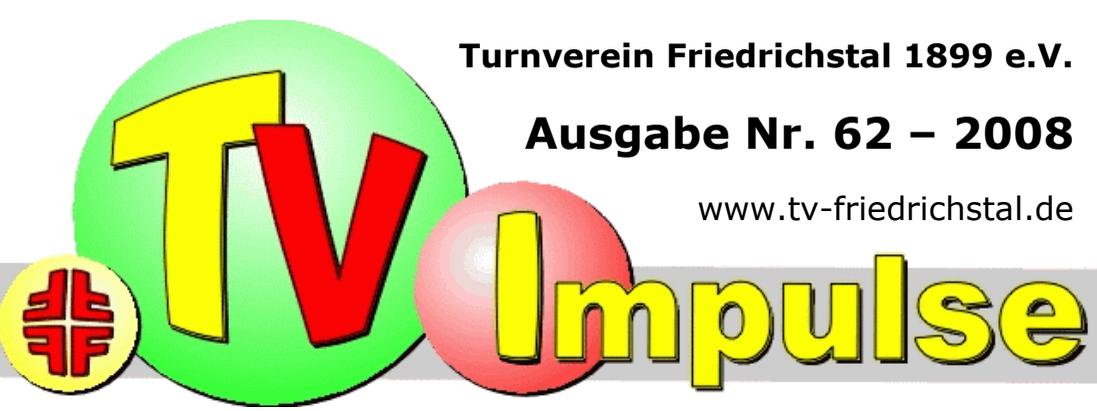


Turnverein Friedrichstal 1899 e.V.

Ausgabe Nr. 62 – 2008

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



## TGW deutsche Meisterschaften in Augsburg



Die Teilnahme an den deutschen Meisterschaften in Augsburg standen wenige Tage vor dem Wettkampf ernsthaft auf der Kippe. Zwei Leistungsträger fielen aus und hinterließen große Lücken, da in allen Disziplinen Ersatz eingebaut werden musste. Zusammen mit der langen Trainingspause über den Sommer, sorgte das zu allgemeiner Lustlosigkeit. Nach einer Krisensitzung 10 Tage vor dem Wettkampf waren aber alle Zweifel über "ob" und "wie" der TVF in Augsburg antritt aus dem Weg geräumt. Ehrgeizig wurden die wackligen Elemente trainiert, Positionen neu vergeben, Staffelholzübergaben mit neuen Partnern geprobt und die fast komplett ausgefallene 1. Stimme beim Lied neu besetzt. Der eigentliche Wettkampf begann im Vergleich zu den Jahren zuvor eher entspannt da wir mit dem Zug keinerlei Verspätungen hatten und endlich mal deutlich vor Mitternacht im Quartier waren.

Samstags morgens mussten wir mal wieder am 8 Uhr zum Singen. Wenig ausgeschlafen aber gut eingesungen stellten wir uns der Herausforderung. Die Wertung von 8,6 Punkten erschien uns aber trotz kleiner Unreinheiten etwas zu niedrig. Im Nieselregen und windigen 8°C ging es weiter zum Stadion für die Leichtathletik. Werfen im Regen ging ja noch, den Ball kann man ja schließlich vor jedem Wurf abtrocknen, aber ausgerechnet zum Staffellauf regnete es erst leicht und dann Bindfäden. Als wäre die Stabübergabe nicht schon schwer genug, mussten die letzten Läuferinnen auch noch einen "glitschigen Aal" übergeben (so fühlte sich der Stab zumindest an). Mit 9,1 Punkten im Werfen und 7,65

Punkten in der Wasserschlacht waren wir aber soweit zufrieden. Klatschnass machten wir uns auf in die Halle zum Einturnen, wo es nochmal richtig spannend wurde. Eva verweigerte andauernd ihre Nackenkippe, Selina traute sich den FlicFlac nicht allein, Heide war wegen verpatzten Handstandüberschlägen gefrustet, Partnerübungen krachten zusammen und die Zeit saß uns auch im Nacken, da unser Zug am Hauptbahnhof nicht auf uns warten würde.

