



# in Form



---

79. Ausgabe

Vereinszeitung

**2018**



Michel vom Berch\_pixelio.de.

# Energie für euch, Bares für euren Verein.

Jetzt zur SWK wechseln  
und mit bis zu 60 €\* euren  
Verein unterstützen.



swk-kl.de

\*Wenn Sie jetzt einen Neu-Vertrag bei der SWK abschließen, bekommt Ihr Verein Geld in die Kasse. 25€ bei einem Stromvertrag und sogar 35€ bei einem Erdgasvertrag.

**SWK**  
Stadtwerke Kaiserslautern

Für Sie. Mit ganzer Energie.

**Inhalt:** Seite

**Aus der Verwaltung:**

Sportliches Angebot: 4  
Mitgliederversammlung 6  
Datenschutzverordnung 7  
Defibrillator 9  
Frühjahrsputz 10  
Autofreies Lautertal 11



**Aus den Abteilungen**

**Tischtennis**

Aktive 26



**Turnen**

Trimm-Trab 2018 14  
Fit ab 40 – Tour 30 - 2018 15  
Kinderturnen 19  
Benefizlauf 20  
Wanderfahrt 2018 22  
Wandergruppe Ankündigung 25



\*\*\*\*\*

**Rubriken**

Rätselecke 12  
Leckeres im Herbst 18  
Impressum 34  
Auflösung Rätsel 35





# Sport Angebot



Montag		
17:30 – 19:00 Uhr	<b>Turnen -</b> Frauen / Senioren	ÜL: <a href="#">Annette Lersch</a>
20:00 – 21:00 Uhr	Allgemeines Fitness- und Konditionstraining	ÜL: <a href="#">Siggi Ruppert</a>
Dienstag		
17:00 Uhr	<b>Walking</b>	ÜL: <a href="#">Ute Schohl</a>
18:00 – 19:00 Uhr	<b>Yoga (1. U. 3. Di. im Monat )</b> <b>Funktionsgymnastik ( 2. u. 4. Di. )</b>	ÜL: <a href="#">Regina Schulz,</a> <a href="#">Siggi Ruppert</a>
ab 20:00 Uhr	<b>Tischtennis - Herren</b>	freies Training
Mittwoch		
14:00 - 16:30 Uhr	CVJM - Kids	Offenes Angebot Kinder ab 6 Jahre
18:30 - 19:30 Uhr	Body – Fitness	ÜL: <a href="#">Steffi Jung</a>
19:30 - 21:00 Uhr Sommer:ab 18:30	<b>Turnen - Männer 'Fit ab 40'</b> Radfahren / Halle / Schwimmbad	ÜL: <a href="#">K-H Eckhard/</a> <a href="#">Rudolph Blauth/</a> <a href="#">August Hecktor</a>

homepage: [www.tus-hirschhorn.de](http://www.tus-hirschhorn.de)

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

homepage: [www.tus-hirschhorn.de](http://www.tus-hirschhorn.de)

## Mitgliederversammlung 2018

In der Gaststube des TuS wurde die Versammlung abgehalten.

Nach Eröffnung, Gedenken an die verstorbenen Mitglieder wurden die Sporturkunden überreicht. Besonders zu erwähnen ist August Hecktor, der seine Urkunde zum 29. mal überreicht bekam. Auch 20, 40 und 50 Jahre Mitgliedschaft im TuS wurde an diesem Abend gefeiert. August Stumpf ist seit 1968 im Verein. Barbara Klein, Barbara und Kurt Böse 40 Jahre. Auf 20 Jahre Mitgliedschaft blicken Lisa Becker, Andreas Frohnhöfer und Frau Günder-Frohnhöfer zurück.



Ein besonderer Dank ging an Thomas Thines, der seit vielen, vielen Jahren die TuS Homepage pflegte. Der Kassenbericht wurde vom Kassenwart David Kafitz verlesen und erläutert. Kassenprüfer Mathias Nonnengart beantragte die Entlastung der Vorstandschaft und die Mitglieder folgten dieser einstimmig. Nach Infos und Anregungen schloss der 1. Vorsitzende Michael Krier die Sitzung. Die, durch Getränkevergabe eingenommenen, Spenden gehen an die Abteilung Seniorenturnen.

### Neuwahlen im März 2019

Die Vorstandschaft ist auf der Suche nach Mitstreitern in der Vorstandschaft. Wer hat Lust sich ehrenamtlich im Sportverein zu engagieren?

Neue Ideen und Anstöße.

Frisches Blut, um den Verein für die Zukunft zu rüsten.

Einfach bei einem Vorstandsmitglied melden. Wir freuen uns.

## Datenschutz im Verein

Seit dem 25. Mai 2018 ersetzt die Datenschutzgrundverordnung (DS-GVO) das bisherige Bundesdatenschutzgesetz (BDSG).

Die **Datenschutzgrundverordnung (DS-GVO)** ist das in der gesamten Europäischen Union unmittelbar geltende Datenschutzrecht. Die DS-GVO löst das bisherige Bundesdatenschutzgesetz (BDSG) ab. Im zukünftigen BDSG finden sich dann nur noch spezielle deutsche Regelungen zum Datenschutz. Die Grundsätze des "Verbots mit Erlaubnisvorbehalt", der "Datenvermeidung und Datensparsamkeit", der "Zweckbindung" und der "Transparenz" prägen aber auch weiterhin das Datenschutzrecht.

