



AUSGABE 1

inTuS

Januar 2020

Fassenacht 2020

Tischtennis:
neuer Sponsor

Fußballer:
starker Saisonstart

Turncafé wieder
ein voller Erfolg

1. Weinfest im Sommer

Winterwanderung
Tennisabteilung

KABBE SITZUNG 2020

Pfarrer Christoph Krauth als Presbyterin Anneliese Kerschenaus

Das neue eCarSharing-Konzept für Kaiserslautern und die Region

Emil

E-Mobility in Lautern
eCarSharing



Jetzt folgen und
mehr erfahren:



[drive_emil](#)



[emil-kl.de](#)

Miteinander *von Udo Lackmann*

Der Umgang zwischen den Menschen wird rauer.

Das Miteinander in unserer Gesellschaft hat Regeln. Man achtet andere Menschen, so wie sie sind, und so, wie man selbst von anderen geachtet werden möchte. Man sagt „Guten Tag“ und „Auf Wiedersehen“, unter Umständen drückt man sich. Zählt dies nicht mehr, dann wird der Umgang zwischen Menschen respektlos. Respekt wird mehr und mehr eingefordert, auch im Sport.

Vom Straßenverkehr kennen wir das: Drängler, Ausfahrtblockierer, Kurvenschneider, Blinkignoranten, Falschparker etc. Achtlosigkeit macht sich breit. Wo Rücksichtnahme endet, ist die Auseinandersetzung und oft Hass nicht mehr weit. Wo Regeln missachtet werden, sind die Grenzen überschritten. Wir sehen dies bei Demonstrationen, im Nahverkehr, in Bussen und Zügen und in letzter Zeit auch auf Sportplätzen. Übergriffe der Zuschauer, Übergriffe der Spieler, Angriffe auf Schiedsrichter usw.

Tut ein Anderer etwas vermeintlich Falsches, wird er zum schlimmsten Feind deklariert und beschimpft, doch für sich selbst nimmt man wie selbstverständlich jedes Recht in Anspruch über die Stränge zu schlagen. Andere eingrenzen, sich selbst entgrenzen das ist die Devise. So wird schleichend zerstört, was einem Zusammenleben zugrunde liegt.

Wer am Stammtisch diskutiert, sieht sein Gegenüber, seine Mimik, seine Gestik. Er spürt, wenn er zu weit geht, und nimmt

sich zurück.

In der Online-Kommunikation, auch bei Emails,

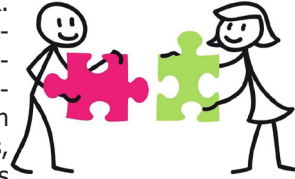
zählt nur das Wort. Die Personen, die es schreiben und die, denen es gilt, bleiben unsichtbar. Unsichtbar sein ist aber nicht unverletzlich sein. Worte können wie Waffen wirken.

Die zwischenmenschliche Kommunikation wird zum respektfreien Raum. Das Internet beschleunigt diesen Abstieg. Es galt seit jeher: Ein Mensch hat in seinem Leben fünf, vielleicht zehn gute Freunde. In Facebook kann er binnen Stunden Hunderte haben. Aber was sind das für welche?

In WhatsApp ist das ähnlich. Man tritt einer Gruppe bei und verlässt sie wieder, gerade so wie es einem passt. Allenfalls ein neutrales Hallo und ein schnelles Tschüss sind denkbar. Sind dies Freunde? In Internetforen diskutiert man oft „unter der Gürtellinie“ mit sogenannten Nicknamen, also Pseudonymen. Beschimpfungen, Beleidigungen, Denunziationen sind Alltag geworden.

Wie kann man sich wehren? Die Privatsphäre, der geschützte Raum geht verloren.

Auch die Zeitschiene innerhalb der Kommunikation wird immer rasanter. Oft kommen Meinungen, Stellungnahmen und Behauptungen immer schneller. Im Sekundentakt müsste, sollte man reagieren. Damit fordert man natürlich wieder neue Reaktionen heraus. Die Meinungsverschiedenheit wird zu Auseinandersetzung, die Kommunikation „schauelt sich



*Miteinander
mehr
bewegen*



aufⁿ und es geraten Freundschaften in Gefahr. Das Miteinander in unserer Gesellschaft nimmt Schaden. Besser ist es, sich Zeit zu lassen, wohl zu überlegen und unter Umständen gar nicht zu reagieren. Im Ehrenamt, als „Ehrenämter“, kann ich da ein besonderes Lied singen.

Die Mitgliederversammlung steht an. Es wäre schön, wenn sich mehr Menschen einbringen würden, wenn sie sich melden würden und nicht darauf warten würden, bis sie angesprochen werden. Ein so großer Verein wie der TuS braucht Fachwissen an „allen Ecken“. Das muss nicht unbedingt in einem Amt sein, das kann auch einfach nur eine Mitarbeit in einem Arbeitskreis sein.



Ich freue mich auf einen zahlreichen Besuch und entsprechende Mitarbeit.

Herzlichst
Euer

Teilen, ohne zu teilen (WhatsApp und Facebook)

Denkaufgabe: Angenommen, es gibt eine Aussage X, getroffen von Person Y.

X wird von Person Z geteilt, im Sinne von weiterverbreitet.

Ist dann davon auszugehen, dass Z inhaltlich mit X respektive Y übereinstimmt?

Oder verhält es sich vielmehr umgekehrt, dass also Z vollkommen different ist zu X und Y?

Verstanden? Nein? Nicht grämen. Es sind die Grenzen der Erkenntnistheorie.

SCHORR

Wasser. Wärme. Lebensqualität.



www.schorr-gmbh.de

Schorr GmbH

Lindbergh-Allee 16
67681 Sembach

Tel.: 0 63 03 / 8 08 16 -0

Fax: 0 63 03 / 8 08 16 -33



Mitgliederversammlung 2020

Hiermit lädt der Vorstand des TuS Erfenbach alle Mitglieder zur Mitgliederversammlung am

Freitag, 27. März 2020, 19:00 Uhr

ins Sportheim Erfenbach ein.

Anträge, die in der Versammlung behandelt werden sollen, müssen gemäß Satzung § 10 Abs. 11, mindestens 14 Tage vorher (also spätestens am Freitag, 13. März 2020) schriftlich beim Vorstand eingereicht werden.

Tagesordnung:

- 1) Begrüßung
- 2) Totenehrung
- 3) Ehrungen
- 4) Bericht des Vorstandes
- 5) Bericht der Fußballabteilung
- 6) Bericht der Turnabteilung
- 7) Bericht der Tennisabteilung
- 8) Bericht der Tischtennisabteilung
- 9) Bericht des Mitgliederwartes
- 10) Bericht des Schatzmeisters
- 11) Bericht der Kassenprüfer
- 12) Entlastung
- 13) Wahlen und Ersatzwahlen Gesamtvorstand (gem. §10 Abs. 9 und 10)
- 14) Wünsche, Anträge, Informationen





Zaunarbeiten weitergeführt

von Udo Lackmann

Nachdem der Zaun zum Parkplatz des Sportheimes fertiggestellt war, wurde nun die Trasse entlang der Jahnstraße in Angriff genommen. Es wurden bei der Firma Draht-Hemmer 38 m Zaun bestellt und dieser, wie zuvor die 25 m für den Parkplatz, abgeholt.

Im Laufe der Jahre hat die Einzäunung unseres Sportgeländes sehr Not gelitten. Die Zäune sind im Erdreich eingewachsen, durch Astbruch und Baumfällungen beschädigt und sie lassen sich nicht mehr entsprechend spannen.

Es ist logisch sich um diese Erhaltungs- und Verbesserungsmaßnahmen zu kümmern. So wurde nun das Teilstück vom Parkplatz bis zur Toreinfahrt mit Hilfe von Siggie Strack neu hergestellt. Mit dabei unsere Ältestenratsfreunde Hans Brämer und Hans Günther, eben Hans und Hänchen. Euch Dreien herzlichen Dank. Im neuen Jahr wird nun noch das Stück zwischen Toreinfahrt und Waldweg erneuert.



Außenanlagen

Pflasterarbeiten

Zaunbau

Spezialreinigungen



www.strack-siegfried.de
**STRACK
SIEGFRIED**
Pflaster- und Naturstein-
Veredelung

67659

Kaiserslautern/ Erfenbach

Ätzweide 18

Telefon (06301) 30172





Herbstlaub forderte zusätzlichen Einsatz

von Udo Lackmann

Ab Mitte November sollte ein junger Mann im Rahmen eines sozialen Projektes auf unserem Sportgelände einige Arbeitsstunden leisten. Angedacht war, dass er das herbstliche Laub zusammenfegt und mittels Schubkarren in den angrenzenden Wald fährt und/oder auf unserem kleinen Biobeet hinter der Nordkurve des Rasenplatzes deponiert. Leider kam er nicht so richtig voran, das Wetter wurde immer frostiger und Schneefall war prognostiziert, sodass die altbewährte Troika wieder antreten musste. Natürlich gab es klamme Finger, kalte Nasen und durchnässte Handschuhe. Aber der Parkplatz und die nördliche und die westliche Seite des Sportheimes wurden vom gefallenen Laub befreit. Eine heiße Gulaschsuppe und eine Weinschorle sorgten wieder für einen guten Tagesabschluss.



HETZELT

Malerarbeiten | Verputzarbeiten | Dachdeckerarbeiten

Daniel Hetzelt

Stauchwiesen 2 · Erfenbach · Tel. 06301-6199115
Mobil 0176-67034604 · daniel.hetzelt@gmx.net





SWR 4 Lokalreporter im Sportheim

von Udo Lackmann

Donnerstag, 05. Dezember 2019,
Ortszeit 18:00 Uhr, Ort: Sport-
heim Erfenbach

Der Lokalreporter Günter Ullrich des SWR4 Ortssenders besucht mit seiner Assistentin Simone den TuS Erfenbach. Der Donnerstags-Stammtisch ist überaus nervös, werden doch unangenehme Fragen an die Mitglieder gerichtet.

Es geht um das zentrale Thema: „Warum immer nur Schnitzel und die Variationen der verschiedenen Soßen.“ Natürlich ist „Schniposa“ immer angesagt! Doch der Reporter lässt nicht nach?

Wieso immer die Sonderwünsche beim Salat? Der Eine keine Gurken, der Andere keine Zwiebeln, der Dritte wiederum keine Tomaten. Dann die Sonderwünsche, lieber Kroketten, weniger Soße, vielleicht Salzkartoffeln oder Bratkartoffeln. Die Anmerkungen nehmen kein Ende.

Wieso eigentlich nicht Spinat mit Eiern? Warum keinen Fisch, nein Schales will ich nicht, lieber Dibbelabbes. Da sind wir beim Wirt. Ein Saarländer und die Wirtin eine Thailänderin. Wieso gibt es hier keine Pizza und warum kommen einige immer so spät?

Der Reporter fühlt jedem ordentlich auf



den Zahn und die Assistentin schreibt fleißig mit. Das war wieder einmal ein toller Abend mit einem tollen Einfall von unserem Günter! Herzlichen Dank!

TAXI · TAXI · TAXI · TAXI · TAXI



PETER

MÜLLER

BRUNNENRING 49
67659 KAISERSLAUTERN/ERFENBACH
TEL. 06301-33050
MOBIL 0170-7815920
+ 0170-3382250



Reinigung der Küchenabluftanlage im Sportheim

von Udo Lackmann

Im Jahre 2011 wurde die Küche unseres Sportheimes komplett saniert. Neben der Modernisierung der gesamten Elektroanlage wurde auch der komplette Raum gefliest und die Abluftanlage erneuert. Gleichzeitig war es notwendig eine separate Personaltoilette im Untergeschoß zu bauen.

Jetzt nach gut neun Jahren, wurde eine Reinigung der Küchenabluftanlage notwendig.

Die brandschutztechnische Reinigung nach VDI 2052 der waagrechten und senkrechten Abluftkanäle, der Filter und Stutzen sowie des Ventilators und der

Ventilator-Kammer erfolgte durch die Firma Codexs. Eine Fotodokumentation der Reinigung und eine Unbedenklichkeitsbescheinigung gemäß der Berufsgenossenschaft war ebenfalls Bestandteil des Auftrages.



S GRABMALE · STEINMETZ
SCHICK

Kirchenstr. 30 a · Rodenbach · Tel. 063 74-13 86 · www.steinmetz-schick.de

Fassenacht in Erfenbach 2020

von Wolfgang Stammer

„Lichter aus, der Saal verdunkelt, die Musik spielt, die Menge schunkelt“. Es war von allem etwas dabei, was die 90 Gäste der diesjährigen Kabbensitzung im Erfenbacher Sportheim in närrische Rage versetzt hat.

Seien es die zahlreichen Beiträge in der Bütt, angefangen vom Dummschwätzer (Fabian Schulz) über den Ortschronisten (Karl-Heinz Klein), den Musiker (Klaus-Dieter Brehm), Ole Thunfisch (Wolfgang Misamer), Luigi vun de Dell bis hin zum Erfenbacher Penner (Reiner Kiefhaber) und erstmals Pfarrer Christoph Krauth als Presbyterin Anneliese Kerschenaus.

Oder aber die musikalischen Highlights wie das Gesangsduo Manuela Wilking und Claudia Lehmann mit ihrer Persiflage auf „Grease“, „Die Wanne ist voll“, Christian Hoffmann mit einer „Hommage an den deutschen Schlager“ oder die musikalische Umrahmung der Sitzung durch Klaus-Dieter Brehm und Wolfgang Stammer. Es gab kaum Zeit zum Durchatmen auf der fünften Kabbensitzung des Erfenbacher Sportvereins.

