

**Turnverein Friedrichstal 1899 e.V.**

**Ausgabe Nr. 77 – 2020**

[www.tv-friedrichstal.de](http://www.tv-friedrichstal.de)

**TV Impulse**





# ALLES FÜR MEIN LIEBSTES HOBBY



**Regionales  
Vereins-  
Förderprogramm**

Auch unser Verein wird von  
der Volksbank Stutensee-  
Weingarten eG gefördert!

**Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.**

**Wir machen den Weg frei.**

 **Volksbank  
Stutensee-Weingarten eG**

*Ihre Bank vor Ort – am Walzbach und in der Hardt*

www.vb-stutensee-weingarten.de · Fon 07244/731-111 · ServiceCenter@vb-stutensee-weingarten.de

**Liebe Mitglieder des TV Friedrichstal,  
liebe Leserinnen und Leser,**

ich freue mich, dass Sie die neuen TV-Impulse in die Hand genommen haben. Sie werden dies aus den unterschiedlichsten Impulsen getan haben. Vielleicht gehören Sie zu denen, die sich über das aktuelle Sportangebot des Turnvereins informieren wollen, vielleicht aber kennen Sie unseren Verein noch gar nicht und Sie möchten ihn kennenlernen. In beiden Fällen freue ich mich und hoffe, dass Sie die Turbulenzen des aktuellen Jahres bisher gut gemeistert haben und dies auch in Zukunft tun werden!

Was für ein Jahr! Der Turnverein stand im Frühjahr kurz vor der Generalversammlung, als die Corona-Pandemie alles durcheinanderwirbelte. Die Generalversammlung musste abgesagt werden und alle sportlichen und gesellschaftlichen Veranstaltungen des Vereins wurden auf unbestimmte Zeit verschoben. Es kam die Zeit, in der alle die Luft anhielten und nicht wussten, wie es weitergeht! Diese Schockstarre hielt aber beim TVF dank fleißiger Menschen, nicht allzu lange an. Schnell gab es ein Online-Angebot, welches aber natürlich nicht für alle Mitglieder gleichermaßen geeignet sein konnte. Nach dem Lockdown und den verschiedensten Lockerungen der Corona-Richtlinien durch die Landesregierung, läuft beim TVF nun das Sportprogramm bereits eine ganze Weile einigermaßen normal, oder besser gesagt „geregelt“ ab. Jetzt nach dem Ende der Sommerferien starten die meisten Sportangebote wieder voll durch, natürlich immer unter Einhaltung der aktuell gültigen Corona-Richtlinien.

Generell gilt überall in den Sportstätten des TVF ein Abstandsgebot von 1,5m. An Orten, wo dies nicht möglich ist, herrscht die Maskenpflicht. Sport ist aktuell in Gruppen mit bis zu 20 Personen (incl. Übungsleiter) möglich. Außerdem können, die für das Training oder die Übungseinheit üblichen Sport-, Spiel- oder Übungssituationen wieder ohne die Einhaltung des erforderlichen Mindestabstands durchgeführt werden. Die Umkleidekabinen

und Duschen dürfen wieder benutzt werden. Um sicherzustellen, dass ein Mindestabstand von 1,5 m zwischen den Nutzerinnen und Nutzern eingehalten werden kann, haben wir eine zulässige Personenzahl je Umkleidekabine festgelegt. Die bisherigen Hygienevorschriften und Dokumentationspflichten sind weiterhin einzuhalten. Bitte nehmen Sie (wenn Sie es noch nicht getan haben) mit Ihrem Übungsleiter/in Kontakt auf und informieren Sie sich über das genaue Vorgehen und die Anmeldemodalitäten der verschiedenen Übungsstunden. Ganz besonders freut es uns aber, dass uns alle Mitglieder des Turnvereins in der Zeit des Lockdowns und der kompletten Absage aller Vereinsaktivitäten so treu zur Seite standen und keine Kündigungen erfolgten. Der Verein steht nach wie vor gut da, und die aktuelle Mitgliederzahl von 1126 bestätigt dies eindrucksvoll. Vielen Dank für die treue Unterstützung!

Zum Schluss dieses Vorwortes möchte ich allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, Übungsleiterinnen und Übungsleitern und meinen Vorstandskolleginnen und -kollegen meinen herzlichsten Dank aussprechen. Es ist nicht selbstverständlich, dass man jahrein, jahraus seine Freizeit und seine Kraft der Gemeinschaft zur Verfügung stellt, organisiert, plant, verwirft, neu erfindet und immer parat steht. Habt vielen Dank für all Euer Engagement und Eure wertvolle Zeit.

Ich wünsche nun Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, viel Spaß bei der Lektüre unserer TV-Impulse und bei den vielen Möglichkeiten in unserem Verein. Nutzen Sie die Angebote und seien Sie Teil des TV Friedrichstal.

Bis bald, Ihr



Christian Steiner (1. Vorsitzender)



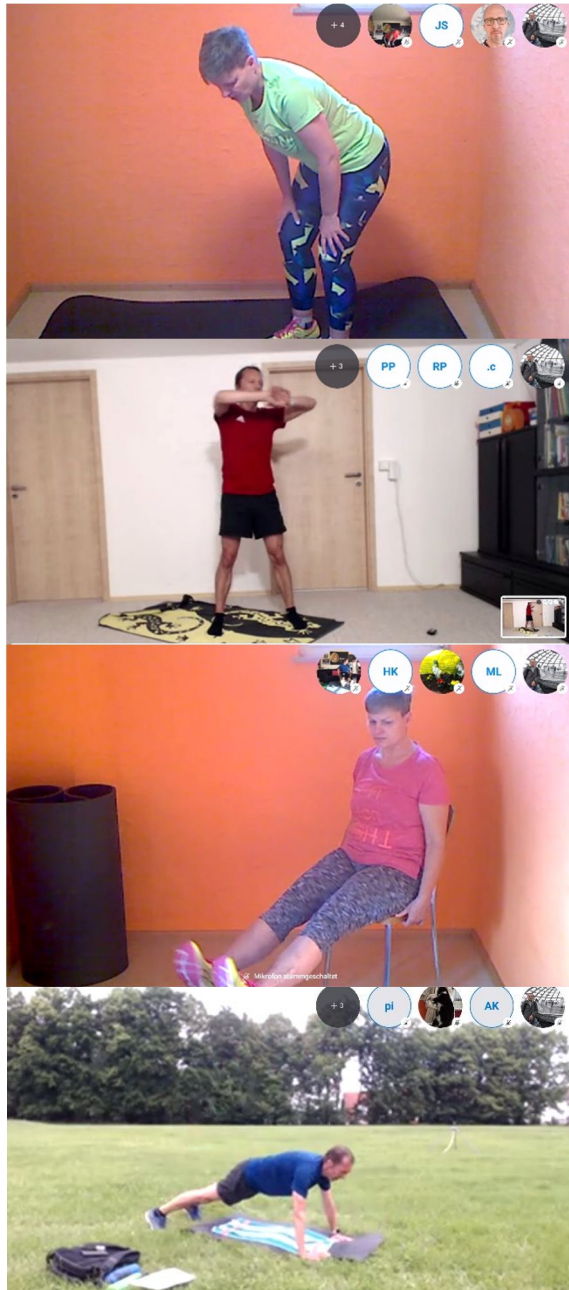


# TVF in Zeiten von Corona

Als am 1. Dezember in Wuhan ein Patient mit einer mysteriösen Lungenkrankheit in ein Krankenhaus kam, ahnte noch niemand welche Auswirkungen dies auf das Leben rund um den Globus haben wird. In Deutschland währte man sich in Sicherheit und weit weg. Diese Einschätzung änderte sich mit der Karnevalsitzung am 25. Februar 2020 in Heinsberg, der Corona-Virus war in Deutschland angekommen und verbreitete sich schnell. Wurden zunächst nur Großveranstaltungen abgesagt, folgte am 13. März die Schließung der Kindergärten und Schulen und am 16. März der komplette Lockdown des öffentlichen Lebens.

## TVF Live Sport

Mit dem Schließen der Schulen und der Kindergärten stellte auch der TV Friedrichstal seine Übungsstunden in den Sporthallen ein. Um den Mitgliedern dennoch ein Sportprogramm anzubieten, startete Übungsleiterin Miriam Boschert bereits am 18.03 mit 7 Teilnehmern die erste Online-Übungsstunde "Fit in den Tag". „Ich wollte den Kursteilnehmern und anderen Interessierten auch in der schwierigen Situation die Möglichkeit geben, zu Hause unter Anleitung Sport treiben zu können“, sagt die Übungsleiterin. In der folgenden Woche wurde das Sport-Angebot sukzessive erweitert. Zusammen mit den Übungsleitern Claudia Eckardt und Michael Nowack wurde jeden Tag eine Online-Sportstunde angeboten, an dem zwischen 10 und 20 Sportlerinnen und Sportler teilnahmen. Das Angebot reichte von Übungen für Mobilität und Dehnung, Bauchmuskeln, Fitness bis zu einem Full Body Workout. Auch neue Angebote, die normalerweise nicht im Sportprogramm zu finden sind, wurden ausprobiert. Beim Tabata zum Beispiel wechseln sich 20 Sekunden hoher Belastung gefolgt von 10 Sekunden Pause in acht Runden ab, so dass man auch zu Hause kräftig ins Schwitzen gerät.





Die Anmeldung erfolgte über die Homepage des TV Friedrichstal und stand allen Mitgliedern und Nicht-Mitgliedern kostenlos zur Verfügung. Nach der Anmeldung erhielt der Teilnehmer eine Email mit dem Zugang zur Skype-Videokonferenz. „Zu Beginn war die Sportstunde etwas befremdlich“, berichtet Übungsleiterin Claudia Eckardt, „aber nachdem ich mit der Technik vertraut war, verlief der Online-Sport für Trainer und Teilnehmer reibungslos. Es war schön vertraute Gesichter bei den Stunden zu sehen.“ Auch bei den Teilnehmern kam TVF Live Sport sehr gut an. Durch die Anmeldung herrschte eine gewisse Verbindlichkeit sich auch zu Hause zu motivieren an der Sportstunde teilzunehmen. Außerdem machte es viel mehr Spaß, wenn man weiß, dass man nicht alleine in seinem Wohnzimmer oder Keller schwitzt.

### Erste Lockerungen

Nach zwei Monaten Training zu Hause erlaubte die neue Corona-Verordnung ab dem 11. Mai wieder gemeinsamen Sport auf dem Außengelände des TVF. Die Teilnehmerzahl war jedoch auf fünf Personen begrenzt. Um weiteren Mitgliedern die Teilnahme an den Übungsstunden zu ermöglichen, wurden die Übungsstunden teilweise live per Skype an die Teilnehmer zu Hause übertragen.

Die Beachvolleyballer, Boulespieler und Judokas organisierten sich in mehreren Schichten zu jeweils fünf Personen. Zur Einhaltung der Hygieneregeln wurden auf dem Gelände Spender mit Desinfektionsmitteln aufgestellt, Körperkontakte mussten unterbleiben, ein Abstand von mindestens 1,5 Metern zwischen den anwesenden Personen musste eingehalten werden. In den Hallen wurden Bodenmarkierungen angebracht, um den Mindestabstand zwischen den Sportlern während dem Sport weitestgehend sicher zu stellen. Pfeile auf dem Boden markieren die Laufwege, da ein Entgegenkommen und aneinander vorbei gehen vermieden werden soll. Das Vereinsheim und die Umkleiden blieben geschlossen. Trotz dieser Einschränkungen

freuten sich alle Sportler endlich wieder gemeinsam Sport treiben zu können.



### Volles Sportprogramm unter Auflagen

Ab dem 1. Juli lockerte das Land Baden-Württemberg aufgrund der niedrigen Infektionsrate die Einschränkungen. Sport war wieder in Gruppen mit bis zu 20 Personen (incl. Übungsleiter) möglich. Außerdem konnten die für das Training oder die Übungseinheit üblichen Sport-, Spiel- oder Übungssituationen wieder ohne die Einhaltung des ansonsten erforderlichen Mindestabstands durchgeführt werden. In Sportarten, in denen

durchgängig oder über einen längeren Zeitraum ein unmittelbarer Körperkontakt erforderlich ist (z. B. Judo), waren jedoch möglichst feste Trainings- oder Übungspaare zu bilden. Die Umkleidekabinen und Duschen durften wieder benutzt werden. Um sicherzustellen, dass ein Mindestabstand von 1,5 Metern zwischen den Nutzerinnen und Nutzern eingehalten werden kann, wurde eine zulässige Personenzahl je Umkleidekabine festgelegt. Die bisherigen Hygienevorschriften und Dokumentationspflichten sind weiterhin einzuhalten.

Unter diesen Bedingungen war es möglich das komplette Sportprogramm des TV Friedrichstal anzubieten.

**Auswirkungen auf die Finanzen**

Die Einschränkungen durch das Coronavirus

haben den Verein nicht aus der Bahn gebracht. Dies hat der Verein vor allem seinen loyalen Mitgliedern zu verdanken, die dem Verein auch ohne bzw. eingeschränktem Sportangebot nicht den Rücken kehrten.

Eine finanzielle Herausforderung stellt der Ausfall unserer Festaktivitäten dar – an erster Stelle die Absage des Friedrichstaler Marktplatzfest. Auch der Kantinenbetrieb war seit März nicht mehr möglich. Damit verbunden sind erhebliche Einbußen der Einnahmen in 2020, die nicht mehr aufgeholt werden können.

Erfreulicherweise erhielt der TVF finanzielle Unterstützung durch den Badischen Sportbund, so wurden die Übungsleiterzuschüsse für das 1. Halbjahr 2020 frühzeitig und auf Basis 2019 ausgezahlt.

Herzlichen Dank nochmals an alle Mitglieder für Ihre Treue zum Verein.



**Haustüren**  
in Holz und Aluminium

**Sicherheitsüren**  
nachrüstbar aus eigener Produktion

**Fenster**  
in Holz/Alu und Kunststoff/Alu

**IHR Türenspezialist**

**Jäger**

**TÜREN + FENSTER**

Unterer-Dammweg 3, 76149 KA-Neureut [www.jaeger-tueren.de](http://www.jaeger-tueren.de)  
B 36 Ausfahrt Neureut-Nord Fon 0721-97 04 60

**Genau das Passende für mich!**



- einbruchhemmend
- wärmedämmend
- maßgefertigt
- optisch ansprechend
- witterungsbeständig
- nicht mehr streichen

**Besuchen Sie unsere Ausstellung!**

# Wie erleben einzelne Sportgruppen die Corona-Zeit?



## Miriam Boschert – Übungsleiterin „Fit in den Tag“

Seit nunmehr zwei Monaten läuft unser Training in der Halle unter Einhaltung der Hygiene- und Abstandsregeln annähernd wie früher. Unsere Gruppe umfasst derzeit ca. 23 Teilnehmer. Daher dürfen derzeit alle Teilnehmer ins Training kommen. Durch WhatsApp bzw. Mail funktioniert das super, dass sich die abmelden, die nicht kommen. Während der "Pause" haben sich einige Teilnehmer eigene Bälle gekauft, damit unser Online-Training abwechslungsreicher gestaltet werden konnte. Erstmals in diesem Jahr können wir aufgrund des Judo-Camps auf online umsteigen, wenn das Wetter nicht für Walking geeignet sein sollte. Auf Hallenschließung bzw. anderweitige Belegung sind wir hiermit zukünftig gut vorbereitet. Abschließend kann gesagt werden, dass online eine gute Überbrückung, aber kein dauerhafter Ersatz für ein Gruppentraining darstellt. Das Miteinander geht nur persönlich und ist mir in meinen Gruppen sehr wichtig.

## Sabrina Strohal – Übungsleiterin „Eltern-Kind-Turnen“

3 1/2 Monate konnten wir kein Eltern-Kind-Turnen machen. Während der langen Zwangspause hatte ich regelmäßig über die WhatsApp-Gruppe Kontakt zu meinem Turnkindern und Eltern. Manchmal schickte ich einfach nur ein Hallo oder Grüße, oft leitete ich aber auch Bewegungspäckchen des BTB mit Turnideen für zu Hause weiter. Manche Mütter schrieben dann, dass ihre Kinder das Turnen vermissen und oft danach fragen. Dass wir ab Juli wieder starten durften, löste große Vorfreude bei mir und den Turnfamilien aus. Vorab bekamen dann alle ausreichend Informationen, was es in dieser Ausnahmesituation zu beachten gab. Die Anmeldungen liefen ohne Probleme. Die erste Turnstunde war noch sehr aufregend. Als ich merkte, dass es ganz gut klappt, war ich sehr froh. Manche Kinder kamen in die Halle mit dem Gefühl, hier noch nie gewesen zu sein. Aber allgemein waren alle recht froh und besser Laune oft sehr dankbar, wieder mit den



Kindern turnen zu dürfen. Hände desinfizieren, auf den Listen eintragen, Ein- und Ausgang beachten, das lief gleich so als wäre es nie anders gewesen. Die Anzahl der Teilnehmer war bisher immer so, wie es über den Sommer immer ist, da ist oft etwas weniger los. Ich fragte mich, wie es mit 1-3 jährigen funktionieren soll, wenn die Notausgänge und Rolltore die ganze Turnstunde offen sein sollen. Werden alle abhauen? Nach einigen Wochen des Restarts bin ich eher dafür, die Rolltore immer zu öffnen. Wenn alle zu sind und die Tür zum Flur auch, animiert es die kleinen Zwerge viel mehr abzubauen, wie wenn alles offen steht ;- ) Was uns im Eltern-Kind-Turnen jetzt noch fehlt, ist, das Singen! Hoffentlich dürfen wir es bald wieder!

**Claudia Eckhardt – Übungsleiterin „Form Dich Fit“ und „Silbermädchen“**

Bereits Anfang Februar gab es häufiger Meldungen über einen gefährlichen Virus, Mitte/Ende März dann die erschreckenden Nachrichten über den Lockdown! Kein Gemeinschaftssport mehr: für mich, eine fürchterliche Vorstellung! Alles war einigermaßen erträglich, aber zu diesem „Wegsperrten“ auch noch diese Ohnmacht. Der TVF regierte jedoch schnell auf die ungewöhnliche Situation und bot die Möglichkeit zum Online-Sport! „Kann ich das überhaupt? Habe ich die technischen Voraussetzungen.“, waren die ersten Fragen, die mir durch den Kopf schossen. Ich erhielt die Info, dass Miriam Boschert bereits Online-Sport durchführt und sie hat mich „an die Hand genommen“. Schnell flatterten die Anmeldungen via Email in mein Postfach! Vor dem ersten Training hatte ich dann ganz schön Lampenfieber. Es war sehr chaotisch, aber wie bei allem Neuen: Aller Anfang ist schwer. Nach und nach ergaben sich feste Teilnehmerzahlen und ich organisierte vier verschiedene Trainingsangebote pro Woche. Mir machte es riesig Spaß und die Teilnehmer waren ebenfalls mit Eifer dabei und dankbar für das Angebot.

Lockerungen gab es immer wieder und Anfang Juni endlich wieder Sport mit begrenzter Teilnehmerzahl in der Halle, draußen unbegrenzt. Die Freude war groß, die erste Stunden eine Begrüßung wie beim Klassentreffen. Alle mit einem Lächeln im Gesicht.

Da ich meine Stunden, wenn möglich draußen abhalte, konnte ich sogar meine Silbermädchen vom „Outdoorsport“ überzeugen. Mittlerweile haben wir fast Normalbetrieb. Noch trauen sich nicht alle zum Hallensport, aber solange die Lichtverhältnisse günstig sind, werden wir draußen Sport treiben. Ab und zu kommen Sportskanonen spontan dazu, ansonsten ist der harte Kern immer zahlreich vertreten. Diese Kontinuität ist wichtig, aber der Spaß darf natürlich auch nicht zu kurz kommen.

**Monika Aberle – Übungsleiterin Kinderturnen, Fit-Mix, Muskelaufbau und Sportabzeichentraining**

Jede neue Lockerung der zum Schutz gegen die Pandemie erlassenen Einschränkungen habe ich nach einer Chance, den Übungsbetrieb in meinen Sportgruppen wieder aufnehmen zu können, abgeklopft. Dann, nach den Pfingstferien, sah ich die Möglichkeit, zunächst für die Fit-Mix-Gruppe ein Training anzubieten.

Der Vorstand hatte ein Hygienekonzept entwickelt, die Hallen präpariert und Bewegungszonen gekennzeichnet, Wegmarkierungen angebracht und Desinfektionsmittel aufgestellt.

Nun galt es, über den eigenen Schatten zu springen und die Teilnehmer zur ersten Sportstunde einzuladen. Vorherige Anmeldung war obligatorisch. Die Muskelaufbaugruppe hat das neue Konzept gut angenommen. Die Teilnehmer brachten zur zweiten Stunde Bettbezüge mit und bezogen damit die Matten. Die Wasserflaschen dienten als Hanteln, und somit mussten keine Sportgeräte desinfiziert werden. Das Bewegungsangebot beschränkte sich auf den Platz innerhalb der Markierungen.

Die Fit Mixer begannen, wie auch sonst im Sommer, ihr Aufwärmtraining im Freien mit Gehen, Walken und Laufen, ebenfalls mit Wasserflaschen beschwert. Zur Gymnastik zogen wir die Halle vor und bewegten uns auf den bezogenen Matten. Benutzte Handgeräte, deren Anzahl wir auf ein Minimum beschränkten, wurden anschließend desinfiziert. Auf das bei manchen so beliebte Indica-Spiel musste verzichtet werden. Manche lädierte Schulter konnte sich dadurch erholen.

Das Sportabzeichentraining lief wie gewohnt weiter, aber ohne Werbung. Interessierte am Sportabzeichen wurden persönlich angesprochen. Und selbst ein Polizeidienst-Anwärter von außerhalb fand Mittel und Wege, seine Disziplinen abzulegen.

