

TVO *Aktiv*

WEIß UND BLAU SIND UNSERE FARBEN

Hauptsache kalt,
Hauptsache weiß,
Hauptsache Schnee.

Der TVO feiert 40 Jahre
Skifahren und das
natürlich im Schnee.

Seite 3



ES WURDE WIEDER GEFEIERT

Der Familienabend hat
auch 2019 wieder alle
zusammen gebracht.

Seite 4



NEU NEU NEU!

Abwechslung beim TVO –
Zwei neue Kurse sind am Start.

3K-Fit Kurs

„If it doesn't challenge you, it doesn't change you!“

(Zitat: Fred DeVito – Autor)

Getreu dem Motto des oben erwähnten Zitates **„Was dich nicht herausfordert, verändert dich auch nicht“** startete der neue **3K-Fit Kurs** mit 15 begeisterten und motivierten Sportlerinnen und Sportlern.

3K-Fit steht für ein anspruchsvolles Training, welches die drei Komponenten Kraft, Kondition und Koordination beinhaltet. In diesem Kurs treffen populäre Fitnesstrends wie **Crossfit®**, **Freeletics®** und **HIT** aufeinander. „Ihr müsst in der Lage sein, **euch zu quälen**. Aber der Erfolg wird sich lohnen!“ beginnt die Trainerin, **Anna Hartmann**, die erste Trainingsstunde. Davon ließen sich jedoch die sportbegeisterten Teilnehmer nicht abschrecken und stürzten sich engagiert in ihr erstes Workout.

Burpees, Sit Ups, Squats und **AMRAP** („As many Reps/Rounds as possible“) sind zwar für viele Teilnehmer/-innen erstmal neue Begriffe, aber die Gruppe lernt schnell und kann die neuen Bewegungsformen und Übungen gut umsetzen.

Nach einem spritzigen Warm-Up Part erlernen die Teilnehmer in jeder Übungseinheit neue Bewegungsformen und Techniken. Kräftigungs-, Koordination- und Kraftausdauerübungen stehen auf dem Plan. Dabei werden unter anderem **Kettlebells**, **Medizinbälle** oder ein **Battle Rope** genutzt.

Zum Ende der Trainingseinheit heißt es dann nochmal alles geben. Alle haben 15 Minuten Zeit sich beim **Workout of the Day** zu verausgaben.

Mit einem **Cool-Down** zu spannender Musik werden die beanspruchten Muskelgruppen noch etwas gedehnt und der Körper darf zur Ruhe kommen.

Im Anschluss blickt man in zufriedene, erschöpfte aber glückliche Gesichter. Hier weiß jeder, was er in den **1,5 Stunden Training** geleistet hat. Der Kurs läuft bereits seit einigen Wochen. Die Teilnehmer/-innen haben nach wie vor Spaß am **gemeinsamen Schwitzen** und freuen sich jede Woche auf die vielfältigen Trainingsideen von Anna.



Reha-Sport - Zeit für Gesundheit

Ab Mai bietet der TVO mittwochvormittags **Reha-Sport-Stunden** im Bereich **Orthopädie** an. In einer kleinen Gruppe wollen wir euch nach längerer Krankheit, Operation oder Verletzung wieder **fit für den Alltag** machen. Unter fachlicher Anleitung unserer eigens dafür ausgebildeten Übungsleiterin werden wir eure Kraft, Beweglichkeit und die Koordination trainieren, um Krankheitsbeschwerden zu mindern, den Krankheitsverlauf positiv zu beeinflussen und wieder fit für den Alltag zu werden. **Oberstes Ziel ist** die Erhaltung und Wiedergewinnung von Gesundheit und körperlicher Leistungsfähigkeit. Die Reha-Sport-Stunden sind **für alle Altersklassen** geeignet. Dabei liegt uns besonders das Gemeinschaftsgefühl, der Kontakt zu Gleichgesinnten und der Spaß bei der gemeinsamen sportlichen Aktivität am Herzen.

Beim Reha-Sport handelt es sich um Gymnastikstunden, die vom Arzt verordnet und von der Krankenkasse bezahlt werden. **Eine ärztliche Verordnung ist erforderlich** und sollte vor Beginn von der jeweiligen Krankenkasse genehmigt werden!

