In-Team

Nr. 70 www.tvqueichheim.de Frühling 2024

Liebe Leser unserer Vereinszeitung,

es ist fast Ende Januar und ich schreibe das Vorwort für unsere Vereinszeitung, die Ende März/Anfang April erscheinen soll. Manchen wünscht man noch ein gutes neues Jahr, aber eigentlich läuft schon wieder alles auf Hochtouren und wir sind mittendrin. Darum hoffe ich, dass ihr alle bis dato gut ins neue Jahr gekommen seid. Vorsätze habe ich keine, aber ich habe für mich beschlossen, dass 2024 ein gutes Jahr werden soll. Negative Nachrichten und Stimmungen möchte ich keinen Nährboden bieten. Ganz im Gegenteil! Ich möchte alles tun, was in meiner Kraft steht, um dem Wandel, der in vielen Bereichen stattfindet, eine Chance zu geben. Das gilt für den Verein, für die Umwelt, für unser Miteinander, für die Politik, usw.

Es wird mit Sicherheit ein sehr spannendes Jahr und am Ende werden wir wissen, wie es verlaufen ist. Unser Team freut sich auf die Vereinsaktionen und darauf unseren Mitgliedern und den Queichheimer Bürgern mit Freude und Einsatz etwas mit auf den Weg geben zu können. Bleibt alle gesund, freut euch über die kleinen Dinge am Tag, lasst uns miteinander lachen, tanzen, weinen und genießen. Das macht unser Leben aus.

Herzlichst eure Sylvia Dahlinger

Aktuelles
Übernahme der Jungsgruppe 16
Wer oder was ist eigentlich Lili? 19
Kurzinfos vom Turnverein 25
Neue Übungsleiter 26
Neuer Kurs Body Fitness 27
Kulturkreis Queichheim 32

Rückblick
Einer für alle und alle für einen! 4
„Bärbeltage" sind die schönsten Tage 7
Ein parkrun für Landau 12
50 Jahre 15
Erste Hilfe am Kind 20
Forever Yoga 28
Knudfeschd 35
Weihnachtsstimmung 37
Adventswanderung 41

Kinderseite 11

Beitrittserklärung 22

Übungsstundenplan 24

Helfer*innenvorstellung 31

Herausgeber: TV Queichheim

Redaktion und verantwortlich für den Inhalt:
Sylvia Dahlinger
Kim Anthofer
Kerstin Overhage

Satz:
Melanie
Drewniok-Heid

Fotos: Verschiedene

Auflage:
1600 Exemplare

Anschrift und Anzeigenannahme:
Turnverein Queichheim
Drosselweg 1e, 76829 Landau
E-Mail: in-team-zeitung@web.de

Verteilung:
Kostenlos an alle Queichheimer Haushalte und Vereinsmitglieder
www.tvqueichheim.de

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers (m/w/d) verzichtet.

Am Ende fiel die Rückmeldung positiv aus

Einer für alle und alle für einen!

von Jessica Reither

Bereits im Festjahr 2017 war es uns ein Anliegen, das gesamte Team des TVQ an einen sprichwörtlich gemeinsamen runden Tisch zu bringen. Man arbeitet zwar für die gleiche Sache, aber oft fehlt einem das Gesicht zum Namen. Es gibt nicht viele Gelegenheiten, sich mal richtig kennenzulernen. An Veranstaltungen arbeitet man meist nebeneinanderher, lernt dann zwar den ein oder anderen kennen, aber bei einem mehr als 50köpfigen Team bei weitem nicht jeden. Daher kam in der Vorstandschaft der Wunsch auf, eine ähnliche Aktion des Teambuildings wie im Festjahr zu veranstalten. Gewünscht – Getan!

Am 17.02.2024 trafen sich 30 Teammitglieder in der Turnhalle. Natürlich können niemals alle an einem Termin, aber schon 30 Personen auf einem Fleck zu sehen ist beachtlich und besonders beeindruckend ist, dass diese alle dafür sorgen, dass unser Verein funktioniert!

Das Orgateam hat für das Teambuilding 3 Stunden veranschlagt und anfänglich standen alle sehr in Grüppchen sortiert: Vorständler bei Vorständlern, Übungsleiter bei Übungsleitern und natürlich Helfer bei Helfern. Um die Grüppchenbuilding ein bisschen aufzulockern und in Bewegung zu kommen, starteten wir zunächst mit einem kleinen Begrüßungsspiel. Und dann gings ans Eingemachte: Wer ist wie alt? Wer ist wie lange im Verein? Wer wohnt am nächsten an der Turnhalle? Diese Fragen sind nur ein Auszug daraus, wonach sich alle sortieren mussten. Über den Vormittag hinweg hatten alle Teilnehmer außerdem die Aufgabe mithilfe einer Interviewkarte, einem Teammitglied zwei Fragen zu stellen. In einem gemütlichen Sitzkreis erfuhren wir dann, warum Kim keine Giraffe in den Kühlschrank bekommen muss, was Sonja machen würde, wenn sie eine Stunde unsichtbar wäre und wie Jana am liebsten ihre Pizza belegt hat. Es wurde viel gelacht und jeder erfuhr ein paar neue Funfacts über die anderen, egal wie gut man dachte, sich zu kennen.

Natürlich durften auch klassische Teamspiele an so einem Vormittag nicht fehlen. So retteten sich Eisbären und Pinguine über davonschwimmende Schollen von einem Wrack auf eine kleine Insel. Es wurde um Stäbe getanzt und das Haus vom Nikolaus gebaut. Bei all der Aktivität kamen Pausen und die Verpflegung nicht zu kurz. Und siehe da: Am Schluss der ganzen Aktion saßen alle wild durcheinander, bye bye Grüppchenbildung.

Die Rückmeldungen am Ende des Vormittags waren überwältigend. Mit solch einer positiven Resonanz hatte das Orgateam nicht gerechnet und deshalb wird dies mit Sicherheit nicht die letzte Teamaktion des TVQ gewesen sein. Denn manchmal muss man die Arbeit ruhen lassen und sich Zeit füreinander nehmen, damit das gemeinsame Ziel, unseren Mitgliedern ein guter Verein zu sein, noch besser erreicht werden kann.

Danke an die TVQ-Familie,
wir haben Euch alle lieb!