Im bunt geschmückten Narrensaal sparten die zahlreichen Gäste, die zum Teil schon seit Beginn der närrischen Sitzungen im Jahre 2016 die Veranstaltung des TuS besuchen, nicht an Applaus, Schunkelgesängen und „Zugabe“-rufen, lukullisch bestens versorgt vom Küchenteam des Sportheimwirts bzw. von Patricia Kehrer und Johannes Weyrich hinter der TuS-eigenen Sektkar.

Nach vier Stunden Musik und Witz unterhielt Jasmin Wilking die Gäste mit narrentypischen Weisen, und bei einem Glas Bier, Wein oder Sekt konnte der eine die



5. Kabbensitzung 01. Februar 2020



vergangene Sitzung am geistigen Auge Revue passieren lassen und der andere schon die Kampagne 2021 ins Visier nehmen. Dank zu sagen gilt an dieser Stelle auch allen, die beim Schmücken der Gaststätte und beim nächtlichen Rückbau der Narrhalla mitgeholfen haben.





Traditionelles Schlachtfest am Fastnachtsdienstag



Am 25.02.2020 ist im Sport-
heim wieder Schlachtfest
angesagt.

Ab 11:00 Uhr steht das groß-
zügige und vielseitige Buffet
zum Preis von 12,50 € zum
Verzehr bereit.



Am Aschermittwoch eingelegte Heringe

Mittwoch, 26.02.2020, ab 16:30 Uhr:
Eingelegte Heringe mit Pellkartoffel



RESTAURANT „ZUM TUS“

Sportheim - Speise - Gaststätte

Jahnstraße 160
67659 Kaiserslautern
Tel.: 06301 / 7 99 88 77
0176 - 8342 6693
Inhaber: Somjai Schneider

GUT ESSEN & TRINKEN

Öffnungszeiten:

Dienstag - Samstag
ab 16:00 Uhr,
Sonntag und Feiertage
ab 10:00 Uhr
warme Küche
ab 11:00 - 14:00 Uhr und
ab 17:00 - 21:00 Uhr

Auf Anfrage öffnen wir unser Haus
auch Montags
und für Gruppen auch zu früheren
Zeiten



Email: info@zumtus-erfenbach.de
Webseite: www.zumtus-erfenbach.de

**Freitagvormittag, 11:00 Uhr, 1. Mai
Biergarteneröffnung der Saison 2020**



Großer Kindermaskenball in der Kreuzsteinhalle

Auch in diesem Jahr konnten wir wieder die bekannte Party-Band

NoProblem

für den Kindermaskenball am

Sonntag, 23. Februar 2020,

14:11 Uhr in die

Kreuzsteinhalle Erfenbach

verpflichten.

Der **TuS Erfenbach** freut sich mit seinen Übungsleitern, den Bandmitgliedern und den Frontmännern

Maico Parr und

Christian Bier

auf eine super aufregende Faschingsparty mit vielen Spielen und besonderen Gags. Für eine preisgünstige Verpflegung ist ebenfalls gesorgt.

Einlass ist ab 13:00 Uhr.

Wir freuen uns auf eine schöne **Kinderparty!!!!**



Grafik.Design.Druck.



Beschriftungen.
Großflächenprints



Messebau international



Textildruck



GÖTZ-WERBUNG

KL-Erfenbach · Tel. 06301-1806 · www.goetz-werbung.de





Zum 3. Mal „Bier um Vier“

von Udo Lackmann

Auch in diesem Jahr wollen wir wieder im Rahmen der Aktion Bier um Vier einen Baum bzw. entsprechenden Busch pflanzen.

Nach der Linde im Jahr 2018 und der Felsenbirne im Jahr 2019 soll in diesem Jahr ein Schneeball (*Viburnum opulus*) hinzukommen. Der gewöhnliche Schneeball, auch gemeiner Schneeball genannt ist in Eurasien weit verbreitet und wird als Ziergehölz verwendet. Er wächst als sommergrüner



Strauch und wird 1,5 m bis 6 m hoch. Die Blüten sind weiß, die Früchte rot. Natürlich gibt es Bier und wir werden versuchen einige Lieder zu singen. Wir hoffen, dass der zu den Moschuskrautgewächsen gehörende Strauch die Sportheimgrünfläche entsprechend bereichert.

Termin ist der Donnerstag, 16. April 2020 um 16:00 Uhr.

FESTE FEIERN !

Egal für welchen Anlass.

*Ob Geburtstag, Hochzeit, Firmenjubiläum oder Vereinsjubiläum
Wir bieten Ihnen den richtigen Rahmen und jede Menge frische Ideen.
Machen Sie uns zu Ihrem Fest-Partner und Ihr Fest zum Erfolg.*



brings

ZELTE
KLAPPMÖBEL
PAVILLONS
VERKAUFSWAGEN
KÜHLWAGEN
VERKAUFSSTÄNDE
UND ALLE GETRÄNKE

Jaworski KATZWEILER

Der freundliche Getränkelieferant
Telefon (06301) 79 30 70 - Fax (06301) 3 35 96
www.jaka-katzweiler.de





Frühjahrsarbeitseinsatz auf dem Sportgelände

die Vorstandschaft

Nach den Osterferien ist wieder ein Arbeitseinsatz geplant. Am

**Samstag
dem 25. April 2020,
9:00 Uhr**

treffen wir uns am Sportheim um die anstehenden Frühjahrs-Instandsetzungs- und Reinigungsarbeiten durchzuführen. Wir bitten alle Mitglieder, die uns unterstützen möchten mit entsprechendem Werkzeug und Handschuhen aktiv teilzunehmen.



H F.K. HORN

**WIR BAUEN.
AUCH FÜR SIE!**

Suchen Sie eine sichere Kapitalanlage?



modulares Mehrfamilienhaus | Agnes-Kurtl-Strasse, Mainz

Wohnen im Alter
Wir bauen für Sie marktgerechte Wohnimmobilien mit System. Unsere durchdachten und vielfach bewährten Raumkonzepte sind altersgerecht und rollstuhlfreundlich bei energieeffizienter Bauweise. Bei unseren Projekten stehen Preis & Leistung in Relation!



WillaN-Haus | Mainz

Verfügen Sie über Grundstücke in guter Lage?



Illustration | H-Haus

Junges Wohnen
Wir schaffen bezahlbaren Wohnraum in guten Lagen. Unser Ziel ist es, mittels moderner Architektur eine sinnvolle städtebauliche Nachverdichtung zu erreichen.



W-Haus | Am Blecker - Kaiserlautern

www.f-k-horn.de





ausgesuchte Weine

Winzer-spezialitäten und Käse

Musik

1. TuS-Weinfest



**So., 7. Juni 2020, ab 11 Uhr,
Birkenhalle und Zelt am Hartplatz**

Musik: „Die Hofgassler“

Wir freuen uns auf einen schönen Sonntag

Zum 1. Weinfest viel Erfolg
Wein- und Sektgut
Thomas Rauschkolb



67591 Wachenheim
Hauptstraße 36
Tel.: 06243-8836
Fax: 06243-6406
E-Mail:
info@weingut-rauschkolb.de

Reichhaltige Auswahl an Qualitäts- und Prädikatsweinen
Individuelle Präsentgestaltung - Erlesene Winzersekte
Gemütliche Weinstube für Weinproben und private Feiern
Brände und sonstige Spezialitäten





Die 1. Mannschaft

Die 1. aktive Mannschaft des TuS startete stark in die Saison 19/20.

Nach zwei Unentschieden gegen starke Aufsteiger konnte die Mannschaft in den folgenden Spielen 6 Siege bei nur einer Niederlage einfahren. In diesen Spielen wurde unter anderem auf dem heimischen Hartplatz der bis dato unangefochtene Spitzenreiter TSG Kaiserslautern in einem packenden, kampfbetonten Spiel verdient mit 3:1 geschlagen. Spielerisch wusste man auch gegen den Nachbarn aus Morlautern zu überzeugen, den man auf dem Kunstrasen in Morlautern trotz frühem Rückstand mit 4:2 besiegen konnte und so zwischenzeitlich sogar auf den 3. Tabellenplatz vorrückte.

Voller Euphorie durch die beiden genannten Spiele ging es anschließend zum, zu dieser Zeit, Tabellenletzten nach Gauersheim. Auch wenn man aufgrund des schwer bespielbaren Platzes gewarnt war, so war dennoch ein Sieg beim Schlusslicht eingeplant. Dieser sollte jedoch nicht gelingen, sodass man sich mit 1:2 verdient geschlagen geben musste. Diese Niederlage zeigte ihre Wirkung bei der Mannschaft, von der man sich

Die 1b Mannschaft

Vier Wochen nach dem Start der 1. Mannschaft durfte dann auch die 1b ihren Spielbetrieb aufnehmen.

Man startete gut und gewann das erste Match auswärts beim SV Mölschbach mit 4:0.

Am 2.Spieltag welcher zugleich das Kerwespel bedeutete, musste man sich dem dominanten Ligaprimus leider deutlich mit 7:0 geschlagen geben.

Davon aber unbeirrt und mit dem Wissen der letzten Jahre, dass man in die

von Denis Reiß

die nächsten Wochen leider nicht erholen konnte. So folgten in den nächsten 9 Spielen bis zur Winterpause 8 Niederlagen bei lediglich einem Sieg gegen den Aufsteiger aus Ramsen.

Auch wenn teilweise unglückliche Schiedsrichterentscheidungen und unglückliche Spielverläufe zu den Ergebnissen beigetragen haben, ist es doch hauptsächlich die Leistung der Mannschaft, die den Schwung aus dem Saisonbeginn nicht mitnehmen konnte und oftmals eine mehr als dürftige Chancenauswertung sowie Schwächen in der Abwehr zeigte.

So belegt der TuS in der Tabelle nach 19 Spielen und 23 Punkten aktuell den 11. Platz und muss in den verbleibenden 13 Spielen noch einige Punkte sammeln, um mit dem Abstiegskampf „nix“ zu tun zu bekommen.

Dafür werden wir in der laufenden Vorbereitung und im restlichen Verlauf der Saison alles geben und hoffen, dass uns die, im bisherigen Saisonverlauf aufgrund von Verletzungen fehlenden Spieler, so schnell wie möglich wieder helfen können.

von Christian Barduna

ser Klasse seit Jahren zu den Top-Teams zählt, fuhr man zum Nachbar nach Siegelbach um sich „seine Beute“ zu holen. Dies gelang auch sehr deutlich mit einem 6:1.

Es folgten vier September-Spiele von denen man drei (Fathispor 3:0; Hochspeyer 6:1 und FSV 4:0) gewinnen konnte und lediglich eine Niederlage gegen Morlautern (4:0) einsteckte.

Auch die zwei Spiele im Oktober konnte man eindrucksvoll gestalten. So schlug





man den ewigen Konkurrenten SV Katzweiler mit 3:1 und das neue Team der Liga Shqiponja KL mit 13:2.

Nach diesen starken Monaten konnte man die Wintermonate November und Dezember verletzungsbedingt leider nur ausgeglichen gestalten und nur zwei Spiele gewinnen.

(Eintracht KL 8:1 und SV Mölschbach 4:3) Zwei weitere verlor man unglücklich

und knapp mit je 2:1 (SV Mehlbach und SG Frankenstein). Das Rückspiel gegen den FC Erlenbach musste man aufgrund Spielermangels leider absagen.

Nun heißt es im neuen Jahr und den verbleibenden 12 Spielen wieder alle Mann an Bord zu bringen, unglückliche Niederlagen zu vermeiden und am Ende der Saison unter den besten 3 sein gesetztes Saisonziel zu erreichen.

Neujahrsempfang der aktiven Fußballer

von Denis Reiß

Entgegen der Tradition und um den überfüllten Terminkalendern im Dezember entgegenzuwirken, veranstalteten die Fußballer der 1. und 1b Herrenmannschaft des TuS zum ersten Mal einen Neujahrsempfang für die Funktionäre, Spieler und Spielerfrauen.

Am 11.01.2020 war es soweit, und gut 25 Interessierte trafen sich ab 17 Uhr im Sportheim. Auch wenn die Teilnehmerzahl leider zu wünschen übrig ließ, war es eine gelungene Veranstaltung, bei der wir uns im Anbau des Sportheims an Stehtischen und vereinzelt auch im Sitzen austauschen und auf die kommen-

den Aufgaben im restlichen Saisonverlauf einschwören konnten.

Nachdem Spielführer Sebastian Huy ein paar eröffnende Worte an die Anwesenden gerichtet hatte, ließen es sich auch der Trainer Christian Barduna, der ehemalige Abteilungsleiter Gerd Hach, sowie Vorstandsmitglied Magdalena Buck nicht nehmen in einigen kurzen Sätzen das vergangene Jahr Revue passieren zu lassen. Im Anschluss daran wurden durch die vier Spielführer der beiden Mannschaften Präsente an die ehrenamtlichen Funktionäre überreicht, als Dank für die geleistete Arbeit.

Dafür, dass bei diesem Empfang auch ein reichhaltiges und leckeres Finger-Food-Bufferet bereit stand, sorgte unser Pächterehepaar Schneider, über das sich die Anwesenden nach Abschluss des offiziellen Teils her-

machten. Bei kühlen Getränken und dem ein oder anderen „Brettspiel“ endete ein schöner Abend, erst weit nach Mitternacht.





Hinrunde Bambini 2019/2020

von Johanna Marasco

Zu Beginn der Saison starteten 14 junge Fußballer mit viel Freude in die Trainingsphase.

Durch den Wechsel von 8 Teamkollegen in die F-Jugend war schnell klar, dass die Kleinen nun die Großen sind und, um Erfolg zu erzielen, fleißig trainiert werden muss.