Die Anspannung in der Übung sorgte dann aber dafür, dass alle ihre Angstteile sprangen. Über Selina konnten alle nur staunen. Sie war den FlicFlac noch nie zuvor ganz alleine gesprungen. Respekt. Mit 8,4 waren wir auch hier nicht ganz zufrieden, aber das ging in unserer 5. und kräftezehrendsten Disziplin unter. Wir hatten 25 Minuten für einen Sprint mit Gepäck zur S-Bahn, eine Fahrt über 5 Haltestellen, und einen 2. Sprint von der vorletzten Haltestelle zum Hauptbahnhof, da die 7 Minuten Wartezeit auf die Anschlussbahn zulange gewesen wären. Am Bahnhof teilten wir uns auf, die Hälfte eilte zum Schließfach das zuvor deponierte Gepäck holen, die andere Hälfte zum Zug aufhalten (was aber nicht nötig war) total außer Atem erreichten alle gerade so rechtzeitig den Zug, der uns sicher und nur mit kleineren Zwischenfällen (einer gezogenen Handbremse) nach Friedrichstal zurück brachte.

Im Nachhinein erfuhren wir dann, dass wir mit 33,75 Punkten den 17. Platz erreicht haben.

*Kerstin Aberle*

# Neuer Internetauftritt des TVF

## TV Friedrichstal 1899 e.V.

**Hauptmenü**

- ▶ Startseite
- ▶ Verein
- ▶ Basketball
- ▶ Fitness
- ▶ Handball
- ▶ Judo
- ▶ Turnen
- ▶ Volleyball
- ▶ Archiv
- ▶ Sponsoren
- ▶ Service

**Weihnachtsbröte-Verkauf am Weihnachtsmarkt**  
**6./7.12.08**

Sonntag, 16. November 2008 um 10:51

Der Turnverein möchte gerne wieder leckeres, selbst-gebackenes Weihnachtsgebäck verkaufen. Dazu Aufruf an alle Plätzchenbäcker: wer kann uns Plätzchen backen und spenden? Abgabe in der TV-Kantine: Mittwoch, 3.12. 18–20 Uhr oder Donnerstag, 4.12. 18–20 Uhr. Danke für Ihre Mithilfe!

**Arbeitsstunden am Weihnachtsmarkt**  
**6./7.12.08**

Sonntag, 09. November 2008 um 20:24

Wer hat Lust mitzuhelfen? Es sind noch Schichten an un-serem TV-Stand während des Weihnachtsmarktes sowie bei Vor- und Nacharbeiten frei. Bitte bei Corinna Blaß 07249/952127 melden.

**Selbstbehauptungs- und Verhaltenstraining für Kinder in den Herbstferien**

Sonntag, 09. November 2008 um 18:06

Unter dem Motto „Wir machen Kinder stark“ bot der TV Friedrichstal in den Herbstferien einen interessanten Kurs für Mädchen und Jungs im Alter von 7 bis 11 Jahren an. Ziel des Kurses war, aus den Kindern selbstbewusste und laute Kinder

**Termine**

**2008**

15.11 Stichtag:  
Mitgliederanträge

24.-25.11 Altpapier

6./7.12 Weihnachtsmarkt

**2009**

14.1 Turnratsitzung

17.1 Mitarbeiter-Danke-Fest

14./15.02 Sportspectaculum

7.3 Bürgerball

14.3 Stadtputzete

**Wetter**

**Stutensee**  
Do. 20.11.2008

Morgen	Vormittag
6°C	6°C

**mehr Wetter:**  
Trend >

**Umfrage**

**Wie gefällt Ihnen die neue TVF-Homepage?**

Sehr gut

Weniger Gut

Eher nicht

Schlecht

Ergebnis

Vielleicht haben Sie es bereits bemerkt, seit Anfang November wurde der Internetauftritt des TVF [www.tv-friedrichstal.de](http://www.tv-friedrichstal.de) komplett überarbeitet, aktualisiert und das Design geändert. Die alte Homepage war in ihrer Struktur schwer zu warten, neue Artikel einstellen war aufwändig und erforderte gute Computerkenntnisse. Für die neue Homepage verwenden wir jetzt daher das freie Content-Management-System Joomla, das uns eine einfache Erstellung und Verwaltung der Artikel ermöglicht. Von der ersten Idee bis zur Fertigstellung hat es nun fast ein Jahr gedauert. Nach der Entscheidung für Joomla folgte

