



Top Fit



Gesunder Rücken

Heutzutage sitzen wir viel und bewegen uns oft zu wenig. Die Folgen sind meist Schmerzen im Rückenbereich. Darum muss der Rücken gestärkt werden. Aber auch eine kräftige Bauchmuskulatur hilft dabei, den Rücken zu stabilisieren. Bei der Rückengymnastik, die mittwochs in der Halle fünf stattfindet, wird beides trainiert. Hinzu kommen

Übungen zur Stärkung des Beckenbodens und der Halsmuskulatur. Regelmäßiges Training hilft, Schmerzen zu vermeiden. Die Gruppe bei Beate Lein ist gut besucht. Trotzdem werden natürlich gerne noch neue Mitglieder aufgenommen. Wir treffen uns jeden Mittwoch um 17 Uhr in der Halle 5.



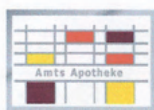


- Neuer Defibrillator

Diese Woche startete endlich auch unsere Herzgruppe in die neue Saison 2022. Mit der zielgerichteten Bewegungs- und Sporttherapie begleiten wir die Herzpatient/en/innen bei der Erreichung der allgemeinen Rehabilitation. Dabei werden wir von insgesamt sieben Ärzten unterstützt. Über die Bewegung hinaus gehören auch die Themen Ernährung, Stress- und Krankheitsbewältigung sowie ein gesellschaftliches Miteinander zu den Aufgaben einer Herzgruppe. Diese ist bereits seit über 30 Jahren die Basis unseres Gesundheitssports im Turnverein Rennerod. Pünktlich zur Auftakt-Übungsstunde konnte der neu angeschaffte automatische Defibrillator präsentiert werden. Der Akku des bisherigen Geräts hatte die Lock-

down-Pausen der Pandemie nicht unbeschadet überstanden und es musste dringend für Ersatz gesorgt werden. Verbandsbürgermeister Gerrit Müller überreichte die schriftliche Zustimmung der Verwaltung zur anteiligen Kostenübernahme und erklärte: „Der automatische Defibrillator ist eine gute Investition, da er nicht nur dem Herzsport die erforderliche Sicherheit bietet, sondern bei allen Veranstaltungen in der Dreifachturnhalle im Notfall sofort einsatzbereit ist. Auch, wenn wir uns alle wünschen, dass er nie zum Einsatz kommen muss.“

Für die Unterstützung bedankten sich die Mitglieder der Herzgruppe und der Vorstand des TV Rennerod und dann wurde es höchste Zeit, endlich mit dem vorbereiteten Sportprogramm loszulegen.



Amts – Apotheke
Hauptstr. 60A
56477 Rennerod
Tel. 02664 411



Sonnen Apotheke
Westernoher Str. 1a
56477 Rennerod
Tel. 02664 6228
Thomas Plamper e.K.



Ristorante Pizzeria
San Valentino





Frühlings-Challenge im Turnverein

Der Frühling naht und weist den Winter mehr und mehr in seine Schranken. Doch bei uns im Westerwald muss sich der Frühling besonders bemühen, denn der Winter ist hartnäckig und lässt sich nicht so schnell vertreiben. Aber der Frühling drängt und lockt auch uns Sportler nach draußen. Mit den ersten wärmenden Sonnenstrahlen steigt die Lust, die Natur zu spüren, beim Wandern, Joggen, Walken, mit dem Fahrrad oder mit Blades...

Der Turnverein ruft euch auf zu einer Fotochallenge! Zeigt uns eure sportlichen Frühlingsimpressionen! Wir richten auf der Homepage ein Plätzchen für euch ein.

Wie kannst du dich beteiligen?

1. Finde bei einer deinen Touren. den Frühling.
2. Verewige dich mit dem Frühling in einem Foto.
3. Lade dein Foto unter dem Link www.motiv.tv-rennerod.de hoch und schon bist du Teilnehmer unserer Challenge.

Viel Spaß dabei



Laufen für die Ukraine

Sieben Läufer des Turnvereins laufen für die Ukraine.

Kathrin Kaiser, Diana Groß, Susan Klimpke, Diana Seelbach, Alexander Wolf, Gitta Eisenkopf und Michael Bieniek sind die Teilnehmer mit dem besonders großen Herzen. Bei diesem Spendenlauf über sechs Wochen (28.02. - 10.04.2022) werden so viele km wie möglich gelaufen, um die Organisation "Save the children" zu unterstützen.