„Bärbeltage" sind die schönsten Tage

von Marla

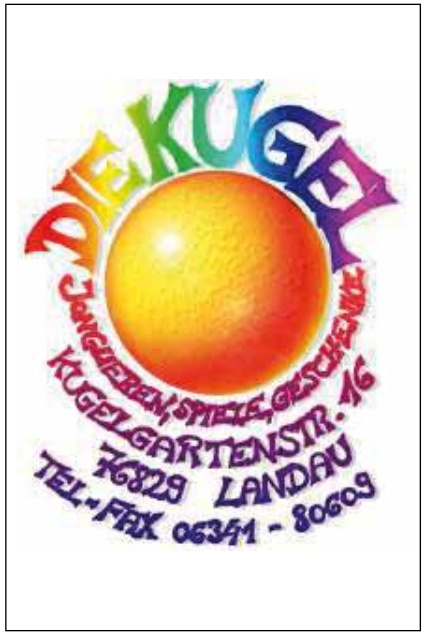
Seit Januar 2023 ist für mich der schönste Tag in der Woche der „Bärbeltag". Meine Eltern nennen den Tag Freitag, aber das kann nicht stimmen, weil es mehr Freitage als Bärbeltage gibt. Mama hat mir erklärt, der Grund dafür sei, dass viel mehr Kinder im Alter von 2 bis 4 Jahren turnen möchten, als Plätze vorhanden sind. Daher wurde nach einer Lösung gesucht, möglichst vielen Kindern einen Platz in einer möglichst kleinen Gruppe zu bieten. Deswegen gibt es freitags zwei Gruppen in geraden und zwei Gruppen in ungeraden Wochen. Auch wenn ich am liebsten jede Woche Bärbeltag hätte, bin ich sehr froh, dass so entschieden wurde. Ansonsten hätte ich entweder gar keinen Platz erhalten oder ich wäre in einer riesig vollen Gruppe, könnte nicht so oft an den Geräten üben und es wäre viel lauter.
Als ich das erste Mal zum Turnen kam, war alles sehr aufregend und neu. Eigentlich bin ich ein mutiges Mädchen, aber so viele fremde Gesichter, unbekannte Kinder und der riesige Raum haben mich doch ganz schön eingeschüchtert. Zuerst habe ich mich nicht so richtig getraut mitzumachen, aber das war nur am Anfang. Schnell habe ich gemerkt, dass ich mir keine Sorgen machen muss. Denn wie im Kindergarten, gibt es ganz feste Regeln, Rituale und Abläufe, die mir viel Sicherheit und Orientierung bieten.
Zu jedem Stundenbeginn werden alle Kinder und Eltern mit dem immer gleichen Lied begrüßt. So habe ich mir schnell die Namen merken können. Es gibt auch immer das gleiche Lied zum Aufräumen und wenn alles ordentlich ist, dürfen wir auf dem Mattenwagen fahren. Dann gibt es immer noch ein Abschlussspiel und zum Schluss ein Abschiedslied.
Viele Lieder kenne ich schon aus dem Kindergarten, so fällt es mir leicht mitzumachen und Vertrauen zu gewinnen. Auch wenn viele Elemente in jeder Stunde gleich sind, kommt keine Langeweile auf, weil sich Bärbel mit ihrem Team immer ein neues Thema der Woche ausdenkt. Mal geht es rund um das Thema Schnee, mal helfen wir der Feuerwehr oder wir bauen als fleißige Handwerker Häuser. Papa Christopher und Mama Sandra loben diese Kreativität und den abwechslungsreichen Aufbau der Geräte sehr. Auch der Papa von Milo findet die Stunden vielfältig und sehr ansprechend gestaltet.
Bei allen Stationen ist es Bärbel sehr wichtig, dass für jedes Temperament der Kinder etwas angeboten wird. Wir dürfen oft toben und rennen und auch Dinge machen, bei denen wir ein wenig Mut brauchen. Außerdem gibt es stets basale Stationen, an denen man in Ruhe verweilen kann, wenn es einem zu wild wird oder man etwas Pause benötigt. Auch ist es Bärbel wichtig, dass wir Kinder die meisten Stationen allein schaffen können. Denn es ist ein großartiges Gefühl, wenn man sich traut, von ganz oben runterzuspringen oder über eine hohe Bank zu balancieren. Damit nichts passiert, steht Papa oder Mama unterstützend daneben.

An den schwierigeren Stationen ist Bärbel oder eine ihrer tollen Helferinnen dabei. Das sind Tamara, Emely und Charlotte. Die sind alle klasse. Es ist wunderbar, dass es junge Mädels gibt, die regelmäßig helfen kommen, um Kindern das Turnen zu ermöglichen. Bärbel sagt, ohne diese Hilfe könnte sie das gar nicht so schaffen. Alle Teammitglieder sind sehr liebevoll und zuverlässig. Einmal haben sie sogar ohne Bärbel ein Angebot gemacht, damit das Turnen nicht ausfallen musste. Da waren wir sehr froh.
Mama hat Tamara gefragt, wieso sie das macht. Sie sagte, dass es ihr viel Freude bereitet, mit Kindern zu arbeiten und es schön zu sehen ist, wie Eltern und Kinder sich bewusst Zeit füreinander nehmen. Tamara macht es auch gern, weil sie sich wertgeschätzt fühlt. Die Kinder bauen einerseits eine Bindung zum Team auf und zeigen offen ihre Dankbarkeit. Sie zeigen es durch ihre strahlenden Gesichter oder manchmal bastelt oder malt ein Kind auch extra etwas. Andererseits, meint Tamara, dass der Verein außergewöhnlich ist, da er das Engagement der Helferinnen mit 6 Euro pro Stunde honoriert. Sowas sei sehr selten und motiviert Jugendliche. Sie würde sich auch ohne Stundenlohn engagieren, aber durch den kleinen Betrag erfährt sie wohltuende Anerkennung.
Auch Bärbel hat den Verein gelobt und von dem harmonischen Miteinander und der ungewöhnlich guten Ausstattung geschwärmt. Wünschen würde sie sich noch ein Angebot für Kinder vor dem Eltern-Kind-Turnen und nach dem Kurs „Babys in Bewegung". Da gibt es wohl eine Lücke. Es wäre sehr schön, wenn sich da noch etwas in der Zukunft ergeben würde.
Sport macht wahnsinnig viel Spaß und man lernt leicht und viel in kurzer Zeit. Beispielsweise habe ich am Anfang noch nicht gewusst, dass man sich an den Stationen hinten anstellen muss und nicht einfach draufloslaufen darf. Wie es richtig geht, habe ich mir einfach von den anderen Kindern abgeschaut. Manchmal drängele ich mich heute noch vor, weil ich es nicht erwarten kann, dranzukommen. Sehr schön ist, dass mich dann die anderen freundlich an die Regeln erinnern und das ganz,

Wir krabbeln durch einen Faschingswagen

Die Welt ist bunt, wir verstecken uns

Durchkriechen oder Ball rollen



ohne zu schimpfen. Das finde ich toll. Sowieso ist die Stimmung immer gut und überwiegend fröhlich. Sehr angenehm ist, dass niemand gezwungen wird, eine Übung zu machen. Vieles darf man, aber nichts muss man tun. Manchmal haben nämlich einige Kinder keine Lust, ein Angebot auszuprobieren oder sie mögen nicht mitsingen. Dann ist es eben so und keiner ist uns böse. Dadurch ist die Atmosphäre sehr entspannt, und häufig trauen wir uns dann, doch etwas Neues auszuprobieren. Durch das Beobachten haben wir gemerkt, dass es Spaß macht und gar nicht gefährlich ist. Über solche Fortschritte freuen sich die Großen besonders und manchmal wird bei einem Erfolg sogar gejubelt und geklatscht.
Auch wird man durch das regelmäßige Turnen im Nu viel sportlicher. Besonders stolz bin ich darauf, dass ich mich nach einiger Übung an den Ringen halten und sogar hin und her schaukeln kann. Früher bin ich schon nach kurzer Zeit einfach runtergeplumpst. Das gibt Selbstvertrauen und motiviert. Auf die Frage an Milo und Samuel was das Beste am Turnen ist, haben sie geantwortet: „Alles!" Dies kann ich nur bestätigen.
Nun fällt mir nichts mehr zum Turnen ein. Außer einer wichtigen Sache:
Dem Verein, der Bärbel und ihrem lieben Team Tamara, Emely und Charlotte danke zu sagen. Danke Euch für eine wunderbare, bereichernde Zeit, die ihr mir, meinen Eltern und all den vielen anderen Familien wöchentlich bereitet.

Und los gehts, ich fliege

Finde die 10 Fehler!