der Rohentwurf des Layouts. Erste Artikel wurden probeweise eingestellt, verschiedene Layoutvarianten ausprobiert. Im Sommer 2009 war das Layout dann fertiggestellt und die ersten Artikel integriert. Sukzessive mussten jetzt alle Texte und Bilder der alten Homepage in die neue übernommen. Die Seite mit der Geschichte des TVF, die seit Jahren nicht aktualisiert wurde, wurde überarbeitet und die Bilder des Neubaus der Giraud-Halle in Form einer Bildergalerie integriert. Im Oktober ging die Seite dann parallel zur alten Seite online. Mit dem Start der Handballhallenrunde konnten die Handballer ihre Spielberichte bereits

auf der neuen Seite online stellen. Jeden Montag finden Sie auf der Handballseite den aktuellen Spielbericht der 1. Herrenmannschaft. Auch die anderen Abteilungen des TVF haben nun die Möglichkeit ihre Artikel abteilungsbezogen auf der Homepage zu veröffentlichen. Außerdem finden Sie die aktuellen Trainingszeiten aller Übungsgruppen.

Seit 2004 ist der TVF nun im Internet mit einer Homepage vertreten, mit wachsenden Besucherzahlen. In diesem Jahr besuchten ca. 4000 Internetuser pro Monat unsere Homepage. Mit der neuen Homepage hoffen wir die Benutzerzahlen weiter steigern zu können.

*Markus Böhm*

## Mach2. Besser essen - Mehr bewegen

*Wir zeigen Ihnen den Weg zu einem gesünderen Leben! Die Initiative „Mach2. Besser essen - Mehr bewegen“ will das öffentliche Bewusstsein für die Bedeutung von Bewegung und Ernährung für die Gesundheit schärfen. Mit mach2 werden Sie rundum fit. Ein Hallenfitnessstraining in der*

*neuen Walter und Margot Giraud-Halle beim TV Friedrichstal, das Ihnen Spaß an der Bewegung und in lockerer Runde auch Wissenswertes zu Ernährungsthemen vermittelt. Dabei möchten wir Sie motivieren ihre individuellen Bewegungs- und Ernährungsgewohnheiten zu überdenken und möglicherweise zu ändern. In positiver Atmosphäre bieten wir Spiele und Fitnessübungen zum Herz-Kreislauf-Training, sowie Koordinations- und Kraftübungen. Auch Übungen zur Körpersensibilisierung sowie Entspannungsübungen sind in diesem Kurs enthalten.*

Der Präventivkurs richtet sich an Neu- und Wiedereinsteiger ab 18 Jahre, Frauen und Männer, die jede Menge Spaß



haben an Bewegung, gesunder Ernährung und mit Menschen, die das gleiche Ziel anstreben: "Besser essen. Besser bewegen". Die zehn Einheiten im Bereich Bewegungs- und Ausdauerschulung geben u.a. Anregungen für den Alltag. An zwei Terminen findet eine Ernährungsberatung mit einer Ernährungsfachkraft statt.

Der Kurs startet am Donnerstag 15. Januar 2009 um 20:00 Uhr. Anmelden können Sie sich bei Manfred Stadtmüller, Tel. (07249) 6577, Email: msstadmueller@web.de. Die Kursgebühr beträgt 40,00 €, für Mitglieder 30,00 €. Weitere Informationen zu mach2 finden Sie im Internet unter [www.mach2.de](http://www.mach2.de).

## Fortbildung Sturz- und Frakturprävention

Der Badische Sportbund und das Geriatriische Zentrum am Diakonissenkrankenhaus in Karlsruhe haben zu diesem sehr aktuellen Thema Übungsleiter und Betreuer aus ganz Baden eingeladen. Der TVF war mit den Übungsleitern Erika Ratz, Manfred Stadtmüller und Monika Aberle vertreten.