Das Datenschutzrecht ist immer dann anwendbar, wenn personenbezogene Daten verarbeitet werden. Personenbezogen sind Daten, die eine identifizierte oder identifizierbare natürliche Person betreffen. Personenbezogen sind daher Daten, durch die eine Person direkt (etwa über den Namen) bestimmt werden kann, aber auch solche Daten, die eine Kennnummer (z.B. Mitgliedsnummer) enthalten, aufgrund derer Sie oder ein anderer die betroffene Person identifizieren können (pseudonyme Daten). Nicht anwendbar ist das Datenschutzrecht auf anonyme Daten, bei denen eine Identifizierung des Betroffenen für niemanden mehr möglich ist.

Liegen personenbezogene Daten vor, unterliegt jede Verarbeitung (Erhebung, Speicherung, Bearbeitung, Übermittlung, etc.) dem Datenschutzrecht. In diesem Fall darf eine Verarbeitung nur vorgenommen werden, wenn es dafür eine rechtliche Grundlage gibt. Im Verein werden insbesondere Daten der Mitglieder, der Hauptamtlichen und Ehrenamtlichen personenbezogen verarbeitet. In Betracht kommen aber auch Kontaktdaten von Funktionsträgerinnen und Funktionsträgern, Fans und Dienstleistern. Überdies liegt eine Verarbeitung personen-bezogener Daten im Rahmen des Spielbetriebs vor. Im Verein ist der Vorstand für die Umsetzung der gesetzlichen Anforderungen verantwortlich und muss

daher entsprechende Veranlassungen treffen. Einen Datenschutzbeauftragten braucht der TuS nicht.

Wir haben uns mit dem Thema auseinandersetzt und unsere Systeme sind soweit auf dem neuesten Stand, um der DS-GVO genüge zu tun.

Durch die DSGVO ergeben sich "keine wesentlichen Änderungen der Rechtslage bei der Anfertigung und Verbreitung von Fotografien", Die Basis widerrufbarer Einwilligung hat es auch vorher schon gegeben und decke seit vielen Jahren die Tätigkeit von Fotografen ab. Für die Veröffentlichung eines Bildes bleibt das Kunsturhebergesetz (KUG) in Kraft.



Brillen & Kontaktlinsen  
**Zerger**  
AUGENOPTIK  
Partner der IGA OPTIC



Hauptstr. 76  
67697 Otterberg  
Tel.: 06301/ 30644  
[zerger.igaoptic.de](http://zerger.igaoptic.de)

# Defibrillator beim TuS

Mit einem Zuschuss vom Sportbund hat sich der TuS Hirschhorn 2018 einen Defibrillator angeschafft.

Der sogenannte „Defi“ hängt im Eingangsbereich und ist bei Sportbetrieb jederzeit erreichbar. Bei der Einweisung waren der 1. Vorsitzende und das Urgestein des TuS zugegen.



## Frühjahrsputz beim TuS

Es wurde Zeit, in der Halle des TuS mal richtig auszumisten. Ein paar wackere Helfer teilten sich in 3 Teams auf und räumten Garage, Büro und Geräteraum auf.

Unglaublich was sich in den letzten Jahrzehnten angesammelt hat. In den Tagen danach, ging es an das Entsorgen.



Neben 4 Vorstandsmitgliedern und 2 ihrer Partner bedankt sich der Verein bei 2,5 Mitglieder für die Hilfe. Ein selbstgebackener Kuchen und Hausmacherbrote rundeten den Arbeitseinsatz ab.

# Autofreies Lautertal

Nachdem der Erlebnistag 2017 wegen der B270 Baustelle ausgefallen ist, startete der TuS 2018 wieder durch. Mitten im Jahrhundertsommer begannen die Vorbereitungen schon Wochen vorher. Einkaufsliste, Standaufbau und Helferliste mussten organisiert werden. Schwer einzuschätzen war die Anzahl der



Radfahrer bei diesen Wetterverhältnissen. Es sah auch dann so aus, dass weniger Menschen auf der Piste waren. Das Gyros an der TuS Bude war trotzdem am

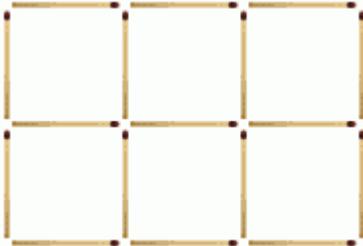


Nachmittag wieder ausverkauft. Auch waren Kaltgetränke sehr gefragt. Eine Herausforderung war das Kühlhalten der Getränke. Aber ein ausgeklügeltes System mit Pferdehänger, Kühltruhe, Kühlschranks gepaart mit dem Organisationstalent von Felix Woll konnte alle Gäste zufriedenstellen. Überhaupt war im Helferteam eine tolle Stimmung. Unsere Spülkraft schob sogar Doppelschicht, weil es ihr so gut gefallen hat. An dieser Stelle

nochmal allen Helfern ein „fettes“ Dankeschön. Im Nachfeld wurde mehrmals berichtet, dass in Hirschhorn am meisten los war. Dafür sorgte auch die erfrischende Nebelwand des HuK.eV vor dem ehemaligen Feuerwehrhaus.