ORTOPAD

Parkrun Startschuss

Ein parkrun für Landau Ausdauersport mal anders

Von Markus Bayer

Als sich im Mai 2023 eine kleine Gruppe Hobbyläufer in Landau versammelte und über die Gründung eines parkruns beriet, hätte niemand von ihnen gedacht, was in kürzester Zeit daraus entstehen würde.
Der erste parkrun wurde 2004 in England gegründet und bietet seither ca. 2.000 kostenlose, wöchentliche 5-km-Läufe (immer samstags 09:00 Uhr) auf der ganzen Welt an. Das Besondere dabei ist, dass jeder mitmachen kann. Die Geschwindigkeit spielt keine Rolle. Es ist egal, ob man läuft, walkt, spazieren geht, einen Hund dabei hat oder einen Kinderwagen. Sogar eine Teilnahme mit (unmotorisiertem) Rollstuhl ist möglich. Alles kostenlos.
Seit einigen Jahren gibt es bereits parkruns in Mannheim, Speyer und Karlsruhe, die sehr beliebt sind und gerne genutzt werden. Warum also nicht auch in Landau?
So wurde mit der Stadt Landau Kontakt aufgenommen, es wurden Anträge geschrieben und Strecken ausgearbeitet, die parkrun-Organisation wurde überzeugt und die Planung begann. Damals wurde auf ca. 20-30 Teilnehmer pro Woche spekuliert.
Am 09.09.2023 um 09:09 Uhr war dann der erste Startschuss.
Allerdings starteten da nicht 20 bis 30, sondern 155(!) Menschen auf der 2x2,5 km langen Strecke im Südpark (Start und Ziel am Energie Südwest-Aussichtsturm). Natürlich waren viele Besucher der Nachbarparkruns dabei (es gibt rund 60 Standorte in Deutschland), aber auch gaaaanz viele Landauer. Es wurde die bisher größte Premiere eines deutschen parkruns gefeiert. Damit hätte niemand gerechnet. Für das Orga-Team der Beweis:
„Ein parkrun hat in Landau gerade noch gefehlt"
Immer samstags, Treff ist immer um kurz vor 9, immer am Turm.
Seither drehen jede Woche 40 bis 70 Menschen ihre Runden auf der komplett barrierefreien Ebenberg-parkrun-Strecke. Das Angebot besteht bei jedem Wetter. Nur einmal musste es im Januar wegen Glatteis abgesagt werden.
Und das ist wirklich kostenlos? – Ja. Parkrun ist vollkommen kostenlos. Alle Helfer sind ehrenamtlich aktiv und laufen auch selbst immer wieder mit. Helfen und Laufen. Das ist das Prinzip von parkrun.
Wie sportlich muss ich sein? – Bei parkrun sind alle willkommen. Es gibt schnelle Läufer, Walker, Spaziergänger. Es ist egal, ob du für die 5 km 20 oder 70 Minuten brauchst. Es gibt eine Schlussbegleitung, die dafür sorgt, dass niemand Letzte/r wird und alle heil ins Ziel kommen und durch die zwei Runden à 2,5 km kann man auch nach einer Runde aufhören, wenn es doch zu viel werden sollte.
Muss ich meine Teilnahme ankündigen? – Nein. Einfach vorbeikommen und mitlaufen. Ab ca. 08:30 Uhr ist das Orga-Team vor Ort und beantwortet gerne alle Fragen. Das Briefing ist um ca. 08:55 Uhr und um 09:00 Uhr heißt es dann: „3-2-1 parkrun".
Warum nicht weiterhin allein laufen? – Ganz einfach: In der Gruppe macht alles mehr Spaß. Es ist eine tolle Community entstanden. Verabredungen auch außerhalb des parkruns sind keine Seltenheit. Ein schönes Beispiel ist dieses Foto von der Rheinzaberner Winterlaufserie. Es zeigt Teilnehmer von den parkruns aus Karlsruhe, Landau, Mannheim und Speyer.
Und wenn ich doch noch Fragen habe? – Melde dich gerne per Mail an ebenberg@parkrun.com oder informiere dich auf der Website unter https://www.parkrun.com.de/ebenberg/ oder in den sozialen Medien (Instagram oder Facebook) unter @ebenbergparkrun.
Und wann probierst du den Ebenberg parkrun aus? – Jeden Samstag eine neue Chance. Das Orga-Team hat noch ganz viele Ideen für die nächsten Monate geplant und freut sich auf dich.

Teilnehmer beim Winterlauf in Rheinzabern

LIA NOA

Schmuck. Trauringe. Mit Liebe ausgewählt.

WIR SIND FÜR EUCH DA

Marktstraße 96
76829 Landau
Tel. 06341/9297475
kunstraum@lianoa.de

www.lianoa.de

50 JAHRE HAPPY BIRTHDAY!

Unsere Miriam Föhr Übungsleiterin von „Fit und Straff" wurde am 6. Januar 50 Jahre. Sylvia Dahlinger 1. Vorsitzende überreichte ihr aus diesem Anlass einen Blumenstrauß mit Präsent. Wir wünschen ihr ein gesundes neues Lebensjahr voller Glücksmomente.

Miriam und Sylvia bei der Übergabe des Geschenks

Blumerie

Sabine Lötterle
Floristisches Handwerk für alle Anlässe
Hochzeit -Trauerfloristik
Schnittblumen - Saisonpflanzen
Dekoration und Geschenkartikel

Zeppelinstraße 2
76831 Billigheim-Ingenheim
06349/996360
blumerie.billigheim@web.de

Ich bin für Sie da
Donnerstag und Freitag
9:00 – 12:30 Uhr und 14:00 – 18:00 Uhr
Samstag 9:00 – 13:00 Uhr
und nach Vereinbarung

Übernahme der Jungsgruppe

von Micha Burghard

Seit mittlerweile knapp einem halben Jahre leite ich die Jungsgruppe für 8–15-Jährige im TV Queichheim. Als angehender Grundschullehrer und Sportstudent wusste ich damals direkt, dass mir das viel Freude bereiten würde.

Zu Beginn meiner Zeit im TVQ war ich jedoch noch ein wenig unsicher. Die meisten Menschen, mit denen ich mittlerweile wöchentlich zu tun habe, kannte ich noch nicht und auch das Turnen als Sport war für mich relativ neu. Diese anfänglichen Unsicherheiten wurden jedoch schnell durch die offenen Arme der anderen Teammitglieder und Helfer überwunden. Ich fühlte mich direkt willkommen und wurde herzlich in die „TVQ-Familie" aufgenommen.

Die Jungsgruppe mit ihrem Trainer Micha (liegend) und der Helferin Hannah

„Wenn alle zusammen nach vorne schauen, kommt der Erfolg von selbst."

- Henry Ford -

Meine Helferin Hannah hat mich, vor allem am Anfang, sehr darin unterstützt, mich zurecht zu finden. Vor allem wegen meiner geringen Erfahrungen im Turnen hat sie mir zu Beginn beim Planen der Turnstunden geholfen und steht mir seitdem immer mit Rat und Tat zur Seite. Auch mein zweiter Helfer Paul hilft mit, wo er kann und unterstützt die Kinder während den Stunden mit Tipps und Tricks, die er durch seine eigenen Turnerfahrungen mitbringt. Herzlichen Dank an euch beide.

Ich selbst habe durch die Stunden mit den Jungs ebenfalls Spaß am Turnen gefunden, sodass man mich mittlerweile immer dienstags (18:00 Uhr - 19:30 Uhr) im „Turnen ab 15" mit der lieben Susanne findet. Dort versuche ich, meine eigenen turnerischen Fähigkeiten zu verbessern und sammle gleichzeitig ganz viele neue Ideen für die Turnstunden mit den Jungs.
Diese kann ich dann meistens auch direkt umsetzen.

Meine Stunden gestalte ich vielseitig und abwechslungsreich. Ich versuche den Kids immer eine schöne Zeit im Turnen zu bieten, sodass sie zwar ausgepowert aber glücklich wieder zuhause ankommen.
Zum Aufwärmen starten wir dabei immer mit einem kleinen Spiel. Daran haben die Kinder besonders großen Spaß und lernen wichtige Fähigkeiten für den Sport im Allgemeinen. Wenn es dann ans Turnen geht, machen wir alles, was man sich vorstellen kann. Von Bodenturnen über alle denkbaren Geräte bis hin zum Klettern an der Sprossenwand oder dem Schwingen an den Ringen ist mit Sicherheit für jeden etwas dabei.

Insgesamt ist meine bisherige Zeit beim TVQ nicht nur voller neuer Erfahrungen für mein Studium auf dem Weg zum Lehrberuf, sondern auch eine enorme persönliche Bereicherung.
Die vielen neuen Menschen die ich durch den Verein kennenlernen durfte, sind mir schon jetzt ans Herz gewachsen und ich freue mich auf viele weitere schöne Erfahrungen und Herausforderungen mit meinen Jungs und dem ganzen TVQ-Team.

