0010 032159,
SWIFT-BIC: HELADEF1WET

VoBa Mittelhessen
(BLZ 513 900 00), Kto.-Nr. 18 486 202
IBAN DE02 51390000 00184862 02,
SWIFT-BIC: VBMHDE5FTTV

Abteilungsleiter

Badminton
Michael Götz,
Gotenweg 18, 35578 Wetzlar,
Mobil (01 76) 34 26 49 52
E-Mail: michael_goetz@ymail.com

Basketball
Christian Weber,
Brückenborn 4, 35578 Wetzlar
Mobil (01 78) 8 68 28 05
E-Mail: tvw-basketball@freenet.de

Fechten
Nicole Löll,
Katzenfurterstr. 2a, 35630 Ehringshausen
Telefon (01 75) 94 38 480
E-Mail: nicole.loell@fechten-tvw.de

Handball
Benedikt Pohlner,
Walltorstr.30, 35390 Gießen,
Mobil (01 72) 42 14 699
E-Mail: benedikt.pohlner@gmail.com

Leichtathletik
Andreas Hein,
Lahnberg 11, 35606 Solms,
Mobil (0 15 73) 4 78 03 33
E-Mail: andihein@aol.com

Radsport
Wolfgang Löwe,
Postfach 2342, 35533 Wetzlar,
Telefon (0 64 45) 3 21 96 41
E-Mail: w5-loewe@outlook.de

Schwimmen
Reinhard Felten,
Königsberger Straße 21, 35457 Lollar,
Telefon (0 64 06) 83 05 29
E-Mail: reinhard.felten@gmx.de

Turnen
Ulrike Kötz,
Sudentenstr. 4, 35576 Wetzlar,
Mobil (01 57) 75 30 24 84
E-Mail: Ulrike.Koetz@web.de

Volleyball
Tamara Zimmermann,
Paul-Schneider-Straße 4,
35625 Hüttenberg,
Telefon (0 64 03) 77 44 04
E-Mail: tz53@gmx.de

Wandern
Hans Steinbach,
Schöne Aussicht 8 35578 Wetzlar,
Telefon (0 64 41) 7 30 95
E-Mail: HansSteinbach@gmx.de

Seniorensport
Geschäftsstelle TV Wetzlar,
Sportparkstraße 5, 35578 Wetzlar,
Telefon (0 64 41) 92 13 13/14/15
E-Mail: lange@tv-wetzlar.de

Fitness und Gesundheit
Geschäftsstelle TV Wetzlar,
Sportparkstraße 5, 35578 Wetzlar,
Telefon (0 64 41) 92 13 13/14/15
E-Mail: lange@tv-wetzlar.de