# Rätsellecke

## Streichholzrätsel



Drei Quadrate sollen übrig bleiben, wenn man 5 Streichhölzer wegnimmt.

-----

## Party-Kopfnüsse

Hier ist eure Kreativität gefragt!

Bei diesem Rätsel muß man „um die Ecke denken“.

1. Sitzgelegenheit für Spareinlagen
2. Pilzbefall bei Pferden
3. optische Hülsenfrucht
4. ängstliche Südfrucht

=====

Alle Lösungen findet ihr weiter hinten im Heft.

# Pfälzisches im Deutschen Schuhmuseum Hauenstein Sportmuseum

- › Die Geschichte des Pfälzischen Sports
- › Über 600 Exponate auf 250 Quadratmetern
- › Filme, Fotos & Trophäen

Turnstraße 5  
76846 Hauenstein  
Öffnungszeiten  
täglich von 9:30 – 17 Uhr  
Dezember bis Februar  
Mo – Fr 13 – 16 Uhr  
Sa & So 10 – 16 Uhr  
[www.museum-hauenstein.de](http://www.museum-hauenstein.de)



Foto: Achse Sportbund Pfalz

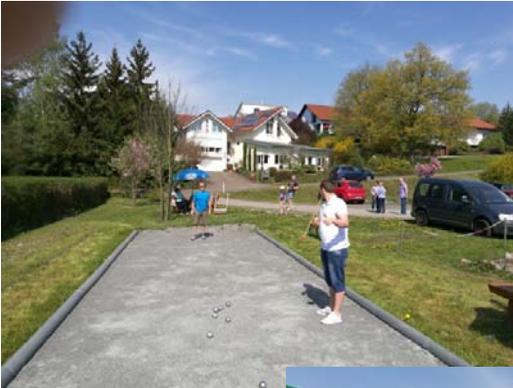


---

## Trimm Trab 2018

---

Auch 2018 eröffnete der Verein die Freiluftsaison im April. Eine Wandergruppe, eine Walkinggruppe und die Fahrradabteilung machten sich bei stahlendem Wetter auf den Weg in die schöne Umgebung. Auf



dem Gelände des TuS wurde die Boulebahn ausprobiert und in der Küche des TuS wurden alle Vorbereitungen für ein leckeres Mittagessen getroffen. Der mit Herzblut gemachte Wurstsalat mit Bratkartoffeln an heimischen Schnittlauch fand großes Lob. Sensationell war die gut bestückte Kuchentheke mit

einer riesigen Auswahl. Alle Helfer legten sich mächtig ins Zeug für die Gäste. Die Sonne schien und auch die Tischtennisabteilung gewann ihr Spiel was den Abstieg in die Bezirksklasse Ost abwendete. Im Gegensatz zu unserem FCK, der an diesem Tage den Verbleib in Liga 2 verspielte. Allen Helfern und Kuchenbäckerinnen ein herzliches Dankeschön.



# Tour 30

## Jahres - Radtour der Männergruppe „Fit ab 40“ im TuS Hirschhorn

in diesem Jahr vom 22. bis 24. Juni nach Osthofen in Rheinhessen.

Am Freitag, 22.06. fiel um 6,30 Uhr am Bürgerhaus in Hirschhorn der



Startschuß zur diesjährigen Tour.

Elf Radler, darunter August Hecktor, der bei allen Fahrten dabei war, machten sich auf den Weg. Über den

Lautertalradweg und den Barbarossaradweg ging es erst mal zum Landgasthof „Zur Seltenbach“ bei Eisenberg, wo die Gepäcktransporteure Dietrich Hedtke und Helmut Schwander, sowie ein reichliches Frühstück



warteten. Nach der Stärkung ging es über Asselheim, Bockenheim und auf dem Zellertalradweg weiter bis ins rheinhessische Osthofen, wo die Gruppe nach ca. 80 km im Gästehaus „Steinmühle“ ankam und

Quartier bezog. Die Regeneration von der langen Fahrt nahm man am Abend auf dem Stadtfest „Weinmeile“ in Angriff.

Am Samstag gab es dann eine Flachetappe zum Rhein bei Rheindürkheim



und am Rhein entlang bis zum Eicher See. Es ging nach Oppenheim, dann weiter nach Nierstein und am Ende wieder zurück nach Osthofen. Im Gästehaus angekommen, waren ca. 65 km geradelt. Am Abend schauten alle zusammen das

Länderspiel Deutschland – Schweden im Frühstücksraum und hatten nach dem Sieg in letzter Minute allen Grund, diesen auf der Weinmeile zu feiern.

Am Sonntagmorgen nach dem Frühstück wurden die Räder zur Heimfahrt „gesattelt“. Nach dem obligatorischen Gruppenbild im neuen schwarz-gold-orangenem Trikot, fuhren die Radler über Mörsstadt, Mölsheim und



Niefenheim nach Zellertal in den Ortsteil Harxheim. Dort fand der Kunst-

und Gewerbetreibender „Zauberhaftes Zellertal“ statt, der die Radler zur Rast in den Strassen und Höfen einlud. Nachdem man sich an allem sattgesehen hatte, ging die Fahrt weiter Richtung Heimat. Es lag noch eine schöne Strecke vor der Gruppe und auch noch einige „Berge“. Über Albisheim, Standenbühl, Münchweiler Alsenz und Otterberg erreichten die Radler schließlich ihr Lautertal, wo auf der Schafmühle bei Katzweiler in der Gartenwirtschaft nach bergigen 80 km die 3-Tagestour bei gutem Essen und Getränken rekapituliert wurde.