TAKE OFF

Reiseberatung ganz nach Ihren Wünschen
So individuell wie Sie sind, plane ich Ihren Urlaub.
Ich lasse Ihre Urlaubswünsche in Erfüllung gehen:
Ohne beschwerliche Wege durch den Internet-Dschungel, ohne pauschale Öffnungszeiten.

TAKE OFF
✓ wir buchen alle namhaften Veranstalter
✓ modernste EDV für Beratung und Preisvergleich

Ihre Persönliche Reiseberatung
World of TUI

Doris Weißbrod
76829 Landau
06341 / 52 06 49

doris.weissbrod@takeoff-reisen.de
www.takeoff-reisen.de/2971

WASSERSCHADEN-SERVICE
secoflex
secoflex GmbH · Queichheimer Hauptstr. 256 · 76829 Landau
info@seco-flex.de · www.seco-flex.de · Tel. 06341 598 68 66

Leben in Landau inklusiv
Caritas-Förderzentrum St.Laurentius und Paulus

Wir suchen

Ehrenamtliche (m/w/d)

die Menschen mit Behinderung in ihrer Freizeitgestaltung begleiten möchten

Ob einmalig zum Beispiel bei Ausflügen oder Konzert -und Kinobesuchen oder regelmäßig beim Spazierengehen oder Vorlesen, das liegt ganz bei Ihnen.

Interesse geweckt? Dann informieren wir Sie gerne ausführlich:
LiLi -Leben in Landau inklusiv, Tel. 06341-599 507,
Mail: bianca.hasselwander@cbs-speyer.de oder
dienstags von 9.00 – 12.00 Uhr und donnerstags von 14.00 – 17.00 Uhr
im LiLi-Büro in der Waffenstraße 16 in Landau

v.l. Petra Christiani, Dani Kirstahler und Bianca Hasselwander, Gina Wadlinger

Wer oder was ist eigentlich LiLi?

von Bianca Hasselwander

Bereits seit 7,5 Jahren gibt es „LiLi - Leben in Landau inklusiv" und was als Projekt startete, ist heute in Koordination mit dem Freizeitbereich der Einrichtung fester Bestandteil des Caritas Förderzentrums St. Laurentius und Paulus Landau. Gemeinsam mit ehrenamtlich Engagierten unterstützen wir die individuelle Freizeitgestaltung von Menschen, die in unserer Einrichtung wohnen, versuchen Menschen mit und ohne Behinderung näher zusammen zu bringen, Netzwerke zu schaffen sowie Queichheim und Landau ein Stück inklusiver zu machen.
Ob Kneipen- oder Kinobesuch, eine Fahrt zum „Betze", kreative Angebote in unserer Einrichtung, der Besuch von Festen in und um Landau, kulturelle Veranstaltungen z.B. in der Festhalle oder Wanderungen im Pfälzer Wald, unser Angebot ist breit gefächert. Neben der Unterstützung bei solchen Aktionen freuen wir uns auch immer über Ehrenamtliche, die eigene Hobbies und Fähigkeiten bei uns einbringen möchten. So gibt es z.B. einen Holzworkshop, eine Kochgruppe oder eine Sing – und eine Trommelgruppe, die auf Initiative von Ehrenamtlichen entstanden sind.
Aber nicht nur Teilhabe, sondern auch Teilgabe im Sozialraum ist LiLi und dem Freizeitbereich ein großes Anliegen. Daher sind wir bei der Sternsingeraktion in Queichheim dabei, unterstützen immer gerne und mit viel Spaß die Queichheimer Kerwe mit einem

Dienst oder Vereinsaktionen - wie im letzten Jahr - mit einem Aktionsstand beim Spielfest des Turnvereins. Außerdem freuen wir uns darüber, dass der TV Queichheim an unserem „Rennen rund ums Stift" teilnimmt.
Um all das auch weiterhin umsetzen zu können, suchen wir immer interessierte Menschen, die Lust haben uns ehrenamtlich zu unterstützen oder Ideen für neue inklusive Angebote einbringen. Neugierig geworden und Interesse an mehr Informationen?

Dann meldet Euch gerne:
Per Mail bei LiLi-und-Freizeitbereich@cbs-speyer.de,
telefonisch unter 06341-599 507
oder kommt zu unseren Büroöffnungszeiten in der Waffenstr. 16 vorbei!
Di: 9.00 – 12.00 Uhr
Do: 14.00 – 17.00 Uhr

Wir freuen uns auf Euch, das Team von LiLi und dem Freizeitbereich!

Viel Spaß hatten die Teilnehmer beim Erste-Hilfe-Kurs

Erste Hilfe am Kind

von Sylvia Dahlinger

Gemeinsam mit dem Fußballverein Queichheim haben wir aus der Turnhalle einen Schulungsort für das DRK gemacht. Samstag, der 11. November - unser Team bereitet die Turnhalle vor: Tische und Stühle werden vor unsere Whiteboard Tafel gestellt sowie kleine Snacks und Getränke aufgebaut. Auf dem Parkplatz beobachten wir einen Mann, der immer wieder um sein Auto herumläuft. Das wird doch nicht unser Referent sein? Er wirkt etwas planlos, skurril und dampft eine Zigarette nach der anderen. Doch die Vermutung wird schnell zur Realität: Er ist es!
…oh no no no …
So schnell steckt man jemanden in eine Schublade. Er ist sichtlich nervös, doch nach ein paar locke-

Jessi mit professionellem Verband

„Ludwig"

ren Witzen ist das Eis gebrochen und er macht seine Sache wirklich gut! Allen anfänglichen Zweifeln zum Trotz. Sein mitgebrachter Dummy bekommt von uns den Namen Ludwig. Erste Hilfe kann vom Stoff her schon sehr trocken sein, aber es gibt Referenten, die dies mit Bravour kurzweilig gestalten können. Und er hatte es drauf, so dass wir eine Menge Spaß an der Schulung hatten und dass ein oder andere am Ende mitnehmen konnten. Natürlich wünscht sich keiner jemals in die Lage zu kommen, die geschulten Maßnahmen bei einem Kind anwenden zu müssen. Wenn es jedoch zum Ernstfall kommen sollte, ist es wichtig, dass jeder weiß, wie er sich zu verhalten hat. Es ist ein gutes Gefühl, zu wissen, dass unser Team sich regelmäßig fortbildet, um notfalls vorbereitet zu sein.

Verbinden können wir ;-)

SYSTEM BAU
RENOVIEREN & SANIEREN
MIKE STEINERT
info@systembau-landau.de
06341 / 9695 732
www.systembau-landau.de
Landau in der Pfalz

Beitrittserklärung

TURNVEREIN QUEICHHEIM 1892 e.V.

(bitte in Druckbuchstaben leserlich ausfüllen)

Hiermit erkläre ich die Mitgliedschaft im TVQ ab _____ für:

Familienname, Vorname	Geburtsdatum	Email
_____	_____	_____
Straße, Hausnummer	**PLZ, Ort**	**Telefon**
_____	_____	_____

Jahresbeitrag: (Zutreffendes bitte ankreuzen!)