Bei Interesse oder Fragen könnt ihr euch in der Geschäftsstelle oder direkt bei der Übungsleiterin **Pia Tannhäuser** (Tel: 0152 33995501) melden.



TVO-Skifreizeit 2020

40 JAHRE SCHNEE

Wir tauschen die TVO Halle gegen die Berge.



Am 06. Februar hieß es wieder „**Start frei**“ zum langen Skisport-Wochenende des Turnvereins Okriftel. Kaum zu glauben, es war wirklich schon die **40. Skifreizeit** dieses vielseitigen Vereins. Ganz im Sinne des TVO wird auch bei der Skifreizeit Tradition groß geschrieben, ohne dass dabei junge Ideen zu kurz kommen.

So starteten also wieder mal fast **60 Teilnehmer** ins **Allgäu**, um dort Ski- oder Snowboard zu fahren, sich beim Langlauf sportlich zu betätigen, oder um ganz klassisch oder mit Schneeschuhen zu wandern. Mit viel Erfahrung und Lokalkolorit sorgt **Georg Paul** seit den Anfängen dieser Fahrten für einen reibungslosen Ablauf. Dabei unterstützte ihn lange Jahre Gudrun Dirnberger. Seit fünf Jahren sind Armin Klingler und Thomas Laumann Teil des Organisationsteams und

ermöglichen den Teilnehmern einen **unbeschwerten** Aufenthalt.

Begonnen hatte alles **1979** mit einer zweitägigen Fahrt in den Schwarzwald. 9 Jahre blieb der TVO Altglashütten im **Schwarzwald** treu, danach folgte als Destination das **Allgäu** mit Wertach als Ziel in den ersten 10 Jahren. Aus der Zweitagestour wurden mittlerweile 4 Tage, die nun seit **21 Jahren** in Stein im Hotel Krone genossen werden.

Im **Jubiläumsjahr** war der Wettergott dem TVO besonders hold. Vier Tage **Sonnenschein** vom wolkenlosen Himmel sorgten für beste Stimmung der Teilnehmer. Die Skifahrer genossen hervorragend präparierte Pisten und Loipen am **Fellhorn** und der **Kanzelwand**, die Wanderer unter Führung von Wolfgang Drescher die sonnigen Wanderwege rund um Oberstdorf. Die Schneeschuhwanderer waren erstmals in Grasgehren mit ihren bewährten lokalen Guides und Thomas Laumann unterwegs. Sowohl auf **Schneeschuhen** als auch beim klassischen **Wandern** gab es immer die Wahl zwischen Sport- und Genussstrecken.

Auch beim **Abendprogramm** waren diesmal Tradition und Neues

angesagt. Highlight des ersten Abends war die spontane Modenschau unseres Vorsitzenden Reinhard Odey, der uns mit einigen **Accessoires** aus den letzten **40 Jahren**, angefangen mit einer Strickmütze (heute trägt man ja bekanntlich Helm) über Schal, Sweatshirt-Jacke und Funktionsshirt bis hin zum neuen Multifunktionsschlauchschal, den Wandel der TVO-Outfits deutlich vor Augen führte. Am zweiten Abend spielte ein **19köpfiger Trachtenmusikverein**, die Stadtkapelle Stein, zum Tanz auf. Bevor am dritten Abend die legendären **gegrillten Schweins-haxen** serviert wurden, fanden sich alle Teilnehmer zum Après-Ski mit Glühwein und Punsch an der hoteleigenen Bar ein.

Kurz vor dem Eintreffen des Sturmtiefs Sabine ging es ohne größere Blessuren **gesund** und **ausgepowert** mit starkem Rückenwind zurück nach Okriftel. Natürlich steht der Termin für die nächste Skifreizeit schon fest: Vom 04.02. bis 07.02.2021 geht es zum 41. Mal auf Tour, wieder ins Hotel Krone im Allgäu. Anmeldungen nehmen Armin und Thomas wie üblich ab dem kommenden Herbst entgegen.



Mehr über die Wanderungen erfährt ihr übrigens hier.





GEMEINSAM, ZUSAMMEN, MITEINANDER

Wie in den vergangenen Jahren durfte auch 2019 das Aushängeschild des TVO nicht fehlen: der **Familienabend**. Die gesamte TVO-Familie blickt gemeinsam auf das Jahr zurück. Alle Abteilungen und Mitglieder kommen zusammen, egal ob jung oder alt.