Dank guter Trainingsleistungen gelang es recht zügig dem Erfolg stückchenweise näher zu kommen. Ihr im Training erlerntes Können stellten die Jungs in den Spielen unter Beweis und zeigten bereits gutes Spielverständnis und tolles Zusammenspiel. So konnte ein fantastischer Endstand der Hinrunde von 64:38 Toren erzielt werden.

Trotz der positiven Ergebnisse zeigt sich dennoch, dass weiterhin Potential zur Verbesserung besteht. Am Wichtigsten bleiben aber, vor allem in diesem Alter, die Spielfreude und der Spaß an der Sache. Jeder Einzelne entwickelte sich im Rahmen seiner Möglichkeiten weiter und konnte so zu gutem Gelingen beitragen. Dank der Firma „awag Markierungen GmbH & Co. KG“ durfte sich jeder Spieler über ein eigenes Trikot mit Namen freuen. An dieser Stelle noch einmal ein ganz herzliches Dankeschön an den Sponsor. Mit diesen Trikots bestritt die Mannschaft die restlichen Spiele und Turniere der Saison.

Zum Jahresabschluss fand im Sportheim „Zum TuS“ die Weihnachtsfeier statt. Die Kinder staunten nicht schlecht als der Weihnachtsmann persönlich die Geschenke austeilte. Die Kids erfreuten sich über eine personalisierte Trainingshose, passend zu ihrem Trikot. Hier ein Dankeschön an den Sponsor der an dieser

Stelle nicht mit Namen genannt werden möchte.

Zum Jahresauftakt machten wir eine Trainingseinheit in der Soccafive Arena in Kaiserslautern. Die Kinder hatten dabei richtig viel Spaß.

Wir möchten uns auf diesem Wege auch bei den Eltern bedanken, die immer für ihre Kinder und das Team da sind und stets unterstützend tätig sind. Auch ein Dank an Steffen, der uns im Trainerteam unterstützt, wenn wir ihn brauchen.

Die Trainingszeit der G-Junioren ist immer mittwochs von 17:30 Uhr bis 18:45 Uhr auf dem Sportplatz in Erfenbach. Über neuen Zuwachs freut sich das gesamte Team.





Anpfiff zur großen Trikotaktion

von Michael Kanter

Volkswagen, seit Jahresbeginn offizieller Mobilitätspartner des Deutschen Fußball-Bundes (DFB), stattet bundesweit Klubs mit hochwertigen Trikotsätzen aus.

In diesen Genuss kam auch der TuS Erfenbach. Neben den abgebildeten F-Junioren, profitierten davon auch unsere Bambini-Mannschaft und die AH-Mannschaft mit jeweils zwei Trikotsätzen.

In den neuen Trikots legten die Jungs auch direkt einen tollen Einstand aufs Grün. Lag man gegen den VfR KL zur Pause noch unglücklich mit 1:3 hinten,

so drehten die jungen Erfenbacher Nachwuchskicker das Spiel noch in einen 6:5 Heimsieg. Die Torschützen bei diesem begeisternden Offensivspektakel waren Louis Kopania mit vier Treffern und Ben Kanter mit zwei Toren.

Die Trainingszeiten der F-Junioren sind immer montags und mittwochs jeweils von 17:30 Uhr bis 18:30 Uhr auf dem Sportplatz in Erfenbach. Über neuen Zuwachs freut sich das gesamte Team.

Derzeit findet das Training in der Turnhalle der Goetheschule in Kaiserslautern jeweils donnerstags von 16:30 Uhr bis 18:00 Uhr statt.



Hintere Reihe von links nach rechts: Trainer-Team Sami Kurtuldu, Sascha Lang, Michael Kanter
Mittlere von links nach rechts: Max, Theo, Malte, Emilio, Noah, Louis, Henri
Vordere Reihe von links nach rechts: Emilian, Lars, Robin, Alessandro, Christopher, Ben, Benedikt, Maxim, Lorenz; Es fehlen: Jannis, Marlon, Rohan und Henry





Traditionelle Weihnachtsfeier der F-Junioren im Sportheim – Zweites F-Jugendteam zur Rückrunde

von Michael Kanter

Wie alle Jahre wieder fand die Weihnachtsfeier der F-Junioren unter toller Bewirtung im Sportheim statt.

Erfenbachs junge Nachwuchskicker staunten wieder mal nicht schlecht, als der Weihnachtsmann persönlich die Geschenke austeilte. Die Kids erfreuten sich über Gutscheine für den neu eröffneten Fun-Park in Kaiserslautern-Einsiedlerhof.

Aber nicht nur das. Gleichzeitig gab der Weihnachtsmann jedem Spieler aufmunternde Worte mit auf den Weg, aber manchmal musste der Nikolaus auch den mahnenden Zeigefinger heben. Und so sang das komplette Team im Anschluss lauthals „Oh Tannenbaum“, sodass der Weihnachtsmann froh gestimmt das Sportheim wieder verlassen konnte.

Da der Zulauf an neuen Spielern in der abgelaufenen Hinrunde bei den F-Junioren ungeboren war, konnte nun eine

2. Mannschaft bei den F-Junioren gemeldet werden. Möglich wurde dies zum einen, da mit Toni Mormone und Christoph Zenger auch ein neues Trainerteam gefunden wurde und zum anderen, weil

die F-Junioren in einer Fairplayliga spielen, was eine Aufnahme einer weiteren Mannschaft am Spielbetrieb in der Winterpause ermöglicht.

Einen herzlichen Dank für die Betreuung und die Übernahme der Verantwortung für den neu formierten Jahrgang 2012 durch Toni und Christoph.



FLIESEN MAGES

Der Profi für
Fliesen
Granit
Marmor

Karl Mages Fliesen und
Naturstein GmbH & Co. Kg
Vogelwoogstraße 8
67659 Kaiserslautern
Tel. 0631 370 29 30
Fax 0631 370 29 32
mail@fliesen-mages.de
www.fliesen-mages.de



Inhaber

ANDRE GÜNTHER





Erfenbacher Fußball-Junioren unterstützen das Benefizteam 42x42,195

von *Michael Kanter*

Auf dem Sportplatz in Otterberg war in der Adventszeit mächtig Betrieb und es zeigte sich einmal mehr, dass mit Sport immer etwas bewegt werden kann. Der vom Benefizteam 42x42,195 um Andreas Hesch für einen guten Zweck initiierte Adventskalenderlauf fand vom 1. bis 24. Dezember täglich auf dem Sportplatz in Otterberg statt.

Gelaufen wurde täglich, 24 Tage lang, beginnend mit einem Kilometer und jeden Tag um einen Kilometer steigend. Dabei wurden Spenden gesammelt für die zehnjährige Chiara. Das gehunfähige Mädchen, das eine infantile Cerebralparese und Epilepsien hat, benötigt dringend einen Treppenlift, um sicher ins Haus zu gelangen.

Zudem wird mit den Spenden auch der Förderverein Sternenwiese e.V. unterstützt, ein weniger bekannter, aber sehr wichtiger Verein für trauernde Eltern. Die Sternenwiese auf dem Hauptfriedhof in Kaiserslautern ist eine würdige Ruhestätte für totgeborene Kinder unter 500 Gramm aus dem Westpfalz-Klinikum Kaiserslautern.

Ganz nach dem Leitbild des Benefizteams: **„Wir bewegen uns um andere und etwas zu bewegen“** unterstützten die A-Junioren sowie von der F-Jugend Ben Kanter am 9. Dezember diese über 24 Tage angelegte wohltätige Veranstaltung und hatten nicht nur für eine gut gefüllte Laufstrecke an diesem regnerischen Abend gesorgt, sondern auch einen kleinen Teil aus der Mannschaftskasse für den guten Zweck beigesteuert.



A-Jugendteam mit Ben Kanter von den F-Junioren



Juniorenfußballer mit Initiator Andreas Hesch





Training einmal anders

von Gerd Hach

Auf Einladung von Petra Bußer trafen sich am Dienstag, 21.01.2020, 22 Spieler und Funktionäre der beiden aktiven Mannschaften des TuS zu einem gemütlichen Beisammensein in der SVG – Gaststätte in Kaiserslautern.

Wie kam es dazu?

Seit ihre beiden Söhne Christian (mittlerweile leider Karriere beendet) und Philipp beim TuS aktiv spielen, ist die fußballbegeisterte Mama stolze Dauerkarteninhaberin und gemeinsam mit ihrem Ehemann Jürgen bei vielen Spielen unserer Aktiven am Sportplatz zu sehen. Irgendwann philosophierten wir immer wieder mal, was wir den Jungs anbieten könnten, um die Kameradschaft und den Zusammenhalt zu stärken. So reifte schnell der Gedanke, sich im Rahmen der Wintervorbereitung zu einem gemeinsamen Abend in der SVG zu treffen, um bei einem Essen die Mannschaften auf die schwere Rückrunde einzuschwören. Petra, eine hervorragende Köchin, erklärte sich sofort bereit, das Essen zu übernehmen. Da die Fußballabteilung ja schon genug Geld kostet, und um die Vereinskasse zu schonen, konnte Gerd Hach die fußballbegeisterten TuS – Mitglieder Arthur Krause sowie Karl-Heinz und Sebastian Urschel davon überzeu-

gen, dass sie die Getränke bezahlen.

Am 21.01.20 war es dann soweit. Insgesamt 22 Fußballer, das Trainerteam, Funktionäre und natürlich die beiden Sponsoren Arthur und Sebastian, trafen sich in der SVG und wurden von Petra und ihrem Team mit einem vorzüglichen Essen verwöhnt. Bei Schäumele, Knödel und Endiviensalat erlebten alle einen schönen Abend mit guten Gesprächen, die hoffentlich dazu beitragen, dass die Jungs eine erfolgreiche Rückrunde bestreiten und ihre gesteckten Ziele erreichen.

Als kleines Dankeschön überreichten die beiden Spielführer Sebastian Huy und Philipp Bußer Petra einen Blumenstrauß, sowie Jürgen, Gerd und den Sponsoren eine gute Flasche Wein.

Petra ließ es sich nicht nehmen die Jungs dahingehend zu animieren, dass sie in der Rückrunde einen Zahn zulegen sollen, nein, müssen, damit wir bessere und vor allem erfolgreichere Spiele als zuletzt sehen und frühzeitig das Abstiegsgespenst verjagen können. Dieser Meinung kann ich mich nur anschließen und obwohl nicht mehr im Amt, möchte auch ich an die Jungs appellieren – geht ins Training, holt euch dort die Kraft, die Kondition und die Sicherheit, damit die


DACHDECKERMEISTER
A. KRAUSE
MEISTERBETRIEB

- Dachdeckerei
- Dach-/Fassadenverkleidung
- Flachdachisolierung
- Wärmeisolierung
- Dachrinnen-Erneuerung
- Solartechnik

Stachwiesen 11 · 67659 Kaiserslautern (Erfenbach) · Telefon (06301) 37908
Mobil (01 70) 2 84 21 68 · Fax (0 63 01) 79 56 71 · arthur.krause@t-online.de





Rückrunde erfolgreicher wird als die Vorrunde und die Verantwortlichen frühzeitig ohne Sorgen die neue Saison planen können.

Als Mitorganisator möchte ich mich nochmals bei Petra und ihrem Team für die tolle Bewirtung und bei den Sponsoren, der Dachdeckerei Krause und Schreinerei Urschel, für ihr Engagement zum Wohle unserer aktiven Fußballer bedanken.

Vielleicht lässt sich ein so schöner Abend irgendwann mal wiederholen!



Stadtmeisterschaften 2020

von Christian Barduna

Wie jedes Jahr im Januar lud der Zeitungsverlag „Die Rheinpfalz“ zur legendären Stadtmeisterschaft drei Tage in die Barbarossa Halle ein.

Auch dieses Jahr nahmen wir wieder daran teil und versprachen uns, auch in einer vermeintlich starken Gruppe Chancen auf die Endrunde.

So trafen wir am 2. Spieltag des Turniers auf die Mannschaften TSG, VFR und Shqiponja.

Das erste Spiel gegen den späteren Finalteilnehmer TSG verlief sehr ausgeglichen. Die wenigen Chancen auf beiden Seiten wurden von den Keepern zunichte gemacht. So blieb es bei einem 0:0.

Das zweite Spiel gegen den Landesligisten VFR begann gut. Wir standen defen-

siv ganz okay und konnten uns 1-2 Chancen erspielen, welche aber auch hier leider nicht zum Torerfolg führten. Dann gerieten wir gegen Ende des Spiels durch individuelle Fehler mit 3:0 in Rückstand, ehe das 4:0 kurz vor Schluss fiel.

In Spiel drei gegen Shqiponja konnten wir endlich zu Torerfolgen kommen und gewannen durch Tore von Pascal Kanter, Sebastian Huy und einer starken Torwartleistung von Jonathan Michalik das Match mit 2:0. Wir beendeten somit die Vorrunde mit 4 Punkten auf dem 3. Platz und verpassten damit knapp die Endrunde.

Alles in allem war es eine gute Leistung des Teams und für alle Spieler eine tolle Sache vor einer solchen Kulisse kicken zu dürfen.





AH-Jahresabschluss 2019

Für unseren Jahresabschluss 2019 hatten wir dieses Mal nur eine kleine Wanderung geplant. Zu Beginn trafen wir uns bei „Jogi's Weinwelt“, von wo aus wir uns nach einem kleinen Umtrunk in Richtung Kirchtal zu Silvia und Michael Müller auf den Weg machten.