Als Referentinnen standen die Chefärztin Dr. med. Brigitte Metz und ihre Stellvertreterin Dr. med. Elke Wächter zur Verfügung. Sie verstanden es, ihre Erfahrungen mit gestürzten Patienten an uns Übungsleitern mit einer Eindringlichkeit weiterzugeben, die uns tief beeindruckte und uns die Brisanz der ganzen Thematik mitsamt den Folgen erkennen ließ.

Statistisch gesehen stürzt ab dem 65. Lebensjahr jeder dritte Mensch einmal im Jahr, glücklicherweise nicht immer mit schwerwiegenden Folgen. Da bekanntlich ab dem 35. Lebensjahr die Knochendichte altersbedingt im Jahr 1-1,5 % abnimmt, ist es eine Frage der Zeit, wann bei einem Sturz oder Stoß die schwächste Stelle im Knochengestüt nachgibt.

Hinzu kommt, dass ab dem 50. Lebensjahr die Sinneswahrnehmungen nachlassen, der Gleichgewichtssinn meist mangels Übung verkümmert, was sich durch Gangunsicherheit bemerkbar

macht. Menschen im Rentenalter schrauben ihre körperlichen Belastungen zurück, was sich wiederum negativ auf ihre allgemeine körperliche Kraft auswirkt.

Diese Entwicklung zu verzögern, dem Kräfteabbau durch Muskelaufbauübungen zu begegnen, das Gleichgewicht zu schulen, damit Mann, Frau und Kind nicht zu Fall kommen, Wahrnehmungsübungen zu trainieren vor allem die Sensibilität der Füße zu erhöhen, sind wichtige Maßnahmen die zur Sturzprävention beitragen.

Damit im Alter ein möglichst gut gefülltes Knochenkonto vorhanden ist, muss vor allem im Kinder und Jugendsport die Muskulatur und die Knochensubstanz aufgebaut werden. Optimal wäre, sich ein Leben lang sportlich zu betätigen. Der Sport in einer Gruppe hilft über so manchen Durchhänger hinweg und fördert die sozialen Kontakte, wenn man möchte.

In unseren Sportstunden sind wir schon lange auf Prävention eingestellt. Wer mehr für sich tun möchte, findet eine passende Gruppe. Kommen muss jeder selber.

*Monika Aberle*

# Sportprogramm

## Basketball

Margit Würth

Tel.: (07249) 7136

Die gemischte U12-Mannschaft ist eine reine Friedrichstaler Mannschaft. Ab der U14 besteht eine Kooperation mit dem BV Linkenheim. Das Training findet überwiegend in Linkenheim statt. Eine breite technische und athletische Ausbildung bildet das Fundament. Die Spielerinnen und Spieler sollen über den Spaß im Training Leistungsbereitschaft entwickeln - sich Ziele setzen.

Alle unsere Teams können noch Verstärkung gebrauchen und freuen sich über neue, sportbegeisterte Mitspieler. Wer Lust und Interesse hat, kann einfach in der entsprechenden Trainingseinheit vorbeischaun und gleich mitmachen.

Koop. Schule/Verein	Di	16:00–17:00	Fr'tal S3	Margit Würth
U12 gemischt	10–12 Fr	18:00–19:00	Fr'tal S3	Margit Würth
U14 weiblich	12–14 Fr	19:00–20:00	Fr'tal S3	Margit Würth/U. Günther
U14 männlich	12–14 Mo	18:00–19:00	Linkenheim	J. Hieltscher/P. Scherer
		Do	17:00–18:30	Linkenheim
U18 männlich	16–18 Mo	20:00–22:00	Fr'tal S3	Eberhard Wurst
		Do	18:30–20:00	Linkenheim
U20 männlich	18–20 Mo	18:30–20:00	Linkenheim	M. Hartkorn
U18/U20 männlich	16–20 Fr	20:00–22:00	Fr'tal S3	J. Hieltscher

## Fitness

Manuela Riedle

Tel.: (07249) 951279

### Aerobic/Tanz für Kinder

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

Aerobic für Kinder	5–8	Do	17:30–18:30	Vereinshalle	Selina Pfaff
--------------------	-----	----	-------------	--------------	--------------

### Aerobic/Tanz für Kids

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.