Was habe ich mit den Kindern gemacht? Längst hatten andere Übungsleiterinnen ihren Kindersport wieder aufgenommen, und ich suchte noch nach einem für mich passenden Konzept. Schließlich gehöre ich altersbedingt selbst zur Risikogruppe. Das Wetter ermöglichte den Sport im Freien, außerdem hätte ich die ganze Schulsporthalle zur Verfügung gehabt, niemanden vor oder nach mir in der Halle, sowie eine Gruppe von Mädchen, deren Verhalten ich einschätzen konnte. Sie hielten sich an alle Hygienevorschriften wie Händewaschen und Abstand halten, und so ging es raus auf den Schulsportplatz. Wir legten noch die fehlenden Disziplinen fürs Sportabzeichen ab und holten die vielen Geburtstagsspiele nach. Die Kinder waren glücklich. Zwei Wochen vor den Sommerferien wagte

ich auch die Vorschulkinder einzuladen, um mit ihnen unter Assistenz helfender Mütter im Freien Leichtathletik zu machen. Manch einer der Sechsjährigen schaffte sogar drei Disziplinen fürs Sportabzeichen. Ein herzliches Dankeschön an die Mütter für ihre Bereitschaft, die Kinder mit zu betreuen. So konnte ich mich auch von dieser Gruppe geordnet verabschieden.

Die Gemischte Gruppe hatte ich aufgeteilt. Die älteren wurden zum Sportabzeichentraining eingeladen, die jüngeren teilten sich die Anlage mit den vielen jungen Leichtathleten von Benjamin Dietrich. Auch hier konnten die erforderlichen Abstandsregelungen zwischen den Gruppen eingehalten werden.

Welcher Eindruck bleibt zurück?

Die Kinder - und die Eltern - waren froh, dass sie endlich wieder Sport treiben konnten, ihre Geburtstagsspiele nachgeholt wurden. Sie waren motiviert, auch bei großer Hitze, die Eltern nahmen, die wegen der maximalen Gruppengröße geforderte Anmeldung ihrer Kinder ernst. So konnte ich mich gezielt auf das Üben mit den Kindern konzentrieren.

Diese neue Normalität wird uns wohl noch einige Zeit begleiten. Wir sollten lernen, dankbar zu sein, dass unter den gegebenen, sich immer wieder verändernden Bedingungen Sport in der Gemeinschaft möglich ist, wenn wir uns an die Regeln halten.

Passen wir gemeinsam auf, dass uns dieser Freiraum in der neuen Normalität erhalten bleibt.



**Menger**  
*Elektrotechnik*  
www.menger-elektro.de

Parkstr.-West 24  
76297 Stutensee-Fr.  
Tel. 07249 / 8300  
Fax 07249 / 3542  
Email: info@menger-elektro.de



- ✗ *Beratung*
- ✗ *Planung*
- ✗ *Ausführung*
- ✗ *Verkauf*
- ✗ *Wartung*
- ✗ *Reparatur*



### Faszination Fliegen

- Realitätsnaher Flugsimulator
- Fachkundige Einweisung
- U. a. Original A320 Cockpit
- Starten und landen Sie auf bedeutenden Flughäfen
- Rundflug über New York?

Die besondere Geschenkidee



Aircraft Simulation Technology GmbH  
Werner-von-Siemens-Straße 2-6  
Gebäude 5108, 76646 Bruchsal

### Sonderkonditionen für TVF-Mitglieder

10% Rabatt bei Nennung bzw. Eingabe der Rabattcodes:  
**Sport und Spaß vereint - trifft Fliegen wie es scheint**



# Michael Nowack zum 1. Vorsitzenden gewählt

Bei der Jahreshauptversammlung am 24. Oktober wurde Michael Nowack einstimmig zum 1. Vorsitzenden des TV Friedrichstal gewählt. Aufgrund der Corona-Pandemie musste die Hauptversammlung im April ausfallen und wurde jetzt unter Einhaltung der Hygieneregeln abgehalten.



## „Was für ein Jahr“

Mit diesen Worten eröffnete der 1. Vorsitzende Christian Steiner die 121. Jahreshauptversammlung und zugleich seine letzte Hauptversammlung als 1. Vorsitzender. Bereits 2018 kündigte Christian Steiner an, dass er 2019 das Amt nach 16 Jahren abgeben werde. „Das Corona-Virus hat unsere gesamte Lebenswelt auf den Kopf gestellt“, so Christian weiter. Das gilt auch für die diesjährige Hauptversammlung: Vorführungen aus den Sportgruppen, die Fotoshow mit den Highlights des vergangenen Jahres und die Bewirtung wurden gestrichen. Stattdessen gab es eine Besucherregistrierung, Maskenpflicht und Hygieneregeln. Christian Steiner

konnte dennoch von einem guten Jahr für den TV Friedrichstal berichten. Der Lockdown im Frühjahr führte nicht zu einer Schockstarre, schnell wurde ein Online-Sportangebot eingerichtet. Auch die Mitglieder hielten dem Verein die Treue und die Mitgliederzahl steht derzeit mit 1126 Mitgliedern auf einem Allzeithoch.

## Sportbetrieb arbeitet kostendeckend

Rainer Mahler, Vorstand Finanzen, berichtete über die Finanzen des Jahres 2019. Die Einnahmen aus Sport- und Wirtschaftsbetrieb konnten um 5 % gesteigert werden. Der Sportbetrieb alleine ist kostendeckend. Das ist vor allem für das Coronajahr hilfreich, da in 2020 aufgrund der ausgefallenen

Veranstaltungen keine Einnahmen aus dem Wirtschaftsbetrieb erzielt werden können. Die Renovierung der Sanitäranlagen in der Giraud-Halle wird um 1-2 Jahre verschoben. Kassenprüfer Bernd Hofmann bescheinigte eine vorbildliche und sehr professionelle Kassenführung, bei der es keinerlei Beanstandungen gibt.

## Verabschiedung von Christian Steiner

Ortvorsteher Lutz Schönthal würdigte in seiner Rede die Leistungen von Christian während seiner Amtszeit. Während Christian's Amtszeit wurde mit dem Bau der Margot- und Walter Giraudhalle, einer Beachanlage



und einer Bouleanlage die Infrastruktur verbessert. 2019 konnte der Verein das Darlehen für den Hallenbau vollständig tilgen und ist nun schuldenfrei. Das Sportangebot wurde auf ca. 60 Übungsgruppen erweitert und die Mitgliederzahl steht mit 1126 auf einem Allzeithoch. Christian hinterlässt einen gesunden Verein mit einem hervorragenden

Ruf weit über Friedrichstal hinaus. Seinem Nachfolger hinterlässt er große Fußstapfen, aber auch ein eingespieltes Vorstandsteam, das auch weiterhin zur Verfügung steht. Die Fotoshow von Susanne Schmiady bot einen Rückblick auf die Highlights aus Christian's Zeit als Vorstand.

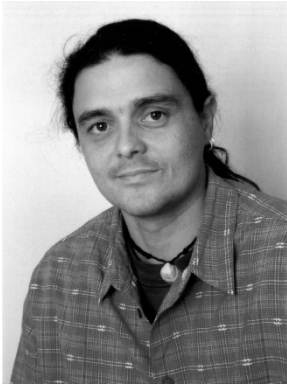
**Neuwahlen**

Nach den Entlastungen des Vorstands und des Turnrats wurden die Neuwahlen vorgenommen. Für den Posten des 1. Vorstandes stellte sich Michael Nowack zur Wahl und wurde auch einstimmig gewählt. Michael arbeitet seit 25 Jahren als Übungsleiter, ist seit 16 Jahren Vorstandsmitglied und rückt nun an die Spitze des TV Friedrichstal. Den freigewordenen Posten im Vorstand übernimmt Judoabteilungsleiterin Dagmar Schulmeister. Mit Martin Zehrfeldt als Abteilungsleiter Volleyball und Elke Nagel für den Bereich Marketing wurden zwei neue Mitglieder in den Turnrat gewählt.



# 16 Jahre 1. Vorsitzender beim TVF

**Christian Steiner tritt als Vorsitzender zurück**



Bei der Generalversammlung am 24.10.2020 legte unser 1. Vorsitzender nach 16 Jahren sein Amt nieder. Christian hatte bereits im Jahr 2019 angekündigt, dass er für eine weitere Amtszeit nicht mehr zur Verfügung stehe. Aufgrund der Corona-Krise und der damit ausgefallenen Generalversammlung musste Christian noch ein halbes Jahr länger als geplant im Amt bleiben. Mit 16 ½ Jahren im Amt als 1. Vorsitzender ist Christian damit der am längste amtierende 1. Vorsitzende des TV Friedrichstal. Sigmund Fäßler (1958-1970) war 12 Jahre im Amt. In diesen vergangenen 16 Jahren hat sich viel beim TV Friedrichstal verändert. Blicken wir zurück.

## Neuwahlen 2004

Im März 2004 traten der 1. Vorsitzende Heinz Würth und die Vorstandsmitglieder Hans Böhm und Klaus Gissler zurück. Bei der Generalversammlung konnte kein Nachfolger für den 1. Vorsitzenden gefunden werden. Im Juni 2004 wurde eine außerordentliche Generalversammlung einberufen mit dem Ziel einen neuen Vorsitzenden zu wählen. Christian, damals 35 Jahre alt, war seit einem Jahr Vereinsmitglied und aktiver Volleyballspieler. Drei Tage vor der Wahl wurde er gefragt, ob

er nicht Lust hätte das Amt zu übernehmen. „Ich denke ein Verein in der Situation wie der TVF, sollte nicht allzu lange ohne Führung sein und deshalb hielt ich es für wichtig, dass an diesem angesetzten Termin auch ein neuer Vorstand gewählt wird. Mein Sohn soll auch einmal von einem ortsnahen Verein profitieren und die Möglichkeit haben in Friedrichstal sportlich aktiv zu sein, wie es meine Frau seit Jahren genossen hat. Ich möchte gerne weiter Volleyball spielen können und brauche dazu den Verein, und der Verein hat mich wohl gebraucht. Ich hoffe, er hat den Richtigen gefunden.“, erklärte Christian im Jahr 2004 seine Beweggründe, das Amt zu übernehmen.



Zusammen mit Michael Nowack, Anni Werning und Eberhard Wurst bildete Christian das



neue Vorstandsteam des TVF. Gleich zu Beginn seiner Amtszeit galt es wegweisende Entscheidungen für die Zukunft des Vereins zu treffen.

## SG Stutensee

2004 startete im Handball die Jugendspielgemeinschaft Stutensee, die 2009 in die Gründung der SG Stutensee mündete. Damit wurde die komplette Handballabteilung zur SG Stutensee, einem Zusammenschluss der Vereine aus Spöck, Blankenloch und Friedrichstal verlagert. 2015 wurde die SG mit Aufnahme von HSG Weingarten/Grötzingen erweitert.

## Sportanlage

Nach dem Zusammenbruch des Vordachs auf der Sigmund-Füßler-Sportanlage wurde am 21.10.2005 die Entscheidung zum Bau einer eigenen Sporthalle getroffen. Im August 2006 begannen mit dem offiziellen Spatenstich die Bauarbeiten.



Nach 1 ½ Jahren Bauzeit wurde am 05.05.2007 die Walter und Margot Giraudhalle eingeweiht. Auch die Finanzierung der Giraudhalle konnte in Christian's Amtszeit abgeschlossen und seit Anfang 2019 ist der TVF komplett schuldenfrei und die Giraudhalle bezahlt.

Zusätzlich wurde eine Beachvolleyball- und eine Bouleanlage gebaut.

## Die Vorstände des TV Friedrichstal

1899	Gustav Schönthal Hermann Schweiger
1900	Wilhelm Giraud
1901–1903	Wilhelm Martin Gorenflo
1904	Gustav Gaßmann
1905–1907	Gustav Gaßmann Leopold Gorenflo
1907–1909	Otto Jakob Gorenflo
1910–1921	Emil Kampmann
1922–1924	Rudolf Füßler
1925–1927	Gustav Lichtenwalter
1928–1933	Berthold Kampmann
1934–1938	Robert Füßler
1939	Oskar Herlan jr.
1946–1948	Hellmuth Barie
1949–1950	Karl Metz
1951–1956	Sigmund Füßler
1957	Karl Lichtenwalter
1958–1970	Sigmund Füßler
1971–1978	Helmut Hornung
1978–1988	Heinz Ratz
1988–1996	Werner Weiler
1996–2000	Erika Ratz
2000–2001	Hans Böhm und Klaus Gissler (kommissarisch)
2001–2004	Heinz Würth
2004–2020	Christian Steiner



## Neue Veranstaltungen

Mit dem 1. Sportspectaculum im Februar 2006 in der Schulsporthalle startete der TVF eine neue Veranstaltung, die 10 Jahre in Folge durchgeführt wurde.

Im Oktober 2018 veranstaltete der TVF den 1. Waldlauf, der im Rahmen des Stutensee CUPS stattfand. 220 Läuferinnen und Läufer aller Altersklassen hatte sich bei der Premiere eingefunden.

## Verwaltung

Auch im Bereich der Verwaltung setzte Christian Akzente. Seit dem Jahr 2010 wurde beispielsweise der Ablauf der Hauptversammlung modernisiert. Weniger Vorträge, dafür Sportvorführungen und Fotoshows. Mehrere Strategieworkshops auf Vorstandsebene dienten der Optimierung der Abläufe und der

Steigerung der Attraktivität des Vereins.

## Sportangebote

Im Jahr 2004 gab es beim TVF ca. 45 Sportgruppen (ohne Handball). Aktuell gibt es ca. 60 Sportgruppen. Auch das Angebot veränderte sich im Laufe der Jahre stark. Der Bereich Fitness und Gesundheitssport wurde stark ausgebaut. Neue Sportarten wie z.B. IrishDance, Ballett, Boule, Leichtathletik wurden angeboten.

## Fazit

Christian hinterlässt einen schuldenfreien und intakten Verein mit einer vielseitig nutzbaren eigenen Sporthalle. Der Verein bietet ein breites Sportangebot für alle Altersgruppen und hat mit aktuell 1125 Mitglieder den höchsten Stand in der Geschichte des TVF.









# Grußworte vom „neuen“ an den „alten“ Vorsitzenden

Hallo alter Weggefährte,  
nach 16 Jahren gemeinsamer Vorstandsar-  
beit verlässt du uns, um mehr Zeit für dich  
und deine Familie zu haben. Es sei dir ge-  
gönnt.

Bei all unseren Diskussionen war stets dein

Anliegen, dass eine Entscheidung sozial und  
gerecht für alle Mitglieder ausfallen muss.  
Diese Haltung werden wir beibehalten.  
Alles Gute.

*Michael Nowack*

# Die Vorstandschaft endet ... ein guter Freund bleibt



Nach über 16 Jahren „Vorstandschaft Chris-  
tian Steiner“ denke ich mit Bewunderung und  
Respekt an seine Amtszeit.

Christian übergibt den Verein in einer ausge-  
zeichneten Verfassung. Durch sein Wirken  
verfügt der Verein über eine ausgezeichnete

Infrastruktur, ein außergewöhnlich vielfälti-  
ges Sportprogramm, eine intakte Verwal-  
tung, einen harmonischen Turnrat und ne-  
benbei so viel aktive Sportler und Mitglieder  
wie noch nie.

Dass er uns als Vorstand verlässt, kann ich  
nachvollziehen, denn seine Familie soll nun  
wieder das Recht auf mehr Aufmerksamkeit  
haben und das ist auch gut so.

Als Christian vor 16 Jahren dem Verein beitrug  
und sich zur Vorstandschaft bereit erklärte,  
kannte ich ihn persönlich nicht. Inzwischen  
sind wir dicke Freunde, die gemeinsam Ski-  
fahren, Boule spielen oder einfach nur Grauburgunderschorle trinken und über Gott und  
die Welt quatschen.

**Danke Christian**

*Rainer Mahler*

# Interview mit unserem neuen 1. Vorsitzenden Michael Nowack



## Michael Nowack

**Alter:** 50+  
**Familie:** verheiratet, 3 Kinder  
**Wohnort:** Friedrichstal  
**Beruf:** IT-Berater

### Sportlicher Werdegang:

Aktuell: Freizeit Volleyballer und Jugendtrainer sowie Übungsleiter Cross Training  
 C-Trainer Volleyball (25 Jahre)  
 B-Lizenz: Prävention/ Haltung und Bewegung/ Herz-Kreislauf  
 Personal Trainer B-Lizenz  
 4XF Functional Training Coach  
 DTB Stretching Instructor

*TV Impulse:* Hallo Michael, herzlichen Glückwunsch zu Deiner Wahl zum 1. Vorsitzenden. Was hat Dich denn dazu bewogen beim TVF das Amt zu übernehmen?

Michael: Hallo Markus, als erstes möchte ich mich an dieser Stelle bei allen bedanken, die mir ihr Vertrauen mit der Wahl zum Vorsitzenden ausgesprochen haben.

Ich habe mit Christian vor 16 Jahren hier im Vorstand angefangen. Als er vor einem Jahr verkündete er werde aufhören, war es zunächst wichtig einen Nachfolger für unser fünfköpfiges Vorstandsteam zu finden. Dies ist glaube ich mit Dagmar Schulmeister sehr gut gelungen. Sie hat die gleichen Visionen wie wir und verfügt über einen riesigen Erfahrungsschatz was Vereinsarbeit angeht. Als Gesamtvorstand sind wir somit wieder komplett.

Da ich in der Vergangenheit bereits stellvertretender Vorsitzender war, fiel es nicht schwer dieses Amt zu übernehmen. Dagmar

wird in Zukunft Teile meines bisherigen Funktionsbereichs übernehmen, so dass ich die zusätzlichen Aufgaben des ersten Vorstandes wahrnehmen kann.

*TV Impulse:* Christian verlässt einen schuldenfreien Verein mit einem breiten Sportangebot und einem Höchststand von 1140 Mitgliedern. Kann das noch gesteigert werden?

Michael: Friedrichstal wächst. Und somit wollen und werden auch wir wachsen. Dies ist aber kein Selbstläufer. Wir hatten die hohen Zuwächse in den letzten Jahren vor allem bei Kindern und Jugendlichen. Bei den Erwachsenen müssen wir um jedes Mitglied kämpfen. Unser Marketingteam hat hier in den letzten Jahren vorbildliche Arbeit geleistet. Schnupperwochen oder Aktionen bei unseren Festen haben viele neue erwachsene Mitglieder gebracht.

Das von dir erwähnte breite Sportangebot kommt auch nicht von ungefähr. Es rührt in der Hauptsache aus der Initiative in den einzelnen Abteilungen. Angebote wie Basket-

ball, Ballett oder Judo für Personen mit Handicap sind nur einige Beispiele.

Finanziell kommt uns dieser Zuwachs ebenfalls zugute und wir stehen nicht zuletzt wegen der Weitsicht unseres Finanzvorstandes sehr gut da.

*TV Impulse: Welche Themen planst Du für die nächsten Jahre?*

Vor einigen Wochen habe ich eine sportwissenschaftliche Studie zur Zukunft des Sportvereins gelesen. Demnach ist unsere Gesellschaft zwar sportbegeistert, aber nicht alle wollen die vermeintliche Verpflichtung zur regelmäßigen Teilnahme an Sportangeboten eingehen. Auch das gesellige Miteinander, was uns als Verein ja auszeichnet, wird nicht von allen gewünscht.

Die Erwartungshaltung vieler Mitmenschen, vor allem der jungen Erwachsenen, ist ein Höchstmaß an Flexibilität und Unverbindlichkeit bei der Ausübung des Sports.

Hier müssen wir in Zukunft ansetzen, wenn wir neue Mitglieder gewinnen wollen.

Es gilt einen Mix zu finden, der traditionelles Vereinsleben und flexibles Sporttreiben fördert.

Um Missverständnisse zu vermeiden. Wir werden und wollen nicht ein Dienstleister für Sport- und Fitnesskurse werden. Dafür gibt es Studios. Unser Mehrwert ist der „soziale Anker“ in der Gesellschaft. An dieser Berufung werden wir bei all unseren geplanten Maßnahmen festhalten.

Die Umsetzung ist sehr komplex und setzt sich wie ein Puzzle aus ganz vielen Teilen zusammen. So sehe ich den Schwerpunkt der nächsten Jahre in diesen Bereichen: Vortreiben der Digitalisierung unseres Vereins in der Form, dass wir weiter Online-Services für Mitglieder anbieten, die Online-Buchung und Abrechnung von Kursen ermöglichen oder dass Abteilungen oder Übungsgruppen über eine Vereins App untereinander kommunizieren können.

Zu Themen der Sportentwicklung zähle ich die Aufnahme neuer Sportarten und Kurse in unser Portfolio. Ich denke hier vor allem an

Angebote für junge Erwachsene oder Fitnessangebote für Männer. Ebenso müssen wir unsere Präventions- und Gesundheitssportprogramme erweitern. Damit verbunden ist auch eine engere Zusammenarbeit mit den Krankenkassen.

Mehr Mitglieder benötigen auch mehr Trainingsfläche. Wie können wir die vorhandenen Sportstätten besser auslasten? Kann man auf andere Orte ausweichen? Auf diese Fragen müssen wir in den nächsten Jahren Antworten finden.

Wir bieten unsere Senioren ein vielfältiges Sportprogramm an. Was mir persönlich noch fehlt sind kulturelle Angebot für diese Gruppe. Räumlichkeiten sind vorhanden, es fehlt nur noch jemand der anpackt und es in die Tat umsetzt.

Du siehst Markus, viele Themen, für die wir noch viele Mitstreiter suchen.

*TV Impulse: Die Corona-Pandemie hält die Welt in Atem. Befürchtest Du negative Auswirkungen auf den TV Friedrichstal?*

Mitte des Jahres hatte ich die Befürchtung, dass uns einige Mitglieder aufgrund des fehlenden Angebots während des Lockdowns verlassen würden. Dies ist zum Glück nicht eingetreten. Das lag vielleicht auch an dem Engagement einiger Übungsleiterinnen, die spontan Online Kurse durchführten und somit für eine Überbrückung sorgen konnten.

Was man selbstverständlich merkt sind die fehlenden Einnahmen aus Festen oder Altpapiersammlungen. Da die Entwicklung für 2021 nicht vorhersehbar ist, müssen wir diese finanziellen Einbußen irgendwie abfangen. Das erfolgt am einfachsten über neue Mitglieder und natürlich durch Spenden, die uns immer willkommen sind.