Was vor allem erwähnt werden muß: Es gab keine Pannen oder Unfälle, das Wetter war mit der Gruppe, es war nicht zu heiß, aber trocken, die gefahrenen km können sich auch sehen lassen und der Erlebniswert war hoch. Karl-Heinz hat wie immer alles bestens organisiert.

Eine rundum gelungene Fahrt!

Und nochmal einen Dank an unsere beiden Teams, Dietrich und Helmut, sowie Ruth und Sibylle, die unser Gepäck mit ihrem Auto hin und zurück brachten.

## *Leckerer im Herbst*

### **Kürbissuppe mit Cabanossi**

**Zutaten** ( für 4 Personen )

1 kg Kürbis (z. B. Muskat oder Hokkaido)

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

4 (ca. 100 g) Kartoffeln

2 EL Butter oder Margarine

1,25 l Gemüsebrühe

2 kleine Äpfel

150 g Cabanossi-Wurst

Pfeffer

Zucker

Balsamico-Crème



4 EL geschälte Kürbiskerne

2 EL Zitronensaft

1 EL Öl

75 g Schlagsahne

1–2 EL heller Balsamico-Essig

Salz

**Zubereitung:** 45 Minuten

**1.** Kürbis in Spalten schneiden, Kerne entfernen. Kürbis schälen, Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, würfeln. 2 Kartoffeln schälen, waschen und in Stücke schneiden. Fett in einem Topf schmelzen. Zwiebel, Knoblauch, Kürbis- und Kartoffelstücke darin andünsten. Brühe angießen, aufkochen und alles ca. 20 Minuten garen.

**2.** Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett 4–5 Minuten rösten, herausnehmen. 2 Kartoffeln schälen, klein würfeln. Äpfel waschen, vierteln, entkernen, würfeln und mit Zitronensaft beträufeln. Wurst evtl. aus der Pelle lösen, in Stücke schneiden. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Wurst darin unter Wenden 3–4 Minuten braten, herausnehmen. Kartoffelwürfel im Wurstfett unter Wenden 3–4 Minuten braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Apfelwürfel zugeben, 1–2 Minuten glasig dünsten. Kürbiskerne unterrühren

**3.** Suppe fein pürieren, Sahne unterrühren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und etwas Essig abschmecken. Suppe in Schüsseln anrichten, Balsamico-Creme als feine Muster auf die Suppe geben. Apfel-Kartoffel-Mischung darauf anrichten. Dazu schmeckt Landbrot.

# Kinderturnen

TuS in Balance



Die Kinderturnabteilung freut sich über s.g. Hügelkuppen. Die Balancier-Steine sind vielfältig einsetzbar, man kann Spiele damit machen und es wird dabei Balance und Koordination gefördert. Finanziert wurden die Kuppen von den Spenden der letzten Bürgerversammlung in der TuS Halle. Kinderturnen immer freitags 16:30 Uhr. Einfach vorbeischaun, kostenlos schnuppern, Spaß haben und mitmachen! Besucht uns im Netz, unter [www.tus-hirschhorn.de](http://www.tus-hirschhorn.de) und auf Facebook.

## Benefiz-Lauf 2018

Das 42x42,195 Laufprojekt von Andreas Hesch ging beim TuS in die 8. Runde. Bei Kaiserwetter machten sich 60 Läufer auf den Weg. Die

Anfahrt war wegen der Großbaustelle in Hirschhorn ein wenig beschwerlich, aber Dank GPS, Smartphones und Navis ist das 2018 ja kein Problem mehr. Auch kamen einige Läufer sogar schon zum Start gelaufen, statt mit dem Auto die Umleitung zu fahren. Start war pünktlich um 9:30 Uhr. Nach Begrüßung des TuS und des



Sulzbacher Bürgermeister, gab die Hirschhorner Bürgermeisterin den Startschuss. Die Laufstrecke ging an der Lauter entlang über die Bahnschienen

(Danke Feuerwehr Sulzbach!!) an die Bordenölmühle und weiter, im Wald, Richtung Weilerbach. Dann wieder zurück zum Start nach Sulzbach an den Verpflegungsstand.



Nach dem Lauf, Ziel

an der Halle des TuS.

Dort applaudierten die Besucher dem Sportler zu seiner Leistung. Der Grill war bestückt, die Friteuse brummte, die Kuchen und Getränketheke waren bereit.



Der komplette Erlös (550,- €) wurde an das Kinderhospiz in Kaiserslautern gespendet.

Wir sind stolz, dieses Wahnsinnsprojekt unterstützt zu haben um dem Kinderhospiz Kaiserslautern unter die Arme zu greifen!