Aerobic/Tanz für Kids	ab 9	Do	18:00–19:00	Giraud-Halle	Monika Rühle
-----------------------	------	----	-------------	--------------	--------------



## **Aerobic/Tanz für Teens**

Das sind 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.

Aerobic/Tanz für Teens ab 12 Do 19:00–20:00 Giraud-Halle Monika Rühle

## **Bauch Beine Po (Gemischt)**

Die ideale Trainingsmethode zur Verbesserung der Grundausdauer, Koordination, Kraft und Beweglichkeit. Mit Therabändern, Hanteln und dem Pezziball wird jede Stunde abwechslungsreich gestaltet, so dass nie Langeweile aufkommt.

Bauch, Beine, Po Ab 16 Fr 09:00–10:00 Vereinshalle Karin de Jong

## **Aero-Dance**

Die harmonische Weiterentwicklung von Aerobic. Eine Kombination aus klassischen Aerobicbewegungen und tänzerischen Elementen aus Jazz-, Latin- und House Dance. Durch verschiedene Bewegungsmuster, Richtungswechsel und Rhythmusänderungen entsteht eine Dancesession mit umwerfender Partystimmung und einem phantastischen Aufbau.

Aero-Dance Ab 16 Mo 20:00–21:00 Giraud-Halle Ingrid Joos

## **Bodystyling**

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

Bodystyling Ab 16 Mo 19:00–20:00 Giraud-Halle Joos/de Jong

## **Step-Aerobic**

Step-Aerobic ist eine Form des aeroben Fitnesstrainings und ein sehr gutes Training für Herz, Beine und Po. Bei dieser speziellen Aerobic-Variante wird in der Regel eine kleine Fußbank in die Schritt-Choreographie eingebunden. Der Step ist nach wie vor das populärste Fitnessprodukt mit einer unglaublichen Vielfalt an Workouts. Die Übungsteilnehmer machen die Übungen, die von moderner Musik begleitet werden, nach, und stellen somit eine Mischform aus Konditionstraining und Tanz dar.

Step-Aerobic Ab 16 Di 19:00–20:00 Giraud-Halle Ingrid Joos



## Fit Mix (Gemischt)

Nach einem gründlichen Warm-Up erfolgt ein intensiver Kräftigungs- und Ausdauer- teil. Der Einsatz verschiedener Übungsgeräte sorgt hierbei für eine abwechslungsrei- che Stunde. Den harmonischen Abschluss bilden Auflockerung und Dehnung der beanspruchten Muskulatur sowie verschiedene Entspannungstechniken. Ein ausgeg- lichenes und entspanntes Wohlbefinden ist garantiert. Der Ideale Kurs für alle Ein- steiger.

Fit Mix	Ab 16	Mi	20:00–21:00	Giraud-Halle	Annette Lang
---------	-------	----	-------------	--------------	--------------

## Hip Hop, Aerobic (Jugend)

Lust auf abtanzen zu fetziger Musik? Wie wäre es mit unserem Aerobic/ Hip Hop Mix? Nach einem "warm-up" mit ausdauernden "moves", Muskularbeit, Stretching und vielen verschiedenen Tanzschritten werden Choreografien aus den Bereichen Hip Hop und Aerobic erarbeitet.

Hip Hop, Aerobic	9-13	Di	18:00–19:00	Vereinshalle	Jennifer Leisk
------------------	------	----	-------------	--------------	----------------

# Handball

Klaus Hofmann

Tel.: (07249) 7903

## Minis/Maxis

Mini-Handball ist die Gelegenheit, bei der auch die Kleinsten Handballluft schnup- pern können. Hierbei steht jedoch nicht das traditionelle Handball-Spiel im Vorder- grund, sondern kindgerechte Zielsetzungen, altersgemäße Übungsinhalte und eine, vom Erwachsenen-Handball abgewandelte, den Anforderungen des Mini-Handballs entsprechende Turnierform. Das bedeutet, Regeln nicht blind anzuwenden, das Miteinander und nicht das Gegeneinander zu fördern und allen Ballbegeisterten eine Chance zu geben, ihr Können auf dem Spielfeld zu zeigen. Die Minis sollen Spaß am Spielen mit dem Ball haben und dies nicht nur beim Gewinnen. Mini-Handball ist der ideale Weg, unsere Jüngsten langsam an den Sport heranzuführen und gleichzeitig eine breite Basis an sportlichen Fähigkeiten zu entwickeln. Mädchen und Jungen spielen und üben gemeinsam.