*TV Impulse: Was wünschst Du Dir von den Vereinsmitgliedern?*

Mein erster Wunsch wäre, dass allen unseren Mitgliedern zunächst bewusst wird, dass wir durch unsere ehrenamtliche Arbeit einen großen Teil unsere Freizeit damit verbringen, dass andere Sport treiben können. Wenn also

einmal etwas nicht reibungslos läuft, bitte ich um Nachsicht und Respekt diesen Personen gegenüber.

Der Verein lebt durch seine Mitglieder. Wenige können wenig bewegen - viele können viel bewegen. Und wir wollen noch sehr viel bewegen.

Durch die Möglichkeit der Online Zusammen-

arbeit und unserer ressortbasierten Vereinsstruktur kann sich jedes Mitglied in die Vereinsarbeit einbringen und eigenständig Themen bearbeiten. Eine Teilnahme an Verwaltungssitzungen ist gar nicht mehr notwendig. Also ideal für alle, die im Hintergrund viel bewirken wollen. An all diese Personen der Aufruf: Meldet euch bei mir und werdet ein Teil des TVF.

## Neues Vorstandsmitglied

### Dagmar Schulmeister

<b>Alter</b>	60 Jahre
<b>Geburtsort</b>	Karlsruhe
<b>Familie</b>	verwitwet, 2 Kinder
<b>Wohnort</b>	Karlsruhe
<b>Beruf</b>	Pädagogische Fachkraft

#### Sportliche Aktivitäten

Fußball Trainer B-Lizenz, außerdem selbst als Spielertrainerin aktiv in der Verbandsliga, Jugendtrainerlizenz im Fußball

Übungsleiterlizenz und Trainer- B- Lizenz Judo, Judo und Selbstverteidigungslehrerin: 9. Dan Judo, 5. Dan Ju-Jitsu, 3. Dan Jiu-Jitsu. Mehrfache Deutsche und Internationale Deutsche Meisterin im Judo und viele internationale Erfolge 1991-1999 Sportreferentin des Deutschen Judo-Bundes für Frauen, Vizepräsidentin Leistungssport Badischer Judo-Verband und U-20-Trainerin für Baden-Württemberg

Aktuell als Übungsleiterin aktiv und bei Wettkämpfen, hier mehrere Titel auf Deutschen Meisterschaften, Europa und Weltmeisterschaften in Selbstverteidigung und Kata.



Dagmar Schulmeister übernimmt im Vorstandsteam den neuen Bereich „Sport“. Bereits in der Vergangenheit arbeite Dagmar als Funktionärin beim Deutschen Judo-Bund als Sportreferentin und im Badischen Judo-Verband als Vizepräsidentin für Leistungssport. Darüber hinaus leitet sie seit 6

Jahren einen Kampfsportverband. Seit 22 Jahren ist Dagmar Trainerin unserer Budo-Abteilung und zwischenzeitlich auch schon einige Jahre Abteilungsleiterin. Da Christian nun das Amt des 1. Vorsitzenden nicht mehr wahrnehmen wird, war es für den Verein wichtig, einen geeigneten Nachfolger zu finden. Zu ihrer Motivation sagt Dagmar: „Das Michael sich bereit erklärt hat, das Amt des Vorsitzenden zu übernehmen, halte ich für eine sehr gute Lösung. Michael hat viel Energie und gute Ideen, wie wir den TV zukunftsorientiert leiten können. Ich habe mich deshalb zu entschlossen, Michael und das Vorstandsteam zu unterstützen. Einen Schwerpunkt meiner Arbeit sehe ich darin, das sportliche Angebot zu erweitern. Auch wünsche ich mir, dass der TV so familienfreundlich wie bisher bleibt, dass sich unsere Mitglieder bei uns wohl fühlen und wir dadurch unsere Mitgliederzahlen steigern können.“. Wir wünschen ihr viel Erfolg in ihrem neuen Aufgabenbereich.



# Crowdfunding für neuen Rasentraktor erfolgreich



Seit Jahren pflegen wir unsere „Freizeitsport Rasenanlage“ mit einfachsten Geräten und erheblichem Zeitaufwand. Der Hobby Rasenmäher in zweiter Generation hat nun seinen verdienten Ruhestand erreicht, spricht er lahmt. Höchste Eisenbahn für einen neuen professionellen Rasentraktor. Arnt Neher und Felix Bader haben sich bereit erklärt das Projekt anzugehen unterstützt von der Vorstandschaft. Zur Finanzierung wurde in Zusammenarbeit mit der Volksbank Stutensee-Weingarten ein Crowdfunding-Projekt gestartet.

## Was ist Crowdfunding?

Viele Menschen haben gute Ideen, wie sie das Leben für sich und andere noch besser gestalten können. Was oft fehlt, sind die nötigen finanziellen Mittel, um diese Pläne zu

verwirklichen. Die Lösung lautet: Viele schaffen mehr. Wenn sich Unterstützer zusammenschließen, um eine gute Idee gemeinsam umzusetzen, dann wird möglich, was vorher utopisch schien.

Jedes Crowdfunding-Projekt durchläuft zwei Phasen. Zunächst kommt es darauf an, möglichst viele Fans zu gewinnen, die dem Projekt ihre Stimme geben. Ist die nötige Anzahl von Befürwortern gefunden, startet die Finanzierungsphase, in der Geld für das Projekt gesammelt wird. Dabei gibt einfach jeder so viel er möchte. Nach einem definierten Zeitraum wird geschaut, ob genügend Geld für die Realisierung des Projekts gesammelt wurde. Wenn ja, können die Initiatoren durchstarten und die Unterstützer erhalten am Ende ein kleines Dankeschön. Falls die notwendige Summe nicht erreicht wurde, bekommen die

Förderer ihr Geld zurück.

### Unterstützung des Projekts

Nutznieser der Investition sind alle Sportgruppen des Turnvereines die Übungsstunden im Freien auf dem Sportgelände nutzen wollen. An erster Stelle natürlich Kinder-, Leichtathletik-, Turn-, Volleyball und die Freizeitfußballgruppe. Mitgliedsbeiträge alleine reichen heutzutage nicht aus, um solche Investitionen aus eigener Kraft tätigen zu können. Das Crowdfunding Modell der VB Stutensee Weingarten eG trägt wesentlich zur Finanzierung eines professionellen Rasentraktor bei.

### Finanzierungsziel erreicht

Vom Start des Projekts am 26.08.2020 an haben bisher 54 Personen mit einer Spende das Projekt „Rasentraktor“ unterstützt. Die VB Stutensee Weingarten eG unterstütze das Projekt zusätzlich mit einem Betrag von 440

Euro. Das Finanzierungsziel von 2000 Euro wurde damit sogar um mehr als 200 Euro übertroffen. Das übrige Geld wird in die anstehende Sanierung unserer Beachvolleyball Anlage investiert. Der Verein bedankt sich bei allen Unterstützern des Projekts für die Spendenbereitschaft.

### Rasentraktor im Einsatz

Nach Erreichen des Finanzierungsziel konnte der Rasentraktor beschafft werden. Nicolas Hofmann und Felix Bader drehten bereits die ersten Runden auf dem neuen Gefährt und verpassten unserem Sportplatz einen neuen Schnitt.

Im Rahmen der Platzputzaktion am 26.11.2020 ebneten die ehemaligen Handballer den Platz ein und säten neuen Rasen. Wir hoffen mit dieser Aktion im nächsten Frühjahr wieder einen besser bespielbaren Rasen mit weniger Löchern zu erhalten.





## Ungebetene Gäste beim TV



Im Frühjahr machte sich in der Abstellkammer in der TV Kantine ein unangenehmer Geruch breit, der sich auch mit durchgehendem Lüften und einer Grundreinigung des Raumes nicht vertreiben ließ. Nach intensiver Ursachensuche war es sehr wahrscheinlich, dass sich im Dachboden ein Tier eingenistet hat. Da der Dachstuhl in diesem Bereich nicht begehbar ist blieb nur die Möglichkeit sich von Außen ans Werk zu machen, was sich als recht zeitaufwändig herausstellte.



Gleich zu Beginn es Corona Virus, als Berufsgruppen, die nicht systemrelevant sind, wenn möglich zuhause bleiben sollten, war dann genug Zeit sich dem Problem anzunehmen. Büsche stutzen, um das Gerüst aufbauen zu können (das zuvor erst abgebaut werden musste, da es für Revisionsarbeiten in der Halle stand) Ziegel runter, Dachpappe runter (das was von ihr noch übrig war) und der Blick in die 3 Zimmerwohnung des Marders war ..... würg..... alles andere als beschreibenswert. Nach gründlicher Entleerung des Raumes wurden alle Spalten abgedichtet, frisches Isoliermaterial eingebracht, frische Dachpappe und Dachlatten wieder montiert und das Dach wieder gedeckt.



Das Ganze (auf Grund der Kontaktsperre/Abstandsgebot) alleine bei herrlichem (sehr heißem) Sonnenwetter.

Für den Langzeiteffekt wurde dann im Anschluss noch die gesamte Dachkante mit Hasendraht abgedichtet, um weitere Einstiegsversuche von Marder und Co. abzuwehren.

*Kerstin Aberle*

# *Lust auf* **Badrenovierung** zum Festpreis und Fixtermin *mehr Bad?*



**WITTEMANN**  
BAD · HEIZUNG · KLIMA · SOLAR

Karlsfeldstraße 15 · 76297 Stutensee-Friedrichstal  
Mail: [info@ihrbad.de](mailto:info@ihrbad.de) · Web: [www.ihrbad.de](http://www.ihrbad.de)

**Telefon: 07249/94460**

**Ihr Komfortbad vom Badprofi: bequem, sicher, schön.**



# Ein Sonntag auf den Spuren von Robin Hood



Am 4. Oktober haben sich 8 Teilnehmer einer besonderen Herausforderung gestellt: dem Bogenschießen!

Dazu trafen wir uns um 9 Uhr auf dem Gelände des TV-Friedrichstal mit dem Trainer Thomas Carl, einem Bogenschützen aus Bruchsal. Mit dem richtigen Zubehör wie Bogen, Pfeile und Armschutz ausgestattet, erfolgte eine Einweisung. Bald darauf wurden schon die ersten Pfeile abgefeuert. Im Stehen und im Sitzen, sehend und blind trafen wir ins Schwarze.

Nach einer Stärkung zu Mittag begaben wir uns nach Bruchsal auf einen Parcour. Dort konnten wir das am Vormittag Erlernte unter Beweis stellen. Füchse, Bären, Hirsche und kleineres Getier mussten unseren Schüssen standhalten - sie hatten auch keine andere Wahl. So mancher Pfeil vergrub sich aber, nicht richtig platziert, auch in der Erde oder der Holzwand hinter dem eigentlichen Ziel. Gegen 17:30 Uhr hatten wir - waren wir - alle(s) geschafft. Ein großer Dank an Thomas, der uns geduldig, aber auch mit Spaß, durchs Gelände führte. Es war auf jeden Fall eine tolle Erfahrung und wer weiß, vielleicht sieht man sich ja auch wieder.



*Dagmar Schulmeister*

# Chronik Juni 2019 – September 2020

2019

Juni

Die neu gegründete SGW 10er Mannschaft mit Kindern im Alter von 6-10 Jahren erreicht bei ihrem ersten Wettkampf beim Landesturnfest in Bruchsal den 3. Platz.



Die Leichtathleten des TV Friedrichstal nehmen erstmals an den Kreismeisterschaften in Karlsruhe teil und erreicht zwei Podestplätze und mehreren Finalteilnahmen.



Juli

Der Selbstverteidigungskurs mit Alltagsgegenständen unter der Leitung von Dagmar Schulmeister findet großen Zuspruch.



September

Der TVF veranstaltet erstmals den #BeActive-Mitmachtag mit zahlreichen Sportangeboten zum Ausprobieren. Daneben gab es Vorträge zu Sportverletzungen, Ernährung und Sport und Gesundheit und die Möglichkeit beim European Fitness Badge seinen Fitnesslevel zu testen.



Oktober

Dagmar Schulmeister und Ralph Rösler werden mit ihrer Kata Weltmeister in Düsseldorf.



Der TVF präsentiert sich auf der Verbrauchermesse offerta in Karlsruhe.

Der 2. Waldlauf wird im Rahmen des Stutenseelaufs mit über 200 Teilnehmern durchgeführt.

2020

März

Am 16. März wird der komplette Sportbetrieb aufgrund der Corona-Pandemie eingestellt. Einige Übungsgruppen starten mit Streaming-Angeboten. Ab 1. Juli ist Sport wieder unter Hygieneauflagen möglich. Alle Feste und größere Veranstaltungen mussten abgesagt werden.

# Überzeugende Leistungen bei WM in Düsseldorf



In einem Terminal des Düsseldorfer Flughafens kamen Kampfsportler aus über 25 Ländern zusammen, um in einer Vielzahl von Disziplinen den jeweils Besten zu bestimmen. Die hohe Motivation der Kämpfer und natürlich auch die Begeisterung der Zuschauer sorgten für eine gute Stimmung und eine gelungene Veranstaltung. Auf insgesamt sieben Kampfplätzen gab es neben zahlreichen Formen (u.a. traditionell, Waffen und kreativ) auch Pointfight, Fullcontact und Grappling zu sehen. Weitere Höhepunkte des umfangreichen Programms waren Kumite, K1 und Selbstverteidigung.

Bei der Selbstverteidigung überzeugten die Teilnehmer der TV Friedrichstal und holten beste Platzierungen: Tobias Zimmermann setzte sich in seinem Pool durch und sicherte sich verdient den ersten Platz. Auch im Ü45-Pool zeigten Ralph Rösler und Zlatko ihr Können und erkämpften sich einen hervorragenden zweiten und dritten Platz. Bei den Frauen kam keiner an Dagmar Schulmeister vorbei:

Ihr Können wurde mit dem ersten Platz belohnt.

Interessant waren die Kämpfe im Bereich reelle Selbstverteidigung. In schneller Folge mussten dort beliebige Stock, Fuß und Faustangriffe abgewehrt werden, um Gefahrensituationen zu beenden. Souverän klärte Zlatko die unterschiedlichsten Angriffe und sicherte sich damit überzeugend den ersten Platz. Auch Ralph zeigte gute Leistungen und wurde zweiter.

Auf der Meisterschaft gab es auch Kreativformen zu bestaunen, die (zumeist in Kombination mit Musik) spezielle Kampftechniken zeigten und präsentierten. Dagmar nutzte die Gelegenheit, um zusammen mit Ralph eine Form zu zeigen, in der die Nutzung verschiedener Judo-Techniken gezeigt wurde. Zunächst langsam zum Verständnis und dann schnell in der effektiven Anwendung. Die stimmige Demonstration begeisterte einmal



mehr die Kampfrichter und sicherte Dagmar auch hier den ersten Platz.



## Aufregender Wettkampf bei den European Open in Rottendorf



Rechtzeitig zum zehnjährigen Jubiläum der Meisterschaft präsentierten sich die Kämpfer der Budo- und Kampfsportvereinigung (BKV) in Bestform. Mit Startern vom TB Rotenfels und TV Friedrichstal war die BKV mit gleich zwei Vereinen am Start.

Beide Ü-45 Pools in der Disziplin Selbstverteidigung wurden von Zlatko und Ralph dominiert. Zwei erste Plätze belohnten die intensive Vorbereitung der beiden.

In der SV Gruppe der 20-30 jährigen Männer glänzte Tobias mit effektiven Techniken und holte dadurch verdient den 1. Platz.

Erfreuliches Highlight bei den Frauen bis 30 Jahren war Laura. Ihre kontinuierliche Vorbereitung hat sich gelohnt: in ihrem erstem Wettkampf für den TV Friedrichstal im Bereich SV erkämpfte sie auf Anhieb den 1. Platz.

Auch Dagmar überzeugte erneut mit ihrer Klasse und wurde mit dem ersten Platz in Selbstverteidigung belohnt.

Abschließend begeisterten Dagmar und Ralph das Publikum auch dieses Jahr mit ihrer speziell einstudierten Musik-Kata und holten verdient den ersten Platz.



## Neuer Dan-Träger beim TV Friedrichstal



Das harte Üben und Trainieren der letzten Wochen hat sich gelohnt: am Samstag legte Jörg Leucht erfolgreich seine Prüfung zum 1. Dan Judo (mit Handicap) ab.

Jörg hatte sich seit Monaten auf diese Prüfung vorbereitet. Zunächst mit Partner und in

den letzten Wochen (bedingt durch Corana) mit einer Trainingspuppe. Die Prüfung umfasste auch eine schriftliche und mündliche Prüfung, bei der Jörg erfolgreich sein Wissen unter Beweis stellen konnte. Gerne gratulierte dann auch die Prüfungskommission (bestehend aus Dagmar, Peter und Ralph) zu seiner bestandenen Prüfung.

Jörg begeistert sich schon seit 35 Jahren für Judo und besitzt seinen braunen Gürtel bereits seit 2002. Immer wieder unterstützt er als Co-Trainer das Training und bietet sich regelmäßig als Partner auf der Matte an. Mit dieser Erfahrung konnte er umso sicherer bei der Prüfung überzeugen und dann auch verdient den schwarzen Gürtel entgegennehmen. Herzlichen Glückwunsch!

## Übung macht den Meister



Erfolgreich legte Ralf Küntzlin am Freitag seine Prüfung zum 1. Dan Judo (mit Handicap) ab.

Die letzten Monate und Wochen bereitete sich Ralf intensiv auf die Prüfung vor: Den praktischen Teil übte Ralf zunächst mit Part-

ner, dann aber die letzten Wochen ausschließlich mit Wurf-puppe. Für den theoretischen Teil gab es umfangreiche Übungsmaterialien und Unterstützung durch Trainerin Dagmar Schulmeister. Während der Prüfung zeigt Ralf sein Können und beeindruckte die Prüfer (Dagmar, Peter und Ralph) mit seinen Techniken.

Den brauen Gürtel im Judo trägt Ralf schon seit 2003. Er trainiert regelmäßig beim TV Friedrichstal und TB Rotenfels und bestreitet auch immer wieder erfolgreich Turniere und Meisterschaften. Herzlichen Glückwunsch zu dieser tollen Leistung!

Damit hat die Handicapgruppe -Judo-"Mattenfüchse" nun 2 Judoka mit dem schwarzen Gürtel.

## Judo-Training in Zeiten von Corona



Nachdem der reguläre Trainingsbetrieb in den letzten Wochen ausgesetzt werden musste, ergab sich endlich wieder die Möglichkeit zu einem gemeinsamen Judo-Training.

Es war schon anders als sonst: statt der üblichen Vereinshalle nutzten die Judoka das Freigelände, der Mindestabstand war einzuhalten, die Duschen standen nicht zur Verfügung und alle Trainingsmaterialien mussten desinfiziert werden.

Trotzdem war die Stimmung ausgelassen und jeder machte begeistert mit. Die sommerlichen Temperaturen sorgte für gute Laune und man war froh, nach so langer Pause endlich wieder zusammen zu kommen und sich zu bewegen.

Um die Auflagen einzuhalten, war das Training ungewöhnlich: statt wie üblich mit Partner wurde diesmal mit selbstgebauten Wurf-puppen geübt.

Trainerin Dagmar Schulmeister hatte mit Hilfe von Sponsoren 45 Wurf-puppen

für die beiden Vereine Bad Rothenfels und TV Friedrichstal gebaut. Die Oberkörper der Puppen bestehen aus biegsamem Metall und die Füße aus mit Dämmmaterial umwickeltem Holz. Die Arme bastelte sie aus Schwimmmudeln. Dieses Grundgestell steckt in einem Maleranzug und wurde mit Textilien ausgestopft. Darüber befindet sich dann ein Arbeitoverall und ein Judoanzug, die gewaschen und desinfiziert werden können.

Mit diesen Puppen konnten klaglos Haltegriffe und Hebel angesetzt werden und auch Wurftechniken ließen sich problemlos durchführen, ohne dass sich das neue Trainingsgerät beschwert hätte. Die Wurf-puppen erwiesen sich als sinnvolle Ergänzung: sie sind zwar kein richtiger Partner, aber die geübten Techniken konnten langsamer und gezielter wiederholt werden. Letztlich eine gute Möglichkeit, trotz aller Widrigkeiten den Trainingsbetrieb wieder aufnehmen zu können.





# VINOTHEK SOMMELIER <sup>HK</sup> BERTRAM VÖLKE

SOMMELIER Bertram Völkle  
Wallonenstraße 62  
76297 Stutensee-Friedrichstal

T: 07249 95242 0  
M: info@sommelier-bertram-voelkle.de  
W: www.sommelier-bertram-voelkle.de



- ERNÄHRUNGSBERATUNG
- WEIN & GENUSS
- PARTYSERVICE
- LIEFERSERVICE
- GESCHENKSERVICE





## Fitness 2019/20

Wegen der aktuellen Situation haben wir dieses Jahr kurzfristig unser breitgefächertes Angebot durch Onlinekurse ergänzt bzw. von Mitte März bis Anfang Juni teilweise ersetzt. Glücklicherweise kann das Präsenztraining unter Einhaltung der vorgeschriebenen Hygienemaßnahmen wieder stattfinden und unsere Fitnessangebote können wieder alle durchgeführt werden.

Für den Herbst planen wir wieder einen Fitness Aktionstag. In Workshops werden wir

neue Trends aus der Fitness-Szene vorstellen. Mitmachen und Ausprobieren ist ausdrücklich erwünscht! Außerdem gibt es wieder die #BeActive Woche vom 23.-30.09.2020. Ein herzliches Dankeschön an alle Übungsleiter, Mitglieder, Eltern und Freunde, die die Abteilung Fitness wieder so tatkräftig unterstützt haben!

*Susanne Erb-Schmiady*

## Workout auf dem Spielplatz



Sich wöchentlich neue Herausforderungen für die Gruppen einfallen zu lassen, hält den Übungsleiter geistig rege, die Teilnehmer bleiben interessiert und sind neugierig auf das, was nächste Woche auf dem Plan steht. Es stehen ausreichend Übungsgeräte zur Verfügung, aber aus Alltagsgegenstände lassen sich problemlos in ein Workout einbringen: beispielsweise lassen sich Hula-Hoop-Reifen wunderbar mit ausgedienten Fahrradschläuchen kombinieren.