Gestärkt durch „flüssige Nahrung“ ging es weiter durch den Erfenbacher Wald zur Fuchsdelle. Hier versorgte uns H.P. Schläfer, besser bekannt als Sess, mit weiteren Getränken und kleinen Snacks und machte uns fit für die nächste Etappe. Etappenziel war das Zuhause unserer einzigen aktiven AD Patricia Kehrer. Auch hier war dafür gesorgt, dass unsere Körper mit ausreichend Flüssigkeit versorgt wurden. Nun galt es, unsere letzte Etappe mit Ziel Sportheim in Angriff zu nehmen. Dort wurden wir bereits von den „Nichtwanderern“ sehnsüchtig erwartet, da unsere Wirte Somjai und Peter Schneider Spießbraten, Fisch und Beilagen für uns vorbereitet hatten und der Hunger mittlerweile über den Durst

von Gerald Gamber



gesiegt hatte.

Geehrt wurden nach dem Essen die beiden erfolgreichsten Torschützen Udo Fischer und Sebastian Urschel sowie der Spieler mit den meisten Einsätzen Uwe Wirth.

Danach klang der Abend in fröhlicher, gelöster Stimmung aus.



- Fenster und Türen aus Holz, Kunststoff und Aluminium
- Haustüren
- Einbauschränke nach Maß
- Innenausbau
- Bau- und Möbelschreinerei

SCHREINEREI
Urschel
GbR



Brunnenring 40 • KL-Erfenbach • Tel. 06301 - 9360 • Fax: 06301 - 2011
E-Mail: info@schreinerei-urschel.de • www.schreinerei-urschel.de





Rückrundenspielplan A-Klasse KL-DON-Nord

Sa 22.02.	16:30 Uhr	TuS Erfenbach	- SG Appeltal
So 01.03.	15:00 Uhr	SV Alsenborn	- TuS Erfenbach
So 08.03.		TuS Erfenbach	- spielfrei
So 15.03.	15:00 Uhr	TuS Bolanden	- TuS Erfenbach
So 22.03.	15:00 Uhr	TuS Erfenbach	- SV Morlautern 2
So 29.03.	15:00 Uhr	FC Eiche Sippersfeld	- TuS Erfenbach
So 05.04.	15:00 Uhr	TuS Erfenbach	- SpVg Gauersheim
So 19.04.	15:00 Uhr	SG Enkenbach/Mehlingen	- TuS Erfenbach
So 26.04.	15:00 Uhr	SV Gundersweiler	- TuS Erfenbach
So 03.05.	15:00 Uhr	TuS Erfenbach	- FC Otterbach
So 10.05.	15:00 Uhr	VfL Kaiserslautern	- TuS Erfenbach
So 17.05.	15:00 Uhr	TuS Erfenbach	- SV Katzweiler
So 23.05.	15:00 Uhr	SG Niederk./Mohrb./H'mo	- TuS Erfenbach



Rückrundenspielplan C-Klasse KL-DON-Süd

So 08.03.	13:15 Uhr	TuS Erfenbach 2	- SC Siegelbach
So 15.03.	13:15 Uhr	Fatihspor KL 2	- TuS Erfenbach 2
So 22.03.	13:15 Uhr	TuS Erfenbach 2	- SG Hochspeyer 2
So 29.03.	13:15 Uhr	SV Morlautern 3	- TuS Erfenbach 2
So 05.04.	13:15 Uhr	TuS Erfenbach 2	- FSV Kaiserslautern
So 19.04.	13:15 Uhr	SG Frankenst./Weident.	- TuS Erfenbach 2
So 26.04.	13:15 Uhr	VfL Kaiserslautern 2	- TuS Erfenbach 2
So 03.05.	13:15 Uhr	TuS Erfenbach 2	- SV Katzweiler 2
So 10.05.	13:15 Uhr	FC Shqiponja KL 2	- TuS Erfenbach 2
So 17.05.	13:15 Uhr	TuS Erfenbach 2	- SG Eintracht KL
So 24.05.	13:15 Uhr	SV Mehlbach	- TuS Erfenbach 2



metzgerei
hach
erfenbach
Party-Service

Buffets - Suppen
Pfälzer Spezialitäten
Fisch - Fingerfood
Grillspezialitäten
Desserts
Catering

Jahnstr. 32-34 - 67659 Kaiserslautern
Tel.: 06301-9323-Fax: 32202
www.metzgerei-hach-partyservice.de





80. Geburtstag von Manfred Reiß

von Udo Lackmann

Am 08.12.1939 geboren, wurde Manfred Reiß in diesem Jahre 80 Jahre alt. Er feierte zunächst am Sonntagmorgen mit seinen Fußballfreunden, der Ü51 und natürlich dem TuS Vorsitzenden.

An drei Stehtischen, mit Sekt, entsprechenden Häppchen und natürlich Bier wurden alte Anekdoten erörtert und schöne Erinnerungen ausgetauscht.

Manfred ist seit 1953 TuS Mitglied und spielte von der Jugend an über die Aktiven Mannschaften bis zur AH Mannschaft über viele Jahre Fußball. Er betreute Jugendmannschaften, hatte über sechs Jahre das Amt

des Spielleiters inne und war 8 Jahre Mitglied des Ältestenrates.

Seit vielen Jahren ist er Mitglied der Ü51 Turngruppe und hat darüber hinaus das Wandern für sich entdeckt. Jeden Mittwoch ist er mit seinen Freunden in der ganzen Pfalz auf großen Tagestouren unterwegs.

Seine Schreinerarbeiten bedürfen einer besonderen Erwähnung, stellt er doch



sein Wissen und Können immer wieder dem TuS zur Verfügung. Und natürlich ist er auch künstlerisch tätig. Mit seinem Lieblingswerkstoff Holz schnitzt er mit großer Begeisterung in seiner Freizeit tolle Figuren.

Die TuS Vertretung gratulierte sehr herzlich, und wünschte ihm weiterhin beste Gesundheit und Vitalität für seine Hobbys.

Besuchen Sie auch unseren Online-Shop!



Internationale Weine,
Sekt, Champagner
Events
Weinprobe nach Absprache
Präsenstservice · Direktversand

Ladenöffnungszeiten:
Montag - Freitag: 9 - 18 Uhr
Samstag: 9 - 14 Uhr und nach Vereinbarung

Brunnenring 63 · Kaiserslautern-Erfenbach · Tel. 06301-792250 · www.jogisweinwelt.com





Wir bleiben
natürlich pfälzisch
– auch in Zukunft!



PRIVATBRAUEREI

Bischoff

... natürlich, persönlich, pfälzisch

http://www.bischoff.de





Goldener Wanderschuh 2019

von Wolfgang Stammer

Gnädig war der Novemberregen an diesem grauen Herbsttag, als sich eine bunt gemischte Gruppe auf den Weg vom Sportheim zum „alten Sportplatz des TuS Erfenbach“ machte, um



Manuela gibt letzte Instruktionen

einerseits während der traditionellen Wanderung Punkte zur Erlangung des „Goldenen Wanderschuh“ zu sammeln und um andererseits in der Gemeinschaft die Schönheit des herbstlichen Waldes genießen zu können.

Unterwegs galt es altersgerechte Quiz- und Schätzfragen zu beantworten, um sich so eine gute Ausgangsposition für die abschließenden Spiele an der Birkenhalle zu erarbeiten. Hier waren Kraft, Glück und Geschicklichkeit der Teilnehmer gefragt, um beim Dart, Würfeln oder Stiefelweitwurf möglichst gut abzuschneiden.

Als letzt endlich alle Spiele gespielt, alle erreichten Punkte addiert und alle Mitspieler sich im Sportheim gestärkt hatten, konnten die diesjährigen Gewinner des „Goldenen Wanderschuh“ geehrt werden:

Den „Goldenen Wanderschuh“ der Kinder gewann Lynn Wagner, den der Damen Frauke Kollinger und den der Männer Mike Göring.

Alle waren sich einig, einen tollen Nachmittag in freier Natur, in einer tollen Gemeinschaft verbracht zu haben und die



Ehrgeizigen unter den Anwesenden steckten sich noch am gleichen Tag ein Ziel: den „Goldenen Wanderschuh 2020“.

erste Punkte werden gesammelt





Teilnehmer: „Goldener Wanderschuh 2019“



Na, wie schwer ist der Holzklotz?



Beim Stiefelweitwurf



!NEU!
DONNERSTAG
RODENBACH - WASGAU

FREITAG
OTTERBERG - WASGAU

Hähnchen vorbestellen unter:
0173. 6551051

Gerne grillen wir auch bei Ihren Festlichkeiten!







Berichte aus der Turnabteilung



Jeder ist ein Gewinner.
oben links; kleine Preise
für jedes Kind, oben
rechts: Lynn, Gewinner
des Kinderschuhes.
unten links: Frauke,
Gewinnerin des Frauen-
schuhes. unten rechts:
Mike, Gewinner des
Herrenschuhes



- **Sanitäre Anlagen**
- **Gas Zentralheizungen**
- **Solaranlagen**
- **Badsanierung**
- **Wartung**
- **Kundendienst**

Frank Schimmel Hohenzollernstr. 13 - 67659 Kaiserslautern
Tel.: 0631 / 12454 Mobil: 0171 / 5353278





Turncafé 2019

Am 17. November war es wieder so weit: das Turncafé der Turnabteilung fand statt. In diesem zeigen die Kinder und Jugendlichen alljährlich, was sie das Jahr über in den wöchentlichen Turnstunden gelernt haben und sind zu recht mächtig stolz auf ihre Leistungen.

Wie bereits in den letzten Jahren auch, startete das Turncafé bei Kaffee und leckeren selbstgemachten Kuchen. **An der Stelle ein herzliches Dankeschön an alle BäckerInnen.**

Anschließend begann das Programm. Fast alle Turnstunden waren dabei: Die Krabbelgruppe machte den Anfang, gefolgt von der TGW- Jugend am Boden und den Geräteturngruppen der Jungs und Mädchen. Weiter ging es mit der Mutter/ Vater- Kind- Turnstunde. Anschließend heizte Lena allen, die sich spontan entschieden mitzumachen mit Pound, einem Ganzkörper-workout mit Drumsticks, ein. Abgerundet wurde der Nachmittag mit der Vorführung der Kinderturnstunde und einem gemeinsamen Flashmob, den alle Anwesenden direkt mitmachen konnten.

Besonders viel Beifall erhielt die Wettkampfgruppe der Mädchen um Laura Moog, Irina Rybak und Marika Schiefner. Diese haben im Jahr 2019 besonders

von Pamela Schmitt

hart trainiert, um auf den diesjährigen Wettkämpfen den Anschluss zu den anderen Vereinen zu bekommen.

Wie immer war es ein gelungener Nachmittag mit einem abwechslungsreichen Programm. Alle Kinder waren sehr stolz über ihre erbrachten Leistungen. Umso trauriger ist es für die Betroffenen, dass einige Zuschauer nach der Vorführung des eigenen Kindes/ Enkels etc. direkt gehen. Jedem Kind sollte derselbe Respekt entgegengebracht werden!

Sehr erfreulich ist hingegen, dass die Turnabteilung in diesem Jahr erneut Spenden erhalten hat, die dazu verwendet werden den Wettkampfmädchen einen Turntisch zu kaufen. Dieses Gerät hat bereits seit vielen Jahren das Pferd als eines der vier Wettkampfgeräte abgelöst.

Ein herzliches Dankeschön allen Spendern!



BY CARLA
Hairstyle

Siegelbacher Str. 117 · KL-Erfenbach · Tel. 06301-795073

Öffnungszeiten: Di, Mi, Fr 9.00 bis 18.00 Uhr
Do 8.00 bis 20.00 Uhr · Sa 8.00 bis 14.00 Uhr





Mal so richtig auf die Pauke hauen Turn- und Sportverein zeigt ein vielfältiges Programm beim Turncafé

aus „Die Rheinpfalz“ von Isabelle Girard de Soucanton

Es soll Fröhlichkeit in eine eher triste Jahreszeit bringen: das Turncafé des TuS Erfenbach. „Wenn draußen der Monat November meist grau und trist ist, dann richten wir das mittlerweile sehr beliebte und fröhliche Turncafé aus“, erklärte Manuela Wilking die Idee der alljährlichen Turnschau am Sonntagnachmittag.

Turncafé - so heißt seit einigen Jahren bereits das große Familientreffen der Turnabteilung im TuS bei Kaffee und gespendeten, hausgemachten Kuchen mit anschließender Turnschau. Diese bestand in diesem Jahr aus neun Programmpunkten. Sie präsentieren die sportlichen Aktivitäten der weit über 100 Kinder, Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Zusammen mit den jeweilig betreuenden Übungsleitern zeigen sie, was übers Jahr in den einzelnen Disziplinen geübt und erreicht wurde. Konkret bot das Turncafé jeweils musikalisch untermalt beispielsweise Krabbeln der Kleinsten, Tanzen der

11 bis 19-jährigen Jugend, Geräteturnen nach Geschlechtern oder das beliebte Mutter/Kind-Turnen der Vorschulkinder.

Unter bildhaften Titeln hieß es etwa bei den Jungs von sechs bis elf Jahren „Jumping Giants“. Dieses Motto bedeutet keine Riesen, die springen, sondern „riesige Sprünge“ vom Trampolin über gestapelte Sprungkästen bis auf gepolsterte Matten. Die Ziele lauten: Wer fliegt am höchsten? Wer berührt die Zehenspitzen im Flug? Wer landet mit einem Purzelbaum? Szenenapplaus lässt Gesichter strahlen. Wie eifrig die Zweitkleinsten zwischen drei und fünf Jahren mit ihren Müttern an den Händen ihren Geräteparcours absolvieren, begeistert ebenfalls das Publikum. Ob auf Matten am Boden, in Ringen an Seilen oder auf steilen Bänken über den Barren hinweg – sie überzeugten mit geschulter Wendigkeit und Sicherheit.