Danke an die Helfer Tanja und Danielle (Versorgung ist wichtig), Jochen Hager von der VG (good Job!), die Freiwillige Feuerwehr Sulzbach (#grillenimwaldwirdüfendas), die Rettungssanitäter (#nixpassiert!), Beate und Marion (#werwillkuchenmitnehmen), Stephan (#mähenaufbaugrillenabbauichkannalles), Marco (#deinfreundundhelfer), Nico und Rolf (ein neues Helferteam hat sich gefunden), David (#diekassemusstimmen), Momo und Michaela (die Damen vom Grill), nochmal Tanja (#nachderversorgungistvorderversorgung), Steffi (#laufenundhelfen?gehtdoch!), Markus, Frank, Peggy, Lothar, Heiner (Abbau muss auch sein), Thomas und Sabrina (Aufbau neues Zelt)\*\*.

Und Danke an alle Besucher (#diegesichterummichherumkennichdoch, #diehabichdochalldasletztmalgesehen, #fühlemichfastwiezuhaus) und die Kuchenspender (#backenmachtspass).

Ohne euch wäre keine Spende zusammen gekommen.

## Wanderfahrt 2018 ins Ahrtal nach Altenahr

In diesem Jahr begaben sich 15 Wanderer unserer Gruppe mit Gästen vom 10. Mai bis 13. Mai, also mal wieder vom Vatertag bis Muttertag auf unsere jährliche Mehrtageswanderfahrt.

Als wir in Hirschhorn wegfuhrten, öffnete Petrus gerade alle Himmelsschleusen und wir dachten, dass wir dies vor 12 Jahren, als wir schon mal im Ahrtal waren auch so erlebt hatten. Aber am Rhein angelangt war der Regen vorüber, was auch über unseren gesamten Aufenthalt an der Ahr so bleiben sollte.

Wir trafen uns in Altenahr im Hotel zur Post zum Frühstück, bevor wir zur ersten Tour aufbrachen. Wir wollten über den Rotweinwanderweg nach Mayschoß, einem benachbarten Weinort, zur ältesten Winzergenossenschaft der Welt wandern und dort eine Führung durch die Keller machen. Es ging an Burg Are in Altenahr vorbei, auf dem Rotweinwanderweg zwischen den Reben am Steilhang, bis wir nach ungefähr 6 km nach Mayschoß



abstiegen. Wir nahmen an der Kellerführung, die alle Stunde stattfindet teil und erhielten zum Lohn jeder ein Glas Wein, das man sich

aussuchen konnte. Nach der Rast wanderten Wir im Tal wieder nach Altenahr zurück. Am Abend wurden wir im Hotel mit einem guten und reichhaltigen Buffet belohnt.

Der nächste Tag sollte für uns der beschwerlichste werden. Das Wetter war schon am Morgen sehr schön, die Temperaturen lagen über 20 Grad, der Himmel war blau. Heute wollten wir zum Steinerberghaus, einer Wandergaststätte, wie der Name schon sagt, auf dem Berg und der Weg sehr steinig. Die Wanderung wurde in der Beschreibung als „leicht“

angepriesen, was aber keinesfalls den Tatsachen entsprach. Schon der Einstieg zur Tour war sehr schlecht beschrieben, sodass wir suchen mussten, bis wir auf dem Pfad waren und auch unterwegs konnte man nicht von einer durchgängigen Markierung, oder wenigstens einer schlüssigen Beschreibung reden. Trotz aller Schwierigkeiten muß man sagen, dass es eine schöne Wanderung ist, besonders landschaftlich. Nach drei Stunden Aufstieg auf teils schmalen Pfaden, gelangten wir zum Steinerberghaus, wo wir im Freien unsere verdiente Mittagspause machten. Der Weg zurück führte wieder über schmale Pfade und Aussichtspunkte, wie das Teufelsloch und das schwarze Kreuz, ehe es über Schieferplatten stufenweise und



auch sehr steil wieder talwärts nach Altenahr zurück ging. Der Abend wurde im Hotel bei gutem Essen und Trinken zum Entspannen genutzt.

Denn am Samstag, unserem 3. Tag im Ahrtal erwartete die Wanderer schon die nächste Tour. Diese sollte allerdings wesentlich entspannter als die vorherige sein. Das Wetter war wieder sehr gut, als wir vom Hotel losmarschierten. Wir wanderten heute auf der anderen Ahrtalseite auf bequemen Wald- und Feldwegen hoch zum Ort Kalenborn und weiter zur Sommerrodelbahn Altenahr, die wir kurz nach Mittag erreichten. Dort trafen wir viele Familien mit Kindern an, die sich auf der Bahn und



den Spielplätzen rundherum vergnügten. Wir rasteten in der Gartenwirtschaft der Rodelbahn, ehe sich ein Mitglied unserer Gruppe dazu entschloss, die Bahn zu testen. Danach kehrten wir wieder auf unseren Rundweg zurück, der im Gegensatz zu gestern sehr gut markiert war und wanderten bergab, bis wir wieder auf den Rotweinwanderweg stießen und kurz darauf nach ungefähr 11 km am Hotel in Altenahr ankamen. Jetzt teilte sich die Gruppe in diejenigen, die eine große Portion Eis brauchten und diejenigen, die im Hotelkeller die letzten Bundesliga-Ergebnisse sehen wollten.