In heißen Sommermonaten bietet sich auch ein Spielplatz an; wie sich die Spielgeräte entsprechend umfunktionieren lassen, zeigen die Bilder!

*Claudia Eckhardt*





# Irish Dance 2019/20

## Benefizkonzert in Bruchsal



Nach einem Bericht in den BNN war eine Organisatorin eines alljährlichen Benefizkonzerts persönlich sehr beeindruckt von der Lebensgeschichte und dem tänzerischen Können unseres Mitglieds Melanie Wunsch. Das für Juli 2019 geplante Event mit amerikanischen Profimusikern ist in Insiderkreisen ein wahres Highlight. Da der Bericht in den BNN auf das überaus aktuelle Themengebiet der Organspende hinwies und gleich mehrere Mediziner unter den geladenen Gästen waren, wurde Melanie gefragt, ob sie sich vorstellen könne, mit unserer TVF Irish Dance Tanzgruppe Spirit of Phoenix am diesjährigen Benefizkonzert im Exiltheater in Bruchsal aktiv teilzunehmen und in diesem Rahmen einen Infostand zur Organspende zu arrangieren.

Eine stolze Spendensumme dieser Veranstaltung kam dem Mukoviszidose e.V., dem Junge Helden e.V. und der Nachsorgeklinik

Tannheim zugute. Die Gruppe erhielt ebenfalls eine Spende für den TVF und ein reizendes Schutzengelzertifikat als weiteres Dankeschön.

## TVF Sommerfest

Am zweiten Juliwochenende fand das Sommerfest statt, wo aufgrund der Wetterlage von allen Seiten viel Improvisation und Flexibilität gefordert war. Am Sonntag musste die Programmplanung aufgrund des Dauerregens bis zum Nachmittag kurzfristig geändert werden. Während der LBS-Cup der abgebrochen werden musste und die Spielstraße für die Kinder ebenfalls ausfiel, konnten dagegen die stündlichen Vorführungen der Fitness-, Judo- und Turngruppen am Nachmittag glücklicherweise in vier Blöcken stattfinden. Die zahlreichen Verwandten, Eltern und Großeltern bestaunten in der Walter und Margot Giraud-Halle, was die Kinder in den letzten Wochen in ihren Übungsstunden gelernt und einstudiert hatten.

## Angelbachtal

In Angelbachtal trat währenddessen am Samstag und am Sonntag die TVF Irish Dance Show- und Wettkampfgruppe SPIRIT OF PHOENIX (Trainer/ÜL Sophia, Cara, Darlene) mehrmals auf und Cara musste am Sonntag die Auftritte an den unterschiedlichen Lokationen koordinieren.

Aus dem Bereich Fitness gab es nach der Begrüßung des Vorsitzenden um 14 Uhr im ersten Block zwei Vorführungen von Caras beiden Aerobic-Schlümpfe-Gruppen, womit Cara Schmiady sich berufsbedingt von ihren Aerobic-Schlümpfen verabschiedete, den Abschluss des ersten Blocks machte Dagmar mit einer Judo-Vorführung. Den zweiten Block übernahmen die Turner, im dritten Block kam wieder der Bereich Fitness an die Reihe: Anna-Lena und Linda eröffneten mit ihrer

Showtanzgruppe For Steps, es folgte Charlotte mit den Irish Kids, den Abschluss machte Magaly mit ihrer Ballettgruppe. Im vierten Block um 17 Uhr starteten die Turner, den Abschluss machte Fitness mit Mias Showtanzgruppe In Motion.

**Open Air im Vogelpark**



**Open-Air**

Nach den Workshops am #BeActive Mitmachtag trafen sich die Irish Dancer gegen 17:30 Uhr am Vogelpark, um gemeinsam mit der Band Sibin ein Open Air Event zu gestalten. Die Band spielte den ganzen Abend von 18 bis 23 Uhr und die Mädels tanzten bis 22 Uhr immer wieder, auch zur Live-Musik! Der TVF erhielt eine großzügige Spende als Dankeschön!

**Irish Dancer als Repräsentant der Stadt Stutensee auf der Offerta 2019**



Die Stadt Stutensee wurde erstmals an allen Tagen auf der Messe offerta in Karlsruhe vertreten, um die Vielfalt und den Abwechslungsreichtum Stutensees zwischen Tradition und Moderne zu präsentieren. Auch der TV Friedrichstal war mit dabei.

Am 3.11.2019 trat auf der Hauptbühne unsere Irish Dance Gruppe Spirit of Phoenix stellvertretend für den TV Friedrichstal auf.

**Sehr erfolgreiche Irish Dancer beim Wettkampf in Heidelberg**

Mitte Oktober 2019 haben die Tänzerinnen der Formation SPIRIT OF PHOENIX des TV Friedrichstal wieder gezeigt, dass sich fleißiges Training auszahlt.

Jede der Teilnehmerinnen erzielte beachtliche Erfolge und diesmal konnten sogar alle Mädels in ihren Altersklassen einen Podiumsplatz ergattern! Mit dabei waren Samira Strumm, Amélie & Marie Etienney, Alexandra Werner sowie das Trainertrio Sophia Erb, Darlene Easterling und Cara Schmiady. Letztere hatten zusammen ausnahmslos Siege zu verzeichnen.



Insgesamt gab es 11 x Gold, 6 x Silbermedaillen, 4 x Bronze, 2 x Vierte und einen Sechster Platz.

In den Premierships, wo jeweils die ersten drei Plätze einen Pokal erhalten, konnten sich alle vier unserer Nachwuchstänzer eine Trophäe sichern und mit nach Hause nehmen!

**Alle Jahre wieder: Bühnenprogramm am Weihnachtsmarkt bereichert**

Auch im Jahr 2019 war die Fitnessabteilung aktiv am Bühnenprogramm des Weihnachtsmarkts beteiligt.

Am Samstag lieferte die Auftritts- und Wettkampfgruppe SPIRIT OF PHOENIX ein großartiges Abendprogramm, am Sonntagmittag nahmen die Aerobic- und die Irish Kids die



Tänze einstudiert. Der Fleiß der letzten Wochen wurde belohnt und die hoffnungsvollen Erwartungen nach den absolvierten Wettkämpfen ganz und gar erfüllt. Bei der Siegerehrung sammelten

Bühne ein, bevor der Nikolaus die Kinder beschenkte.

Sophia Erb, Darlene Easterling und Cara Schmiady nahmen im Dezember außerdem wieder am internationalen Workshop der Fusion Fighters in Sindelfingen teil.

### Württemberg Open Feis 2020

Ende Februar 2020 fuhr eine kleine Gruppe mit ihrer Trainerin Sophia Erb gemeinsam nach Sindelfingen, um sich auf dem Württemberg Feis mit der Konkurrenz zu messen. Mütter, Väter und sonstige Begleitpersonen waren alle sehr aufgeregt, hatten die Mädels in letzter Zeit doch sehr ausgiebig trainiert und zusätzlich neue

sie gemeinsam mehrere Pokale und viele Medaillen für sagenhafte sechs Siege und 20 Podiumsplätze (1.-5. Platz).

Stolz und etwas müde fuhren die Heldinnen des Tages abends wieder nach Stutensee zurück und feierten dann alle noch im Kreise ihrer Familien.

*Susanne Erb-Schmiady*





# SG Stutensee-Weingarten 2019/20

Das Corona Virus hat den Sport weitgehend lahmgelegt und hat auch dazu geführt, dass im Handball die Saison frühzeitig abgebrochen wurde. Diese Entscheidung der Verantwortlichen des Deutschen Handballbundes, wurde auch von den Landesverbänden mitgetragen und hatte somit auch Auswirkung auf die unteren Klassen bei den Herren, Damen und auch bei sämtlichen Jugendklassen.

Einschneidend war auch die Entscheidung der verschiedenen Gremien, dass es in der vorzeitig beendeten Runde in allen Ligen keine Absteiger gab, aber dennoch Aufsteiger verzeichnet wurden. Dies hat wiederum zur Folge, dass die Saison 2020/21 mit aufgestockten Ligen an den Start gegangen wird. Weitere Infos unter [www.sgs.w.de](http://www.sgs.w.de)

## Herren

### Ergebnisse Hallensaison

Mannschaft	Liga	Platz	Spiele	Tore	Punkte	Meister
1. Herren	Badenliga	8.	20	484:509	20:20	TSV Birkenau
2. Herren	1. Kreisliga	5.	16	427:375	21:11	SV Langensteinbach 2
Alte Herren	Ü30	3.	8	211:202	8:8	HSG Walzbachtal

### Herren Badenliga

Mit 20:20 Punkten landete die Sieben von Trainer Steffen Bechtler in der Mitte der Badenliga. Trainer und Spieler erwarteten das Rundenende in der Form, wie es gekommen ist, schon lange vorher: „Natürlich hat sich jeder einen anderen Abschluss gewünscht, aber unter den gegebenen Umständen wäre alles andere als ein Abbruch der Saison verantwortungslos gewesen. Der Abbruch der Saison war alternativlos. Es war nur eine Frage der Zeit bis es seitens des Verbandes dann auch offiziell verkündet wurde.“. Steffen Bechtler nahm noch einmal kurz Stellung zum Verlauf der vergangenen Runde: „Die



Saison war im Großen und Ganzen gar nicht so negativ. Die Liga war relativ ausgeglichen. Unser einziges Manko ist gewesen, dass

wir einen relativ dünnen Kader hatten. Gerade nach den Ausfällen früh in der Saison von Jasmin Dozic und Felix Hofmann war uns klar, dass nichts mehr passieren darf. Man hat gesehen, dass wir mit dem kompletten Kader gegen jede Mannschaft bestehen konnten, allerdings mussten wir in dem ein oder anderen Spiel wirklich mit einem sehr dünnen Kader auflaufen. Aber die Jungs haben sich der Situation gestellt und ich ziehe meinen Hut, wie sie damit umgegangen sind und alles in die Waagschale geworfen haben. Das hat gezeigt, welcher Charakter in der Mannschaft steckt.“





Der Trainer traf mit seiner Auffassung vom „dünnen Kader“ genau ins Schwarze. Viel zu oft trat das Team nur mit einem oder zwei Auswechselspielern an und musste einen großen Kraftakt in jeder dieser Partien leisten. Dennoch gab es viele positive Momente, die gerade in der Rückrunde, bis kurz vor Abbruch der Saison, zu einem sehr tollen Lauf führten. In dieser Phase hat die Bechtler Sieben unter anderem den Aufsteiger aus Birkenau deutlich geschlagen. Die Mannschaft hat sich in der Rückrunde toll gefangen und es wäre sicher möglich gewesen, noch einen Sprung in der Tabelle zu machen. Das war in der damaligen Situation nicht selbstverständlich.



Am Ende der Saison werden vier Spieler das Team verlassen. Nils Vollmer wird den nächsten Schritt in seiner Entwicklung angehen und wechselt eine Klasse höher zum HC Neuenbürg. Die Baden-Württemberg-Oberliga wird für Nils eine neue Herausforderung werden, der er sich nun stellen wird. Mit Marvin Kikillus verliert die SGSW einen weiteren Spieler, der das Gesicht des Badenligateams mitgeprägt hat. Er lässt es etwas ruhiger angehen und wechselt zur HSG Walzbachtal in die Verbandsliga. Der weitere Weg von Justus Bieberstein, der sich ebenfalls von der Mannschaft verabschiedet hat, ist im Augenblick noch nicht geklärt. Ein Verlust wird ebenfalls



Kai Rudolf sein, der seine Zelte in der Landesliga beim TSV Knittlingen aufschlagen wird.

Einen Wechsel gibt es auch in der Mannschaftsführung. Steffen Bechtler räumt den Trainerstuhl und macht ihn frei für Andrej Burlakin. Steffen, der in seiner Zeit



bei der SGSW sehr gute Arbeit geleistet hat, wird die Spielgemeinschaft nicht verlassen. Er übernimmt die sportliche Leitung der Mannschaft und wird in Zusammenarbeit mit dem neuen Trainer versuchen, die Ziele der SGSW weiter voranzubringen.

Für die kommende Runde wollen sich die Verantwortlichen bemühen, dem Badenligateam einen breiteren Kader zur Verfügung zu stellen. Es ist ihnen gelungen bis zum jetzigen Zeitpunkt schon fünf feste Zusagen für die kommende Runde zu sichern. Von der HC Neuenbürg wechselt Nikolai Unser zu SGSW, der als Kreisläufer und Abwehrspieler sehr viel Erfahrung mitbringt. Für den Rückraum konnte Johannes Milbich von der SG Muggensturm-Kuppenheim losgeeist werden. Er hat vor allem in der B- und A-Jugend im Zentrum der Rhein-Neckar Löwen und bei der SG Pforzheim-Eutingen seine handballerischen Fähigkeiten auf eine solide Basis stellen können. Auf Linksaußen taucht mit Nico Schneider ein bekanntes Gesicht auf. Nico Schneider stammt aus Weingarten und kehrt nun vom TSV Rintheim in seinen Heimatort zurück. Ein weiteres Talent, das der SGSW nie ganz verloren ging, sondern trotz seinem Auftritt in der Walzbachtaler A-Jugend, in seinem Heimatverein als Trainer der D-Jugend engagiert war, kehrt ebenfalls zurück. Marvin Maurer nimmt nun auch die Herausforderung im Seniorenbereich der SGSW an. Vom HC Blau-Gelb Mühlacker kommt Nico Baumann zur Burlakin Truppe. Auch er kommt aus der Talentschmiede der SG Pforzheim/Eutingen.

## Kreisliga - Herren 2



Die Mission „Wiederbelebung“ ist mit der Reserve-Mannschaft im männlichen Seniorenbereich der SGSW geglückt. Mit diesem Headliner können wir diesen Abschlussbericht der abgelaufenen Saison sehr zufrieden beginnen. Im Juli 2019 kamen vier Spieler in die Halle und nahmen das Training für die neue Saison in Angriff. Die Rundenplanung sah aber vor, dass das Team mit zehn Spielern (fünf A-Jugendliche und eine Hand voll „Veteranen“) gehen sollte. Dies hat leider bis zum 3. Spieltag hingezogen, bis „Vollzug“ gemeldet werden konnte. Durch das gute Netzwerk unseres Vereins haben sich dann während der Runde einige „Neuzugänge“ hinzugesellt und Reaktivierungen ergeben. Der Spielerkader sah über mehre Spieltage hinweg permanent anders aus. Gerade diese Situation hat das ein oder andere Ergebnis gegen uns gebracht. 0:8 Punkte war die Bilanz, welche allen Beobachtern ein „müdes Lächeln“ ins Gesicht geschmuggelt hat. Nur haben alle die Rechnung ohne die Mannschaft mit ihrem Trainer gemacht. Alle Spielerfahrungen wurden in das Training eingebaut und kontinuierlich an Verbesserungen gefeilt. So wurden, für die Liga unerwartet, in Langensteinbach zwei ganz wichtige Punkte geholt. Das war der Startschuss für eine unbeschreibliche Aufholjagd, welche bis zum Abbruch der Spielrunde für viel Euphorie in der Mann-

schaft gesorgt hat. Sechs Spiele konnten unsere Männer in Folge gewinnen, bis im Auswärtsspiel in Malsch wieder der erste Punkt durch ein 28:28 verloren ging. Das Folgespiel wurde dann erneut gewonnen, ehe die Jungs in Neureut in einem denkwürdigen Spiel wieder zwei Punkte abgaben. Jedes folgende Spiel war dann ein Endspiel. Die Auseinandersetzung mit Tabellenführer Langensteinbach entwickelte sich zu einem wegweisenden Spiel. Mit dem Heimvorteil im Rücken war es unseren Männern gelungen, den starken Gegner 33:28 zu besiegen. Das Ziel wurde bis zum Rundenende dahingehend korrigiert, dass die Mannschaft in die neue Bezirksliga 2 aufsteigen wollte. Das Restprogramm sprach klar für die SGSW, da es die Konkurrenten, deutlich schwerere Aufgaben zu leisten hatten. Leider kam es nicht zum Show Down. Nach den Entscheidungen des Verbandes haben sich jedoch unsere Mühen gelohnt und wir werden in der neuen Runde eine Klasse höher antreten. Das ganze ohne Party und einem gebührenden Rahmen zu erfahren ist für uns sehr traurig. Nichts desto trotz freuen wir uns sehr in der neuen Klasse mit unserem Perspektivkader antreten zu können. Wir hoffen alle das Beste für unsere Spieler und alle Bekannten und Freunde, dass der Virus Spuk um Corona bald wieder abflacht und das Handball Virus uns wieder infiziert.

## Damen

### Ergebnisse Hallensaison

Mannschaft	Liga	Platz	Spiele	Tore	Punkte	Meister
1. Damen	Verbandsliga	1.	17	431:352	29:5	SGSW
2. Damen	Bezirksliga	5.	14	305:290	12:6	TV Malsch

### Verbandsliga – Damen 1



Bei den Damen 1 wollte man zu Beginn der Saison zwar nicht unbedingt das Ziel – um den Aufstieg mitspielen – formulieren, jedoch dachte trotzdem jeder insgeheim daran. Und spätestens nach dem 11. Spieltag und dem 10. Sieg musste das Wort „Aufstieg“ ernst genommen werden. Erst im nächsten Spiel folgte die zweite Niederlage der Saison gegen einen der direkten Verfolger – SG Walldorf Astoria, wo man kurz mal an „Gefahr“ hätte denken können. Doch in den letzten fünf Spielen dieser vorzeitig beendeten Saison ließ man lediglich noch einen Punkt, beim ebenfalls direkten Verfolger und „Angstgegner“ Leimen liegen. Selbst wenn man aus den übrig gebliebenen fünf Spielen nur vier Punkte geholt hätte, hätte man durch die vermutlich bessere Tordifferenz den ersten Platz belegt. Dazu muss man sagen, dass einige verletzungsbedingte Ausfälle über Wochen, bzw. bei Lea Burkard durch einen Kreuzbandriss gleich für den Rest der Saison, kompensiert wurden. Die kämpferische Leistung und Unbekümmertheit dieser jungen Truppe ist

einfach sensationell.

Somit endete die Saison auf Platz 1 der Verbandsliga mit 29:5 Punkten und 431:352 Toren, mit einem deutlichen Vorsprung von mind. sechs Punkten auf die nächsten drei Teams aus Walldorf, St. Leon/Reilingen und Leimen.

In der nächsten Saison wird die Mannschaft bis auf eine Ausnahme zusammenbleiben. Julia Telatinski, das Blankenlocher Urgestein sucht eine neue Herausforderung und wechselt zum TSV Rot. Somit wird man sich in der Badenliga dann zu den Duellen wieder begegnen.

Aus der A-Jugend kommen einige, sowieso schon zu 100% integrierten Spielerinnen raus und auch der jüngere, noch in der A-Jugend verbleibende Teil, wird weiterhin bei den Damen mitspielen.

Noch offen sind bis zu drei Neuzugänge. Auch Peter Nagel wird als Trainer an Bord bleiben und versuchen die noch so junge Mannschaft in der Badenliga zu etablieren.





## Bezirksliga – Damen 2



Bei der zweiten Damenmannschaft lautete das Ziel im oberen Drittel mitzuspielen. Nachdem Marlen in Babypause ging und Andrea ihre Karriere beendete, kamen aber auch zwei Neuzugänge. Mit Denise Wolf eine Rückkehrerin in doppelter Hinsicht. Gebürtig aus Weingarten und mit ihrem Bruder Geschäftsleitung unseres SGSW-Sponsors Autohaus Wolf, spielte sie in der Jugend bereits für die SG bevor sie nach Neureut wechselte. Nach einer verletzungsbedingten Karrierepause hatte sie nun wieder Lust auf Handball und wir freuen uns, dass sie zu uns gestoßen ist. Außerdem kam mit Celina Feiler eine Spielerin aus Walzbachtal zu uns. Des Weiteren kamen natürlich auch Spielerinnen aus der A-Jugend und Ausleihen aus der ersten Mannschaft zum Einsatz.

Die ganze Saison über wechselten sich Siege und Niederlagen ab. Gegen die Mannschaften aus der oberen Tabellenhälfte verlor man meist, wenn auch oft knapp und gegen die untere Tabellenhälfte gewann man fast immer recht deutlich. Auf Grund dieser Situation ist es nicht schlecht, dass es für die nächste Saison eine neue Staffeleinteilung gibt. Durch die angewandte Quotientenregelung wegen Corona haben die Damen Platz 5 mit dem MTV Karlsruhe 2 getauscht und spielen somit nächste Runde in der Bezirksliga 1.

Hier gilt es dann zu zeigen, dass man zu den stärkeren Teams der vergangenen Saison gehörte und dieses Niveau auch halten möchte. Allerdings muss man hierfür auch noch etwas zulegen, um den Klassenverbleib zu sichern.

Das ist der zweite „Doppelaufstieg“ beider Damen-

mannschaften innerhalb von ein paar Jahren. Damals rutschte die erste Mannschaft als fünfter in die neue Verbandsliga rein.

Timo Haak wird nächste Saison nicht mehr als Trainer zur Verfügung stehen. Er ist neben seiner Schiedsrichtertätigkeit aktuell auch sehr engagiert was den Übergang der männlichen Jugend zu den Herren betrifft und somit auch insbesondere bei den Herren 2 involviert. Beides sind enorm wichtige Punkte für die Zukunft der SGSW.

Ebenso wichtig ist aber auch die zweite Damenmannschaft! Hier werden Jürgen und Julia das Ruder übernehmen.

Die Karriere beendet haben Tery und Sibylle (außer für Notfälle 😊). Ansonsten bleibt die Truppe zusammen und auch die A-Jugendlichen sollen selbstverständlich weiterhin integriert werden.

Es soll nach wie vor der Spaß im Vordergrund stehen. Aber wie bereits erwähnt, möchte man die Klasse natürlich halten.

Ich bin von meinem Posten als Sportliche Leiterin aus privaten Gründen ebenfalls zurückgetreten und wünsche allen in Zukunft Verantwortlichen viel Erfolg und gutes Gelingen!