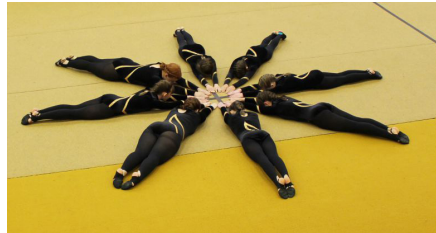
In der zweiten Halbzeit des Programms kündigte Manuela Wilking die neue „aus Amerika herüber geschwappte“ Sportart





an: „Pound“. Sie wird mit sogenannten „Rip Stix“ im Stehen und Sitzen ausgeführt. Übungsleiterin Lena Weyrich besuchte eigens Lehrkurse, um im Verein „mal so richtig auf die Pauke zu hauen“. Denn das Schlagen mit und gegen die grünen Stöckchen erfordert Kraft, Tempo sowie das Gespür für Takt und Rhythmus.

Neu ist zudem die aktuelle Bemühung im Verein wieder eine Turnerriege aufzubauen, die zukünftig vermehrt an pfalzweiten Wettbewerben teilnehmen soll. „Die ersten waren gerade bei den Pfalzmeisterschaften in Ludwigshafen und haben sich gut geschlagen“, informiert Wilking.





Berichte aus der Turnabteilung





Ü51-Turngruppe gönnte sich ein *von Udo Lackmann* **Weihnachtsessen**

Zum Jahresabschluss gönnte sich die Ü51 Gruppe am 10. Dezember ein schönes Weihnachtsessen.

Die „Sportler“ hatten mit einem monatlichen Gruppenbeitrag sich einen schönen Grundstock für ein delikates Menü zusammengespart und nutzen das gute Essen unseres Pächter-Ehepaares zu einem gemütlichen Abschlussabend.

Ursprünglich wollte man noch etwas singen, aber die gut gefüllten Mägen führten doch zu etwas Trägheit und Müdigkeit. Zudem mussten einige der Herren früher nach Hause. Rolf Butz,



der mit Horst Kiefhaber die Organisation übernommen hatte, erstatte noch traditionell einen kleinen Jahresbericht.



Praxis für Physiotherapie/Krankengymnastik



Simone Kiefhaber

Kurt-Schumacher-Str. 72 a · 67663 Kaiserslautern
Tel. (0631)26655 · E-Mail: info@physio-kiefhaber.de

Krankengymnastik (Vojta/Bobath)
Säuglingsgymnastik
Manuelle Therapie

Wirbelsäulengymnastik
Krankengymnastik (Mc Kenzie)
Sportrehabilitation

Massage, Lymphdrainage
Eistherapie, Elektrotherapie
Craneo-Sacral-Therapie





Jahresabschluss-Wanderung auf die Weinbiet

von *Udo Lackmann*

Um 9:01 Uhr starteten die vier Wanderfreunde am 27.12.19 mit dem Linienbus 140 in Erfenbach am Rathaus zum Hauptbahnhof. Von dort ging es mit der Regionalbahn weiter bis nach Neustadt.

Ab hier dann zu Fuß durch die Stadt und dann über den Haardter Treppenweg, dem „roten Punkt“ folgend, zur Wolfsburg. Die Burg liegt oberhalb des Stadtviertels Schöntal auf einem Felsvorsprung des zum Gebirgszug der Haardt gehörenden Wolfsbergs etwa 130 m über dem linken (nördlichen) Ufer des Speyerbachs, was einer Höhe von 270 m ü. NN entspricht.

Eine kleine Rast zur Stärkung war notwendig und dann ging es steil bergauf über den Felsenweg bis zum steinernen Hirsch. Angeblich wurde hier im Mai 1866 von dem Haardter Friedrich Bauer der letzte Rothirsch dieser Gegend erlegt. Der ortsansässige Bildhauer Philipp Steger fertigte zum Gedenken dieses Steinrelief.

Ab hier dann weiter bis zum Gipfel der Weinbiet. Das 554 m hohe Weinbiet auf der Waldgemarkung von Neustadt an der Weinstraße (Rheinland-Pfalz) ist

ein freistehender, auffälliger Rückenberg in der Haardt, dem Ostrand des Pfälzerwalds zur Oberrheinischen Tiefebene hin. Auf der Kuppe stehen ein Rundfunk-Sendemast, der vor Ort meist „Weinbietsender“ genannt wird, ein gemauerter Panoramatum mit Wetterstation („Weinbietturm“) und die Ausflugsgaststätte Weinbiethaus. Die beiden markanten Türme machen den Berg von der gut 410 m tiefer gelegenen Ebene aus zu einem regionalen Wahrzeichen, nach dem auch die Winzergenossenschaft Weinbiet Manufaktur der Neustadter Ortsteile Mußbach (Sitz), Gimmeldingen und Haardt



ihren Namen gewählt hat. Nach gut zwei Stunden Rast, mit Wechsel der verschwitzten Hemden wieder der Abstieg über das Meisental zurück zum Bahnhof. Das waren 8,1 km Aufstieg und 4,7 km Abstieg. Mit dem Zug ging es zurück nach Kaiserslautern. Die SWK Busse 115 und 108 brachten uns zurück nach Erfenbach, wo wir den Abschluss in unserem Sportheim machten. Ein entsprechender Muskelkater am nächsten Tag gehörte selbstverständlich auch dazu.





Neustart für POUND® – Rockout – Workout

von Lena Weyrich

Nachdem der Fitnesskurs Pound Mitte des Jahres 2019 für einige Monate eingestellt werden musste, konnte nach den Herbstferien endlich ein neuer Kurs starten. Unter der Leitung von Lena Weyrich findet der Kurs nun immer montags statt. Mit regelmäßig mehr als 10 Teilnehmern, die die Halle zum Beben bringen, ist der Kurs gut besucht. Trotzdem sind mutige Neulinge immer herzlich willkommen! Besonders an der Männerfront erhoffen wir uns noch Zuwachs.

Das effektive Ganzkörpertraining zu rockiger Musik kombiniert Ausdauer-, Koordinations- und Krafttraining auf einzigartige Weise. Durch verschiedenste Bewegungen in den vier Positionen wird die Muskulatur effektiv aufgebaut und gestärkt. Von der Intensität der Übungen wird sehr geschickt abgelenkt, da der Fokus auf dem Rhyth-

mus der Musik liegt. Getreu dem Motto „every age, every stage“ kann JEDER, unabhängig von Alter, Vorerfahrung im Bereich Fitnesssport oder Fitnesslevel mitrocken! Dies wird durch die zahlreichen Modifikationen der Choreographien möglich, die die Teilnehmer ganz individuell für sich anwenden können.

POUND richtet sich damit an ALLE, die gerne ihren inneren Rockstar rauslassen – und ganz nebenbei bis zu 900 Kalorien verbrennen wollen. Kommt vorbei, kostenloses Schnuppern ist jederzeit möglich!

Wann? Montags, 19:30-20:30 Uhr

Wo? Kreuzsteinhalle Erfenbach

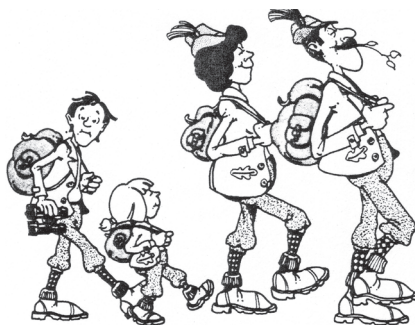


Frühjahrswanderung - Götzwanderung

von Hans Werner Günther

Vorankündigung:

Die diesjährige Wandertour führt uns am 21. Mai zum Daubenbornerhof. Zunächst geht es mit dem SWK Bus zur Haltestelle Ruheforst. Ab hier wandern wir zum Daubenbornerhof (ca. 6,5 km ca. 2 Stunden). Nach der Einkehr und der Mittagspause geht es zur Eselsfürth (ca. 4 km ca. 1,5 Stunden) und von dort mit dem SWK Bus wieder zurück nach Erfenbach. Treffpunkt ist bereits um 9:00 Uhr am Parkplatz Sportheim (9:14 Uhr geht der Bus). Die Rückfahrt erfolgt um 15:54



Uhr ab Eselsfürth. Wir sind um 17:04 Uhr wieder zu Hause am Sportheim.





80. Geburtstag von Klaus Jacob

von Udo Lackmann

Mit Pauken und Trompeten wollte er geweckt sein. Schließlich ist ein 80. Geburtstag etwas Besonderes.

Eine Blaskapelle am 29.11. am Freitagmorgen zu engagieren war leider nicht möglich, aber seine Gattin Edelgard fand mit einer entsprechenden Kuhglocke adäquaten Ersatz.

So war er rechtzeitig gerüstet für den Besuch des TuS Vorsitzenden, der zur Feier des Tages den Ehrenvorsitzenden für die Gratulation mitbrachte. Herzlich gratulierten Udo Lackmann und Manfred Gerspacher zusammen mit Nachbarn, Freunden und ehemaligen Arbeitskollegen der Spinnerei Lampertsmühle.

Natürlich wurde auch gefachsimpelt, von alten Zeiten erzählt und sich an die Turnstunden in der neuen Mehrzweckhalle (heute Kreuzsteinhalle) erinnert. Manfred und Klaus besuchten damals die Männerturnstunde bei Horst Kieffhaber. Eine hartnäckige Knöchelentzündung im Fußgelenk beendete seine sportliche Karriere.

Klaus, kaufmännischer Direktor der Spinnerei Lampertsmühle, wurde am 1.10.1972 Mitglied im Turn- und Sportverein und dokumentiert damit bis heu-



Klaus Jacob und Manfred Gerspacher

te auch die Verbundenheit des größten örtlichen Arbeitgebers mit dem größten örtlichen Verein. Herzlichen Dank!

Wir wünschen weiterhin Gesundheit und Zufriedenheit.



Salon Jutta Pfeiffer

Konrad-Adenauer-Str. 15
67731 Otterbach
Tel. 06301-4147





Geburtstag von Waltraud Nickel

von Magdalena Buck

Am 8. Dezember feierte unser Vereinsmitglied Waltraud Nickel ihren 75. Geburtstag.

An ihrem Ehrentag war Waltraud nach einer Knieoperation in der Reha in Bad Dürkheim, weswegen die Glückwünsche des Vereins von Magdalena Buck und Christiane Hamschmidt erst später überbracht werden konnten.

Waltraud ist seit dem 1. Februar 1977 Mitglied im TuS Erfenbach. Nach eigenen Angaben war diese Mitgliedschaft 1998/ 99 für ein Jahr unterbrochen. Allerdings war in dieser Zeit



ihre Enkeltochter im Verein angemeldet und Waltraud begleitete sie zum „Mutter-Kind-Turnen“, sodass sie auch in dieser Pause ihrer Mitgliedschaft aktiv im Verein war.

Waltraud nutzt bis heute die Angebote der Turnabteilung. Bereits bei Edith Andes und Erika Zapotoczny, später bei Stefanie Reiß, nahm sie regelmäßig an den Übungsstunden teil. Auch die von Regino Holzapfel angebotenen Yogastunden besuchte sie. Aktuell praktiziert sie Pilates bei Angie Kayser.

Wir wünschen Waltraud noch viele aktive Jahre beim TuS und Gesundheit für ihren weiteren Lebensweg.

80. Geburtstag von Reinhard Grotsch

von Udo Lackmann

Am 23.12.2019 feierte Reinhard Grotsch seinen 80. Geburtstag im Kreise seiner Familie und Freunde. Horst Kieffhaber und Rolf Butz besuchten ihn und gratulierten im Namen des TuS Erfenbach und der Seniorengemeinschaft Ü 51 im TuS Erfenbach.

Reinhard wurde am 1.11.1980 Mitglied im TuS Erfenbach. Er ist treues und aktives Mitglied der Ü 51 und ist bei allen Aktivitäten gerne dabei. Der Turnstundenbesuch ist aus gesundheitlichen Gründen leider nicht mehr möglich. Umso mehr freut er sich auf die regelmäßigen Stammtischbesuche. In seinem neuen



Wohnsitz engagiert er sich im Verwaltungsbeirat.

Auch als Jugendbetreuer hat sich Reinhard früher im TuS Erfenbach eingebracht. Rolf überreichte Reinhard Weinpräsente vom TuS und der Ü 51. Wir wünschen weiterhin viel Gesundheit, alles Gute und viel Freude in der großen TuS Familie.



90. Geburtstag von Leonie Stemler

von Pamela Schmitt

Seit dem 1. November 1971 ist Leonie Stemler Mitglied im TuS Erfenbach. Sie war viele Jahre in der Seniorensportgruppe bei Edith Glöckner, Marianne Gass und Sigggi Fachenbach aktiv.

Der Bruch einer Hand bedeutete die sportlichen Aktivitäten von Leonie Stemler. Wie sie sagt, hält aber der tägliche Marsch vom oberen Ende der Kirchbergstraße (Hahnegass) hinab ins Dorf und wieder zurück, sie jung und fit. In der Tat sind ihr die 90 Lebensjahre nicht anzumerken.

Bei einem Gläschen Sekt und vielen leckeren Häpp-

chen wurde zunächst zu Hause und dann im Sportheim der Geburtstag gefeiert.

Leonie ist mittlerweile das älteste Mitglied der Frauen und natürlich Ehrenmitglied im TuS Erfenbach.

Zu den vielen Bekannten, die gratulierten, gehörten die Freunde, Nachbarn, Verwandten, der Gesangverein, die Hobby Singers und natürlich der TuS.