166 500 Euro kamen zusammen. Dies ist eine großartige Leistung der sieben Sportler. Sie verschenken Kinderlachen.



Ein anderes Training

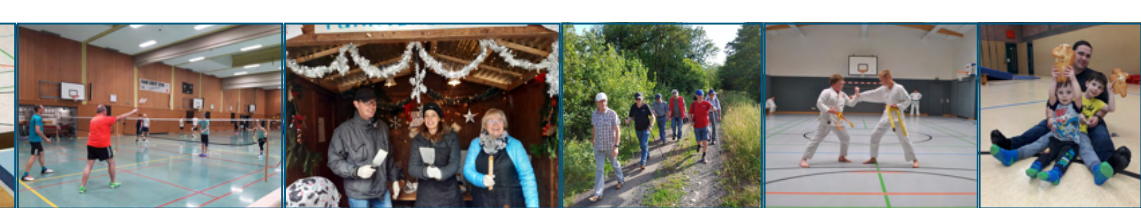
Am 08. März 2022 erlebte die Frauenturngruppe des TV 1901 Rennerod e.V. eine ganz besondere Trainingseinheit. Wie gewohnt kamen die Aktiven voller Elan in die Halle und freuten sich auf die gewohnte Turneinheit. Verwundert schaute man aber auf die großen Taschen einiger Turnerinnen. Auch, dass diese großen Taschen ihren Weg in die Halle fanden, erstaunte viele der Frauen und auch die Übungsleiterin. Im Handumdrehen wurden zwei Kästen zu einem Stehtisch zusammengeschoben und Bänke gestellt. Die Spannung stieg. Aber bevor das Geheimnis gelüftet werden konnte, wurde

das Trainingsprogramm in verkürzter Version durchgeführt. Dabei sprach sich auch herum, welcher besonderer Tag sich alljährlich am 08. März wiederholte. Am Ende der Einheit war klar, dass die Turnerinnen den Weltfrauentag und somit auch sich selbst ein wenig feiern wollten. Das Buffet wurde aufgebaut und die Übungsleiterin Anneli Kalina überraschte jede ihrer Turnfrauen mit einem Blümchen. Nun begann der gesellige Teil, bei dem man sich endlich in aller Ruhe mit anderen über die Themen austauschen konnte, die einen beschäftigten. Alle genossen dieses unbeschwerte Plaudern, auf das viele von ihnen schon lange verzichten mussten.



focus
IT & Automation Solutions
focus Industrieautomation GmbH
Siemensstr. 10 • 35799 Merenberg
www.focus-ia.de

Fachbetrieb für Gebäudetechnik
SALMON
ELEKTROTECHNIK GmbH
Salmon Elektrotechnik GmbH
Herborner Str. 9
56477 Rennerod
Telefon (0 26 64) 99 96 35
Telefax (0 26 64) 99 96 36
E-Mail info@salmon.de
www.salmon.de



Pilates-Gruppe des TV startet wieder durch

Seit Donnerstag, den 31. März 2022, ticken die Uhren für die Sportlerinnen und Sportler der Pilatesabteilung des TVR wieder. Nach monatelangem Warten und Daumen drücken ging es nun endlich los.

Pilates - das ganzheitliche "work-out" für mehr Körperbewusstsein. Trainiert wird hierbei vor allem die tiefer liegende Muskulatur durch kontrollierte Bewegungen, gesteuert aus der Körpermitte. Die Übungsleiterin Anneli Kalina gab krankheitsbedingt das "Ruder" weiter an Lisa. Lisa Gondal aus Elsoff ist schon seit

zwei Jahren im Turnverein aktiv. Sie setzte sich mit viel Ehrgeiz im Kinderturnen ein. Nun absolvierte sie eine Ausbildung für Pilates und ist gespannt auf die neue Herausforderung. Gleich bei der ersten Ü-Stunde freuten sich 21 Personen auf die neue Ü-Leiterin. Damit wehte am Donnerstag ein neuer Wind durch die Turnhalle der Grundschule. Anneli und Lisa sind guter Dinge, dass die entstandene Lücke bestens mit guter Laune, Entspannung und Bewegung gefüllt werden wird.