Minis	4–6	Sa	10:30–12:00	Blankenloch	Michaela Kempf
	4–6	Sa	09:30–11:00	Spöck	
	4–6	Do	17:00–18:00	Giraud-Halle	Gies/Kuntzendorff
Maxis	6–8	Mo	17:15–18:30	Fr'tal	Kling

## Jugend

Um es allen Kindern und Jugendlichen zu ermöglichen in einer Mannschaft ihrer Altersklasse zu spielen, arbeiten seit Jahren die Handballvereine aus Stutensee in der JSG-Stutensee zusammen. Mit unserem sehr engagierten Trainerstab werden die Spieler an das Handballspiel herangeführt und ausgebildet. Nicht nur das Train- ing und das Handballspielen sind wichtig, auch Unternehmungen mit den Kindern



und Jugendlichen werden durchgeführt.

E-Jugend I gemischt	9–10	Di	17:30–18:45	Giraud-Halle	Hofmann/Sternberg
		Do	16:00–17:45	Fr'tal	Helmut Fütterer
E-Jugend II gemischt	9–10	Di	17:00–19:00	Blankenl.	Bock/Dinges
		Sa	10:30–12:00	Blankenl.	
D-Jugend weiblich	11–12	Di	17:00–19:00	Spöck	
		Do	17:15–20:00	Spöck	
D-Jugend männlich	11–12	Di	17:00–18:00	Fr'tal	Herlan/Hesselschwerdt
		Do	17:15–18:15	Fr'tal	
		Di	17:15–19:00	Blankenl.	Burgstahler-Nagel
C-Jugend weiblich	13–14	Di	17:00–19:00	Spöck	
		Fr	15:00–17:00	Blankenl.	
C-Jugend männlich	13–14	Di	17:45–19:00	Fr'tal	Weber/Hildenbrand
		Mi	17:00–19:00	Blankenl.	
		Do	17:30–19:30	Blankenl.	
A-Jugend weiblich	17–18	Do	18:15–19:15	Fr'tal	Burghardt
A-Jugend männlich	17–18	Di	18:45–20:00	Fr'tal	J. Müller/A. Fain
		Do	18:45–20:00	Fr'tal	

## Damen

Die Damenmannschaften spielen in einer Spielgemeinschaft mit dem TV Spöck. Die 1. Damenmannschaft spielt in der Landesliga, die 2. Mannschaft in der Kreisliga.

1. Mannschaft	Mo	19:00–20:30	Spöck	R. Jochim
	Do	20:00–21:30	Spöck	
2. Mannschaft	Do	20:00–21:30	Spöck	Jürgen Kühn

## Herren

Die Herrenmannschaften des TVF spielen in der Kreisliga und der B-Klasse. Trainiert wird in der Regel gemeinsam.

Bei den „Alten Herren“ steht vor allem der Spaß im Vordergrund und im Training wird viel Fußball gespielt. Über die Sommermonate findet das Training (Fußball) auf der Sigmund-Füßler-Sportanlage statt.

1. Mannschaft	Di	20:00–22:00	Fr'tal	Sven Lautensack	
	Do	19:00–20:30	Fr'tal		
2. Mannschaft	Di	19:45–22:00	Fr'tal	Jürgen Kühn	
Alte Herren	Ab 32	Di	19:45–22:00	Fr'tal	Jürgen Kühn



# Judo

Dagmar Schulmeister Tel.: (0721) 1615432

## Bambini/Anfänger

Schon im Kindergartenalter ab etwa 5 Jahren kann man bei uns mit dem Judo beginnen – sehr altersgemäß, also „Judo spielen lernen“. Die Kinder erleben die Anfänge des Judo spielerisch und erwerben gleichzeitig Respekt vor dem Partner. Schwerpunkt ist die Motorikschulung in der spielerischen Auseinandersetzung mit anderen Kindern. Neben dem richtigen Fallen vorwärts, seitwärts und rückwärts lernen sie auch die ersten Würfe - aber Spiele haben einen hohen Stellenwert in dieser Judogruppe.