Zu ihrem Geburtstag am 19. Januar gratulierten die Abteilungsleiterin Turnen Pamela Schmitt und der Vorsitzende Udo Lackmann im Namen des TuS Erfenbach. Wir wünschen Leonie weiterhin alles Gute, Gesundheit, Vitalität und eine gute Zeit.



METZGEREI · GASTSTÄTTE

KRAUS

BUFFET- & PARTYSERVICE

Otterberg:

Johannisstraße 6 + 11 · Tel. 06301-31977

Filiale Otterbach:

Lauterstraße · Bahnhofcenter · Tel. 06301-9433

Filiale Alsenborn:

Grünstadter Str. 20 · Tel. 06303-807541





Sieglinde Morgenthaler feiert von Udo Lackmann 75. Geburtstag

Am 21. Januar kurz nach Mitternacht wurde Sieglinde Morgenthaler im Jahr 1945 geboren. Sie ist damit Sternzeichen Wassermann und wie sie berichtete, als Kriegskind im Finsterbrunnental zur Welt gekommen.

Sieglinde wurde am 01. Januar 1982 Mitglied im TuS Erfenbach und besuchte mit ihren Kindern die Mutter-und-Kind-Turnstunde bei Christa Kiefhaber. Nach diesem Lebensabschnitt blieb sie dem TuS Erfenbach, wie sie sagt, in großer Sympathie treu.

Sieglinde war auch als Lehrerin an der Regionalen Schule in Weilerbach für den Sport zuständig. Dort erzielte sie große Erfolge mit ihren Schülern bei den jährlichen Kreisjugendsportfesten. Ihr Engagement im Deutsch-Amerikanischen-Frauenkreis sei an dieser Stelle ebenfalls erwähnt.

Sie feierte im Kreise ihrer Familie, den

Nachbarn, den Freunden des Frauenkreises und ihren Kollegen bei einem Glas Sekt und geschmackvollen Häppchen. Die Grüße und Geburtstagswünsche des TuS Erfenbach durfte ich als Vorsitzender überbringen.

Wir wünschen Sieglinde weiterhin alles Gute, Vitalität und Gesundheit und eine schöne Zeit im Kreise ihrer Familie.



Bunte Nagelwelt

Schöne Nägel das ganze Jahr

Nageldesignerin *Andrea Hartmann*

Obere Rotenbergstr. 16, 67731 Otterbach

Tel: 06301 - 719391 Mobil: 0176 - 30740063

kontakt@bunte-nagelwelt.de

www.bunte-nagelwelt.de



Internationales
Deutsches
Turnfest
Leipzig 12. - 16. Mai

Gemeinschaftsunterkünfte: **Klassiker**
Pack gedanklich schon jetzt Isomatte,
Schlafsack, Besteck ein und freu dich auf unvergessliche Begegnungen in einer unserer zahlreichen Gemeinschaftsunterkünfte – Frühstück inklusive.





Unser Hauspreis

21.990 €



NICHTS IST
UNMÖGLICH



EINE IDEE, DIE BEWEGT.

**Der erste kompakte Kombi als Hybrid, Benziner oder Diesel.
Erleben Sie die Qualität des neuen Auris Touring Sports.**

Auris Hybrid Touring Sports Life Plus mit stufenlosem Automatikgetriebe, 1,8-l-VVT-i, 73 kW (99 PS), und Elektromotor, 60 kW (82 PS), Systemleistung 100 kW (136 PS)

Ausstattungs Highlights:

- Gepäckraumvolumen 530–1.658 Liter
- Rücksitze mit Easy-Flat-Entriegelung im Gepäckraum
- flexibel positionierbares Gepäckraumtrennetz



Kraftvoll. Entspannend.
Sparsam.

Kraftstoffverbrauch innerorts/außerorts/kombiniert 3,9/3,9/4,0 l/100 km,
CO₂-Emissionen kombiniert 92 g/km (nach EU-Messverfahren). Abb. zeigt Auris Hybrid
Touring Sports Executive mit Sonderausstattung.

toyota.de

AUTOHAUS
HENN
GMBH

Hauptstraße 6 • 67734 Katzweiler • Telefon: 06301-1355
info@toyota-henn.de • www.toyota-henn.de





Neujahrsempfang im Sportheim

von Berthold Pfaffmann

Am 12. Januar hatte die Tennisabteilung zu ihrem traditionellen Neujahrsempfang ins Sportheim eingeladen. Abteilungsleiter Werner Blauth begrüßte die etwas mehr als zwanzig anwesenden Mitglieder, stieß mit ihnen auf das neue Jahr an und wünschte allen ein gutes und erfolgreiches 2020. Den Sekt dazu hat wie üblich die Abteilung spendiert. Mit angeregten Gesprächen und bei hervorragenden thailändischen Spezialitäten unserer Sportheimwirtin verbrachten die Anwesenden einen schönen Abend, der wieder einmal zeigte, wie gut die Gemeinschaft innerhalb der Tennisabteilung ist.



Termine 2020

von Berthold Pfaffmann

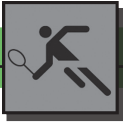
Im März wetterbedingte Arbeitseinsätze zur Frühjahrsinstandsetzung der Tennisanlage an Samstagvormittagen oder während der Woche. Die Vorbereitungsarbeiten zur Frühjahrsinstandsetzung werden wieder in Eigenleistung durchgeführt. Wer sich daran beteiligen möchte, soll sich vorher mit Abteilungsleiter Werner Blauth oder seinem Stellvertreter Heiner Lahmers in Verbindung setzen.

- 01.05.20 Saisonöffnung
- 03.05.20 Beginn der Medenrunde



Herzliche und fröhliche Stimmung herrschte beim Neujahrsempfang im Januar im TuS Sportheim





Mannschaftsmeldung für die Medenrunde von Berthold Pfaffmann 2020

Für die Medenrunde 2020 hat die Tennisabteilung sechs Mannschaften gemeldet, darunter sind vier Spielgemeinschaften.

Gemeldet sind:

- Jungen U 15 (4-er)** in Spielgemeinschaft mit dem TC Mackenbach
- Herren (6-er)** in Spielgemeinschaft mit dem FC TA Queidersbach
- Damen 30 (4-er)**
- Herren 55 (6-er)** in Spielgemeinschaft mit dem TSV TA Hütschenhausen
- Herren 60 (4-er)** in Spielgemeinschaft mit dem TSV TA Hütschenhausen
- Herren 65 (4-er)**

Die Gruppeneinteilung der Mannschaften liegt zurzeit noch nicht vor.

Winterwanderung der Tennisabteilung

von Berthold Pfaffmann

Die Anregung unserer Jugendwartin Sandra Faß, zur Förderung der Gemeinschaft in der Tennisabteilung außerhalb der Freiluftsaison eine Winterwanderung durchzuführen, erwies sich als sehr gute Idee.

Das zeigten zumindest die 24 Erwachsenen und vier Kinder, die sich dazu am 19. Januar am Sportplatz eingefunden hatten. Unser „Pfadfinder“ Hans Brämer, der den Wald zwischen Erfenbach und der Erzhütte als alter Läufer bestens kennt, führte die Wandergruppe sicher zu dem

kleinen Schutzunterstand „Erzhütte“, wo Werner und Marta Blauth schon mit Glühwein, Kinderpunsch, verschiedenen kalten Getränken und süßem Gebäck auf uns warteten. Dass dieses Zwischenziel erst über einige Umwege erreicht wurde, war natürlich gewollt, schließlich sollte man sich den Glühwein u.a. auch verdient haben. Als kleine Belohnung für die Kinder gab es während der Rast noch ein lustiges Quiz, bei dem es, sehr zur Freude der Beteiligten, einiges an Süßigkeiten zu gewinnen gab. Nachdem sich alle ausgiebig erholt und auch gestärkt hatten, ging es auf kürzestem Weg zu-

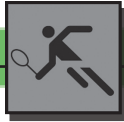
Elektro Schlensak GmbH

Elektroinstallation Reparaturwerkstatt
 Bismarckstr. 44-46 67655 Kaiserslautern
 Telefon 0631 - 68021/22 Fax 0631 - 93597 Kontakt: elektro.schlensak@t-online.de

Elektromotoren	Elektroinstallationen	Referenzen
Beratung / Information Elektromotoren Generatoren Leistungstransformatoren Verkauf von Elektromotoren aller Art	Planung Industriemontagen Netzwerktechnik Neu- und Altbauinstallation E-Check Kundendienst	ACO, Kaiserslautern TÜV, Kaiserslautern Stadtverwaltung, Kaiserslautern Perstorp Components, Lambrecht Spinnerei Lampertsmühle, Otterbach



Berichte aus der Tennisabteilung



rück zum Ausgangspunkt. Im Sportheim fand die erste Winterwanderung der Tennisabteilung dann ihren Ausklang. Sie war ein voller Erfolg.





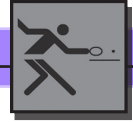
Der Nikolaus war zu Besuch

von Wolfgang Kayser

Und es kam auch wieder der Nikolaus.

Am 11. Dezember war es soweit. Nikolaus Wolfgang brachte zum Jahresabschluss Lebkuchen, Pfeffernüsse, Spekulatius und andere Süßigkeiten mit. Jedes Kind bekam auch noch eine Freikarte für das „Monte Mare“, worüber sich alle sehr freuten. Die Karten wurden von unserer Moni Giese organisiert. Dafür vielen, vielen Dank. Selbstverständlich gingen die Erwachsenen auch nicht leer aus. Für das gute Training im Jahr 2019 bedankte der Nikolaus sich bei allen.





Neue Spieler zur Rückrunde ge- von Wolfgang Kayser meldet

Zur Verstärkung unserer Mannschaften meldeten wir bei der Jugend drei und bei den Herren zwei neue Spieler an.

Dies sind für die Jugend: Celine Leister, Nils Holz und Luis Maximilian Weniton.

Für die Herren: Andrea Porceddu und Christian Kunz.

Wir alle wünschen den „Neuen“ alles Gute, schöne Spiele und viel Erfolg.

Spielrunde 2020/2021

von Wolfgang Kayser

Da wir nun durch die neuen Spieler in der Lage sind, ist für die nächste Spielrunde geplant, mit zwei Herrenmannschaften anzutreten. Dies ist auch für den Fall eines Aufstiegs von großem Vorteil, weil in der nächst höheren Klasse mit 6 Spielern gespielt werden muss, und somit alle Spielerfahrung sammeln können.

Guter Start in die Rückrunde

von Wolfgang Kayser

Für unsere Herrenmannschaft konnte es am Sonntag, 12.01. 2020 keinen besseren Start geben. Das 8:0 beim TV Stelzenberg wurde sehr souverän mit nur einem Satzverlust herausgespielt. Im zweiten Spiel gegen die auf Platz 2 liegenden Sembacher wird sich zeigen, wo unsere Mannschaft steht.

Das erste Jugendspiel, am Samstag, 18.01.2020 beim TTC Brücken mussten

Permanente
Betreuung und Beratung
durch Fachpersonal

Rückenprobleme?

Befreien Sie sich davon mit unserer Hilfe!
Exclusive - die Rückenexperten

Vereinbaren Sie schon jetzt einen persönlichen, **kostenlosen** Beratungstermin unter 06301-7195700, wir freuen uns auf Sie.

Wir untersuchen Ihr Beschwerdebild ganzheitlich.

wir leider absagen. Es standen nur zwei Jugendliche zur Verfügung, alle anderen waren krank oder mit der Schule unterwegs. Dies bedeutet 0:6 verloren, 0:2 Punkte und den vorletzten Tabellenplatz.





Bedingungen Punktspielbetrieb

von Wolfgang Kayser

Hier noch zwei Bedingungen für Mannschaftskämpfe im Punktspielbetrieb

Beleuchtung

Die Mindeststärke der Beleuchtung für den gesamten Spielraum (Box) beträgt

- für die Bundesligen 600 Lux (empfohlen 1000 Lux),
- für die Regional- und Oberligen 300 Lux (empfohlen 600 Lux),
- für die Spielklassen unterhalb der BSK 300 Lux (empfohlen 400 Lux).

Die Beleuchtungsstärke muss über dem gesamten Spielraum gleichmäßig sein. Die Lichtquellen müssen mindestens 4 m über dem Boden angebracht sein. Blendendes Licht und Tageslichteinfall sind zu vermeiden.

Die Messung der Beleuchtungsstärke erfolgt an den vier Ecken des Tisches.

Temperatur

Die Temperatur im Spielraum (Box) muss mindestens +15° Celsius betragen.



Zentrum für ambulante Rehabilitation
Kaiserslautern (GmbH)

- Ambulante orthopädische
Rehabilitation für alle Kostenträger:
z.B. Knie-, Hüft- TEP und
Bandscheiben- Operation

- Krankengymnastik - Massage - Med.
Trainingstherapie

- Ihr Ansprechpartner:
Ralph Schulder
Bismarckstr. 74
67655 Kaiserslautern
Tel: 0631 / 370 3120
Fax: 0631 / 370 3122

**Spezialisten
auf die es ankommt**

Impressum

Redaktion: Magdalena Buck

Sandra Faß

Kludia Hof

Wolfgang Kayser

Karl-Heinz Klein

Udo Lackmann

Berthold Pfaffmann

Wolfgang Stammer

Fotos:

Hans Brämer

Magdalena Buck

Sandra Faß

Ina Gamber

Michael Kanter

Wolfgang Kayser

Karl-Heinz Klein

Udo Lackmann

Wolfgang Stammer

Lena Weyrich

Jasmin Wilking

Manuela Wilking

Layout

Titelseite: Sandra Faß

Auflage: 730 Stück

Homepage: www.tus-erfenbach.de

Bankver-

bindung: InTuS

Stadtsparkasse Kaiserslautern

BIC: MALADE51KLS

IBAN: DE49 5405 0110 0020 0003 11

Verteilung: Ü 51 im TuS Erfenbach

Druck: Kerker Druck KL

**Redaktionsschluss Ausgabe 2/20:
Donnerstag, 30. April 2020**





HERZLICH WILLKOMMEN BEI AUTO HÜBNER

**PERSÖNLICHER SERVICE
IST UNSERE STÄRKE!**

Abb. zeigt Sonderausstattungen.