Reinhard Odey ließ es sich nicht nehmen, zusammen mit Alexandra Rücker-Flettner den Familienabend zu eröffnen. Sie gaben einen kurzen **Rückblick** auf das vergangene Jahr und dankten allen Helfern, die für einen reibungslosen Ablauf des Familienabends tatkräftig mit anpackten. Nach der Begrüßung durch Bürgermeister Klaus Schindling durften in diesem Jahr gleich zwei Moderatoren auf die Bühne. Die **Jungspunde** Jonas Carstensen und Philipp Herglotz feierten in der Abwesenheit von Christian Seelmann, der anderweitig eine wichtige Aufgabe als Moderator wahrnehmen musste, ihre Premiere und sie begleiteten die TVO-Familie durch einen schönen Abend.

Zu Beginn zeigten die Jüngsten des Abends ihr Können. Die zwischen sieben und elf Jahre alten **Dance Kids**, die unter der Leitung

von Bettina Wambach trainieren, tanzten als Schneemänner verkleidet und boten einen tollen Mix verschiedener Tanzarten. Nach tobendem Applaus für den Nachwuchs, die **Zukunft des TVO**, folgte die Ehrung unserer treuen und langjährigen Mitglieder. Fast **60 Jubilare** erhielten Anerkennung durch unseren ersten Vorsitzenden.

Die **Zumba-Gruppe** unter der Leitung von Melanie Rottenau brachte wieder frischen Schwung auf die Bühne. Die Mischung aus Tanz und Fitness erweckte bei jedem Zuschauer sein eigenes **brasilianisches Flair**. Auf das Moderne folgte etwas Klassisches. Die **Crazy Pearls** unter der Leitung von Isabell Henn und Daniela Dankert boten mit ihrem Gardetanz ebenfalls einen tollen Auftritt. Sie tanzten zu Popmusik Garde und brachten jeden im Publikum zum Mitklatschen.

Im Anschluss an die Verleihung der **Sportabzeichen** durch Frank Lakomy an zahlreiche unserer aktiven Mitglieder kam es zu einer Umbaupause. Unter anderem wurde das neue „TVO aktiv“ und auch die neue Vereinskleidung, die

es ab sofort in der Geschäftsstelle gibt, stolz präsentiert. Nach erfolgreichem Umbau zeigten die kleinen Turnerinnen Überschläge, Räder und tänzerische Einlagen zur Musik von „**Mary Poppins**“. Selbstverständlich durfte hier der bekannte Regenschirm nicht fehlen. Ein großer Applaus für die jungen Turnerinnen und deren Trainerinnen Emily Hirt, Helena Roos und Frieda Hammes beendete die erste Hälfte des Programms.

Nach der Pause war wieder die Abteilung Gerätturnen im Mittelpunkt. Die großen Turnerinnen waren an der Reihe. Unter der Choreografie von Julia Odey, Tanja Klingler und Justine Loos bewiesen sie als **Amazonen/Kriegerinnen** mit turnerischen Darbietungen ihre Stärke. Auch an zwei **menschlichen Barren** wurde auf der Bühne geturnt. Das Publikum belohnte die Darbietung mit umso lauterem Applaus.

Danach folgte der wichtige Hinweis auf das nächste Deutsche Turnfest im Mai 2021 in Leipzig und es gab einen kurzen Rückblick auf das Landesturnfest im Jahr 2019.



Sportwart Frank Lakomy übernahm nun wieder das Mikro und rief anschließend alle erfolgreichen Athleten auf die Bühne, die durch die jeweiligen Abteilungsleiter und den Bürgermeister geehrt wurden. Es konnten viele **erfolgreiche Leistungen** gefeiert werden, von Siegen beim Hessischen Landesturnfest bis hin zu Podestplätzen bei Hessischen Meisterschaften. **Auf seine Athleten kann der TVO wie immer sehr stolz sein.**

Es ging weiter mit dem Programm und mit den **Diamonds**. Unter der Leitung der selbst mittanzenden Olé Ruffer reisten die Tänzerinnen mit dem Publikum zurück in die **90er-Jahre**. Musik von Britney Spears und Dr. Alban ertönte aus den Lautsprechern und die Zuschauer klatschten mit. Dann folgte auch schon der letzte Auftritt des Abends. Manuel Odey machte die Ansage der Gruppe **MixedMotion**. Denn das Moderatorenduo selbst war an der Reihe. Die Gruppe, bestehend aus **Leichtathleten und Turnerinnen**, waren nun

bereits zum dritten Mal beim Familienabend mit einem Auftritt dabei. Sie präsentierten sich jedoch das erste Mal mit neuem Namen und boten zu der Musik von „**Pirates of the Caribbean**“ turn- und tänzerische Einlagen. Einstudiert wurde das Ganze von Emily Hirt und Lisa Hartmann, die beide selbst mittanzten.