☐ Minderjährige 48,- € ☐ Erwachsene 72,- €

☐ Familien 96,- € ☐ Senioren 54,-€

Zahlungsweise: ☐ halbjährlich ☐ jährlich

Kündigung gemäß Vereinssatzung spätestens 30 Tage vor Ende des Kalenderjahres

Bei Familien bitte alle Familienmitglieder angeben, die beitreten:

Familienname	Vorname	Geburtsdatum	Telefonnr.	Email- Adresse

_____

Datum, rechtsverbindliche Unterschrift
(bei Minderjährigen die eines Erziehungsberechtigten)

SEPA-Lastschriftmandat /Einzugsermächtigung

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE76ZZZ00000848709

Kontoinhaber:_____ **Bankinstitut:** _____

BLZ: _ _ _ _ _ _ _ _ **BIC:** _ _ _ _ / _ _ / _ _ / _ _ _

Konto -Nr.: _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ **IBAN:** DE _ _ / _ _ _ _ _ _ _ _ / _ _ _ _ _ _ _ _ _ _

SEPA-Lastschriftmandat:

Hiermit ermächtige(n) ich / wir den o.a. Zahlungsempfänger, Zahlungen von meinem / unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise(n) ich / wir mein / unser Kreditinstitut an, die vom o.a. Zahlungsempfänger auf mein / unser Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.
Hinweis: Ich kann / Wir können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem / unserem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

_____

Datum, rechtsverbindliche Unterschrift
(bei Minderjährigen die eines Erziehungsberechtigten)

Vor dem ersten Einzug einer SEPA-Lastschrift wird mich / uns der Zahlungsempfänger über den Einzug in dieser Verfahrensart unterrichten.
1.Vorsitz: Sylvia Dahlinger, Drosselweg 1e, 76829 Landau; 2. Vorsitz: Jennifer Lergenmüller, Schneiderstraße 38a, 76829 Landau
Sparkasse SÜW Landau; BIC: SOLADES1SUW; IBAN: DE69548500100000040048

Datenschutzhinweis

Ihre personenbezogenen Daten werden vom TV Queichheim gemäß der europäischen Datenschutzgrundverordnung *§ 33* (DSGVO) und dem deutschen Datenschutzrecht (BDSG) für die Begründung und Verwaltung Ihrer Mitgliedschaft erhoben, verarbeitet und genutzt. Im Rahmen dieser Zweckbestimmung werden Ihre Daten ausschließlich zur Erfüllung der vereinsinternen Aufgaben an diesbezüglich besonders Beauftragte weitergegeben und genutzt. Eine Weitergabe an Dritte erfolgt nur mit Ihrer gesonderten Einwilligung. Die europäischen und deutschen Datenschutzrechte gelten in ihrer jeweils gültigen Fassung. **Mir ist bekannt, dass ich der Erhebung und Nutzung meiner Daten jederzeit wiedersprechen kann.**

Ich bin mit der Erhebung, Verarbeitung und Nutzung folgender personenbezogener Daten durch den Verein zur Mitgliederverwaltung im Wege der elektronischen Datenverarbeitung einverstanden: Name, Anschrift, Geburtsdatum, Telefonnummer, E-Mail-Adresse, Übungsleiterlizenz … Mir ist bekannt, dass dem Aufnahmeantrag ohne dieses Einverständnis nicht stattgegeben werden kann

Ich bin damit einverstanden, dass der Verein im Zusammenhang mit dem Vereinszweck sowie satzungsgemäßen Veranstaltungen personenbezogene Daten und Fotos von mir in der Vereinszeitung und auf der Homepage des Vereins veröffentlicht und diese ggf. an Print und andere Medien übermittelt. Dieses Einverständnis betrifft insbesondere folgende Veröffentlichungen: Ergebnislisten, Mannschaftslisten, Kontaktdaten von Vereinsfunktionären, Berichte über Ehrungen und Geburtstage …
Mir ist bekannt, dass ich jederzeit gegenüber dem Vorstand der Veröffentlichung von Einzelfotos und persönlichen Daten widersprechen kann. In diesem Fall wird die Übermittlung/Veröffentlichung unverzüglich für die Zukunft eingestellt. Etwa bereits auf der Homepage des Vereins veröffentlichte Fotos und Daten werden dann unverzüglich entfernt.

_____

Datum, rechtsverbindliche Unterschrift
(bei Minderjährigen die eines Erziehungsberechtigten)

Übungsstunden in Turnhalle und Krone (*)

Uhrzeit	Aktivitäten	Übungsleitung
MONTAG		
15:00 - 16:15 Uhr	Gemischtes Turnen I (5-7 J.)	Lena Lergenmüller
16:15 - 17:30 Uhr	Gemischtes Turnen II (5-7 J.)	Selina Boy
17:30 - 18:45 Uhr	Mädchen (11-15 Jahre)	Hannah Hilzendegen
19:00 - 20:00 Uhr	Frauengymnastik I	Inge-Rose Ziegler
20:00 - 21:30 Uhr	(*) Kurs: Yoga	Sonja Borchers
DIENSTAG		
11:00 - 12:00 Uhr	(*) Babys in Bewegung ab Aug.	Bärbel Stiepany
15:00 - 16:30 Uhr	Mädchen (8-10 Jahre)	Lena Lergenmüller
16:30 - 18:00 Uhr	Jungen (8-15 Jahre)	Micha Burghard
18:00 - 19:30 Uhr	Turnen ab 15	Susanne Poujol
19:30 - 20:30 Uhr	Fit und Straff	Susanne Poujol
MITTWOCH		
14:30 - 15:30 Uhr	Minikids I (3-5 Jahre)	Brigitte Boy
15:30 - 16:45 Uhr	Minikids II (3-5 Jahre)	Brigitte Boy
18:45 - 19:45 Uhr	Männergymnastik	Inge-Rose Ziegler
20:00 - 21:00 Uhr	Frauengymnastik II	Elisabeth Limmer
20:00 - 21:00 Uhr	(*) Tanzen für Paare	Peter Karl
DONNERSTAG		
14:30 - 15:30 Uhr	Senioren/-innen Gymnastik	Ulrike Schmitt-Krage
16:30 - 18:00 Uhr	Mädchen (8-10 Jahre)	Jana Lergenmüller
17:00 - 18:00 Uhr	(*) Tanzen Mädchen (4-5 Jahre)	Edith Dreißigacker
18:15 - 19:15 Uhr	Fit und Straff	Miriam Föhr (Pause)
19:30 - 21:00 Uhr	Jonglage (freier Workshop)	Nicolas Danner
FREITAG		
15:00 - 16:30 Uhr	Eltern-Kind I (ab 2 Jahre)	Bärbel Stiepany
16:30 - 18:00 Uhr	Eltern-Kind II (ab 2 Jahre)	Bärbel Stiepany
18:00 - 20:00 Uhr	Einradtreff	Kim Anthofer, Melanie Sobota

Das Angebot der aktuellen Kurse können Sie der Tagespresse entnehmen oder Sie schauen einfach mal auf die Homepage www.tv-queichheim.de.

Kurzinfos vom Turnverein - Frühjahr 2024

- Im Dezember haben Selina Boy und Hannah Hilzendegen die Prüfung ihrer **Übungsleiterlizenz** bestanden, der Turnverein gratuliert und wünscht ihnen viel Freude mit ihren Turngruppen.

- **Wir werden digital...** über das Programm YOLAWO stellen wir unsere Übungsstunden- und Kursverwaltung Stück für Stück um. Infos hierzu erhaltet ihr bei euren Übungsleitern.

- **Neues Kursangebot:**
  „Body Fitness - Auf die Matte fertig los!" mit Susanne Poujol immer dienstags von 19:30 Uhr bis 20:30 Uhr

Folgende Termine sind für 2024 geplant:

27.04.2024	**Turnhallenübernachtung für Mitglieds-Kinder ab 5 Jahren**
04.05.2024	**Einrad-Meisterschaften im Stadion Landau und im Fort**
26.06.2024	**Vereinsmeisterschaften (Turnhalle/Vorplatz)**
30.08. bis 02.09.2024	**Queichheimer Kerwe**
01.12.2024	**Adventstrallala**

!!! Änderungen sind dem Verein jederzeit vorbehalten !!!

„Die Qualität deiner Ziele
bestimmt die Qualität
deiner Zukunft."

- Unbekannt -

Wir gratulieren unseren neuen Übungsleitern Selina Boy und Hannah Hilzendegen

Im Dezember haben Selina Boy (2. Reihe 6. v. li.) und Hannah Hilzendegen (2. Reihe 7. v. li.) die Prüfung ihrer **Übungsleiterlizenz** bestanden, der Turnverein gratuliert und wünscht ihnen viel Freude mit ihren Turngruppen.