Wir leben Autos.

- Hohe Beratungs- und Servicekompetenz
- Große Auswahl an Neu-, Jahres- und Gebrauchtwagen
- Interessante Finanzierungs- und Leasingmöglichkeiten

- Original Teile und Zubehör, Reifen-Service
- Service-Annahme, Inspektionen, Reparaturen, HU/AU, Fahrzeugbewertung und vieles mehr.

Reservieren Sie sich jetzt Ihren Probefahrt-Termin!

z.B. ADAM Jam 1.2 l, 51 kW/70 PS, Start/Stop: Kraftstoffverbrauch in l/100 km, innerorts: 6,3, außerorts: 4,1, kombiniert: 4,9; CO₂-Emissionen, kombiniert: 116 g/km, (gemäß VO (EG) Nr. 715/2007). Effizienzklasse C.



Auto Hübner GmbH
Mainzer Str. 101, 67657 Kaiserslautern
Tel. 06 31 / 3 41 31-0, www.auto-huebner.de

Edi's Garage
KFZ-Meister-Fachbetrieb
Konrad-Adenauer-Str. 67
67731 Otterbach

Tel. 06301/719 09 88
Fax 06301/719 09 66
edi-s-garage@t-online.de

auto
netto®

Edi's Garage





1900 - vor 120 Jahren *von Udo Lackmann*

Protokoll über die am 22. März 1900 abends 8 1/2 Uhr in der Wirtschaft von Herrn Karle Johann stattgefundene Generalversammlung

Tagesordnung:

Musik

Wahl des Balllokales

Einladung zur Fahnenweihe

Festsetzung des Programmes

Anwesend waren 28 Mitglieder, darunter 26 Stimmberechtigte.



Zu1) Herr Kapellmeister Stöckig, der selbst anwesend war, erklärte sich bereit mit 16 Mann zum Preise von 200 Mark bei der Fahnenweihe mitwirken zu wollen. Für das Essen jedoch muss der Verein sorgen. Sämtliche Anwesende waren hiermit einverstanden.

Zu2) Als Lokal, in dem der Festball abgehalten wird, wurde das des Herrn Karle einstimmig gewählt. Die Bewirtung auf dem Festplatz übernimmt Herr Bürgermeister Hach.

Zu3) Zur Fahnenweihe werden alle Vereine von hier, sowie sämtliche Gauvereine des Nord-West-Gaues eingeladen.

Eingeladene Vereine von hier:

Kriegerverein Erfenbach, Gesangverein Erfenbach, Cäcilienverein Erfenbach, Arbeiterverein Erfenbach, Rauchverein.

Namen der eingeladenen Gauvereine:

Patenverein Turnverein Otterbach, TV Siegelbach, TV Weilerbach, TV Landstuhl, Turngesellschaft Landstuhl, TV Krickenbach, TV Altenglan, TV Kusel, TV Rammelsbach, TV Jettenbach, TV Lauterecken, TV Wolfstein, TV Olsbrücken, TV Morlautern, TV Kaiserslautern, TV Hochspeyer, TV Enkenbach, TV Winnweiler, TV Hochstein, TV Imsbach, TV Obermoschel, TV Dielkirchen, TV Rockenhausen, TV Bisterschied, TV Stelzenberg, TV Wiesenthalerhof-Erzhütten.

Zu4) Zur Fahnenweihe wurde folgendes Programm festgelegt:

Samstag, 30.Juni abends 8 Uhr: Festbankett bei Bürgermeister Hach

Sonntag, 01.Juli

5 Uhr morgens Tagreveille mit Böllerschießen

8-10 Uhr Preisturnen

11 Uhr Fröhschoppenkonzert bei Karle

1 Uhr mittags Aufstellung zum Festzuge, Marsch zum Festplatz, Stabübungen, Weiheakt, Preisverteilung und Kürturnen

6 Uhr Abmarsch

8 Uhr Beginn des Festalles

Turner, die sich am Festzuge beteiligen, haben freien Eintritt. Eintrittsgeld 20 Pf á Person

Nachdem die Tagesordnung erledigt war, schloss der Vorsitzende die Versammlung um 10 Uhr.

Erfenbach, den 22.März 1900, gez. Rudolf Klein, Schriftführer, Jung Adam





Grußkarte von 1903
Erfenbach_Wirtschaft Johann Karle

1975 - vor 45 Jahren *von Udo Lackmann*



Meister der C-Klasse:

Stehend v.l.n.r.: 1. Vors. Werner Hach, Helmut Breitenbruch, Wolfgang Stahl, Jürgen Wendt, Richard Wietzel, Karl-Heinz Strub, Hans Wenz, Michael Lindenberger, Martin Barth, Herbert Neurohr, Spielleiter Fritz Stahl, Rainer Breitenbruch, stellv. Vors. Walter Brehm.

Kniend v.l.n.r.: Hartwig Stahl, Klaus Kiefer, Werner Klein, Rainer Poltrock, Rudi Fuchs, Karl-Heinz Urschel, Norbert Scheidt.



Geburtstage

Wir gratulieren

von Lena Weyrich

Folgende Mitglieder feiern im 2. Quartal 2020 einen runden Geburtstag

10 Jahre

08. Apr Moritz Lechner
10. Apr Florian Kraft
15. Apr Sören Asche
03. Jun Leonie Fritz
22. Jun Louis Braun
29. Jun Marlon Ives Reisig

20 Jahre

24. Apr Philipp Kürth
09. Jun Jakob Lindon
30. Jun Jana Wößner

30 Jahre

04. Apr Steffen Hüttenberger
24. Apr Lars-Philipp Engler

40 Jahre

06. Mai Katja Bohnert

50 Jahre

09. Mai Josef Bonnert

55 Jahre

16. Apr Petra Klusen-Göbel
29. Apr Andreas Lehmann
11. Jun Peter Schneider
13. Jun Nicole Ebrecht-Herzer
22. Jun Heike Schmidt

60 Jahre

20. Mai Manfred Christmann
11. Jun Ferdinand Rill
30. Jun Renate Mollen

65 Jahre

25. Mai Hans-Walter Steinmetz

70 Jahre

08. Mai Jutta Müller-Göttel
01. Jun Peter Mayer

80 Jahre

06. Mai Edith Wietzel
16. Mai Walter Wagner
24. Mai Wolfgang Kürth
06. Jun Hans Wenz

90 Jahre

05. Mai Friedrich Strack





Wir gratulieren auch unseren Ehrenmitgliedern, die keinen runden

Geburtstag feiern.

von Lena Weyrich

Herzlichen Glückwunsch und alles Gute.

April

05. Apr. Wolfgang Reiß 76 Jahre
11. Apr. Reiner 76 Jahre
Breitenbruch
13. Apr. Rüdiger Schuff 78 Jahre
21. Apr. Ursula Albert 76 Jahre
21. Apr. Hildegard Albert 68 Jahre

Mai

11. Mai. Rudi Fuchs 73 Jahre
19. Mai. Manfred 83 Jahre
Gerspacher

Juni

28. Jun. Walter Brehm 93 Jahre

**Wie schade, dass so wenig Raum ist,
zwischen der Zeit wo man zu jung,
und der, wo man zu alt ist.**

Charles de Montesquieu, französischer Philosoph



Der erfolgreiche Weg zu besseren Noten

Einzelnachhilfe - zu Hause

durch erfahrene Nachhilfelehrer
alle Fächer (z.B. Mathematik, Französisch,
Deutsch, Englisch, Rechnungswesen etc.)
für **alle Jahrgangsstufen**

Karl-Heinz Klein
Tel. 06301-79 53 22
www.abacus-nachhilfe.de



ABACUS
NACHHILFEINSTITUT

www.abacus-nachhilfe.de





Eine Kaffeebestellung *aus Die Zeit online*

Einen stinknormalen Kaffee, bitte!"

... grummelt der junge Mann am Anfang der Schlange. An-griffs-lustig mustert er die Be-dienung hinter dem Tresen. Die lässt sich nicht aus der Ruhe bringen. „Tageskaffee oder ver-längterter Espresso?“ fragt sie höflich. „Mir wurscht, wie das alles heißt. Einen Kaffee!“ - Mit stoischer Miene gießt die – Studentin?, verkannte Künstlerin?, derzeit engage-mentlose Schauspielerin?, - schwarzen Kaffee aus einer Thermoskanne in die Tasse und stellt sie dem Sonderling hin. „Mit Milch!“, verlangt der empört. Die Bedienung streicht sich in Zeitlupe eine Haarsträhne aus der Stirn und rollt ge-nervt mit den Augen, während sie eine neue Milchpackung öffnet.

Fieberhaft studiere ich die vier Quad-ratmeter große Karte an der Wand, um meine Bestellung möglichst schnell und einfach über die Bühne zu bringen.

Coffee-Shops gibt es ja mittlerweile an jeder Ecke. Wann hat es begonnen? Und wann wurde auch ich infiziert und hole seither meinen Milchkaffee ab, anstatt ihn, gemütlich an einem Kaffeehaus-tisch sitzend, bei der Zeitungslektüre zu



schlürfen? Eigentlich hatte ich mir vorge-nommen, mehr zu genießen und nichts mehr auf die Schnelle zu machen. Essen, Trinken - leben. Und bin doch wieder hier in der Schlange gelandet. Jetzt habe ich tatsächlich vergessen, was ich trinken wollte.

Kaffee, ja - Koffein brauche ich. Espresso, Cappuccino, Frappuccino, Cafe Latte, Latte Macchiato ... ? So viele Namen und Variationen von einzelnen Getränken werden dort angepriesen. Will ich viel-eicht einen „Extra Shot“? Einen Aromasi-rup in den Kaffee? Oder doch lieber eine heiße Schokolade - Hilfe!

Die Grazie mit Heidi Klum-Pony vor mir haucht: „Eine entkoffeinieren Latte Macchiato mit fettreduzierter Sojamilch, bitte, schön heiß mit wenig Schaum. To go - ach ja, machst Du noch Cinna-mon-Aroma rein ...“ To Go, klar - wir sind

Pizzeria
DA' ANGELO
 Kreuzsteinhalle Erfenbach

Italienische Spezialitäten
 Deutsche Gerichte
 Frische Salate

Alle Speisen auch zum Mitnehmen

Öffnungszeiten:
 Dienstag - Samstag: 16.00 - 23.00 Uhr
 Sonn- und Feiertage:
 11.00 - 14.00 Uhr und 17.00 - 22.00 Uhr

Telefon 06301-2218





ja wichtig unterwegs - heute. Auf dem Weg zur Drehbuchbesprechung noch schnell einen Kaffee herunterstürzen und dann los.

Kaffee. Mir wird langsam schwindelig. Eine Latte Macchiato zu bestellen finde ich fast schon wieder peinlich, die Anglizismen, die in der Größenordnung von small, medium und large an Mc Donald`s erinnern machen mich wütend, und Cinnamon oder Almond zu bestellen finde ich genauso albern, wie die Aromen ins Deutsche zu übersetzen.

Oh nein, gleich bin ich dran und habe noch immer keinen Schimmer. Espresso Macchiato wäre doch was, oder soll ich doch lieber eine Ice Latte nehmen? Und wer zur Hölle will Chai, einen klebrigsüßen Sirup aus Teekonzentrat?

Vor zu viel Milch graust mir, seit ein Bekannter die These aufgestellt hat, wir würden alle deshalb nicht erwachsen,

weil wir ständig an diesen To Go-Schna-beltassen voller Kaffeemilch herum-nuckeln. Man stelle sich vor: die ganze Retro-Welle von 70er Jahre Sport-Fashion über Bundeswehrparka, Rollschuhe, bunte Haarspangen und die Gründung von Zeitschriften für die, die „eigentlich erwachsen werden sollten“, läge einzig und allein in unserem Milchkonsum und frühkindlichen Trinkverhalten begründet. Ganz zu schweigen von dieser Werbung in der eine Mitzwanzigjährige ein Brei-Glas auslöffelt.

„Werde Protestfilterkaffeetrinker! Kampf der Latte-Macchiatisierung!“ brüllt eine heisere, pubertäre Stimme laut in meinem Hirn – „Endlich einmal wieder gegen den Strom schwimmen! Dagegen!“

„Was kriegst Du?“, reißt mich eine freundliche Stimme aus meinen revolutionären Kaffeeträumen. „Einen stinknormalen Kaffee, bitte!“ höre ich mich grummeln.



Andreas Laabs

Tel.: 06301/1602 Mobil: 0163/2993066
Email: Andreas.Laabs@Allianz.de

Allianz 
67659 Erfenbach Jahnst. 2

&



Wolfgang Cussnick

Tel.: 06301/3892052 Mobil: 0170/4567801
Email: Wolfgang.Cussnick@Allianz.de





Geschichte der Lautertalbrücke

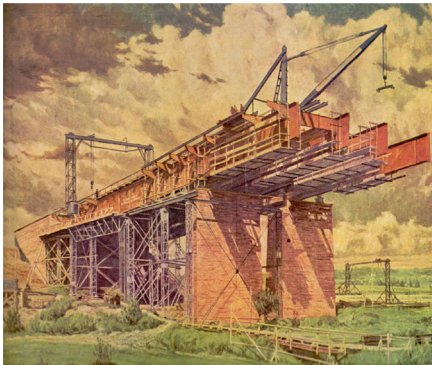
aus dem Internet (LBM) zusammengestellt von Udo Lackmann

In letzter Zeit wurde mehrmals nach der Geschichte der Lautertalbrücke (Autobahnbrücke der A6) gefragt. Hier einige Anmerkungen und Bilder:

Nördlich der Kaiserslauterer Innenstadt überquert die dort in Ost-West-Richtung verlaufende Bundesautobahn A6 zwischen den Anschlussstellen Kaiserslautern-Zentrum und Kaiserslautern-West das Tal der Lauter. Dazu wurde in einer Höhe von 30 Metern über der Talsohle die Lautertalbrücke errichtet.