Am Abend trafen wir uns dann am Buffet im Speisesaal.

Am Sonntagmorgen als die Rollläden am Hotelfenster hochgezogen wurden, mußten wir sehen dass es draußen sehr nass war. Heute stand nur noch das Frühstück, ein Gruppenfoto und die Heimfahrt auf dem Programm.



Nachdem die ersten zwei Punkte abgehandelt waren und natürlich jeder sein Zimmer bezahlt hatte und das Gepäck in den Autos verstaut war, verabschiedeten wir uns voneinander, wünschten uns eine gute Heimfahrt und freuen uns bereits auf ein genauso interessantes Wanderziel im nächsten Jahr – bei natürlich genauso schönem Wanderwetter wie in diesem Jahr.

## Ankündigung Wanderfahrt 2019

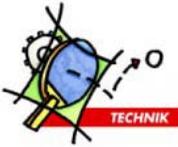
Die Wandergruppe des TuS fährt vom 30.05. bis 02.06. 2019  
in das Museumsdorf Tann in der Rhön.  
Wir wohnen im Hotel zur Krone.



Wir erwandern die Rhön und  
werden im Hotel mit  
Halbpension verpflegt.

Bei Interesse: Achim Wilking, 06308-7636

# 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 2018/2019 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**.

Leider haben diese Saison einige „den Schläger an den Nagel gehangen“ und wollen nur noch bedingt als Ersatz spielen oder sind berufsbedingt zu weit weg um regelmäßig spielen zu können. Dies erschwert vieles, war aber leider absehbar. Deshalb wird Nachwuchs bzw. Neuzugänge in den nächsten Jahren notwendig sein um die Mannschaftszahl halten zu können.

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:

Die Runde hat erst Ende August begonnen. Mit Anfangsschwierigkeiten und vielen leider benötigten Ersatzspielern fing die Runde an. Aktuell belegt die erste Herrenmannschaft des TuS den siebten Tabellenplatz. Jedoch wurde gegen die starken Gegner noch nicht gespielt. Ziel wird es sein die Klasse wieder zu halten um auch nächste Saison in der Bezirksliga zu spielen.

## Tabelle Bezirksliga, Stand 10.09.2018

Rang	Mannschaft	Begegnungen	SUN	Spiele	+/-	Punkte
▲1	<u>TT Ramstein-Miesebach</u>	3	30	0	27:5	+22 6:0
▲2	<u>TuS Hochspeyer</u>	3	21	0	26:14	+12 5:1
3	<u>TTV Siegelbach</u>	3	21	0	26:18	+8 5:1
4	<u>TTF Rockenhausen</u>	3	20	1	23:19	+4 4:2
5	<u>TTC Winnweiler II</u>	3	20	1	21:18	+3 4:2
6	<u>TTC Bann</u>	4	20	2	27:25	+2 4:4
<b>7</b>	<b>TuS Hirschhorn</b>	<b>4</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>30:30</b>	<b>0 4:4</b>
8	<u>TTC Sand</u>	3	10	2	17:20	-3 2:4
9	<u>TV Alsenborn II</u>	3	10	2	11:24	-13 2:4
10	<u>TTG Bruchmühlbach-Miesau</u>	3	01	2	18:26	-8 1:5
▼11	<u>TTV Jettenbach</u>	3	01	2	13:26	-13 1:5
▼12	<u>TuS Gerbach</u>	3	00	3	13:27	-14 0:6

# Tischtennis - spiel mit !

## Gesundheitssport - Tischtennis



Seit 2003 ist Tischtennis die erste Spielsportart, die als Gesundheitssport durch das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) anerkannt ist.

## Mannschaftsaufstellung, Saison 2018/2019 Vorrunde:

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

## Zweite Herrenmannschaft:

Die zweite Herrenmannschaft belegt ebenfalls den fünften  
Tabellenplatz. Die Klasse zu halten wird dieses Jahr wohl das Ziel  
sein. Leider ist diese Saison wohl nicht mehr drin.

## Tabelle Kreisliga Ost, Stand 10.09.2018

Rang	Mannschaft	Begegnungen	SUN	Spiele	+/-	Punkte
▲1	<u>ASV Sembach</u>	2	20	018:1	+174	0
△2	<u>TuS Hohenecken</u>	2	20	018:3	+154	0
3	<u>SV Katzweiler</u>	2	20	018:8	+104	0
4	<u>Post SG Kaiserslautern II</u>	3	20	118:17	+1	4:2
5	<u>TSG Kaiserslautern V</u>	1	10	09:0	+9	2:0
<b>6</b>	<b><u>TuS Hirschhorn II</u></b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>112:16</b>	<b>-4</b>	<b>2:2</b>
7	<u>TuS Hohenecken II</u>	2	01	19:17	-8	1:3
8	<u>TTC Mehlbach</u>	3	01	217:26	-9	1:5
9	<u>TTV Siegelbach III</u>	2	00	212:18	-6	0:4
10	<u>TV Stelzenberg II</u>	3	00	32:27	-25	0:6

## Mannschaftsaufstellung, Saison 2018/2019 Vorrunde:

1. Neu, 2. Müller(Mannschaftsführer), 3. Zvonar,  
4. Gehm, 5. Buck, 6. Dopsloff,  
Edinger Bernd, Edinger Lars nur noch als Ersatz.  
Evtl. Neuzugänge werden gemäß den Spielerbilanzen in der  
Mannschaftsaufstellung eingeordnet.