Bambini/Anfänger	5–8	Mi	16:30–17:30	Giraud-Halle	Schulmeister/Klettenheimer
------------------	-----	----	-------------	--------------	----------------------------

## Kinder

Judo für die etwas älteren Kinder wird intensiver vermittelt als in der ersten Gruppe. Ziel ist der Erwerb des weiß-gelben Gürtels bzw. des gelben Gürtels. Erste Wettkampferfahrungen werden gesammelt.

Anfänger/Fortgeschr.	8–12	Mi	17:30–18:30	Giraud-Halle	Schulmeister/Klettenheimer
----------------------	------	----	-------------	--------------	----------------------------

## Jugendliche und Erwachsene

In dieser Gruppe sind derzeit alle Gürtelfarben von weiß über gelb, orange, grün, blau bis braun vertreten, da hier unsere „ältesten“ Judoka in einer 1½ stündigen Einheit trainieren können.

Jugendliche/Erwachsene	ab 13	Mi	18:30–20:00	Giraud-Halle	Schulmeister/Klettenheimer
------------------------	-------	----	-------------	--------------	----------------------------

# Turnen

Manfred Stadtmüller Tel.: (07249) 6577

## Leichtathletik

Kinder können, bedingt durch ihre Entwicklung, erst ab 10 Jahren die Technik der einzelnen Leichtathletikdisziplinen erlernen. Vor diesem Alter ist es wichtig Kondition und Koordination aufzubauen bzw. zu stärken. Bei Wettspielen in der Gruppe oder auch „Mann gegen Mann“ werden die einzelnen Fähigkeiten trainiert. Die Freude und der Spaß dürfen dabei nicht zu kurz kommen. Wenn dann, ganz nebenbei, auch noch die Leistungen für das Sportabzeichen erreicht werden, kann man am stolzen Lächeln der Kinder sehen, dass die teilweise schweißtreibenden Sportstunden effektiv waren.

Jungen/Mädchen	8-12	Di	16:00–17:00	Fr'tal S1+2	Eva Bader
----------------	------	----	-------------	-------------	-----------

## Krabbelgruppe/Kleinkinder

Sobald Kinder laufen können, werden die Grundlagen für das spätere Bewegungsverhalten gelegt. Im Mutter/Vater+Kind Turnen sollen die Kinder spielerisch Grundfä-



.....

higkeiten wie Ballrollen, Fangen, Werfen, Balancieren, Klettern, Schwingen, Hüpfen und Springen entwickeln und festigen. Durch den Spaß, den sie hier erleben, soll die Motivation für eine lebenslange sportliche Betätigung geschaffen werden.

Krabbelgruppe (Eltern + 1½-3 Di 09:45-10:45 Giraud-Halle Heike Nowack Kleinkinder)

### Eltern + Kind

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.

Eltern + Kind 3-4 Di 14:30-15:30 Giraud-Halle Birgit Hofmann  
Di 15:30-16:30 Giraud-Halle Birgit Hofmann

### Bewegungserfahrung

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.

Bewegungserfahrung 4-5 Di 16:30-17:30 Giraud-Halle Doris Molinari

### Vorschulkinder: „Fit für die Schule“

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 steigern, 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 muss Spaß machen!

Vorschulkinder 5-6 Di 14:00-15:00 Fr'tal S3 Monika Aberle

### Erstklässler-Turnen: "Fit wie ein Turnschuh"

"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 dieser Aktion.



Erstklässler 6-7 Mo 15:00-16:00 Giraud-Halle Heike Nowack

### Mädchenturnen

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

Mädchen 7-12 Mi 15:00-16:00 Fr'tal S3 Monika Aberle

### Gemischte Sportgruppe

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.