*Andrea Sieber*

**ERLEBEN, WAS ELEKTRISIERT!**  
*Ratzel*  
**INFORMIEREN SIE SICH BEI UNS ÜBER DIE BMW  
ELEKTROMOBILITÄT.**



**70**  
 **BMW** *RATZEL*  
WER UNS FINDET, FINDET UNS GUT!

# Turnen 2019/20

Die Turnabteilung wird momentan von 18 Übungsleitern und Übungsleiterinnen betreut. Wir freuen uns über zwei neue Übungsleiter. Denise Hellmund unterstützt Benjamin Dietrich beim Leichtathletiktraining und Stefanie Köhler hat die Gruppe 50 Plus von Erika Ratz übernommen. Herzlich willkommen im TV-Team.

Außerdem hat Claudia Eckhardt die Gruppe von Ellen Dengler übernommen. Vielen Dank.

## Tag des Kinderturnens

Im Oktober 2019 beteiligte sich der TV zum dritten Mal an der Aktion Tag des Kinderturnens. Wie auch bei den vorherigen Veranstaltungen, konnten die Kinder das Kinderturnabzeichen ablegen und an vielen verschiedenen Stationen ihr turnerisches Geschick erproben.

## Badische Meisterschaften Weingarten

Bei den Badischen Meisterschaften erreichte die Gruppe von Tanisha und Lara bei der Schülergruppen Meisterschaft den 3. Platz. Die Gruppe von Celine erreichte im Schülergruppenwettkampf den 4. Platz. Kerstin erreichte mit ihrer Gruppe im gleichen Wettkampf den 5. Platz.

## Kinderturnen bei Monika Aberle

Einmal im Jahr steht das Klettern an den Tauen für 4 Wochen im Mittelpunkt der Turnstunde. Bis es soweit ist, haben wir unsere Muskeln 1/4 Jahr „gestählt“. Wir haben Handstände geübt, sind an der Sprossenwand hochgeklettert, sind am Reck geschwungen

und im Vierfüßlergang über den Parallelbarren gekrabbelt. Dann war es endlich soweit, die Tauen werden „losgelassen“. Und siehe da zwei Vorschulkinder kletterten bis zur roten 6m Markierung hoch und erhielten zur Belohnung eine Banane oder einen Apfel.

Nach 4 Wochen Klettern in allen 3 Gruppen kam manches Kind mit mehreren Teilen Obst oder Karotten nach Hause. Und für die Hauskaninchen gab's biofrisches Karottenlaub obendrein.

## Freitag-Sportgruppe von Manfred Stadtmüller

Die Freitag-Sportgruppe hat im Sommer 2019 ihr Sportprogramm erweitert um mittwochs von 09:30 – 11:00 Uhr Beach -Volleyball zu spielen. In der kalten Jahreszeit besteht an Stelle, die Möglichkeit zum Boule spielen.

## Ausflüge

Mit beiden Sportgruppen von Manfred Stadtmüller werden außer den Übungsabenden auch Ausflüge und Wanderungen unternommen. In 2019 fanden folgende Aktivitäten statt.

- Besuch der BUGA in Heilbronn mit der DB
- Wanderung von Dobel nach Herrenalb
- Besuch der Chrysanthema Lahr
- Besuch des Gasometer Pforzheim mit einzigartiger Unterwasserwelt des 360° Panoramas Great Barrier Reef und anschließend Weihnachtsmarkt

*Birgit Hofmann*



## 32 Jahre Übungsleiterin Ellen Donner



Im Jahr 1987 kam Ellen Donner als Übungsleiterin in unsere Donnerstags-Gruppe (heute Silbermädchen). Wir waren alle gespannt wie uns Ellen trainiert und fit hält. Es war ein vorsichtiges Herantasten, denn unsere Gruppe war schon lange ein eingeschwoener „Haufen“. Es ist ihr gelungen, in all den Jahren unsere Fitness zu erhalten. Wir haben viele schöne und interessante Übungsstunden mit Ellen erlebt, da sie sich immer wieder auf verschiedenen Sportschulen neue Ideen holte. Das gesellige Miteinander wurde bei dem anschließenden Zusammensitzen in der Kantine auch gepflegt. Viele erlebnisreiche Ausflüge hat Ellen organisiert und so den Zusammenhalt in der Gruppe gestärkt. Einen schönen

Abend haben wir in ihrem Garten in Linkenheim erlebt, bei dem sie uns ihre vielfältigen Pflanzen und Bäume zeigte und uns anschließend hervorragend bewirtete. Am 25. Juli 2019 war leider nach über 30 Jahren die letzte Übungsstunde mit Ellen. Mit einem weinenden und lachenden Auge haben wir sie gebührend verabschiedet. Wir bedankten uns bei Ellen für die lange und schöne Zeit und überreichten ein Geschenk mit den besten Wünschen für die Zukunft (ohne uns). Auch Abteilungsleiterin Birgit Hofmann war mit einem Geschenk gekommen, um sich im Namen des Vereins bei Ihr zu bedanken und zu verabschieden.

*Doris Böhm*

## Brigitte Stöhr verabschiedet

Am 24.09.2020 verabschiedete Abteilungsleiterin Birgit Hofmann nach über 30 Jahren Tätigkeit unsere Übungsleiterin Brigitte Stöhr. Im Namen des Vorstands dankte Birgit Brigitte für ihre jahre-



lange Tätigkeit und überreichte ihr ein kleines Geschenk. Die Gruppe Frauen 50Plus übernimmt Stefanie Köhler.

*Birgit Hofmann*

# Neue Übungsleiterin - Gesundheitssport

Seit September 2019 trainiere ich die Gruppe Frauen 50plus. Die Gruppe von 11 konstanten Teilnehmerinnen im Alter von 68-80 Jahre trifft sich montags von 9 – 10 Uhr im Spiegelsaal.

Schwerpunkte der Sportstunde sind die Erhaltung von Kondition, Koordination, Gleichgewicht und Kraft durch Spiele, Partnerübungen und moderate altersgerechte Übungen. Ergänzt wird das Programm durch Atemübungen und Entspannung in vielfältiger Weise. Zum Einsatz kommen nicht nur klassische Sportgeräte, sondern auch Alltagsgegenstände wie Zeitungen, Handtücher, Sprudelflaschen, abgeschnittene Schwimmmudeln, Korken usw.

## Stefanie Köhler

**Alter** 58 Jahre  
**Familie** verheiratet, 1 Kind  
**Wohnort** Staffort  
**Beruf** Arbeitete im Füllhorn Biomarkt in Weingarten

### Sportliche Aktivitäten

Sport mache ich schon mein ganzes Leben, angefangen beim TVF Kinderturnen über Leichtathletik zum Handball (15 Jahre aktiv gespielt).

1992 habe ich den Orientalischen Tanz für mich entdeckt und von 1996-2018 bei der VHS unterrichtet.

2018 Erwerb der DOSB Trainer C-Lizenz für Fitness, Gesundheit und Präventive Gymnastik.

2019 Weiterbildung zum Nordic Walking Trainer

September 2019 Gruppe Frauen 50plus von Erika Ratz übernommen

Seit September 2020 führe ich die Gruppe Rücken Gym + Mehr von Brigitte Stöhr weiter.



Durch die Corona Verordnungen sind Spiele und Partnerübungen zurzeit nicht möglich,

die Übungen müssen weitgehend am Platz ausgeführt werden.

Übungsgegenstände bringen die Teilnehmer weitgehend selbst mit und werden in der vorherigen Stunde angekündigt. Als Trainer ist nun Umdenken und gute Vorplanung gefordert. Der Kreativität kann ich freien Lauf lassen, was für mich der Spaß dabei ist und bei den Teilnehmern

manchmal großes Erstaunen hervorruft. Was man zum Beispiel mit einem Korken alles machen kann.



# Leichtathletik

Im Oktober diesen Jahres ist es 2 Jahre her, dass beim TV die Sportart Leichtathletik für Mädchen und Jungen der Jahrgänge 2010-2013 eigenständig angeboten wird. Es hat sich mittlerweile ein harter Kern aus knapp 30 Athletinnen und Athleten gebildet. Rückblickend gab es sportlich gesehen sehr erfreuliche Kreismeisterschaften in 2019, aber auch die Zwangspause aufgrund von Corona in 2020, die ein Anknüpfen an die dort tollen Leistungen erst einmal ausbremste.

## Kreismeisterschaften 2019

Am 30.06.2019 fanden bei hochsommerlichen Temperaturen im Carl-Kaufmann-Stadion in Karlsruhe die Kreismeisterschaften u.a. für die Jahrgänge 2010 und 2011 (Altersklasse U10) statt. Erstmals waren bei einer solchen Veranstaltung auch Athleten des TV Friedrichstal mit am Start. Teilweise gab es sehr starke Teilnehmerfelder. Mit zwei Podestplätzen und mehreren Finalteilnahmen hat sich der TV jedoch sehr gut, auch gegenüber großen Vereinen, präsentiert. Beste Platzierung des TV-Teams erreichte Nele Rogalski über 600m. Sie zeigte einen von Anfang an couragierten Lauf und durfte sich am

Ende mit einer Zeit von 2:27,59 Minuten Kreismeisterin 2019 nennen. Eine weitere Podestplatzierung erreichte Moritz Frech im Weitsprung. Mit sehr guten 3,24m wurde er mit Platz 3 und einer neuen Bestleistung belohnt. Für die Teilnahme an Finals qualifizierten sich im Sprint die besten 8 aus den Vorläufen und in den technischen Disziplinen die besten 8 nach den ersten drei Versuchen. So erreichten im Weitsprung neben Moritz Frech auch Robin Schöner (2,82m, Platz 7) und Tom Brüning (2,65m, Platz 8) bei den M9, Bastian Linke (2,58m, Platz 7) bei den M8 sowie Nele Rogalski (2,80m, Platz 6) bei den W8 das Finale. Über 50m waren Johanna Spanier (9,15s, Platz 8) als Siegerin ihres Vorlaufs bei den W9, Nele Rogalski (9,44s, Platz 4) bei den W8 und Moritz Frech (9,05s, Platz 6) bei den M9 in den Endläufen. Im Ballwurf erreichten Nele Rogalski (12m, Platz 5) bei den W8, Bastian Linke (11,5m, Platz 8) bei den M8 sowie Robin Schöner (22m, Platz 6) und Moritz Frech (19,5m, Platz 7) bei den M9 den Finaldurchgang. Knapp vorbei am Finale der M8 im Ballwurf schrammte Max Otto mit 10,5m und Platz 9. Einen guten Weitsprung zeigten auch Amelie Brüning mit 2,66m und Platz 10







bei den W9 sowie Sebastian Schuppener mit 2,17m und Platz 12.

### Vereinsmeisterschaften 2019

Am 14.10.2019 fanden die ersten Vereinsmeisterschaften der Abteilung Leichtathletik statt. Die Vereinsmeisterschaften bildeten bei bestem Herbstwetter den Abschluss der Freiluftsaison. An der Vereinsmeisterschaft haben 25 Mädchen und Jungen teilgenommen. Für die jüngeren Kinder war es der erste Wettkampf. Alle Kinder zeigten viel Eifer und großen Ehrgeiz beim 50 m Sprint sowie beim Weitsprung. Angefeuert von zahlreichen Eltern gaben alle Kinder ihr Bestes und haben

durch die Bank hinweg super Ergebnisse und großteils auch tolle persönliche Bestleistungen erzielt. Im Vergleich zu den Kreismeisterschaften konnten sogar einige Steigerungen in beiden Disziplinen verzeichnet werden. Beste Leistungen des Tages erreichten im Sprint Johanna Spanier mit 8,0 sec., Moritz Frech mit 8,5 sec. sowie Nele Rogalski und Matea Hummel mit jeweils 8,7 sec. Im Weitsprung zeigten die weitesten Sprünge Robin Schöner mit 3,24 m, Sophie Thibaut mit 3,21 m und Moritz Frech mit 3,0 m. Am Ende der sehr erfolgreich durchgeführten Vereinsmeisterschaft hat jedes Kind unter großem Applaus eine Urkunde über die persönlichen



Leistungen erhalten. Zur Belohnung gab es obendrauf für alle ein von der Firma NFC Mahler gesponsertes T-Shirt mit Vereinslogo und Abteilungsaufschrift. Für das Sponsoring möchten wir uns an dieser Stelle ganz herzlich bedanken. Insgesamt hatten wir alle sehr viel Spaß und freuen uns auf das zweite Jahr Leichtathletik beim TV Friedrichstal.

### Erweiterung des Trainerteams

Erfreulich ist auch der Zuwachs im Trainerteam seit dem Spätsommer 2019. Die Schülerin Sarah Linke und die Lehramtsstudentin Denise Hellmund sind mit großem Engagement und Freude in die Betreuung der Gruppe eingestiegen und ermöglichen so ein differenziertes Training innerhalb der großen Disziplinviefalt in der Leichtathletik.

### Sportstunden unter Corona

Im Winter gut vorbereitet standen dann auf die Kreismeisterschaften aufbauend eigentlich ein Sportfest in der Halle sowie weitere Wettkämpfe auf der Bahn im Freien auf dem Programm. Der Lockdown aufgrund von Covid-19 bewirkte jedoch praktisch die Absage aller Trainingsformen und Sportfeste im Schülerbereich, so dass auch wir eine Zwangspause einlegen mussten. Im Juni war es dann endlich soweit und es durfte unter strengen Vorschriften auch im Schülerbereich wieder trainiert werden. Das Training fand ausschließlich im Freien auf der Schulsporthalle statt. Zur Einhaltung der Abstandsregel und maximalen Gruppengröße haben wir die gesamte Trainingsgruppe in Kleingruppen unterteilt und dann an Stationen mit jeweils einem fest zugeordneten Trainer, spezifisch trainiert. Dadurch war es uns möglich, wieder weitestgehend im Normalbetrieb die Übungsfolgen zu trainieren. Lediglich Wurf und Staffel, also Disziplinen mit gemeinsamen Sportgeräten, wurden erst einmal nicht durchgeführt. Durch die hohe Spezifik konnten wir schnell wieder an der Stelle anknüpfen, an der wir im Winter auf-

hören mussten. Durch die Größe des Trainerteams war es uns schlussendlich möglich, allen Kindern von Anfang an wieder Training anzubieten, was auch ausnahmslos in Anspruch genommen wurde.

### Weitere Planungen

Ab Oktober diesen Jahres ist geplant, eine weitere Gruppe ins Leben zu rufen, sofern uns nicht erneut die Corona-Pandemie einen Strich durch die Rechnung macht. Die neue Gruppe wird montags von 16 bis 17 Uhr auf dem Schulsporthalle trainieren und ist offen für Mädchen und Jungen der Jahrgänge 2014 und 2015. Das Training basiert auf dem vom Deutschen Leichtathletikverband ausgegebenen Konzept der Kinderleichtathletik. Ziel dabei ist es, die Vielfalt der unterschiedlichen Disziplinen spielerisch kennen zu lernen und grundlegende konditionelle und koordinative Fähigkeiten zu erlernen, auf die eine spätere Spezialisierung aufbauen kann. Daher werden in Form von Stationstraining erste Impulse zum klassischen Sprint und Hürdensprint, Weit- und Hochsprung, Speerwurf, Kugelstoßen, Mittelstrecken- und Staffellauf gesetzt. So trainieren die Kinder aktuell mit viel Engagement und Freude ihre Sprint-, Sprung- und Wurffähigkeit, indem sie beispielsweise verschiedene Parcours mit Reifen oder Klötzen durchlaufen, unterschiedlich hohe Hindernissen überwinden oder mit verschiedenen Gegenständen werfen. Damit der Spaß nicht zu kurz kommt, werden die Trainingsinhalte durch besondere Events aufgelockert, wie z.B. Vereinsmeisterschaften, vorweihnachtliche Olympische Winterspiele oder ein Eltern-Kind-Wettbewerb.

Auch wenn wir aktuell zu dritt sind, suchen wir dringend tatkräftige Unterstützung. Voraussetzung ist Spaß an der Leichtathletik und am Umgang mit Kindern und nicht explizit der Besitz eines Trainerscheins. Wir freuen uns auf dich und deine Initiative!

Kontakt: Benjamin Dietrich (0176) 43104966.



# SIE INTERESSIEREN SICH FÜR UNSERE **JUGENDFÖRDERUNG?**



Dann besuchen Sie uns auf  
[www.blauetonne-schlaetonne.de](http://www.blauetonne-schlaetonne.de)

  
**KÜHL**  
ENTSORGUNG & RECYCLING

Kühl Entsorgung & Recycling Südwest GmbH  
Zeppelinstr. 6 · 76185 Karlsruhe  
Tel. 0800/40 200 40 · [www.blauetonne-schlaetonne.de](http://www.blauetonne-schlaetonne.de)





# SO KOMMT DIE BLAUE TONNE



## BESTELLSCHEIN BLAUE TONNE

VORNAME, NACHNAME\*

STRASSE, HAUSNUMMER\*

PLZ, ORT\*

TELEFON (FREIWILLIGE ANGABE)

E-MAIL (FREIWILLIGE ANGABE)

UNTERSCHRIFT

TONNENGRÖSSE

2 Rad-Behälter

4 Rad-Behälter




240 L




770 L

1100 L

B 58 cm  
T 72 cm  
H 106 cm

B 145 cm  
T 79 cm  
H 135 cm

B 145 cm  
T 108 cm  
H 135 cm

\* ANGABEN ERFORDERLICH

AUF EMPFEHLUNG VON



TV Friedrichstal 1899 e.V.  
Hermann-Löns-Straße 2  
76297 Stutensee-Friedrichstal  
KÜHL #107 839



◆◆◆ Kühl Entsorgung & Recycling Südwest GmbH · Zeppelinstr. 6 · 76185 Karlsruhe

### DATENSCHUTZHINWEIS

Bei Zusendung des ausgefüllten Bestellscheins verarbeiten wir Ihre im Bestellschein angegebenen und ggf. weitere abhängig vom gewählten Weg der Zusendung anfallende personenbezogenen Daten zum Zwecke der Kontaktaufnahme, Vertragsdurchführung sowie Einhaltung der in diesem Zusammenhang bestehenden gesetzlichen Verpflichtungen. Rechtsgrundlage ist Art. 6 Abs. 1 lit. b DSGVO (Vertragserfüllung), für freiwillig vorgenommene Angaben Art. 6 Abs. 1 lit. a DSGVO (Einwilligung), sowie Art. 6 Abs. 1 lit. c DSGVO (gesetzliche Verpflichtung). Eine Löschung der Daten erfolgt spätestens nach Ablauf der handels- und steuerrechtlichen Aufbewahrungspflichten, die in der Regel sechs bis zehn Jahre betragen.

Sie können von uns Auskunft (Art. 15 DSGVO), Berichtigung (Art. 16 DSGVO), Löschung (Art. 17 DSGVO), Einschränkung der Verarbeitung (Art. 18 DSGVO) und Übertragung der Daten (Art. 20 DSGVO) verlangen, sich bei einer Aufsichtsbehörde beschweren (Art. 77 DSGVO) und eine erteilte Einwilligung jederzeit widerrufen, ohne dass die Rechtmäßigkeit der aufgrund der Einwilligung bis zum Widerruf erfolgten Verarbeitung berührt wird (Art. 7 Abs. 3 DSGVO).

Verantwortlicher: Kühl Entsorgung & Recycling Südwest GmbH, Zeppelinstr. 6, 76185 Karlsruhe, Deutschland  
vertreten durch die Geschäftsführer: Dr. Michael Kühl, Matthias Gutheil  
Telefon: +49 (0)721 - 95249-0, Telefax: +49 (0)721 - 95249-50, info@blauetonne-schlauetonne.de

Kontaktdaten des Datenschutzbeauftragten: datenschutz@kuehl-gruppe.de

# Volleyball boomt

Einen hohen Zuwachs an neuen Mitgliedern konnte die Volleyball Abteilung verzeichnen. Mittlerweile sind es über 70 Mitglieder, die im Jugend- und Freizeitbereich aktiv baggern und pritschen.

## Beach Volleyball

Als Freiluftsportart haben wir in diesen Sommer einen regelrechten Boom erlebt. Unsere Beach-Felder waren so stark frequentiert wie nie zuvor.

Mit neuem Sand im kommenden Jahr hoffen wir, die Qualität unserer Anlage weiter zu verbessern.

## Jugend

Im Jugendbereich trainieren zurzeit 30 Mädchen im Alter zwischen 12 und 18 Jahren. Durch den sehr guten Austausch mit der TSG Blankenloch können die Mädchen an allen Wettbewerben des Nordbadischen Volleyballverbandes teilnehmen (U14, U16, U18, U20).

Verstärkt wurde das Trainerteam von Christian Kraus, Bernd Zake und Michael Nowack durch Lea Punge. Eine ehemalige Kaderspielerin, die in Friedrichstal ihre Wurzeln hat.

Wir wünschen den Teams eine erfolgreiche



Saison, die wegen Corona zunächst ohne Zuschauer stattfinden muss.

## Freizeit Volleyball

Unsere Freizeitspieler sind eine gesellige Truppe, die ohne jeglichen Wettkampfdruck zweimal die Woche in der Halle ihrem Hobby nachgeht.



Die größte Herausforderung bestand dieses Jahr darin, einen Ersatz für die jährliche Vartags Woche auf Mallorca zu finden. Diese 7 Tage sind mittlerweile seit über 10 Jahren ein Dauereintrag im Kalender einiger Volleyballer. Fündig wurde man im Vier Sterne Hotel Seehof im Kaiserwinkel in Tirol ([www.seehof.com](http://www.seehof.com)). Das Sporthotel mit Saunaparadies, Erlebnisbad, Bowlingbahn, Indoor-Tennisplatz und einer Indoor-Beach-Volleyball Anlage bietet alles, was man für erholsame Tage mit 5-6 Stunden Volleyball benötigt. Mal schauen, wohin die Reise 2021 geht.

Wenn auch du Interesse hast bei uns mitzumachen, dann komme einfach vorbei. Jeden Montag und Freitag in der Schulsporthalle ab 20 Uhr.

*Michael Nowack*

# Neuer Abteilungsleiter Volleyball

Im Jahre 2012 übernahm Arndt Holste das Amt des Abteilungsleiters von Andreas Heinhöhd. Mit Beginn seiner Amtszeit ging eine neu gegründete Jungenmannschaft an den Start. Diese musste allerdings mangels Spieler in den folgenden Jahren wieder aufgelöst

werden. In den letzten Jahren konnte jedoch wieder eine Mädchenmannschaft aufgebaut werden. Im Oktober 2020 übernimmt Martin Zerfeldt die Position des Abteilungsleiters. Herzlichen Dank an Arndt für seine langjährige Tätigkeit als Abteilungsleiter.