Zum Schluss bedankte sich das Moderatorenduo bei allen Teilnehmern und lud zur dritten Hälfte des Familienabends ein: dem **gemütlichen Teil**. Hier bot eine Gruppe junger Erwachsener des TVO zusammen mit den Diamonds Sekt und Cocktails an. Die Bühne verwandelte sich in eine **bunte Tanzfläche mit Bar**. Die TVO-Familie konnte das Jahr 2019 gemeinsam rekapitulieren und ließ den Familienabend 2019 bis in die frühen Morgenstunden ausklingen: Egal welches Alter, egal welche Abteilung...Gemeinsam anstoßen, gemeinsam tanzen...hauptsache: **GEMEINSAM!**



CONNYY TRIFFT ...

... PETRA

Hallo Petra, du bist ja sowas wie die gute Seele beim TVO, aber was sind eigentlich alles deine Aufgaben?

Petra: Ein Amt habe ich als Veranstaltungswartin und stellvertretende Kassenwartin. In der Geschäftsstelle arbeite ich mit und den Sportwart unterstütze

ich auch wo ich kann, da der beruflich sehr eingespannt ist. Für die Vermietungen unseres Mehrzweckraumes sowie für die Hallenbelegungszeiten bin ich auch zuständig. Im Laufe der Zeit hat es sich ergeben, dass ich über viele Dinge im Verein Bescheid weiß und somit auch der Ansprechpartner für Personen bin, die ein Problem haben, da ich immer direkt an die richtige „helfende Hand“ weiterleiten kann.

Das ist einiges. Bei dir laufen also viele „Fäden“ zusammen. Wie bist du an diese wichtige Aufgabe gekommen?

Petra: Durch meine Jungs, die Leichtathletik gemacht haben, bin ich überhaupt zu dem Verein gekommen. Da meistens Helfer fehlen, hat es sich im Laufe der Jahre so ergeben, dass ich meine Hilfe angeboten und dadurch immer mehr Kenntnis bekommen habe.

Somit bin ich immer tiefer in den TVO eingestiegen und bin so an die vielen Aufgaben geraten.

Da wird es dir aber auf jeden Fall nicht langweilig. Was macht denn den TVO für dich aus?

Petra: Der TVO bedeutet mir eine ganze Menge, da ich helfen kann und das Gefühl habe gebraucht zu werden. Auch die sozialen Kontakte und das „Miteinander“ sind mir sehr wichtig.

Gibt es etwas, was du im TVO gerne bewegen möchtest?

Petra: Im Moment eigentlich nicht. Ich bin froh, wenn alle gesund die Corona Krise überstanden haben und der Verein seinen normalen Sportbetrieb erst einmal wieder aufnehmen kann.





AUCH ZUM TVO KOMMT DER NIKOLAUS

die neu erlernten Bewegungen. Purzelturnen I (5-6 Jahre) dagegen präsentierten sich als Minions und tanzten zu dem Lied „**Minions Banana Song Remix**“.

Es folgten die **Fitte Jungs** (7-10 Jahre) mit dem Thema „Regenbogenmarshmellos“. Die Gruppe **Kids Dance** (6-14 Jahre), die bereits am Familienabend ihr Können unter Beweis stellte, trat auch hier nochmal auf und vereiste das Publikum mit ihrem Schneemannanzug. Auch die **Crazy Pearl's** (5-15 Jahre) durften an diesem Tag nicht fehlen. Glitzer und Beine die bis zur Hallendecke flogen, ließen hier die Kinder staunen.

Den Abschluss bildeten die Volleyball Kids und Teens und die Gerätturnerinnen (8-9 Jahre) mit einer „**Reise durch Nimmerland**“. Das Finale bestritten dann die etwas älteren Turnerinnen (10-16 Jahre) mit ihrem Auftritt zu den Songs von „**Mary Poppins**“.