Aber Achtung!

Nicht nur Lisa Gondal ist neu, sondern auch die Uhrzeit! Die Trainingseinheit findet am Donnerstag von 17.00 Uhr bis 18.30 Uhr in der Sporthalle der Grundschule statt.





Der Immobilienprofi in Ihrer Region!

Hauptstr. 50 • 56477 Rennerod
0 26 64 / 4 67 97 10 • www.bender-immobilien.de

Bender & Bender
- Immobilien Gruppe -

*Einen Makler beauftragen,
über 60 Makler arbeiten für Sie!*



Endlich da: Das Kletternetz

Am 14. März konnte endlich das lang erwartete Kletternetz angebracht und ausprobiert werden. Die Kinder der Leichtathletik hatten lange auf diesen Moment gewartet. Die Übungsleiterinnen Silke German und Nadine Melzer wurden unterstützt von der Helferin Lara Müller. Natürlich mussten die Kinder erst ein paar Regeln kennenlernen, die beim Klettern unbedingt beachtet werden müssen, wie die Menge der Kinder im Netz, welche Abstände müssen eingehalten werden und vor allem niemals ohne Ü-Leiterin. Natürlich war das fürs Gruppenfoto ein kleines Bisschen anders. Dafür wurde das Netz auch von zwei Personen stabilisiert.



immer
und
überall

**Sport
Röttger**

Sport-Vertriebs-GmbH
Hauptstraße 32 56477 Rennerod
sport-roettger.de

Steuerbüro Giehl

Steuerbüro Torsten Giehl
Westermöher Straße 22
56477 Rennerod
Telefon 02664 / 99 77 90
info@steuerbuero-giehl.de
www.steuerbuero-giehl.de



Mandelblüte in der Pfalz

Wer, wenn nicht die Herzsportgruppe unternimmt so tolle Fahrten. Gerd Schilling hatte eine Eintagesfahrt in die Pfalz zur Mandelblüte vorbereitet. Zwei Jahre lang war diese Fahrt geplant und coronabedingt immer wieder verschoben worden. Im März sollte sie endlich stattfinden. Voraussetzung war eine Dreifachimpfung als Schutz für sich selbst und andere. Das Hambacher Schloss als Wiege der Demokratie war die erste Station. Bei einer Führung wurde die Bedeutung des Schlosses und des Hambacher Festes für die Geschichte Deutschlands noch einmal in Erinnerung gerufen.

Im Lokal zum Ochsen in Hauenstein war das Mittagessen bestellt, bevor es zur Besichtigung der „Gläsernen Schuhfabrik“ ging. Dann begann die Fahrt durch die blühende Pfalz entlang der Deutschen Weinstraße nach Sankt Martin. Nach einer Kaffeepause traten alle gegen 19 Uhr die Heimfahrt an. Es war mal wieder eine tolle Fahrt, so die einhellige Meinung aller Teilnehmer. Danke an Gerd für die hervorragende Planung.



**PHYSIO-TEAM
RENNEROD**

PRÄVENTION · REHABILITATION · WELLNESS

Christina Stoll
Inhaberin

Hauptstraße 68 · 56477 Rennerod
Telefon: 02664 6380 · Fax: 02664 9111575

info@physioteam-rennerod.de · www.physioteam-rennerod.de

EP:Hering & Steup
ElectronicsPartner

Hauptstr. 37 - 56477 Rennerod
heringundsteup@t-online.de · Tel. 02664 1777

www.ep-hs.de

Unser Service
macht den Unterschied.

Öffnungszeiten:
Mo-Fr 9-12:30 Uhr und 14-18 Uhr | Sa 9-12 Uhr



TUI ReiseCenter

**Hauptstraße 63
56477 Rennerod
Tel. 02664/995430
www.tui-reisecenter.de/rennerod1**

Alles was scharf macht
hier und jetzt für Deine
Augen ...

**Optik am
Rathaus!**
Becker & Philipps

**Rennerod
Hauptstraße 57
Tel. 02664 999705
www.brillenkultur.de**



Die Erstellung dieses Infoblattes wird von den werbenden Firmen finanziell unterstützt. Wir bedanken uns herzlich.

Datum: April 2022