## Martin Zerfeldt

Alter	52 Jahre
Geburtsort	Lüneburg
Familie	verheiratet, 2 Kinder (15 und 18)
Wohnort	Büchenau
Ausbildung	Diplom-Ingenieur Elektrotechnik
Beruf	Consultant für IT-Sicherheit
Hobbies	Volleyball, Motorrad



- Heizung
- Lüftung
- Öl- und Gasfeuerung
- Sanitäre Anlagen

SCHÖBER GmbH · Bachstraße 73 · 76185 Karlsruhe

**Telefon 07 21 - 59 32 07**

**Wir sind immer für Sie da! 24 Std.- Notdienst!**

**Inhaber.: Gunther Hofheinz**

Schillerstr.86, 76297 Stutensee, Mobil-Telefon (0163) 5260393

- Kundendienst für Öl- und Gasfeuerung
- Heizkesselmodernisierung
- Badmodernisierung
- Heizung – Sanitäre Neuanlagen
- Solar Anlagen



# Budo

Der Begriff Budo ist der Oberbegriff für alle japanischen Kampfkünste, also Jiu Jitsu, Judo, Karate, Aikidō, Shōrinji Kempō, Sumō, Kendō, usw.

Bei TVF könnt Ihr unter professioneller Anleitung Judo oder Jiu Jitsu erlernen. Unserer Übungsleiterin Dagmar Schulmeister wurde 2014 als einzige Frau in Deutschland der neunte Dan, der neunte Meistergrad im Judo, verliehen, außerdem den 3. Dan im Jiu Jitsu. Seit mittlerweile mehr als 40 Jahren übt sie den Judosport aus, war Mitglied der deutschen Judo-Nationalmannschaft, arbeitete jahrelang Arbeit als Sportreferentin für den Deutschen Judo-Bund sowie als Betreuerin für die deutsche U-20-Nationalmannschaft der Damen.

## Budo-Mix / Selbstverteidigung

Bei Budo-Mix handelt es sich um eine Mischung aus Judo und Selbstverteidigung. Neben Wurf -Techniken, Halte -Techniken, Armhebel und Würgegriffe aus dem Judo liegt der Schwerpunkt auf Schlag- und Tritt-Techniken aus dem Jiu-Jitsu. Das sportliche Angebot wird mit realistischer Selbstverteidigung kombiniert.

### Kids (6-10 Jahre)

Wann: Mittwoch, 17:15 - 18:30 Uhr  
 Wo: Spiegel-Saal  
 Übungsleiter: Dagmar Schulmeister (9. Dan Judo, 3. Dan Jiu-Jitsu)  
 Peter Klettenheimer (6. Dan Judo)  
 Kosten: Nur für Vereinsmitglieder

### Jugendliche und Erwachsene (ab 11 Jahren)

Wann: Montag, 18:30 - 20:00 Uhr  
 Wo: Spiegel-Saal  
 Übungsleiter: Dagmar Schulmeister (9. Dan Judo, 3. Dan Jiu-Jitsu)  
 Peter Klettenheimer (6. Dan Judo)  
 Kosten: Nur für Vereinsmitglieder

## Mattenfüchse

In dieser Gruppe trainieren Judoka mit geistiger und oder körperlicher Behinderung.

### Mattenfüchse (ab 14 Jahre)

Wann: Samstag, 10:30 - 12:00 Uhr  
 Wo: Giraud-Halle  
 Übungsleiter: Dagmar Schulmeister (9. Dan Judo, 3. Dan Jiu-Jitsu)  
 Peter Klettenheimer (6. Dan Judo)  
 Kosten: Nur für Vereinsmitglieder

## Basketball

Für alle Basketballspieler in Rente und solche die wieder Lust verspüren auf ein Spielchen, entweder auf's große Feld oder auf einen Korb, abhängig von der Anzahl der Mitspieler/innen. Gerne auch für ambitionierte Neueinsteiger. Wir freuen uns auf Basketballerinnen und Basketballer jeden Alters.

Wann: Montag, 20:00 - 21:30 Uhr  
 Wo: Schulsporthalle  
 Übungsleiter: Christian Baeßler: Tel.: (0176) 48 52 69 80  
 Rüdiger Clauß: Tel.: (0151) 151 94 882  
 Kosten: Nur für Vereinsmitglieder

## Bogenschießen

Traditionelles Bogenschießen findet immer mehr Freunde. Das Schießen mit dem blanken Bogen, also ohne weitere Hilfsmittel wie z.B. Stabilisatoren oder Visier, begeistert Menschen aus allen Schichten – und das nicht nur in Deutschland. Seit Jahren hat sich Thomas Carl diesem faszinierenden Sport und natürlich dem Bogen selbst verschrieben. Nach und nach bestimmte das Bogenschießen sein Leben immer mehr und inzwischen hat er sein Hobby sogar zum Beruf gemacht.

Wann: Montag, 19:30 - 21:00 Uhr  
 Wo: Giraud-Halle  
 Übungsleiter: Dagmar Schulmeister  
 Kosten: Nur für Vereinsmitglieder nach Voranmeldung

Wir feiern Jubiläum



Schubertstr. 17  
 76297 Stutensee-Fried.  
 07249/3421



40

Jahre

Meisterbetrieb

# Dance

## Dance Kids

### Aerobic / Tanz für Kinder (4-8 Jahre)

Auf spielerische Art werden kleine Choreographien in Aerobic und Tanz erlernt. Die Kinder sollen schon in diesem Alter ihr Rhythmus- und Koordinationsgefühl trainieren. Auf öffentlichen wie auf vereinsinternen Veranstaltungen wird dann vorgeführt, was in der Trainingsstunde eifrig geübt wurde.

Wann: Donnerstag, 15:30 - 16:30 Uhr  
 Wo: Spiegel-Saal  
 Übungsleiterin: Magaly Thomas-Wünsch  
 Kosten: Nur für Vereinsmitglieder

### Kids (ab 9 Jahre)

Spielerisch/tänzerisch werden Rhythmusgefühl, Orientierungsfähigkeit, Koordination mit Spielen und kleinen Choreographien in Aerobic und Tanz erlernt und trainiert, welche bei verschiedenen Veranstaltungen (z.B. Vereinsfesten, städt. Veranstaltungen wie Einweihungen oder Weihnachtsmarkt) gerne vorgeführt werden.

Wann: Mittwoch, 17:00 - 18:00 Uhr  
 Wo: Giraud-Halle  
 Übungsleiterin: Pauline Huber / Michaela Krail  
 Kosten: Nur für Vereinsmitglieder

## Show-Tanz

Du willst den Steps und Moves der angesagtesten Beats folgen und hast den Mumm, dein Können bei Auftritten unter Beweis zu stellen? Dann bist du in unseren Show Tanz Gruppen genau richtig. Hier erlernst du die Grundschrirte, Sprünge und Moves der aktuellen Styles. Trainierst Schrittkombinationen, einzeln und in der Gruppe und hast Raum für deine eigene Improvisation und Kreativität. Mit viel Rhythmusgefühl trainierst du die Koordination deines Körpers und die Interpretation von trendiger Musik. Dadurch entsteht automatisch eine Verbesserung deiner Beweglichkeit, sowie der muskulären Fähigkeiten. Spaß, Ausstrahlung und Energie stehen bei uns im Vordergrund. Wenn du Tanzen als deine Leidenschaft bezeichnest, komm und teile sie mit uns! Egal ob Jungs oder Mädels, schaut einfach vorbei!

### Showtanzgruppe "For Steps"

Diese Gruppe eignet sich für Teens mit Vorerfahrung bzw. im fortgeschrittenen Training! Es werden vorwiegend Choreographien in Aerobic und Tänze aus verschiedenen Musikrichtungen einstudiert. Die Gemeinschaft und Zusammenarbeit sowie das Miteinander sind sehr wichtig, daher werden oft verschiedene Ballspiele (z. B. Völkerball, Basketball) zur Erwärmung der Muskeln im Training eingebaut. Auch Stretch- und Dehnungsübungen sind Teil jeder Übungsstunde. Bei größeren Veranstaltungen tragen die Teens gerne zur Unterhaltung und Programmgestaltung bei.



Wann: Donnerstag, 19:00 - 20:00 Uhr  
 Wo: Giraud-Halle  
 Übungsleiterin: Anna-Lena Zink / Linda Rühle  
 Kosten: Nur für Vereinsmitglieder

### Showtanzgruppe "In Motion"

In dieser Gruppe werden zu ganz unterschiedlichen Musikrichtungen interessante Choreographien geprobt, in denen sich verschiedene Tanzstile wie z. B. Aerobic, HipHop oder Line-dance vermischen. Das Einstudierte wird im Rahmen von kleineren und größeren Auftritten bei Veranstaltungen präsentiert. Eine Teilnahme an Auftritten ist jedoch kein Muss! Der Spaß am Tanzen und die Gemeinschaft in der Gruppe stehen im Vordergrund. Es geht nicht um Perfektion, sondern um Freude am Training, am Miteinander und den Auftritten.

Wann: Donnerstag, 20:00 - 21:00 Uhr  
 Wo: Spiegelsaal  
 Übungsleiterin: Miriam Zilius, Anna-Lena Zink  
 Kosten: Nur für Vereinsmitglieder

## Irish Dance

Bei Irish Dance handelt es sich ursprünglich um einen irischen Volkstanz, der der Entspannung nach getaner Arbeit diene. Im Laufe der Zeit hat sich dieser Tanz so entwickelt, dass es mittlerweile eigene Wettbewerbe in Irish Dance gibt. Getanzt wird allerdings immer noch auf traditionelle Rhythmen. Geleitet wird die Stunde im Wechsel von mehreren erfahrenen Welt-, Europa- und deutschen Meisterinnen in Irish Dance. Wer neugierig geworden ist, kann einfach mal vorbeischaun.

### Irish Dance Kids

Wann: Montag, 15:00 - 16:00 Uhr  
 Freitag, 17:00 - 18:00 Uhr  
 Wo: Spiegel-Saal  
 Übungsleiterin: Charlotte Schimpfen  
 Kosten: Nur für Vereinsmitglieder

### Showtanz- und Wettkampftraining – Spirit of Phoenix

Wann: Sonntag, 16:00 - 19:00 Uhr  
 Wo: Spiegel-Saal  
 Übungsleiterin: Cara Schmiady, Sophia Erb, Darlene Easterling  
 Kosten: Nur für Vereinsmitglieder

## Ballett für Kinder

In dieser Stunde wird spielerisch an das Ballett herangeführt. Die Förderung der motorischen Entwicklung, der Wahrnehmung und der Vorstellungskraft beginnt mit der tänzerischen Früherziehung, wobei neben den ersten Schritten und Choreografien auch Koordination, Konzentration, Körperhaltung, die Fantasie und Musikalität geschult werden.

Wann: Donnerstag, 14:30 - 15:30 Uhr  
 Wo: Spiegel-Saal  
 Übungsleiterin: Magaly Thomas-Wünsch  
 Kosten: Nur für Vereinsmitglieder.

## Dance Fitness

### Dance for all

Diese Stunde richtet sich an alle die eine Leidenschaft für Bewegung und rhythmischen Tanz haben und dabei gerne noch den Fokus auf die Fitness richten möchten. Wir wollen uns gemeinsam neuen tänzerischen Herausforderungen stellen und mit jeder neuen Choreo und Schrittkombination wachsen.

Die Stunde beginnt mit einem kleinen Warm-up, darauf folgt der tänzerische Hauptteil mit verschiedenen musikalischen Stilrichtungen und endet mit einem Cool-down.

Wann: Donnerstag, 20:00 - 21:15 Uhr  
 Wo: Giraud-Halle  
 Übungsleiterin: Anja Joos  
 Kosten: Nur für Vereinsmitglieder.

## Latin Dance Workout / Zumba®

Unsere zertifizierte Zumba® Trainerin bietet jeden Freitag ihr lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness Workout an. Bewegung, Spaß und Musik stehen im Vordergrund. Stress und überflüssige Pfunde werden einfach weggetanzt. Durch die ständige Bewegung und wechselnde Geschwindigkeiten verbessert der Tanz eure Kondition und hilft zugleich dabei, Gewicht zu reduzieren. Die Fettverbrennung wird angeregt, neue Muskeln setzen mehr Energie um und der Körper wird gestrafft, ohne dass das Gesicht Sorgenfalten bekommt. Unser Angebot ist für alle geeignet, die sich gerne zu latein-amerikanischen Klängen ins Schwitzen bringen lassen. Die Schritte und Drehungen sind leicht erlernbar.

### Zumba®

Wann: Mittwoch, 18:00 - 19:00 Uhr  
 Wo: Spiegelsaal  
 Übungsleiterin: Claudia Eckhardt  
 Kosten: Für Vereinsmitglieder kostenlos, Fitness-Karte möglich, 10er Karte für Nicht-Mitglieder möglich!

### Latin Dance Workout

Wann: Freitag, 09:00 - 10:00 Uhr  
 Wo: Giraud-Halle  
 Übungsleiterin: Pia Schokatz  
 Kosten: Für Vereinsmitglieder kostenlos, Fitness-Karte möglich,  
 10er Karte für Nicht-Mitglieder möglich!

## Fitness

Ihr wollt eure Leistungsfähigkeit verbessern und fitter werden? Das könnt ihr erreichen, indem ihr euch für ein regelmäßiges Fitnessstraining entscheidet. Es führt bereits nach kurzer Zeit dazu, dass ihr eine Vielzahl von positiven Veränderungen bei euch registrieren werdet. Euer gesamter Körper wird leistungsfähiger und gesünder. Ein verstärktes Wohlbefinden stellt sich ein. Aber auch, wenn ihr mit eurem Fitnessniveau heute zufrieden seid, solltet ihr nicht auf ein regelmäßiges Training verzichten. Denn schließlich wollt ihr ja immer so fit bleiben, wie ihr jetzt seid.

### Fitness Karte

Die Teilnahme an diesen Functional Fitness Angeboten ist für Vereinsmitglieder kostenlos! Nicht-Mitglieder bezahlen 60 EUR für 10 Einheiten. Diese können terminlich frei gewählt werden, so dass keine Stunden verfallen. Unsere Fitness Karte für den Teilnahmenachweis erhaltet ihr bei den Übungsleitern.

## Functional

Statt einzelne Muskeln wie beim Gerätetraining isoliert zu kräftigen, trainieren wir bei Functional Fitness ganze Muskelgruppen und komplexe Bewegungsabläufe. Das ist sinnvoll, weil bei Bewegungen im Alltag oder im Sport immer mehrere Muskeln, Sehnen und Gelenke gleichzeitig aktiv sind. Functional Fitness stärkt somit Muskeln, die zusammenarbeiten und stabilisiert Muskelansätze, Sehnen und Gelenke. Ihr optimiert dadurch Bewegungsabläufe und reduziert das Verletzungsrisiko. Functional Fitness kann ideal mit anderen Sportarten ergänzt werden, wenn es darum geht, gezielte Muskelgruppen zu stärken.

### Fit in den Tag

Dieses Ganzkörpertraining eignet sich für jeden, der "Fit in den Tag" kommen möchte. Auf dem Programm steht neben Cardio-Training auch das Kräftigen der Bauch- und Rückenmuskulatur, die für unsere Stabilisation und Sensomotorik verantwortlich ist. Alle Übungen können in Variationen durchgeführt werden, sodass sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene sich ihr eigenes Level auswählen können. Mit Entspannung und Stretching lassen wir die Trainingsstunde ausklingen.

Wann: Mittwoch, 09:30 - 10:30 Uhr  
 Wo: Giraud-Halle  
 Übungsleiterin: Miriam Boschert  
 Kosten: Für Vereinsmitglieder kostenlos, Fitness-Karte möglich



## Cross Training

Ihr sucht ein Training, welches

- euch an eure Grenzen bringt
- variierende Workouts anbietet
- natürliche und funktionelle Bewegungen kombiniert
- eure Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination steigert
- in motivierender Atmosphäre stattfindet
- messbare und nachhaltige Erfolge erzielt
- frei von Choreographien und Tanzeinlagen ist

Dann willkommen bei unseren Cross Training Angeboten.

### Cross Training – Body Transformation

Du hast Lust dich richtig aus zu powern, deine körperlichen Grenzen zu entdecken und gemeinsamen mit anderen zu schwitzen? Dann ist dieses Cross Training Programm genau das richtige Angebot für dich. Hauptinhalte sind die Steigerung der Kraft, Kraftausdauer und die Ausdauerfähigkeit deines Körpers.

Neben dem Training von Armen, Brust, Bauch, Rücken, Rumpf und Beinen sind ein weiterer Schwerpunkt Koordinations- und Stabilisationsübungen. Am Ende der Stunde erwartet dich eine ausführliche Stretching- und Beweglichkeitseinheit als Belohnung.

Die verwendeten Übungsgeräte sind vielfältig. Du wirst Kettlebell, Langhantel, Schlingentrainer, Wackelbrett, Medizinball, Sprungseil, Koordinationsleiter und Battle Rope kennenlernen. Abwechslungsreiche Übungsstunden, die jedes Mal eine neue Überraschung für dich bieten, sind somit garantiert.

Neugierig? Dann schau doch einfach vorbei und lerne mehr über HIIT, Pyramide, AMRAP und WOD.

Voraussetzung: Du benötigst nur die Bereitschaft deinem inneren Schweinehund zu zeigen, wer das Sagen hat.

Wann: Freitag, 20:00 - 21:00 Uhr  
 Wo: Schulsporthalle  
 Übungsleiter: Michael Nowack  
 Kosten: Für Vereinsmitglieder kostenlos, Fitness-Karte möglich



### Cross Training - Form Dich Fit

Du möchtest Deinen Körper formen und Deine Fitness verbessern? Dann haben wir genau das richtige für Dich! Spaß am Sport in einer lustigen Gruppe hilft Dir dabei, den Kopf frei zu bekommen und zufrieden mit Dir und Deiner Umwelt zu sein! Wir bieten ein athletisches BodyWorkout für Männer und Frauen an.

Wann: Mittwoch, 19:00 - 20:00 Uhr  
 Wo: Vereinshalle  
 Übungsleiter: Claudia Eckhardt  
 Kosten: Für Vereinsmitglieder kostenlos, Fitness-Karte möglich





## Cardio

Cardio-Training ist eine Trainingsform, bei der die großen Muskelgruppen durch Ausdauertraining in Bewegung gehalten werden. Dadurch werden vor allem das Herz-Kreislaufsystem und die Atmung trainiert. Unser Angebot ist eine Kombination aus Ausdauertraining und Schritt-Choreographie.

### Fit von Kopf bis Fuß

Ein Ganzkörpertraining: Schwerpunktmäßig werden Herz-Kreislaufsystem angeregt, Beweglichkeit der Gelenke trainiert, Muskulatur/Tiefenmuskulatur gestärkt, Koordination und Gleichgewicht geschult - mit und ohne Trainingsgeräte. Der Spaß an der Bewegung kommt nicht zu kurz.

Wann: Dienstag, 19:15 - 20:15 Uhr  
 Wo: Giraud-Halle  
 Übungsleiterin: Ingrid Joos  
 Kosten: Nur für Vereinsmitglieder



## Bodyforming

Hier haben wir verschiedene Angebote zusammengefasst, die besonders effektiv für eine wohlgeformte Figur sorgen.

### Bodystyling

Bodystyling für Sportaktive! Das Training bietet ein abwechslungsreiches rundum Körperfitprogramm mit Erwärmung, Muskeltraining/-aufbau/-stabilisierung, Dehnung und Entspannung, wobei abwechslungsreich mit Sportgeräten (Hanteln, Stepper, Bänder usw.) individuell gearbeitet wird. Bodystyling ist für männliche wie weibliche Teilnehmer geeignet.

Wann: Montag, 18:30 - 20:00 Uhr  
 Wo: Giraud-Halle  
 Übungsleiterin: Ingrid Joos  
 Kosten: Nur für Vereinsmitglieder



### Faszien in Bewegung

Unser Figurbooster für mehr Geschmeidigkeit und Beweglichkeit! Eine große Rolle für Wohlbefinden, Beweglichkeit, Leistungsfähigkeit und Gesundheit spielt das muskuläre Bindegewebe - die Faszien. Verklebte und verfilzte Faszien können Schmerzen und Bewegungseinschränkungen zur Folge haben. Mit unserem Angebot bringt ihr eure Faszien in Höchstform. Bewegungen werden geschmeidiger, Verspannungen lösen sich.

Wann: Dienstag, 18:15 - 19:15 Uhr  
 Wo: Giraud-Halle  
 Übungsleiterin: Ingrid Joos  
 Kosten: Nur für Vereinsmitglieder



# Gesundheit

Gesundheitssport ist notwendig, da wir uns heute zwei Drittel weniger als vor 100 Jahren bewegen. Im Stuhl sitzend lassen wir unsere 500 Muskeln verkümmern. Mit unseren Angeboten bieten wir euch einen idealen Ausgleich zum Berufsalltag. Gesundheitssport lässt Raum für Freude und Freunde. Perfektionismus und Leistungsdruck sind hier fehl am Platz. Ziel bei allen sportlichen Aktivitäten ist die Verbesserung der individuellen Leistungsfähigkeit.

## Yoga

Yoga hat seine Jahrhunderte alten Wurzeln in der indischen Heilkunde und ist ein Übungsweg, der gleichermaßen Körper, Geist und Seele anspricht. Es gibt viele Yoga-Richtungen, wobei in Europa die bekannteste der Hatha-Yogaist. Verschiedene Atem-, Bewegungs-, Entspannungs- und Konzentrationsübungen werden harmonisch miteinander verbunden und verhelfen zu mehr Körperbewusstsein und innerer Ruhe. Die Übungen wirken positiv auf Atmung, Muskulatur, Gelenke und Organe. Sie lösen Verspannungen, regen den Energiefluss an und beeinflussen positiv unsere Stimmung.