Geschichte: Bei der Lautertalbrücke handelte es sich um eine Stahlkonstruktion aus durchlaufenden 3,2 Meter hohen Balkenträgern. Die Brücke mit ihren fünf Öffnungen von 48 / 56 / 64 / 56 / 48 Metern Stützweite ruhte auf sechs Stampfbetonpfeilern, die mit regionstypischem rotem Buntsandstein verkleidet waren. Die Widerlager waren ebenfalls in Stampfbeton mit Sandsteinverblendung ausgeführt.

Erste Planungen für eine nördliche Umgehung von Kaiserslautern wurden bereits 1928 erstellt. Die Trasse für das



Lautertalbrücke im Bau. Bild der Eisenwerke Kaiserslautern



Autobahnteilstück wurde 1934 gebahnt. 1936 wurde die Lautertalbrücke durch die ortsansässigen Eisenwerke errichtet. Eröffnet wurde das Autobahnteilstück zwischen Kaiserslautern-West und Wattenheim am 24. Oktober 1937.

Im Jahre 1942 wurden die Arbeiten an der „Reichsautobahn“ wegen des Zweiten Weltkrieges eingestellt. Zunächst diente die Strecke den deutschen Truppen als schnelle Verbindung zur Westfront, später nutzten die Alliierten die Strecke für ihren Vormarsch. Die Lautertalbrücke wurde in der Nacht zum 20. März 1945, nur wenige Stunden vor dem Einmarsch der US-Amerikaner, gesprengt. Diese Zerstörung konnte den Vormarsch der Amerikaner jedoch nicht nennenswert verzögern.

Bereits 1946 wurde mit der Beseitigung der Trümmer begonnen, vor allem um die darunter liegende Straße von Kaiserslautern nach Otterbach wieder befahrbar zu machen. Doch erst nach dem Ausbau der Ost-West-Achse durch die Stadt begann auch der Wiederaufbau der Lautertalbrücke, unter anderem durch die Eisenwerke Kaiserslautern. Am 20. April 1954 stürzte ein neues Teilstück der Brücke ein, wobei aber niemand verletzt wurde. Dieser



Unglücksfall verzögerte die Fertigstellung erheblich. War die Autobahn nach Osten ab der Anschlussstelle Kaiserslautern-Ost bereits seit 1951 wieder fertig, so folgte die Übergabe der Lautertalbrücke an den Verkehr erst am 15. Oktober 1956 ohne offizielle Feierlichkeiten.

Im Zuge des dreispurigen Ausbaus der Autobahn zwischen der Anschlussstelle Kaiserslautern West und Kaiserslautern Zentrum wurde im April 2012 mit einem Neubau der Talquerung begonnen. Diese wurde parallel südlich der alten Brücke im Taktchiebeverfahren errichtet. 2015 wurden nach Fertigstellung des Neubaus die beiden alten Brücken abgerissen und an deren Stelle die zweite Fahrbahn in Richtung Saarbrücken fertiggestellt.



Im „Dritten Reich“ ist die Lautertalbrücke entstanden.

Das Aquarell von Ernst Vollbeh (1876-1960) zeigt die Baustelle im Jahr 1936. Die Hakenkreuzfahne war auf der Baustelle gehisst. Ernst Vollbeh war ein deutscher Reiseschriftsteller, Maler und Illustrator, der in seinen Werken Krieg und Nationalsozialismus verherrlichte.



Gesprengte Lautertalbrücke, Bild aus Bundesarchiv



Die fertige Brücke: Bauzeit von April 2012 bis August 2018, Kosten rund 34 Millionen

WIR BERATEN GERNE!

Von für Menschen Menschen

Sozialstation
ökumenische
Hilfe, die ankommt

ev. Krankenpflegeverein Erfenbach e.V.
Infos unter 06301/33842 bei Helga Ullrich

Diakonie





Ein Schokoriegel = 24 Minuten joggen

eine Zusammenstellung aus einem Artikel von Spiegel online

Wirksame Warnhinweise:

Nach den üppigen Weihnachts- und Silvestertagen hier etwas zum Nachdenken.

Wie lange müsste ich laufen, um den Schokoriegel oder die Cola wieder abzutrainieren?

Ein Schokoriegel, 250 Kalorien. Kann so schlimm nicht sein, denkt die Gier, und schon ist die Folie aufgerissen. Was aber wäre, wenn die Verpackung deutlich konkretere Hinweise enthielte? Wenn darauf stehen würde, wie mühsam es wäre, die Kalorien wieder abzutrainieren?

Viele Menschen würden gründlicher darüber nachdenken, ob der Riegel seine Kalorien wert ist. Dafür spricht zumindest eine neue Studie.

Das Konzept des sogenannten PACE Food Labelling ist erst wenige Jahre alt, die erste Untersuchung dazu erschien 2012. Demnach würde neben der Kalorienangabe etwa ein kleines Männchen auf der Verpackung prangen, das entweder geht oder rennt. Daneben steht die Zeit, die ein Durchschnittsmensch braucht, um die aufgenommenen Kalorien zu verbrennen. Einige Beispiele:

Für die 253 Kilokalorien eines Schoko-Riegels müsste das Männchen 46 Minuten gehen oder 24 Minuten joggen. Um die 139 aufgenommenen Kalorien aus einer Dose Cola wieder zu verbrennen, müsste es 25 Minuten gehen oder 13 Minuten joggen. Und für die 886 Ka-

lorien der Tiefkühl-Salamipizza wären sogar 161 Minuten gehen und 84 Minuten joggen fällig.

Das komplette Abtrainieren ist natürlich weder notwendig noch praktikabel - der Körper braucht Energie, um alle Prozesse vom Gehirn bis zur Verdauung am Laufen zu halten. Ziel des Konzepts ist vielmehr, ein Gefühl dafür zu vermitteln, was eine Kalorienangabe bedeutet. Allein in Deutschland sind laut Robert-Koch-Institut zwei Drittel der Männer und mehr als die Hälfte der Frauen übergewichtig. Der Grund dafür lässt sich einfach zusammenfassen: Viele nehmen mehr Kalorien zu sich, als ihr Körper verbrennt, obwohl die ab-

schreckende Wirkung der Minutenangaben einleuchtend klingt.

Die Wissenschaftler erhoffen sich einen Vorteil von der Kennzeichnung. Sie könnte Menschen kontinuierlich daran erinnern, wie wichtig Bewegung ist. Genauso gut ist es aber auch denkbar, dass die Sportsymbole abschrecken könnten. Warum schinden, wenn man am Ende nur so wenige Kalorien verbrennt?

Diese Frage lässt sich klar beantworten. Schon kleine Kalorieneinsparungen können beim Abnehmen helfen, wenn man sie durchhält. Wer es etwa dauerhaft schafft, jeden Tag rund 100 Kalorien einzusparen, kann über ein Jahr gesehen mehr als zwei Kilogramm abnehmen. Hinzu kommen die positiven Effekte der Bewegung auf Herz, Muskeln, Knochen und viele andere Teile des Körpers.





Winterlandschaft:

Im unteren Bild haben sich 7 Fehler eingeschlichen. Kreise diese rot ein. Viel Erfolg!

Witze

Ein Gespräch im Restaurant: „Essen sie gerne Wild?“ – „Nein, lieber ruhig und unauffällig.“

De Willi beklagt sich im Restaurant: „Also, jetzt ward ich schon zwee Stunde uff noch Fünf-Minute-Steak.“
Mänt de Ober: „Sinn se bloß froh, dass se kä Tagessupp bestellt hann.“

De Ober froocht im Restaurant de Schorch: „Möchte der Herr die Forelle blau essen?“
Saacht de Schorch: „Nee! Serviere Sie mir zuerscht de Fisch unn dann die Getränke.“

Blaukochen ist eine dekorative Zubereitungsart für ganze Süßwasserfische. Vor allem Forelle wird blau gekocht. Die namensgebende Blaufärbung ist auf die Schleimschicht der Fischhaut zurückzuführen, die beim Garen eine blassblaue Farbe annimmt.

Zur Zubereitung wird der kurz zuvor getötete Fisch vorsichtig ausgenommen, aber nicht abgeschuppt, und in nur fast siedendem Salzwasser pochiert (garen in heißer, aber nicht kochender Flüssigkeit). Häufig werden dem Wasser noch etwas Essig und Kräuter zugegeben, was neben der Würzung auch eine durch die Säure stabilisierende Wirkung auf die Blaufärbung hat.





Bei uns dehem is es ruhiger worr. Die Kinner sinn all außer Haus un ich muss es mit meim Alte alleen aushalle. Was saa ich. Des is e Tortour. Wann mer inkaafe gehen, will er des Wälche fahre. Geh ich do hin, is er in de anner Gass. Sah ich bleib do stehe, macht er die Regale dorchenaner. Schellt, weil die Angebote all ganz owe oder ganz unne stehen. Sucht er was, henn die Bedienstete mol wieder umgerahmt. Eigentlich geht es schun los, wann mer e Parkplatz suche. Alle sinn se Anfänger, misen natürlich ganz vorne hinfahre, bloß, dass er kee Platz griet. Es is net auszuhalte. Immer sinns die Fraue, di net fahre kenne. Wann ich was sag, han ich Krach.

Do warn mer im Sportheim was esse. Ich saag, ei super, des hat geschmeckt un ich han brauche net zu koche. Des kenne mer öfters mache. Dann saht der, wann du bezahlcht un ich kann zwee Bier mehr trinke. Was e Quatsch. Hin- und dann Heemlaafe will er aa net. Dodebei det ihm die Bewechung gut due.

Iwwerhaupt han ich gesaagt wärs gut du gingsch emol in die Männerturnstunn. Dienstags owends in de Kreustein hall. Des kummt awer gar net in Fraach. Springe kennt er jo nimmi. Un überhaupt sei Hüfte un sei Knie, un de Blutdruck un so weiter. Awer am Fußballplatz stehe un schelle, weil die net richtig laafe. Oder noch schlimmer am Fernseh, wo die Großverdiener so fleeschlährig erum laafe.

Jetzt is jo viel mit Schifahre. Biatlon wär gut, laafe un de Puls in de Griff griehie un schieße un treffe, des wärs. Aber fer ihn natürlich net. Des is was fer die junge Springer, un außerdem bei uns deht jo ah kee Schnee leihe.

Ich kanns eich saage, do mach ich was mit.

Jetzt verzählt er mer aa noch, was ich koche soll, so wie friehier sei Mudder. Montags die Reschte vom Sonntag, diensttags Krummbeere, mittwochs was siebes wie Wafefe oder Dampnudele, donnertags Knödel, freitags Fisch, samstags wär Supp gut un sonntags halt e ordentlicher Brate mit Soß un Knödel. Un sofort.....

Saa ich: „Un owens, un immer es selbe, des machsch du doch net mit. Ob er sich iwwerhaupt noch richtig entsinne kennt, wie des friehier so war? Nee, aber friehier war alles besser.....!“

Do bleibt der doch die Luft weg. Dodezu dann e klee Gedicht:

Hausmusik:

Die Erbsesupp¹ un die Servelat, die treffen sich im Maache.

Do sat die Servelat zur Supp: „Ich känn en Schnaps vertraache.“

Uff emol kummt, des glaabt mer net, es is grad wie e Wunner,

ä Gläsl voll vum Williams Chrischt, grad recht die Gorchel runner.

Was iss dann des bloß fer ä Frääd, bei so em große Glick, do machen se mi'm Blooßarch zamme, schäni Hausmusik.

Es griebt eich ganz herzlich, die Hausfrau, die awwer in die Turnstunn geht, es Kaffeegrenzje besucht un met de Nochbersleit noch e Schwätzje halt.

eier TuSnelda

Poschtscripturn PS: Des Gedicht is vom Heinz-Ludwig Wüst aus Gleisweiler un des han ich abgeschribb.



www.city-polster.de

City-POLSTER

Handels GmbH Seit über 35 Jahren Ihr Polstermöbel-Spezialist

Merkurstr. 16 · 67663 Kaiserslautern · Tel 0631/350 33 90 | Öffnungszeiten Mo-Fr 10-19 Uhr · Sa 10-18 Uhr



0%
FINANZIERUNG

STARKE
MARKEN-
PARTNER

PREIS
GARANTIE

GRATIS
LIEFERUNG &
MONTAGE

Eigener Polsterei-Meisterbetrieb im Haus

City-Polsterei GmbH

- **Aufarbeitung und Neuanfertigung:**
Individuelles Polstern aller Marken & Modelle
Sessel | Stühle | Garnituren | Boxspringbetten
Einzelsofas | Eckbänke | uvm.
- **Objekt-, Gaststätten- & Hoteleinrichtungen**
- **Eigene Designlinie:**
Entwicklung und Produktion von Sofas,
Garnituren und Boxspringbetten





Kwitt sein ist einfach.



sskl.de

Weil man Geld zwischen Freunden bequem per Handy überweisen und anfordern kann. Mit Kwitt, einer Funktion unserer App.*

*Gilt nur zwischen deutschen Girokonten.

 **Stadtsparkasse
Kaiserslautern**