Soho LANDAU × Curious NINE

HOTEL SOHO / Marie-Curie-Straße 7–9 / 76829 Landau
T 06341-141 960 / info@soho-landau.de / www.soho-landau.de

Neuer Kurs: Body Fitness – Auf die Matte, fertig, los!

von Kerstin Overhage

Seit Januar 2024 gibt es dienstags von 19:30 Uhr bis 20:30 Uhr unter der Leitung von Susanne Poujol ein neues Kursangebot: „Body Fitness – Auf die Matte, fertig, los!" Nach den Osterferien startet ein neuer Kurs, der für alle Erwachsenen geeignet ist. Auch die Herren der Schöpfung sind herzlich willkommen! Susanne gestaltet das Training abwechslungsreich mit verschiedenen Handgeräten, Zirkel- oder Tabata-Training (Intervall-Ausdauer-Einheiten) und vielem mehr bei flotter Musik. Die Stunde endet jeweils mit einer Entspannungseinheit.
Eine Teilnahme ist nach Anmeldung über Kurse buchen – Turnverein Queichheim 1892 e.V. (tvqueichheim.de) möglich. Die Teilnahmegebühr richtet sich nach der Anzahl der angebotenen Stunden. Diese können variieren. Mitglieder zahlen 5 € / Nichtmitglieder 7,50 € je Stunde.

Susanne zeigt, wie die Übung richtig geht

Drei Turnerinnen üben mit Rundhölzern

Forever Yoga

von Sylvia Dahlinger

Seit 10 Jahren gibt es Yoga mit Heike Schwamm mittwochabends von 19:30 – 21:00 Uhr im Haus der Vereine in der „Krone". Sie fing direkt nach ihrer Yoga-Ausbildung bei uns im Verein damit an. Schon bald hatte sie guten Zulauf und feste Yoga-Teilnehmer. An einem Abend im Dezember 2023 überreichen wir ihr dafür einen Blumenstrauß und gleichzeitig ist es an diesem Abend auch ihr Abschied von unserem Turnverein als Yoga-Lehrerin. Eine Freundin von ihr eröffnet in Landau einen Yoga-Raum und hat Heike um Unterstützung gebeten. So ist das Leben: Manchmal ist es Zeit weiterzuziehen. Und somit bedanken wir uns für 10 wunderbare Jahre, in denen Heike unseren Verein mit ihrem Yoga unterstützt hat und den ein oder anderen Teilnehmer zu einem Yogi hat werden lassen.

Liebe Heike, wir wünschen dir von ganzem Herzen alles Liebe und Gute bei „Yoga am Ufer".

Heike (Mitte mit Blumen) mit ihren bisherigen Kursteilnehmern

Schon gehört?

- Professioneller Service
- Ihr Akustiker vor Ort
- Individuelle Anpassung moderner Hörgeräte
- Mit dem Hörmobil kommen wir auch zu Ihnen nach Hause:

Mobil: 0160 2100816 oder Telefon 06321 921884

www.hoerakustik-am-rossmarkt.de

HÖRakustik am Roßmarkt GmbH

Speyer | Neustadt | Schifferstadt

„Das Paradies ist kein Ort.
Es ist ein Zustand
des Bewusstseins"

- Sri Chinmoy -

APOTHEKE IM MED·ZEN
MEDIZINISCHES ZENTRUM

Nutzen Sie unseren AUTOSCHALTER
für den schnellen und bequemen Einkauf
24h Abholmöglichkeit für bestellte Medikamente am ABHOLAUTOMAT
5% sparen Sie mit unserer Kundenkarte
(außer bei verschreibungspflichtigen Medikamenten)
Apotheker Ludwig Trauth - Tel. 14660
Max-Planck-Straße 1, 76829 LD-Queichheim
Mo. bis Fr. 8.00 - 19.00 Uhr, Sa. 8.00 - 14.00 Uhr
24-STUNDEN-BESTELLSERVICE

→ **Augenärztztenetz Südpfalz**
Dr. Atzler / Dr. Libera / Dr. Müller
I. Weinbender, Tel. 8 67 67
→ **Die Hausarztpraxis**
Dr. Frank Fleischer / Dr. Ulrike Hage
Tel. 8 70 35, Fax 8 93 15
→ **Frauenärztin**
Hildegard Konieczny, Tel. 2 05 39

→ **Praxisklinik Urologie Landau**
M. Bruch / Dr. K. Klocke / Dr. A. Rhein / P. Mertel
Dr. Endmann / Dr. Hartinger, Tel. 8 06 20
→ **Praxis Dr. M. Nowak**
Kinder- und Jugendpsychiater, Psychotherapie, Suchtambulanz, Tel. 96 02 96, Fax 96 93 86
→ **Psychotherapeutische Praxis**
Luise Dellwo, Anna-Maria Pfaff
Tel. 91 92-07, Fax 91 92-09
→ **Facharzt für Chirugie**
Dr. Willy Sebastian, Tel. 93 95 93
→ **Palliativnetz Süd- und Vorderpfalz**
SAPV-Stützpunkt Landau
Tel. 38 07-40

Leonie Ißler

Alter: 14 Jahre

Turngruppen: Gemischtes Turnen (5-7 Jahre) bei Selina Boy montags 16:15-17:30 Uhr

Mit dabei seit: Januar 2024

Begonnen habe ich beim TVQ mit dem Elki-Turnen bei Sylvia. Dann turnte ich ein paar Jahre beim Verein. Zwischendurch habe ich eine Pause eingelegt. Im Mai 2023 habe ich in der Mädchen-Turn-Gruppe (11-15 Jahre) wieder angefangen. Da ich das Turnen liebe, habe ich mich Anfang des Jahres als Helferin gemeldet. Und es macht mir großen Spaß!
Auch in meiner Freizeit liebe ich Turnen. Außerdem treffe ich mich gerne mit Freunden.

Raphael Esposito

Alter: 20 Jahre

Turngruppen: Turnen Mädchen (11-15 Jahre) bei Hannnah Hilzendegen montags 17:30-18:45 Uhr

Mit dabei seit: Februar 2024

Zum TVQ bin ich durch meinen Studienkollegen Micha gekommen, der als Übungsleiter bei den Jungs seit einiger Zeit aktiv ist. Er hat mir mitgeteilt, dass Helfer gesucht werden. Das Turnen der Mädchen zu betreuen, macht mir großen Spaß.
Ich studiere Lehramt und in meiner Freizeit mache ich viel Sport. Vor allem liebe ich Basketball und im Fitnessstudio zu trainieren.

Kulturkreis Queichheim

von Sylvia Dahlinger und Marcus Wenzel

Was ist der Kulturkreis Queichheim und wie steht er mit unserem Turnverein in Verbindung? Diese Frage stellt sich vielleicht so manch Einer, der in Queichheim noch nicht ganz so involviert ist.
Gegründet wurde der Kulturkreis 1998 nach der Sanierung des „Hauses der Vereine" - der Krone. Er dient zur Förderung der Heimatkunde u. Heimatpflege, der Jugendpflege, der Kultur und Bildung, der Kunst, der Musik, des Sports und des Theaters im Stadtteil Queichheim.
Er hat das Ziel, die Zusammenarbeit der Vereine, Gruppen, und Institutionen zu fördern, ihre Arbeit nach Kräften zu unterstützen, Veranstaltungen für die Bevölkerung zu organisieren und durchzuführen. Er soll auch die Stadt Landau beim Bau, der Ausstattung und dem Unterhalt von Räumen, die obigem Zweck dienen, unterstützen. Um diese Ziele zu erreichen, arbeitet der Kulturkreis mit der Stadtverwaltung Landau sowie mit vielen Vereinen und Einrichtungen Queichheims zusammen. Deshalb sind auch wir als Turnverein Mitglied im Kulturkreis.
Wir profitieren unter anderem vom Haus der Vereine „die Krone". Es wurde damals in viel Eigenleistung saniert und umgebaut, um genau für solche Zwecke Platz zu haben, Gemeinschaft zu fördern und die Turnhalle auch für den Sport freizuhalten und zu entlasten. Auch einige unserer Kurse finden dort statt, wie z.B. „Yoga" oder „Babys in Bewegung".
Corona hat, wie bei fast allen Vereinen, auch hier seine Spuren hinterlassen, Helfer sind altersbedingt weggebrochen, finanzielle Engpässe, Veränderungen von Traditionen, usw. Nichtsdestotrotz sind die Queichheimer Vereine stark vertreten und engagiert, was das kulturelle Angebot in Queichheim betrifft. Dies zeigte sich auch auf der letzten Mitgliederversammlung des Kulturkreises im November 2023, die mit interessierten und ideenreichen Mitgliedern der Vereine sehr gut besucht war. Der wohl wichtigste Tagesordnungspunkt war die Planung der Kerwe 2024: Neue Gema-Gebühren, die Inflation, der Rückgang der Schausteller und die zunehmenden Auflagen werden die Verantwortlichen vor einige Herausforderungen stellen.
Trotzdem sind wir zuversichtlich, dass es wieder klappen wird, 2024 eine Kerwe zu organisieren. Unter anderem auch, weil wir wissen, dass wir uns, wie jedes Jahr, auf unsere Mitglieder mit Rat und Tat verlassen können. Gerne dürft ihr euch bei uns oder den anderen Vereinen melden und diese tatkräftig unterstützen. Denn nur so kann eine so besondere Veranstaltung gelingen und zu einem tollen Erlebnis bzw. auch Ergebnis führen.
Uns bleibt dann nur noch zu sagen: „Gutes Gelingen und viel Freude".