Yoga-Übungen können immer so variiert werden, dass sie auch zu den unterschiedlichen Möglichkeiten und Grenzen der Übenden passen. So kann der Unterricht von Anfängern und Geübten besucht werden. Die Yoga-Stunden enden regelmäßig mit einer Entspannung.

### Informationen und Anmeldung:

Wegen der begrenzten Teilnehmerzahl ist für alle Yoga-Kurse eine Voranmeldung erforderlich. Das Anmeldeformular kann über die Homepage oder in unserer Geschäftsstelle bezogen werden. Weitere Infos und Anmeldung bei M. Nowack (Tel: 3219) oder Birgit Hofmann (Tel: 6545) und unter [yoga@tv-friedrichstal.de](mailto:yoga@tv-friedrichstal.de)

### Yoga-Kurs: Vinyasa Yoga Flow

Vinyasa Yoga Flow ist ein kreativer und dynamischer Yogastil. Die verschiedenen Yoga Übungen, Asanas genannt, werden in einer fließenden Bewegung zusammengesetzt, dabei liegt der Fokus auf präziser Ausrichtung der Körperpositionen. Durch diese festgelegten Abfolgen und die Synchronisierung mit dem Atem entsteht eine Flow-Wirkung (Choreographie). Der Sonnengruß (Sanskrit: Surya Namaskar) ist eine der bekanntesten Vinyasa Flows. Die Asanas im Sitzen, Stehen und Liegen gewinnen an Komplexität durch den Flow. Für alle Körperhaltungen gibt es die Möglichkeit der komplexen oder einfachen Variante. Dies ermöglicht sicheres Üben auf jedem Level des Vinyasa Yoga. Die abschließende Meditationsphase des Vinyasa Yoga Flow bringt innere Entspannung.

Alles in Allem bietet dieser Stil Abwechslung, Kraft, Dehnung, Atmung, Musik und Spaß!

Wann:	Dienstag 19:00 - 20:15 Uhr (ab 03.11.2020)
Wo:	Spiegelsaal
Übungsleiterin:	Agnès Taranta
Kosten:	Vereinsmitglieder 25 EUR Nicht-Mitglieder 50 EUR
Dauer:	10 Einheiten à 45 Minuten



### Yoga-Kurs: Sanfter Vinyasa Yoga Flow

Sanfter Vinyasa Yoga Flow ist eine fließende, langsamere Yogastil, mit dem Ziel, den Körper intelligent zu beleben, zu öffnen und zu kräftigen und dem Geist Entspannung zu schenken. Beim sanfter Vinyasa Yoga Flow variieren die Sequenzen und in den einzelnen Stunden werden unterschiedliche Schwerpunkte gesetzt. Für alle Körperhaltungen gibt es die Möglichkeit der komplexen oder einfachen Variante. Dies ermöglicht sicheres Üben auf jedem Level des Vinyasa Yoga. Vinyasa Yoga stärkt die Tiefenmuskulatur und auch die Konzentration und Flexibilität. Es mobilisiert die Wirbelsäule und die Gelenke und lockert faszielles Gewebe durch Beugen, Strecken und Drehen. So wird Balance, Beweglichkeit und innere Ruhe verbessert. Die abschließende Meditationsphase des sanfter Vinyasa Yoga Flow bringt innere Entspannung.

Alles in Allem bietet dir dieser Stil Abwechslung, Kraft, Dehnung, Atmung, Musik und Spaß!

Wann:	Dienstag 20:20 - 21:35 Uhr (ab 03.11.2020)
Wo:	Spiegelsaal
Übungsleiterin:	Agnès Taranta
Kosten:	Vereinsmitglieder 25 EUR Nicht-Mitglieder 50 EUR
Dauer:	10 Einheiten à 45 Minuten



### Yoga -Kurs: Entspannung und innere Ruhe

Die Übungseinheit beginnt mit 5x Yoga-Vollatmung in der Rücklage und ca. 6 Minuten Anfangsentspannung. Danach geht's in den Schneidersitz/Langsitze/Lotossitz und tönen (singen) 3x Ohm. Es folgen Yoga-Atemübungen (Pranayamas), die allesamt erläutert werden. Reinigungsatmung (Kapalabhati), die nur mit dem Zwerchfell ausgeführt wird, sowie wechselseitige Nasenatmung (Nadi Sodhana) schließen sich an. Weiter geht es mit Nackenübungen zur Durchblutung des Kopfes, Augenübungen folgen.

In erster Linie zur Dehnung und Entspannung von Nacken und Rücken kommen die Beuge-Techniken (Janushirasana), Vorwärtsbeuge, Drehsitz (Ardha-Matsyendrasana), Schmetterling, Mutterkind-Haltung, Beinübungen im Liegen, Krokodilübung (Nakrasana), Umkehrhaltung Kerze, Schulterstand (Sarvangasana) oder umgekehrter Tisch zum Einsatz. Die Übung „Der Fisch“ (Matsyasana) trägt u.a. auch zur Lösung von Verspannungen und zur Stärkung der Rückenmuskulatur bei.

Nach dem Vierfüßlerstand Katze/Pferderücken mit Atemübungen geht es in die Bauchlage, um kurz zu entspannen. Die anschließende Übung Kobra (Bhujangasana) erhöht u.a. die Beweglichkeit der Wirbelsäule, bevor die Übung „Stellung des Kindes“ (Garbharsana) die Wirbelsäule streckt und den Rücken entspannt. Verschiedene Standübungen mit den Bezeichnungen Tapferkeitshaltung (Birwadrasana), Baum (Vrksasana) und Der Berg (Tadasana) runden die Übungseinheit ab. Mit der Vollatmung im Liegen und der Endentspannung (Shavasana) mit Ansage der nacheinander zu lösenden Körperteilen endet die Yogastunde.

Wann:	Mittwoch, 20:15 - 21:15 Uhr (fortlaufend, Einstieg jederzeit möglich)
Wo:	Giraud-Halle
Übungsleiter:	Alexnat
Kosten:	Vereinsmitglieder 25 EUR Nicht-Mitglieder 50 EUR
Dauer:	10 Einheiten à 60 Minuten



## Sportabzeichen

### Was ist das Deutsche Sportabzeichen?

Das Deutsche Sportabzeichen (DSA) ist eine Auszeichnung des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB). Es ist die höchste Auszeichnung außerhalb des Wettkampfsportes und wird als Leistungsabzeichen für überdurchschnittliche und vielseitige körperliche Leistungsfähigkeit verliehen. Die zu erbringenden Leistungen orientieren sich an den motorischen Grundfähigkeiten Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination. Der Nachweis der Schwimmfertigkeit ist notwendige Voraussetzung für den Erwerb des Deutschen Sportabzeichens. Das Deutsche Sportabzeichen ist ein Ehrenzeichen der Bundesrepublik Deutschland mit Ordenscharakter.

Viele Krankenkassen gewähren einen Bonus für den Erwerb. Nachfragen rechnet sich!

### Wer kann das Deutsche Sportabzeichen machen?

Das Deutsche Sportabzeichen kann von Männern und Frauen sowohl in der Bundesrepublik Deutschland als auch im Ausland erworben werden. Voraussetzung ist das erfolgreiche Absolvieren der im Regelwerk geforderten Leistungen.

Das Deutsche Sportabzeichen wird verliehen

1. als Deutsches Sportabzeichen für Kinder und Jugendliche an Jungen und Mädchen, ab dem Kalenderjahr, in dem das 6. Lebensjahr erreicht wird
2. als Deutsches Sportabzeichen an Erwachsene, ab dem Kalenderjahr, in dem das 18. Lebensjahr erreicht wird.

Auch Menschen mit Behinderung können das Deutsche Sportabzeichen erwerben. Die sportlichen Anforderungen für den Erwerb sind im Handbuch „Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung“ niedergelegt.

Die Mitgliedschaft beim TV Friedrichstal ist nicht notwendige Voraussetzung für den Erwerb des Deutschen Sportabzeichens.

### Was muss ich dafür leisten? In welchen Sportarten muss ich fit sein?

Gefragt ist eine vielseitige, keine einseitige körperliche Leistungsfähigkeit. Um das Sportabzeichen zu erhalten, muss aus vier Übungsgruppen (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Koordination) jeweils eine Übung bestanden werden. Es stehen Angebote aus den Sportarten Leichtathletik, Radfahren, Schwimmen und Gerätturnen zur Auswahl. Bei den Zeit- oder Maßeinheitvorgaben wird selbstverständlich das Alter und das Geschlecht berücksichtigt. Die Prüfungen müssen innerhalb eines Kalenderjahres erfüllt werden. Die individuelle Leistungsfähigkeit wird auf den drei Leistungsstufen Bronze, Silber und Gold geprüft.

Einige Leistungsabzeichen (Verbandsabzeichen) können als Ersatz für die Disziplingruppe Ausdauer oder Koordination anerkannt werden. Nähere Einzelheiten dazu finden ihr hier: <http://www.deutsches-sportabzeichen.de>

Ebenso ist der Nachweis der Schwimmfertigkeit eine notwendige Voraussetzung. Für diesen Nachweis gibt es vier Möglichkeiten:

1. Ablegen einer Schwimmdisziplin aus den Disziplingruppen Ausdauer oder Schnelligkeit im Zuge der Sportabzeichen-Prüfung. Ausnahmeregelung für die Disziplingruppe Ausdauer: Als Nachweis der Schwimmfertigkeit gilt auch, wenn eine Strecke aus der Disziplingruppe Ausdauer vollständig durchschwommen wird, die erreichte Zeit aber nicht der Mindestanforderung für die Leistungsstufe Bronze entspricht
2. 15 Min. Dauerschwimmen (im offenen Gewässer möglich), wobei eine offensichtliche



Fortbewegung im Wasser ersichtlich sein muss

3. jünger als 12 Jahre: 50 m Schwimmen ohne Zeitlimit (am Stück und ohne Unterbrechung)  
genau oder älter 12 Jahre: 200 m Schwimmen in maximal 11 Min. (am Stück und ohne Unterbrechung)

4. Vorlage des „Deutschen Jugendschwimmabzeichens“ in Gold, des „Deutschen Schwimmabzeichens“ bzw. des „Deutschen Rettungsschwimmabzeichens“ der DLRG jeweils ab Bronze

#### Wo und wann kann ich dafür trainieren?

Der TV Friedrichstal bietet Mitgliedern und Nichtmitgliedern in der Zeit vom 03.05. - 25.10.2021 (nicht bei Regen und nicht in den Schulferien) das regelmäßige Training zum Erwerb des Sportabzeichens an.

Wann: Montag, 18:00 - 19:00 Uhr (vom 03.05. - 25.10.2021)  
Wo: Schulsportanlage der Friedrich-Magnus-Schule  
Übungsleiter: Monika Aberle und Manfred Stadtmüller  
Kosten: Keine Mitgliedschaft notwendig



- ◆ Getränke-Märkte
- ◆ Fachgroßhandel
- ◆ Fest-Service
- ◆ Heimdienst

**Getränke-Sauder KG** Karlsfeldstr. 16 ♦ 76297 Stutensee ♦ Tel. 07249-3454

E-Mail [info@getraenke-sauder.de](mailto:info@getraenke-sauder.de) ♦ [www.getraenke-sauder.de](http://www.getraenke-sauder.de) ♦ Fax 07249-4216

<b>Getränke-Märkte in:</b>	<b>Stutensee-Fr.</b>	<b>Karlsfeldstr. 16</b>	<b>Tel. 07249 - 34 54</b>
	<b>KA-Durlach</b>	<b>Pfinzstr. 40</b>	<b>Tel. 0721 - 492549</b>
	<b>Bruchsal</b>	<b>W-v-Siemens-Str. 61</b>	<b>Tel. 07251 - 89 2 91</b>

## Outdoor

Wer trendy sein will, geht am Stock. Genauer gesagt, an zwei Stöcken. Nordic Walking ist angesagt und Gesundheitsfans wissen auch warum! Das Training verbessert die Koordination, pumpt mehr Sauerstoff in den Körper, kräftigt und mobilisiert ihn.

### Nordic Walking

Wann: Jeden Mittwoch und Samstag ab 16:00 Uhr  
 Wo: Treffpunkt: Friedrichstaler Allee, bei der Silcherstraße an der Sitzbank.  
 Übungsleiterin: Ingrid Joos  
 Kosten: Nur für Vereinsmitglieder

## Gesundheitstraining

Unsere Angebote zum Gesundheitstraining haben das grundlegende Ziel, den gesundheitlichen Risikofaktoren Bewegungsmangel, Übergewicht und Stress entgegenzuwirken. Einseitige Bewegungen im Alltag führen zu Gewohnheiten. Dadurch entstehen Fehlhaltungen und die Atmung wird eingeschränkt. Abwechslungsreiche, gezielte Übungen auch mit Handgeräten trainieren unsere Muskelgruppen am ganzen Körper. Dehnungs- und Entspannungsübungen gehören auch zum Wohlgefühl für Körper, Geist und Seele. Sie haben die Auswahl in die Gruppen reinzuschupern.

### Fitness Training für den Alltag (Frauen)

Mit spielerischem Aufwärmen und Gymnastik mit Handgeräten werden gesundheitsfördernde Dehn-, Kraft- und Streckübungen ausgeführt. Zum Abschluss gibt es noch Entspannung. Nach dem Duschen treffen sich die meisten Sportlerinnen im Clubraum zum Plaudern bei einem Erfrischungsgetränk.

Wann: Montag, 20:00 - 21:30 Uhr  
 Wo: Giraud-Halle  
 Übungsleiter: Manfred Stadtmüller  
 Kosten: Nur für Vereinsmitglieder



### Muskelaufbau für Sie und Ihn

Sie möchten etwas für Ihre Gesundheit tun? Dann hat unser Übungsleiter genau das Richtige für Sie. Mit individuell auf Sie zugeschnittenen Übungen stärken Sie Ihre gesamte Muskulatur und verbessern Ihren Gleichgewichtssinn. Darüber hinaus erhöhen Sie mit gefühlvollen Übungen die Beweglichkeit Ihres Körpers. Gelegentlich rundet zum Schluss ein Spiel das gesundheitsorientierte Training für erwachsene Frauen und Männer ab.

Wann: Freitag, 20:00 - 21:00 Uhr  
 Wo: Spiegelsaal  
 Übungsleiter: Stefan Schnell, Monika Aberle  
 Kosten: Nur für Vereinsmitglieder



### Rücken-Gym und mehr

Die Sporthalle ist eindrucksvoll gefüllt, wenn mehr als 20 Frauen im Alter von 50+ das fein abgestimmte Gesundheitsprogramm mit fachlicher Unterstützung der Trainerin absolvieren. Das Training startet mit Aufwärmen und Dehnen zu flotter Musik. Danach geht es auf die Matten mit Muskelkräftigungsübungen, die stets in der Reihenfolge Rücken, Bauch, Beine absolviert werden. Auf die korrekte Ausführung achtet die Trainerin und erklärt den gesundheitlichen Effekt. Dabei kommen auch die Lachmuskeln nicht zu kurz. Die Übungsleiterin lässt sich stets etwas Neues einfallen und setzt wechselweise Kleingeräte, wie Thera-Band, Pezzibälle, Gymstick oder Brazils ein. Locker, entspannt und mit gestärktem Rücken geht's in den Tag.

Wann: Donnerstag, 08:45 - 09:45 Uhr  
 Wo: Giraud-Halle  
 Übungsleiterin: Brigitte Stöhr  
 Kosten: Nur für Vereinsmitglieder



### Silbermädchen 60+

„Wer rastet der rostet“ gilt nicht für uns! Regelmäßige Bewegung ist die beste Medizin, verbessert die Lebensqualität und ist in netter Gesellschaft viel angenehmer. Das Leben bietet täglich Herausforderungen. Warum nicht den Körper herausfordern und den Kopf freibekommen. Jeden ersten Donnerstag im Monat trifft sich die Gruppe nach dem Training im Clubraum und lässt es sich gut gehen.

Wann: Donnerstag, 19:00 - 20:00 Uhr  
 Wo: Spiegel-Saal  
 Übungsleiterin: Claudia Eckhardt  
 Kosten: Nur für Vereinsmitglieder



## Fit ins Alter

Sich im Alter zurücklehnen und einen Gang runterschalten? Nicht mit uns. Wer seine eigenen Grenzen im Blick behält, fördert die eigene Gesundheit – und bleibt fit im Kopf. Unsere Angebote helfen hierbei.

### Frauen 50plus

Das Hauptthema ist die Beweglichkeit und Mobilität zu erhalten und zu verbessern. Die Übungsstunden sind inhaltlich sehr abwechslungsreich, Handgeräte aller Art werden zum Einsatz gebracht. Beim Herzkreislauf-, Muskel- und Ganzkörpertraining sollen alle Körperteile in Schwung kommen. Spiele und Partnerübungen sowie am Ende der Übungsstunde Atem- und Entspannungsübungen gehören ebenfalls dazu.

Wann: Montag, 09:00 - 10:00 Uhr  
 Wo: Giraud-Halle  
 Übungsleiterin: Stephanie Köhler  
 Kosten: Nur für Vereinsmitglieder



## Osteoporose-Gruppe

In der gemischten Gruppe im Alter von 45–82 Jahren werden die Übungen meist im Sitzen auf dem Stuhl durchgeführt, da viele Mitglieder sich nicht mehr so gut im freien Raum bewegen können. Es werden Herz, Kreislauf, Muskeln, Reaktion und Koordination mit Musik und Handgeräten trainiert, wobei auch Gedächtnistraining mit einbezogen wird. Bewegung beugt Osteoporose vor, zugleich ist sie aber ein ganz entscheidender Teil der Osteoporose-Therapie.

Wann: Donnerstag, 09:30 - 10:30 Uhr  
Wo: Spiegel-Saal  
Übungsleiterin: Erika Ratz  
Kosten: Nur für Vereinsmitglieder



## Ausgleichssport

### Fit Mix für Sie und Ihn

Es erwartet Euch ein abwechslungsreiches Trainingsprogramm mit Parcours und Gymnastik. In der von Monika Aberle geleiteten Gruppe trainiert Ihr mit erwachsenen Frauen und Männern intensiv die Bein- Arm- und Rumpfmuskulatur. Ihr verbessert kontinuierlich Eure Kondition und die Balance. Zum Schluss des Trainings habt Ihr viel Spaß beim Indica-Spiel.

Wann: Dienstag, 20:15 - 21:30 Uhr  
Wo: Giraud-Halle  
Übungsleiterin: Monika Aberle  
Kosten: Nur für Vereinsmitglieder



### Freitagsmänner

Den Kopf frei bekommen und das Wochenende einläuten mit Sport, Spiel und Spaß am Freitagabend. Das ist das Motto dieser geselligen Männergruppe. In der Regel stellt ein Basketballspiel sicher, dass sich alle ausgiebig warmlaufen. Anschließend ist Gymnastik angesagt mit gesundheitsfördernden Dehn- und Streckübungen. Zum Abschluss wird mit Leidenschaft Volleyball gespielt. Im Sommer ist Beachvolleyball eine beliebte Alternative zum Sport in der Halle. Nach dem Duschen treffen sich die meisten Sportler im Clubraum zu einem Erfrischungsgetränk.

Wann: Freitag, 19:30 - 21:30 Uhr  
Wo: Giraud-Halle  
Übungsleiter: Manfred Stadtmüller  
Kosten: Nur für Vereinsmitglieder

## Ganzkörperkräftigung

Rückenprobleme können den Alltag zur Qual werden lassen. Doch die meisten Symptome lassen sich mit Bewegung vertreiben. Rücken-Fit ist ein Training zur Stärkung und Stabilisierung der Rumpf- und Rückenmuskulatur sowie aller Muskelgruppen, die zu einer aufrechten Körperhaltung beitragen. Rückenbeschwerden soll vorgebeugt und Bewegungsmangel ausgeglichen werden.



Das Kursprogramm Rücken-Fit erfüllt die Kriterien des §20 Abs.1 SGB V, Gesundheitsförderung, und kann von der gesetzlichen Krankenkasse anerkannt und bezuschusst werden.

### Ganzkörperkräftigung 1

Wann: Montag, 9:00 - 10:15 Uhr  
 Wo: Spiegel-Saal  
 Übungsleiter: Martina Kaiser  
 Kosten: Vereinsmitglieder 25 EUR, Nicht-Mitglieder 60 EUR  
 Dauer: 10 Einheiten a 60 Minuten



### Ganzkörperkräftigung 2

Wann: Montag, 10:15 - 11:30 Uhr  
 Wo: Spiegel-Saal  
 Übungsleiter: Martina Kaiser  
 Kosten: Vereinsmitglieder 25 EUR, Nicht-Mitglieder 60 EUR  
 Dauer: 10 Einheiten a 60 Minuten



### Information und Anmeldung

Wegen der begrenzten Teilnehmerzahl ist für alle Kurse eine Voranmeldung erforderlich. Weitere Infos und Anmeldung bei Martina Kaiser (Tel.: 959704) oder unter kaiserwdst@t-online.de.

## Handball

Für Kinder zwischen 4 und 6 Jahren bietet die SG Stutensee Weingarten ein Training in Friedrichstal an.

### Jahrgang 2010/11

Wann: Donnerstag, 16:00 - 17:30 Uhr  
 Wo: Schulsporthalle  
 Übungsleiter: n.B.  
 Kosten: Nur für Vereinsmitglieder

### Jahrgang 2012 und jünger

Wann: Donnerstag, 17:00 - 18:00 Uhr  
 Wo: Walter und Margot Giraud-Halle  
 Übungsleiter: Birgit Hofmann  
 Kosten: Nur für Vereinsmitglieder

Alle Infos zu den Mannschaften und den Trainingszeiten der SG Stutensee Weingarten gibt es unter <http://sgsw.de>

# Leichtathletik

Das Training basiert auf dem Konzept des Deutschen Leichtathletikverbandes „Kinderleichtathletik“ und soll mit abwechslungsreichen Übungsformen spielerisch die Grundlagen für die unterschiedlichen Disziplinen in der Leichtathletik legen sowie die motorischen und koordinativen Fähigkeiten schulen und stärken. „Ich möchte den Kindern den Spaß an dieser tollen, individuellen und vielseitigen Sportart auf spielerische Art und Weise vermitteln und Lust auf mehr machen“, so Übungsleiter Benjamin Dietrich. Die erlernten Fähigkeiten können dann in zwei bis drei über das Jahr verteilte und speziell für die Kinderleichtathletik konzipierten Wettbewerbe als Team im Vergleich zu anderen Vereinen unter Beweis gestellt werden.