Der Nikolaus durfte natürlich auch nicht fehlen. Er hatte neben **viel**

Lob für die tollen sportlichen Leistungen auch Weckmänner und Äpfel im Gepäck, die aber erst am Ende der Veranstaltung verteilt wurden. Vor und während der Veranstaltung konnte man sich mit Getränken und Kuchen im MZR stärken.



Wir möchte die Gelegenheit nutzen (auch im Namen des Vorstands) allen fleißigen Helfern nochmals ganz herzlich Danke zu sagen, denn **ohne euch** wäre die Nikolausfeier nicht möglich gewesen. Und auch dem Nikolaus gebührt ein großes DANKE!



Am Nachmittag des 07. Dez. waren viele Kinder mit ihren Eltern, Großeltern und Freunden in die weihnachtlich geschmückte TVO-Halle gekommen. Aber warum? Ganz einfach: **der Nikolaus kam!**

Neben dem hohen Besuch erwarteten sie Ehrungen und Vorführungen unserer Abteilungen. Die Programmpunkte wurden von den stolzen und aufgeregten Kindern in ihren Übungsstunden einstudiert.

Der **Startschuss** fiel mit den zweitkleinsten: unseren Pampers-turnern (1-3 Jahre) als **Schneeflöckchen**, gefolgt von der Eltern-Kind-Gruppe (2-4 Jahre) die zu dem Lied „**Das ist gerade, das ist schief**“ tanzten. Auch Purzelturnen II (4-5 Jahre) zeigte zu dem Song „**Anne Kaffeekanne**“

Aufgrund der aktuellen dynamischen Entwicklung der Coronavirus-Situation sind vorerst alle Termine beim TVO abgesagt.

Wie es weitergeht und vor allem wann erfährst du auf unserer Homepage

Hier erfährst du wann/ob die Termine nachgeholt werden.





Der TVO ruft HELAU

Fasching beim TV Okriftel – das hat schon **Tradition**. Die Teilnahme am Hattersheimer Umzug gehört einfach dazu. Das diesjährige Kostüm war ein Wunsch vom **jüngeren Turnernachwuchs**, der bereits letztes Jahr schon im Raum stand. Das Motto „**TVO – Total verzaubert**“ schnell kreierte. Recherchiert mussten dann nur noch günstige Grundmaterialien, um die Obergrenze von 8,- Euro zu halten.

Sechsmal war die Faschingswerkstatt geöffnet, um die Umhänge zu nähen, die Schals zu bemalen und die Zauberstäbe zum Glitzern zu bringen. Klingt alles nach Zeitraffer, mehrere Säume abstecken, Schnittränder säumen, Bindekordel durchziehen, Sammeleimer verzieren brauchen aber bisschen Zeit. Dazu braucht es Platz. Gut, dass wir den **Mehrzweckraum** dazu nutzen können.



An dieser Stelle herzlichen Dank an alle unersetzlichen geduldi- gen Näherinnen und kreativen Stationsbetreuer. Nicht zu vergessen auch unsere Spender beim Wurfmaterial, die uns in die Lage versetzen, auch in der Frankfurter

Straße noch großzügig werfen zu können und die Zuladestelle fürs letzte Wegdrittel. Sonst wären die Bollerwagen doch arg schwer. Über **60 Harry Potter** waren dabei, vom 2-jährigen Kleinkind bis zu den Senioren, aus verschiedenen Sportgruppen. Getreu dem generellen TVO-Motto „**Gemeinsam bewegen**“. So war es wieder ein tolles Gemeinschafts- erlebnis für alle Beteiligten, inklusive den 8 Wochen vorher.

Hinter den Zauberern nicht zu vergessen noch unüberhörbar der Wagen vom „**Dancing Disaster**“ und die „**Diamonds**“, die die Vereinsflagge außer in Hattersheim auch in Flörsheim vertraten.

Fasching auch im Kinderturnen...

... sowohl donnerstags an Altweiberfasching, als auch Rosenmontag waren **bunte Kostüme** in den Turnstunden erlaubt. Bemalte Gesichter sind ja nichts Unge- wöhnliches mehr im ganzen Jahr über.