### Dritte Herrenmannschaft:

Die Dritte Mannschaft belegt mit vielen neuen Spielern momentan einen super vierten Tabellenplatz in der Kreisklasse A. Dadurch dass viele Spieler aus der zweiten und dritten Herrenmannschaft dieses Jahr nicht mehr voll spielen wollen stehen leider nur noch vier Stammspieler in der Dritten Mannschaft zur Verfügung.

### Tabelle Kreisklasse A Staffel Ost 1, Stand 10.09.2018

	<b>RangMannschaft</b>	<b>Begegnungen</b>	<b>SUN</b>	<b>Spieler</b>	<b>+/-</b>	<b>Punkte</b>
▲1	<u>TuS Hohenecken III</u>	3	300	24:3	+216	0
▲2	<u>TTC Kreimbach-Kaulbach III</u>	3	300	24:3	+216	0
3	<u>SV Medard II</u>	3	210	23:7	+165	1
<b>4</b>	<b>TuS Hirschhorn III</b>	<b>3</b>	<b>201</b>	<b>17:11</b>	<b>+6</b>	<b>4:2</b>
5	<u>TTC Kreimbach-Kaulbach IV</u>	3	201	16:13	+3	4:2
6	<u>BffL Kaiserslautern</u>	3	111	18:17	+1	3:3
7	<u>TTC Reipoltskirchen</u>	3	111	17:17	0	3:3
8	<u>TTV Siegelbach IV</u>	3	102	9:18	-9	2:4
9	<u>TuS Erfenbach</u>	3	012	11:23	-12	1:5
10	<u>SV Medard III</u>	3	012	11:23	-12	1:5
▼11	<u>TTC Kreimbach-Kaulbach V</u>	3	012	9:23	-14	1:5
▼12	<u>TV Stelzenberg III</u>	3	003	3:24	-21	0:6

### Mannschaftsaufstellung, Saison 2017/2018 Vorrunde:

1. Bohnert Stefan (Ersatz), 2. Holler Sascha, 3. Steil Thomas (Ersatz), 4. Stumpf, 5. Kiefhaber, 6. Laier, 7. Stutzenberger, 8. Schneider (Mannschaftsführer)

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

Die Stammmannschaft dieses Jahr besteht aus Holler, Kiefhaber, Stutzenberger und Schneider.

Jedoch spielen Buck und Dopslaff noch oft in der Dritten Mannschaft, da diese dort noch offiziell gemeldet sind.



## Spielplan der Herrenmannschaften

### Spielsaison 2018 / 2019

#### - Vorrunde -

<b>Datum, Uhrzeit (Lokal)</b>	<b>Heimmannschaft</b>	<b>Gastmannschaft</b>	<b>Spiele</b>
So. 26.08.2018 09:30 (1)	<b>Herren</b>	TV Alsenborn II	6:9
09:30 (1)	<b>Herren III</b>	TuS Erfenbach	8:1
Sa. 01.09.2018 19:00 (1)	SV Katzweiler	<b>Herren II</b>	9:3
19:00 (1)	TTF Rockenhausen	<b>Herren</b>	9:6
So. 02.09.2018 09:30 (1)	TTC Reipoltskirchen	<b>Herren III</b>	2:8
Fr. 07.09.2018 20:00 t/v (1)	<b>Herren</b>	TTC Bann	9:5
So. 09.09.2018 09:30 (1)	TTV Siegelbach III	<b>Herren II</b>	7:9
09:30 (1)	<b>Herren III</b>	TuS Hohenecken III	1:8
09:30 (1)	<b>Herren</b>	TuS Gerbach	9:7
Sa. 22.09.2018 19:00 (1)	SV Medard II	<b>Herren III</b>	
So. 23.09.2018 09:30 (1)	<b>Herren II</b>	TSG Kaiserslautern V	
Sa. 20.10.2018 19:00 (1)	TuS Hohenecken	<b>Herren II</b>	
So. 21.10.2018 09:30 (1)	<b>Herren III</b>	SV Medard III	
09:30 (1)	<b>Herren</b>	TTV Siegelbach	
Fr. 26.10.2018 20:00 (1)	TTG Bruchmühlbach-Miesau	<b>Herren</b>	
20:00 (1)	TTC Kreimbach-Kaulbach III	<b>Herren III</b>	
So. 28.10.2018 09:30 (1)	<b>Herren II</b>	Post SG Kaiserslautern II	
Sa. 03.11.2018 19:00 t/v (1)	TuS Hochspeyer	<b>Herren</b>	
So. 04.11.2018 09:30 (1)	TuS Hohenecken II	<b>Herren II</b>	
09:30 (1)	<b>Herren III</b>	TTC Kreimbach-Kaulbach V	
Fr. 16.11.2018 20:00 (1)	BfL Kaiserslautern	<b>Herren III</b>	
Sa. 17.11.2018 19:00 (1)	TTC Winnweiler II	<b>Herren</b>	
Fr. 23.11.2018 20:00 (1)	ASV Sembach	<b>Herren II</b>	
So. 25.11.2018 14:00 (1)	TTV Jettenbach	<b>Herren</b>	
14:00 (1)	<b>Herren III</b>	TTV Siegelbach IV	
Fr. 30.11.2018 20:00 (1)	TV Stelzenberg III	<b>Herren III</b>	
So. 02.12.2018 09:30 (1)	<b>Herren II</b>	TTC Mehlbach	
09:30 (1)	<b>Herren</b>	TTC Sand	
Fr. 07.12.2018 20:00 (1)	TT Ramstein-Miesenbach	<b>Herren</b>	
Sa. 08.12.2018 19:00 (1)	TV Stelzenberg II	<b>Herren II</b>	
So. 09.12.2018 09:30 (1)	<b>Herren III</b>	TTC Kreimbach-Kaulbach IV	