Wann: Montag, 17:00 - 18:00 Uhr  
 Wo: Schulsportanlage der Friedrich-Magnus-Schule (Sommer)  
 Schulsporthalle (Winter)  
 Übungsleiter: Benjamin Dietrich Tel.: (0176) 43104966  
 Kosten: Nur für Vereinsmitglieder



**Servicearbeiten**



**Elektro-/  
Gebäudetechnik**



**Malerarbeiten**



**Garten- und  
Hauspflege**



**Telefon: 07249 91307-0 E-Mail: [info@regulus-service.de](mailto:info@regulus-service.de)  
 Regulus Service GmbH • Industriestraße 7 • 76297 Stutensee**

# Turnen

Warum Kinderturnen?

Kinderturnen ist DIE motorische Grundlagenausbildung für Kinder. Wie keine andere Sportart fördert es vielseitig und umfassend alle wichtigen motorischen Grundfertigkeiten und -fähigkeiten, wie Laufen, Springen, Werfen, Schwingen, Hangeln, Rollen und Drehen um alle Körperachsen. Dabei orientiert sich Kinderturnen an den Bedürfnissen und Fähigkeiten der Kinder. Im gemeinsamen Spielen und Bewegen mit Gleichaltrigen lernen sie nachzugeben, sich zu behaupten, einander zu helfen, zu kooperieren und vieles mehr. (Quelle: DTB)  
Mit unseren Angeboten und dem Spaß, den sie hier erleben, soll für eure Kinder die Motivation für eine lebenslange sportliche Betätigung geschaffen werden.

## Eltern und Kind

### Krabbelgruppe/Kleinkinder (1½–3 Jahre)

Im frühen Kindesalter wird die Basis für das spätere Bewegungsverhalten gelegt. Zusammen mit einer Begleitperson lernt Ihr Kind im Alter zwischen 1½ und 3 Jahren spielerisch die für eine gesunde Entwicklung so wichtigen Grundfähigkeiten zu entwickeln und zu festigen.

Wann: Montag, 16:00 - 17:00 Uhr und Dienstag, 10:00 - 11:00 Uhr  
Wo: Giraud-Halle  
Übungsleiterin: Sabrina Strohal  
Kosten: Nur für Vereinsmitglieder

### Eltern + Kind (3-4 Jahre)

Die Kinder lernen zusammen mit ihren Eltern oder auch Großeltern spielerisch die einzelnen Turngeräte kennen. Gemeinsam üben sie im Geräteparcour einfache Grundkenntnisse wie Klettern, Balancieren, Rollen und Springen. Mit Hilfe von Kleingeräten werden die motorischen Fähigkeiten (z.B. Fangen und Werfen) geschult. Im Vordergrund steht hierbei der Spaß. Die Freude an der Bewegung und am Sport soll geweckt werden.

Wann: Dienstag, 15:45 - 16:45 Uhr und Donnerstag, 15:00 - 16:00 Uhr  
Wo: Giraud-Halle  
Übungsleiterin: Birgit Hofmann  
Kosten: Nur für Vereinsmitglieder

### Bewegungserfahrung (4-5 Jahre)

Spielerisch werden mit Bewegungen zu Musik und Turnen mit und an Geräten Grundübungen im Turnen vermittelt. Die Freude und der Spaß der Kinder stehen hierbei im Vordergrund.

Wann: Dienstag, 14:45 - 15:45 Uhr und Donnerstag, 16:00 - 17:00 Uhr  
Wo: Giraud-Halle  
Übungsleiterin: Birgit Hofmann  
Kosten: Nur für Vereinsmitglieder

## Turn Kids

### Vorschulkinder: „Fit für die Schule“ (5-6 Jahre)

Dieses Sportangebot richtet sich an Kinder, die eingeschult werden sollen. Ziele der Übungsstunden sind: Freude an der Bewegung vermitteln, Bewegungserfahrungen an allen Turngeräten sammeln, Steigerung der körperlichen Fitness, Kennenlernen von verschiedenen Organisationsformen, Grundlagen für die leichtathletischen Disziplinen wie Laufen, Springen und Werfen. Das mag alles sehr trocken klingen, aber durch den Einsatz von Musik und Kleingeräten werden viele Bewegungserfahrungen geübt, ohne dass es langweilig wird - denn Sport soll Spaß machen!

Wann: Montag, 16:00 - 16:45 Uhr  
 Wo: Schulsporthalle (C)  
 Übungsleiterin: Monika Aberle  
 Kosten: Nur für Vereinsmitglieder

### Erstklässler-Turnen: "Fit wie ein Turnschuh" (7-12 Jahre)

"Fit wie ein Turnschuh" ist ein funktionelles Fitness- und Konditionsprogramm für Kinder im Alter von 7 bis 12 Jahren und wurde von der Projektgruppe Wettbewerbe und Wettkämpfe im Kinderturnen der Deutschen Turnerjugend entwickelt. Durch verschiedene altersgemäße Übungen können Ausdauer, Geschicklichkeit, Schnelligkeit und Körperspannung gefördert und bestimmte Muskelgruppen wie Arme, Bauch und Beine trainiert werden. Bei allen "Fit wie ein Turnschuh"- Übungen steht die Freude an der Bewegung im Vordergrund. Das Bedürfnis der 7- bis 12-Jährigen nach Spiel, Sport und Bewegung bildet die Grundlage.

Wann: Montag, 15:00 - 16:00 Uhr  
 Wo: Giraud-Halle  
 Übungsleiterin: Vanessa Mahler  
 Kosten: Nur für Vereinsmitglieder

### Mädchenturnen (7-12 Jahre)

Mädchen, die gerne an Geräten turnen und neue Bewegungsimpulse suchen und nebenbei das Sportabzeichen in den leichtathletischen Disziplinen ablegen möchten, sind hier richtig.

Wann: Mittwoch, 15:00 - 16:00 Uhr  
 Wo: Schulsporthalle (C)  
 Übungsleiterin: Monika Aberle  
 Kosten: Nur für Vereinsmitglieder

### Gemischte Sportgruppe (7-10 Jahre)

Das sportliche Angebot richtet sich an Jungen und Mädchen ab der zweiten Klasse bis 10/11 Jahre. Die turnerischen Elemente wie Rolle, Handstand und Rad schlagen werden erlernt. Sämtliche Klein- und Großgeräte werden ausprobiert. Grundlagen der Leichtathletik werden vermittelt mit dem Ziel, das Sportabzeichen zu erwerben.

Wann: Montag, 17:00 - 17:45 Uhr  
 Wo: Schulsporthalle (C)  
 Übungsleiterin: Monika Aberle  
 Kosten: Nur für Vereinsmitglieder



## Wettkampf

SGW/SGM/TGW und TGM sind Gruppenwahlwettkämpfe der Deutschen Turnerjugend. Eine Gruppe (6-16 Personen) stellt sich aus acht verschiedenen Disziplinen ihren Wettkampf zusammen. Wir vom TVF starten mit unseren derzeit 4 Gruppen in den Disziplinen Turnen, Medizinballweitwurf, Staffellauf und Singen bei Badischen Meisterschaften, beim Landeskinderturnfest und die TGW Gruppe auch auf deutschen Meisterschaften bzw. beim Deutschen Turnfest. Trainiert wird neben der Turntechnik auch Kraft, Koordination, Synchronität und Leichtathletik. Für Neueinsteiger haben wir eine Gruppe, bei der bereits 6-jährige in das Training einsteigen können. Jungs und Mädchen, die Spaß am Turnen haben, sich aber nicht bei Einzelwettkämpfen, sondern in der Gruppe messen wollen, sind hier genau richtig.

### SGW-Neueinsteiger (6-12 Jahre)

Wann: Freitag, 15:00–16:00 Uhr  
 Wo: Spiegel-Saal  
 Übungsleiterin: Kerstin Aberle, Eva Hauser

Wann: Freitag, 16:00–17:00 Uhr  
 Wo: Spiegel-Saal  
 Übungsleiterin: Kerstin Aberle, Celine Schanz

### SGW Wettkampfgruppe für Kinder (6-10 Jahre)

Wann: Freitag, 16:30–17:45 Uhr  
 Wo: Giraud-Halle  
 Übungsleiter: Bianca Ansperger

### SGW (bis 10 Jahre)

Wann: Montag, 17:00–18:30 Uhr  
 Wo: Giraud-Halle  
 Übungsleiter: Celine Schanz, Kerstin Aberle

### SGW (bis 14 Jahre)

Wann: Dienstag, 17:45–18:15 Uhr  
 Wo: Spiegelsaal  
 Übungsleiter: Celine Schanz

Wann: Freitag, 18:00–19:30 Uhr  
 Wo: Giraud-Halle  
 Übungsleiter: Celine Schanz

### SGW Wettkampfgruppe

Wann: Dienstag, 17:00–19:00 Uhr  
 Wo: Spiegelsaal  
 Übungsleiter: Lara Kolb, Tanisha Göb

Wann: Freitag, 15:15–16:15 Uhr  
 Wo: Giraud-Halle  
 Übungsleiter: Sabina Büchau-Kolb

## **SGM Wettkampfgruppe**

Wann: Montag, 18:00–19:00 Uhr  
Wo: Schulsporthalle  
Übungsleiter: Bianca Ansperger

## **Offenes Training für SGW, SGM**

Wann: Freitag, 17:45–19:30 Uhr  
Wo: Giraud-Halle  
Übungsleiter: Kerstin Aberle

# Volleyball

## **Mädchen (10 -13 Jahre)**

Unsere Jüngsten nehmen an Spieltagen und an der U16 Quattro-Runde des NVV teil.

Wann: Montag, 18:00 - 19:00 Uhr und Freitag, 18:00 - 20:00 Uhr  
Wo: Schulsporthalle (C)  
Übungsleiter: Bernd Zakei (Montag), Lea Punge und Michael Nowack (Freitag)  
Kosten: Nur für Vereinsmitglieder

## **Mädchen (ab 14 Jahre)**

Unsere Mädchen sind in der Jugendrunde Weiblich des NVV gemeldet.

Wann: Montag, 19:00 - 20:00 Uhr und Freitag 18:00 – 20:00 Uhr  
Wo: Schulsporthalle (C)  
Übungsleiter: Christian Kraus  
Kosten: Nur für Vereinsmitglieder

## **Freizeit Mixed Mannschaft**

Wer locker trainieren und spielen möchte, für den ist diese Gruppe bestens geeignet.

Wann: Montag, 20:00 - 22:00 Uhr und Freitag 20:00 - 22:00 Uhr  
Wo: Schulsporthalle (C)  
Übungsleiter: Michael Nowack / Christian Kraus  
Kosten: Nur für Vereinsmitglieder

# DIE ADRESSE FÜR IHR FAHRZEUG

*wir pflegen noch mit  
Herz und Hand*



## WASCHPARK & AUTOPFLEGE HARDT

GOTTFRIED-TULLA-STRASSE 1 - STUTENSEE  
WWW.AUTOPFLEGE-HARDT.DE



“Für eine schöne,  
neue Brille braucht man  
einen guten Berater!”

**FACKS**  
OPTIK & AKUSTIK  
Bahnhofstr. 33 76356 Weingarten

Seit über 100 Jahren zuverlässiger Partner...

**hornung**  
BAUSTOFF FACHHANDEL

Rheinstraße 132  
76297 Stutensee-Friedrichstal  
Tel. 07249/78-0 · Fax 07249/78-160  
kontakt@hornung-baustoffe.de  
www.hornung-baustoffe.de

**hornung**  
Der Fachhandel für  
*Natur* Baustoffe

Helmholtzstraße 14  
76297 Stutensee-Blankenloch  
Tel. 07244/73 69-0 · Fax 07244/73 69-40  
kontakt@hornung-baustoffe.de  
www.hornung-naturbaustoffe.de

**hagebaumarkt**  
mit  
**gartencenter**

Heinrich-Hertz-Straße 2  
76297 Stutensee-Friedrichstal  
Tel. 07249/78-244 · Fax 07249/78-245  
info@hagebaumarkt-stutensee.de  
www.hagebaumarkt-stutensee.de

**hagebaumarkt**  
**FLORALAND**

Hertzstraße 3 · 76275 Ettlingen  
S31+S32 Haltestelle Ettlingen West  
Tel. 07243/50574-0 · Fax 07243/50574-50  
info@hbm-ettlingen.de  
www.hagebaumarkt-ettlingen.de

...fürs Bauen, Renovieren und Gestalten.







# Turnverein Friedrichstal 1899 e.V.

Hermann-Löns-Straße 2, 76297 Stutensee, Tel.: (07249) 1092  
 IBAN DE25 6606 1724 0000 0215 04  
 BIC GENODE61WGA Volksbank Stutensee Hardt e.G.

## Der Vorstand des Turnverein Friedrichstal 1899 e.V.

Vorsitzender	Michael Nowack	Tel: (07249) 3219 michael.nowack@tv-friedrichstal.de
Ehrenvorsitzender	Werner Weiler	Tel: (07249) 8888 werner.weiler@tv-friedrichstal.de
Geschäftsführer Sport	Dagmar Schulmeister	Tel.: (0721) 1615432 dagmar.schulmeister@tv-friedrichstal.de
Geschäftsführer Finanzen	Rainer Mahler	Tel: (07249) 4986 rainer.mahler@tv-friedrichstal.de
Geschäftsführer Termine	Kerstin Aberle	Tel: (07249) 3874103 kerstin.aberle@tv-friedrichstal.de
Geschäftsführer Organisation	Birgit Hofmann	Tel: (07249) 6545 Birgit.Hofmann@tv-friedrichstal.de
Mitgliederverwaltung	Henning Herlan	Tel: (07249) 953659 henning.herlan@tv-friedrichstal.de
Pressewart	Markus Böhm	Tel.: (0721) 9688144 markus.boehm@tv-friedrichstal.de
Jugendleiterin	Lena Butzer	Tel.: (0151) 50181873 lena.butzer@tv-friedrichstal.de
Abteilungsleiter Fitness	Susanne Schmiady	Tel: (07249) 954191 susanne.schmiady@tv-friedrichstal.de
Abteilungsleiter Handball	Klaus Hofmann	Tel: (07249) 7903 klaus.hofmann@tv-friedrichstal.de
Abteilungsleiterin Judo	Dagmar Schulmeister	Tel.: (0721) 1615432 dagmar.schulmeister@tv-friedrichstal.de
Abteilungsleiterin Turnen	Birgit Hofmann	Tel: (07249) 6545 Birgit.Hofmann@tv-friedrichstal.de
Abteilungsleiter Volleyball	Martin Zehrfeldt	Tel: (07257) 924844 martin.zehrfeldt@tv-friedrichstal.de

### Weitere Mitglieder des Turnrats

Arnt Neher, Monika Aberle, Peter Klettenheimer, Heidi Klein, Werner Fäßler, Manfred Stadtmüller, Ulrike Hofheinz, Helmut Fütterer, Elke Nagel



## Wir sind für Sie da . . .

. . . wenn es um Wohn-Immobilien  
in der Region geht



### Vermietung

**Wolfgang Heiß**

Tel. 0151 17613592

[vermietung@seeger-gruppe.de](mailto:vermietung@seeger-gruppe.de)



### Verkauf

**Klaus Nickel**

Tel. 0172 7242413

[verkauf@seeger-gruppe.de](mailto:verkauf@seeger-gruppe.de)



### Projektentwicklung

**Andreas Dürr**

Tel. 07244 94693-0

[a.duerr@seeger-gruppe.de](mailto:a.duerr@seeger-gruppe.de)



# SEEGER

*Gutes Wohnen zwischen  
Karlsruhe und Bruchsal*

Hauptstr. 93 · 76297 Stutensee

[www.seeger-gruppe.de](http://www.seeger-gruppe.de)



# Mitgliedschaft

<b>Kinder</b> Bis 17 Jahre	<b>Erwachsene</b> Ab 18 Jahre	<b>Familien</b> Ab 3 Personen Kinder bis 21 Jahren
<b>33 €</b> Grundbeitrag pro Jahr Berechtigt zur Teilnahme an Veranstaltungen und am Kurssystem	<b>46 €</b> Grundbeitrag pro Jahr Berechtigt zur Teilnahme an Veranstaltungen und am Kurssystem	<b>84 €</b> Grundbeitrag pro Jahr Berechtigt zur Teilnahme an Veranstaltungen und am Kurssystem
zzgl. Aktivbeitrag pro Jahr <b>33 €</b> Berechtigt zur Teilnahme am regulären Übungsbe- trieb	zzgl. Aktivbeitrag pro Jahr <b>53 €</b> Berechtigt zur Teilnahme am regulären Übungsbe- trieb	zzgl. Aktivbeitrag pro Jahr <b>Kinder 33 €</b> <b>Erwachsene 53 €</b> Berechtigt zur Teilnahme am regulären Übungsbe- trieb

## Familien

Für Familien ist eine Beitragshöchstgrenze von 220 € festgesetzt. Eine Familie besteht aus den Eltern (auch Elternteile) und Kinder(n) (mindestens 3 Personen). Kinder zählen bis zur Vollendung des 21. Lebensjahres.

## Mitgliedsanträge

Eintrittserklärungen, Abteilungswechsel, Abteilungsbeitritt und Änderungsmitteilungen können online über die Homepage des TV Friedrichstal oder durch Abgabe des Beitrittsformulars beim Übungsleiter oder bei der Mitgliederverwaltung erfolgen.

## Vereinsaustritt

Der Austritt ist zum Schluss eines Kalenderhalbjahres möglich. Er ist spätestens sechs Wochen vorher online über die Homepage oder schriftlich gegenüber dem Vorstand zu erklären. Abweichungen hiervon kann der Vorstand zulassen, insbesondere bei Wohnortwechsel.

## Zahlungsweise

Für die Beiträge gilt jährliche Zahlungsweise. Die Mitglieder sind verpflichtet, die fälligen 12 Monatsbeiträge jeweils im Voraus zu entrichten. Bei Eintritt im zweiten Halbjahr sind nur 6 Monatsbeiträge fällig.

## Arbeitsstunden

Alle aktiven Mitglieder zwischen 16 und einschließlich 65 Jahren sind zu fünf Arbeitsstunden im Jahr verpflichtet. Ersatzweise sind pro Stunde 10,00 € zu entrichten.

## Änderung Adressdaten

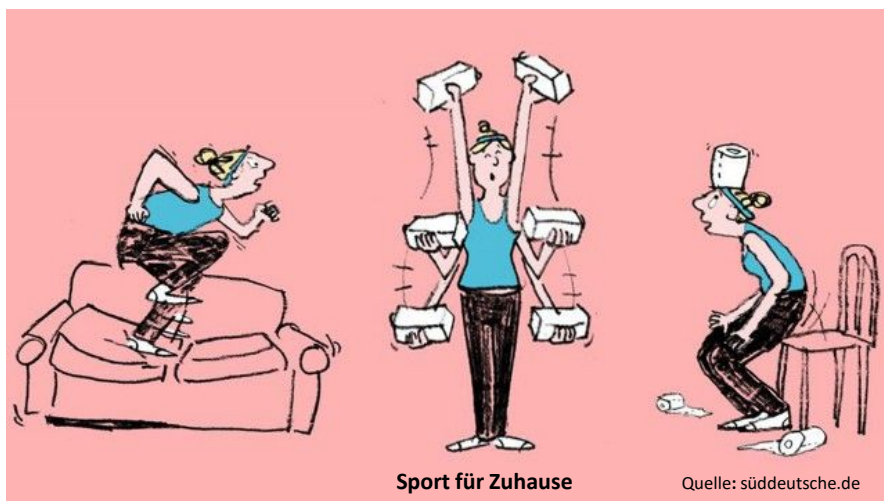
Bitte teilen Sie uns Änderungen an der Bankverbindung oder der Adresse per Onlineformular oder Email mit. Sie helfen uns damit den Verwaltungsaufwand zu reduzieren.

## Weitere Informationen

Henning Herlan, Tel: (07249) 953659  
E-Mail: mitgliederverwaltung@tv-friedrichstal.de

<b>Erscheinungsweise</b>	jährlich
<b>Herausgeber</b>	Turnverein Friedrichstal 1899 e.V.
<b>Internet</b>	<a href="http://www.tv-friedrichstal.de">http://www.tv-friedrichstal.de</a>
<b>Email</b>	<a href="mailto:info@tv-friedrichstal.de">info@tv-friedrichstal.de</a>
<b>Redaktion</b>	Markus Böhm Tel.: (0721) 9688144 Email: <a href="mailto:markus.boehm@tv-friedrichstal.de">markus.boehm@tv-friedrichstal.de</a>
<b>Anzeigen</b>	Elke Nagel Tel.: (07249) 6544 Email: <a href="mailto:elke.nagel@tv-friedrichstal.de">elke.nagel@tv-friedrichstal.de</a>
<b>Satz und Layout</b>	Markus Böhm
<b>Auflage</b>	750
<b>Druck</b>	WirmachenDruck.de

Die Mitglieder machen die Inserenten und Sponsoren des TVF erfolgreich und kaufen ihre Waren und Dienstleistungen vorrangig dort ein!



**WirmachenDruck.de**  
**Sie sparen, wir drucken!**



**ENSINGER  
IST SPORT**  
DIE CALCIUM  
MAGNESIUM  
POWER  
QUELLE



**Ensinger**

Die Erfrischung deines Lebens



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

Das in 500 ml enthaltene CALCIUM UND MAGNESIUM trägt zu einem normalen Energie-  
stoffwechsel, einer normalen Muskelfunktion und zur Erhaltung normaler Knochen bei.



# Gemeinsam allem gewachsen.



TEAM



[sparkasse-karlsruhe.de](http://sparkasse-karlsruhe.de)

Egal wie alt, egal wie stark,  
egal woher, egal ob mit oder  
ohne Behinderung – Sport  
muss erlebbar und für alle  
Menschen zugänglich  
bleiben.

Der Sport schafft es, dass  
Menschen etwas gemeinsam  
erleben. Dieses Miteinander  
fördern wir.

Wenn's um Geld geht



Sparkasse  
Karlsruhe