VERANSTALTUNGSKALENDER 2024
des Kulturkreises Queichheim e.V.

Datum	Veranstalter	Veranstaltung	Ort
07.01.2024	Ortsvorsteher	Neujahrsempfang	Turnhalle (11:00 Uhr)
27.01.2024	TVQ	Jahresabschlussessen	Turnhalle (18:00 Uhr)
03. + 04.02.2024	FVQ	SWFV Hallentunier	IGS Halle
13.02.2024	KKQ	Puppentheater (Fasching)	Turnhalle
14.02.2024	CDU	Heringsessen	Krone
17.02.2024	TVQ	Team-Building	Turnhalle (11:00 Uhr)
08.03.2024	TVQ	Mitgliederversammlung	Turnhalle
09.03.2024	FVQ	Schlachtfest	Clubhaus FVQ
29.03.2024	FVQ	Fischessen	Clubhaus FVQ
20.04.2024	FVQ	Schnitzelessen	Clubhaus FVQ
27.04.2024	TVQ	Turnhallenübernachtung	Turnhalle Queichheim
05.05.2024	Förderv. kl. Stolche	Dorfflohmarkt	Im ganzen Dorf (geplant)
28.05.2024	FVQ	Generalversammlung / Neuwahlen	Clubhaus FVQ
01.06.2024	FVQ	Haxenessen	Clubhaus FVQ
09.06.2024	Politik	Europa- u. Kommunalwahlen	Turnhalle
29.06.2024	TVQ	Vereinsmeisterschaften	Turnhalle
23.06.2024	Politik	Eventuelle Stichwahlen	Turnhalle
06.07.2024	FVQ	Sommerfest mit Live-Band	Clubhaus FVQ
30.08-01.09.2024	KKQ	Queichheimer Kerwe	Turnhalle und Vorplatz
05.10.2024	FVQ	Haxenessen	Clubhaus FVQ
16.11.2024	FVQ	Schlachtfest	Clubhaus FVQ
30.11.2024	TVQ	Jahresabschlussfeier	Turnhalle
07.12.2024	FVQ	Jahresabschlussfeier	Clubhaus FVQ
08.12.2024	KKQ	Seniorennachmittag	Turnhalle
14.-15.12.2024	KKQ	Wichtelmarkt	Platz vor der Sparkasse

Berücksichtigt sind alle Termine die bei der Mitgliederversammlung mitgeteilt und schriftlich bis zum 28.11.2023 eingereicht wurden.

Knudfeschd – Männergymnastig

von Inge-Rose Ziegler

Hänner schunnemohl am zwädde Middwoch im Joohr Männer mid ämme hinnerhärziehende Chrischdbahm dursch die Quächemer Haubdschdroos laafe sähne?

Ja, do hänner eisch nied verguggd. Do find die erschd Turnschdunn im Joohr vun de Middwochsmänner, getarnt als „Knudfeschd" (beim Abodegger-Ludwisch), schdadd.

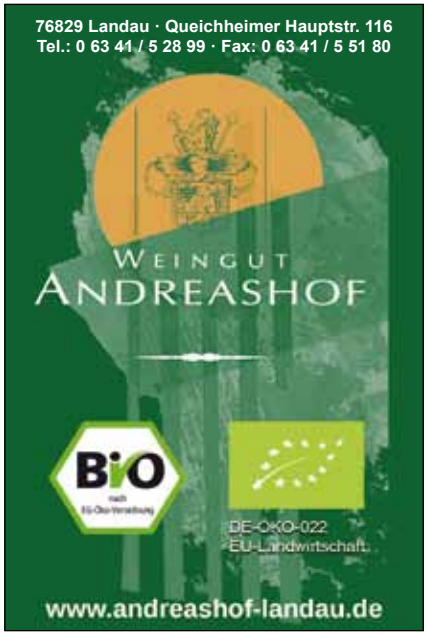
Un so laafds ab:
Zuerschd wärd uff ämme riesische Schwänkgrill vun unserm Grillmäschder Uwe (der zwämohl im Joohr dra glaawe muss) ä schännes Feierle gemachd. Wann dann die Holzkohle gliehen, kummen die ca. 30 cm lange Schbärrribble, die er besorchd hod, uff de Grill. De Uwe hod ä Schdirnband mid indegrierder Lamb uffem Deez, damid er beim Umdrehe die Ribble genau im Bligg hod. Wänn se dann noch immer widder rumdrehe (an de Fläschgawwel isch ach ä Daschelamb feschdgekleebd) färdisch sinn, wärn se mid Bier abgschbrizzd.
Ändlisch färdisch! Dann dud de Uwe se in mundgeräschde Schdiggelscher schneide un uff ä Tabledd lesche. Des grosse Frässe kann beginne. Mhhhh, sagenhafd jedes Joohr widder. Die Brozedur mid de gleische Azahl vun Ribble wärd widderhold. Insgsamd wärn schdigger 18 Ribble gegrilld.

Nochdäm mer alle faschd bladzen, wärn nochenanner die entzierde un härgschläffde Chrischdbäm (in sechs bis siewe Schdigger zerschnidde) ins Feier gschmisse. Kää Wunner, dass frieher die Feierwehr an Weihnachde so ofd hod ausrigge misse. Sobald der Chrischdbam mid Feier in Beriehrung kummd, brännder wie Zunder. Die Flamme schießen in de Himmel un friere dud ma ach nimmie. Mir hänn uns ach schun vun inne uffgewärmd.

Äfach immer widder schä, ach noch 15 Joohr.

Un wissener was immer widder ufffalld? Beim Knuudfeschd sinn se „alle" doo!

Alle im Kreis



Eltern-Kind-Turnen
Weihnachtswichtel helfen dem Christkind

von Bärbel Stiepany

Wie auch im vergangenen Jahr haben viele kleine Wichtel so kurz vor dem Weihnachtsfest, dem Christkind geholfen. Es wurden der Weihnachtsbaum geschmückt, Päckchen auf den Schlitten gepackt und in den Sack vom Christkind transportiert. Natürlich haben alle auch fleißig Plätzchen gebacken, diese wurden mit dem Mattenwagen in einen riesigen Backofen gefahren und wer sich traute, ist die Himmelsleiter hochgeklettert und hat das Glöckchen vom Christkind geläutet.
Alle kleinen Wichtel waren sehr beschäftigt und als Belohnung gab es ein kleines Weihnachtsgeschenk vom Verein.