Besondere Tage verlangen be- sondere Aufbauten. **Luftballons** gehören immer dazu. Besonders der Rosenmontag ähnelte einer Kinderparty - hier konnten die großen Purzeltürner dazukom- men. Trotzdem hat auch jede Prinzessin, jedes Tier, jeder Pirat, Kämpfer oder Indianer die steile Leiter erklommen, ist erfolgreich

in die Trutzburg mit den Luft- ballons eingestiegen und hat den wackeligen **Ballweg** bewältigt. Es hat wieder **viel Spaß** gemacht!



DAS OKRIFTLER WÄLDCHESFEST BRAUCHT DICH!

Das in diesem Jahr zum **70. Mal** durchgeführte Okriftler Wäldchesfest gehört zu den gesellschaftlichen Highlights unserer Stadt. Den großen organisatorischen und personellen Aufwand „**stemmt**“ der Vereinsring Okriftel mit seinem Vorsitzendenteam Wolfgang Deul, Oskar Heß und Astrid Terschüren.

Diese drei „**Aktivisten**“ wollen und können aus persönlichen Gründen diese Aufgabe nicht fortführen. Um nicht dem negativen Trend von Hattersheim und Eddersheim zu folgen, wo nach den ungelösten Personalfragen tolle Events von der Bühne unserer Stadt verschwunden sind, wird im Vereinsring Okriftel mit Nachdruck nach einer **Zukunfts-**

lösung gesucht. Bis jetzt hat sich als einfache Ablösung **noch kein neues Team gefunden**. Wie andere Vereine auch hat der TVO erklärt, mit Engagement und Nachdruck an einer Lösung mitzuarbeiten. Ein solch positives Signal ersetzt aber noch keine praktische Lösung; dafür braucht man Menschen, dafür brauchen wir euch getreu der schon oft erfolgreichen Maxime: **„Mach dein Hobby zum Ehrenamt“**.

Der bisherige Vorstand hat eine lange und detaillierte Liste

der zu erledigenden Arbeiten erstellt. Wenn du also Lust hast und das Okriftler Wäldchesfest mit deiner Unterstützung retten willst, dann melde dich einfach bei **Petra Lakomy** (Petra@Lakomy.info). Nur zusammen können wir den Fortbestand des Wäldchesfestes retten.



Bild FNP © Hans Nietner



Wer erinnert sich noch?
Da war doch was? **Genau!**

Das war letztes Jahr eine **Aktion von Rewe**, bei der jeder 5€-Einkauf mit einem Vereinsschein belohnt wurde. Nachdrücklich drauf hingewiesen hat uns eine Mutter, irgendwann waren wir tatsächlich auch registriert. Den Code des Vereinsscheines musste man auf der Rewe-Website eingeben und einem dort angemeldeten **Verein zukommen** lassen.

Schnell und besonders **kreativ** waren die **Okriftler Fußballer**,

Scheine für VEREINE

die Sammelboxen direkt an der Rewe Kasse aufstellten. **Geniale Idee!** Aber bei uns hat es sich auch zusammengelappert. Die meisten Scheine sind allerdings im Briefkasten der Geschäftsstelle gelandet. Diese hat Petra alle über eine App als Alternative schnell eingescannt. Eigentlich nach Aktionsschluss fanden wir noch einen großen Packen, der wurde glücklicherweise noch gewertet.

Gut, für den **Wunschtraum** einer großen Airtrackmatte, hat es leider **nicht gereicht**. Aber sowohl für Übungsstunden konnten wir uns sozusagen **„Nice to have“-Sportutensilien** zulegen, als auch etwas für unsere Feste, nämlich **zwei Waffeleisen**, die am Gaukinder-Turnfest eingeweiht werden sollen, sofern sie denn da

sind... Übrigens, der dazu notwendige Waffelbäcker kann jetzt schon sein Interesse am Einsatz bekunden. ;)

Bis jetzt sind nur die **„Loopbänder“** eingetroffen. Anscheinend gibt es Auslieferungsverzögerungen bei einzelnen Prämien. Wir warten jetzt noch auf die **„Flow Slide Pads“**. Von beiden Sportgeräten haben wir Schule- und Vereinssets zur vielseitigen Verwendung in vielen Gruppen. **Neugierig**, was man damit macht? Dann kommt nach Ostern einfach vorbei...