### Der „Time-out“

Seit der Saison 2000/2001 gibt es im Tischtennis die Time-out-Regel. Danach hat jeder Spieler einmal pro Spiel die Möglichkeit, eine einminütige Auszeit zu nehmen, in der er sich mit seinem Trainer oder Betreuer besprechen darf. Die Auszeit kann sowohl vom Spieler als auch von seinem Betreuer genommen werden. Natürlich darf man sich auch in der Auszeit des Gegners von seinem Betreuer beraten lassen.

Die Auszeit soll dir ermöglichen, wieder ins Spiel zu finden, deine Taktik zu überdenken und deine Konzentration zurückzugewinnen. Überlege dir also gut, in welcher Phase des Spiels du deine Auszeit nimmst, um das Spiel zu unterbrechen.

- ☒ Verschwende deine Auszeit nicht schon im ersten Satz. Es werden noch wichtigere und entscheidende Phasen im Spiel kommen.
- ☒ Nimm die Auszeit nur in einer wirklich kritischen Phase des Spiels.
- ☒ Nimm sie nur dann, wenn es dazu dient, den Satz oder das Spiel noch zu gewinnen.
- ☒ Es macht Sinn, eine Auszeit in Anspruch zu nehmen, wenn du einen Konzentrationsverlust bei dir bemerkst.

☒ Es ist besser, die Auszeit beim Aufschlag des Gegners zu nehmen, um dessen Rhythmus zu unterbrechen.

## Termine der Tischtennisabteilung

**Weihnachtsmarkt (Glühwein/Bratwurststand)**

**01.12.2018, ab 15.00 Uhr**

### **Hirschhorner Weihnachtsmarkt**

#### **Angebot**

Glühwein  
Kinder/Autfahrerpunsch  
Glühwein mit Schuss  
Jagertee

---

Bratwurst/Frikadelle  
Wildschweinbratwurst



*TuS Hirschhorn 1922 e.V.*

Auch in diesem Jahr wird der Glühwein und Bratwurststand des TuS durch die Tischtennisabteilung ausgerichtet. **Wir freuen uns über viele Besucher!!!**

**Vereinsmeisterschaften 2018**  
**am 29.12.2018, ab 11.00 Uhr**

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



**Oktoberfest 2018**

Das Oktoberfest findet in diesem Jahr wieder bei Klaus Müller statt. Die Spieler freuen sich schon auf einen geselligen Abend. Der Termin wird noch bekannt gegeben.

**Lust auf Tischtennis**



**beim TuS Hirschhorn e.V.**

Über 40 Jahre Erfahrung im Tischtennissport 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](mailto:tischtennis@tus-hirschhorn.de) oder kommt einfach zum Training vorbei.

Bis zum nächsten Mal an gleicher Stelle

Ihr/Euer

Thorsten Häußler

Abteilungsleiter Tischtennis

---

**Herausgeber: TuS Hirschhorn, Turnerstr. 14a, Tel 06308/7804**

**Homepage: [www.tus-hirschhorn.de](http://www.tus-hirschhorn.de)**

Redaktion: Achim Wilking, email: [achim.wilking@t-online.de](mailto:achim.wilking@t-online.de)  
Michael Krier

Anzeigen: Michael Krier

Fotos: Michael Krier  
Achim Wilking

**Auflage: 500**



# Jung

**Baumaschinenvermietung**

Hauptstraße 24

67732 Hirschhorn

Tel.&Fax: 0 63 08 / 16 54

**Unser Mietprogramm:**

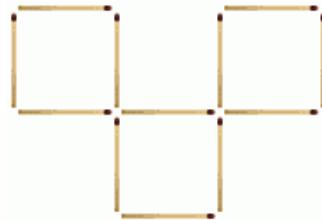
Minibagger, Kompaktlader, Rüttelplatten, Stampfer, Bolzenschneider,  
Nivelliergeräte, Steintrennmaschinen, Bohr- und Abbruchhämmer.

Die Vermietung der Minibagger und Kompaktlader erfolgt auch mit Bedienungspersonal.



**Lösungen:**

**Streichholzrätzel**



**Party-Kopfnüsse:**

1. Bank
2. Schimmel
3. Linse
4. Feige



# Dabeisein ist einfach.



[www.kskl.de](http://www.kskl.de)

Wenn wir die Region mit  
unserer Sportförderung  
unterstützen.



**Kreissparkasse  
Kaiserslautern**

Mehr als eine Bankverbindung.