◇◇◇

Letzte Stunde vor den Weihnachtsferien

von Micha Burghard

In unserer letzten Stunde vor den Weihnachtsfeiern haben wir bei den Jungs eine Spielestunde veranstaltet. Die Kinder lieben das und freuen sich immer riesig darauf. In diesen Stunden spielen wir verschiedene Spiele wie Völkerball, Brennball oder Versteck-Fangen. Dabei dürfen die Jungs selbst entscheiden, was gespielt wird.
Zum Ende der Stunde haben wir dann noch gemeinsam Plätzchen gegessen, den Kids ihre Weihnachtsgeschenke gegeben und über unsere Ferienpläne und Weihnachtswünsche gequatscht. Wir hatten kurz vor Weihnachten also alle nochmal eine Menge Spaß zusammen.

Seniorenturnen geht weiter

von Ulrike Schmitt-Krage

Weihnachtsfeier-Bilder von uns…. kann ich leider nicht präsentieren. Krankheitsbedingt bin ich von Anfang November bis Ende des Jahres ausgefallen und konnte die Seniorengruppe nicht leiten. Aber es wäre nicht der TVQ, wenn nicht viele Übungsleiterinnen kurzfristig diese Lücke ausgefüllt hätten. Kim, Sylvia, Jessi und Sabine haben neben ihrem sonstigen Engagement die Turnstunden mit viel Spaß und Kreativität vorbereitet und abgehalten. Die Seniorinnen waren begeistert, hatte doch jede Übungsleiterin sich etwas Besonderes ausgedacht. Luftballons, Nikoläuse, dicke Matten und vieles mehr, trugen zur Freude an Bewegung in den einzelnen Stunden bei. Hiermit möchte ich mich herzlich bei allen bedanken, die mich so gut in dieser Zeit vertreten haben und die Turnstunden wie gewohnt stattfinden konnten!
Auch Geburtstage wurden gefeiert, so dass jetzt Lina mit ihren 90 Jahren die älteste (!!!) aktive Turnerin im Verein ist. Gefolgt von Christa mit 85 Jahren und dann unser „Küken" Steffi, die jetzt die 60 erreicht hat.
Bei so vielen alten Weibern ist es ja klar, dass wir an Altweiberfasching ein kleines bisschen feiern mussten.
Nach dem Motto: Wir turnen nicht, obwohl wir alt sind. Nein, wir werden immer jünger, weil wir turnen!!!

Unsere letzte Stunde vor den Weihnachtsferien

von Jana und Lena Lergenmüller (Mädchen 8-10, dienstags und donnerstags)

Unsere letzte Turnstunde vor den Ferien haben wir ganz entspannt verbracht. Neben Weihnachtsmusik, mitgebrachten Keksen und Plätzchen kam das Spielen natürlich nicht zu kurz. Die Mädchen durften sich für ihre Lieblingsspiele entscheiden, worüber sie sich sehr gefreut haben.
Dieses Jahr haben wir uns als kleines Weihnachtsgeschenk etwas Anderes überlegt. Wir haben gemeinsam kleine Holzschatzkisten bemalt und mit Glitzer und Perlen beklebt. Unsere Bedenken davor, ob alles klappt, waren völlig unbegründet. Gefreut haben wir uns über das schöne Miteinander der Mädchen, wie sie sich gegenseitig unterstützt haben, Farben und Perlen geteilt wurden und die superschönen Endergebnisse.
Wir finden, es war eine richtig schöne, mal etwas andere und ruhigere Turnstunde.

Jahresabschluss der Einrad Gruppe

von Kim Anthofer

Das Ende des Jahres haben wir besonders gestaltet. Um eine weihnachtliche Atmosphäre zu erreichen, hatten wir die große Beleuchtung ausgelassen und die Halle mit kleinen bunten Lichtlein geschmückt. Für das richtige Feeling sorgten außerdem Plätzchen und Spiele. Unser traditionelles Pizzaessen zum Jahresabschluss durfte nicht fehlen. Um mit frischer Energie ins neue Jahr zu starten, gab es in der zweiten Trainingsstunde leckere Pizza für alle.

Adventswanderung im Lichterschein

von Kim Anthofer

Am ersten Adventswochenende veranstaltete der Turnverein eine Adventswanderung und bot eine Mischung aus sportlicher Aktivität, Unterhaltung und vorweihnachtlicher Atmosphäre.
Die Wandernden fanden sich am frühen Abend mit Laternen, Fackeln und kleinen Lichtern ausgestattet an der Turnhalle ein. In gemütlichem Tempo und festlicher Beleuchtung marschierten etwa 100 Mitglieder des Vereins durch Queichheim. Der warme Schein der Lichter trug dazu bei, die winterliche Kälte zu vertreiben und die Dunkelheit zu erhellen.
Eine Überraschung bot der Einradauftritt, der als Teil der Wanderung eingebunden war. Der Einradtreff präsentierte sein Können, sorgte für staunende Gesichter bei den Teilnehmern und lockerte so den Spaziergang durch Queichheim etwas auf.
Ein weiteres Highlight der Veranstaltung war die Schatzsuche, die für Groß und Klein organisiert wurde. Das machte die Wanderung unterhaltsam und spannend. Die Teilnehmer suchten nach verborgenen Hinweisen, die in die Wanderung eingebettet waren, was für viel Spaß und Freude sorgte. Die erfolgreichen Schatzjäger wurden mit kleinen Überraschungen belohnt, die am Ziel in einer versteckten Schatztruhe zu finden waren.
Nach der erlebnisreichen Wanderung versammelten sich die Mitglieder zu einem gemütlichen Abschluss wieder an der Turnhalle. Hier fand der Abend ein gemütliches Ende mit einem leckeren Bratwurstbrötchen in der Hand. Die Erwachsenen genossen dabei Glühwein, während die kleinen Teilnehmer sich an einem leckeren Kinderpunsch erfreuten.

Sie möchten den Turnverein Queichheim mit Ihrer Anzeige in unserem Turnvereinsheft In-Team unterstützen und inserieren?

Dann senden Sie uns per Mail Ihre Anfrage an den Turnverein Queichheim:
in-team-zeitung@web.de
Stichwort: Anzeige

VIELEN DANK!

Inserenten unterstützen die Öffentlichkeitsarbeit des TV Queichheim

Bitte berücksichtigen Sie die Inserenten bei Ihren Kaufentscheidungen

Containerdienst
Full-Service-MIETpark
Service Werkstatt
Profi-Baushop
Gerach
Wertstoffhof
Schüttgüter
Raumcontainer
Verkehrssicherung & Absperrtechnik
06341 98771-0 info@gerach-gruppe.de www.gerach-gruppe.de

Bestattungshaus Drangsal
Zur Stelle, wenn Sie uns brauchen
Einfühlsam
seit 1947
Vorsorge
Innovativ Gedenkportal
Tradition
Landau · Zweibrücker Str. 44 Tel.: 06341 / 93530
Edenkoben · Weinstr. 81 Tel.: 06323 / 94460
www.drangsal.com
info@drangsal.com

Anwohnerinnen und Anwohner von Queichheim verkaufen im eigenen Hof, (Vor-)Garten oder aus der Garage. Anmeldung über den QR-Code. **Die Teilnahme ist kostenlos!**
Es wird eine Flohmarktkarte erstellt auf der neben der Adresse ersichtlich ist, was verkauft wird.
Diese könnt ihr auf der Homepage einsehen.
Weitere Informationen
auf www.hofflohmarkt-queichheim.de oder kontakt@hofflohmarkt-queichheim.de
Wer keinen Hof/Garage/ (Vor-)Garten auf seinem Grundstück nutzen kann/will wendet sich bitte an die Veranstalter. Wir haben Lösungen!
Der Hofflohmarkt findet nur bei gutem Wetter statt!

Der Fehlerteufel entschuldigt sich:

Liebe Leser,

in unserer letzten In-Team-Ausgabe Nr. 69 vom Herbst 2023 hatte sich ein kleiner Fehler eingeschlichen. Der schöne Wichtel unseres Wichtelmarktes Kulturkreis Queichheim wurde nicht von Maren Zoller, sondern von Margit Doll erschaffen. Wir bitten dies, höflichst zu entschuldigen und bedanken uns für euer Nachsehen. Fehler passieren leider den Besten.

Euer Redaktionsteam