Jungen/Mädchen 7-10 Mo 17:15-18:00 Fr'tal S3 Monika Aberle

### Turnen/Spiele

Wir sind Jungs zwischen 10-15 Jahren und erlernen z.B. einzelne Elemente an den olympischen Turngeräten, wie Salto und Flick Flack am Boden, Schwungstemme und Felge an Reck und Barren, machen Sprünge am Kasten und Trampolin. Auch Sportspiele wie Indiaka, Volleyball, Basketball usw. stehen auf unserem Programm. Im Sommer sind wir auch auf der Außensportanlage der Friedrich-Magnus-Schule und betreiben Leichtathletik (Weitsprung, Lauf, Werfen, Kugelstoßen).

Jungen 10-15 Mo 18:00-19:00 Giraud-Halle Werner Füßler

### SGW/TGW (Schüler/Turnerjugend-Gruppen-Wettstreit)

TGW und SGW steht für eine tolle Mischung aus musischen Disziplinen wie Tanzen, Turnen, Gymnastik, Singen und Leichtathletik bestehend aus Staffellauf, Medizinballweitwurf, Schwimmen und Orientierungslauf.

Die SGW-Gruppe nimmt mit Turnen, Tanzen, Medizinballweitwurf und Staffellauf an den Badischen Meisterschaften und am Landeskinderturnfest teil. Seit etwa einem Jahr haben wir eine Neueinsteiger Gruppe ab 6 Jahre, mit der wir in Zukunft ebenfalls an badischen Meisterschaften und am Landeskinderturnfest teilnehmen werden. Die TGW Gruppe nimmt nun schon seit 2004 zusätzlich auch an deutschen Meisterschaften teil. Trainiert werden die 3 Gruppen von ehemaligen deutschen Vizemeistern im TGW.

SGW-Neueinsteiger	8-12	Fr	15.45- 17:00	Giraud-Halle	D. Abbas/K. Aberle
SGW-Fortgeschritten	8-12	Fr	14:30-15:45	Giraud-Halle	Dunja Abbas
TGM/TGW Mädchen	ab 12	Mo	18:00-19:00	Fr'tal S3	Kerstin Aberle
		Mi	18:00-19:30	Vereinshalle	Kerstin Aberle
		Fr	17.00-18:30	Giraud-Halle	Kerstin Aberle



## Muskelaufbaugymnastik

Abwechslungsreiche Übungen mit verschiedenen Handgeräten sorgen für gezielten Muskelaufbau, Stärkung der Muskulatur und des Stoffwechsels. Desweiteren wird die Beweglichkeit der Gelenke, die Motorik und der Gleichgewichtssinn trainiert. Zur Rückenstärkung haben wir auch einige Übungen in unserem Programm, was sie unverbindlich ausprobieren können.

Gemischt	Fr	20:00–22:00	Vereinshalle	Rudi Ulmerich
----------	----	-------------	--------------	---------------

## Frauen 50plus

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.

Frauen 50plus	55-75	Mo	9:00–10:00	Giraud-Halle	Erika Ratz
---------------	-------	----	------------	--------------	------------

## Seniorinnen

Das Hauptthema der Frauen von 60 –83 Jahren ist die Beweglichkeit und Mobilität zu erhalten und zu verbessern. Die Freude an der Bewegung wird beim Tanz, mit Spielen und mit Entspannungsübungen am Ende der Übungsstunde vermittelt. Schauen Sie vorbei – es ist nie zu spät! „Höre nie auf, anzufangen, fange nie an, aufzuhören“.

Seniorinnen	Mo	10:00–11:00	Giraud-Halle	Erika Ratz
-------------	----	-------------	--------------	------------

## 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.

Osteoporose-Gruppe	Do	09:30–10:30	Vereinshalle	Erika Ratz
--------------------	----	-------------	--------------	------------

## Gesundheits-Training

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 reinzuschnuppern.

Damen	Do	08:30–09:30	Giraud-Halle	Brigitte Stöhr
Damen	Mo	20:00–21:30	Giraud-Halle	Manfred Stadtmüller
Damen	Do	20:00–21:30	Vereinshalle	Ellen Donner



Sie+Er	Di	20:00–22:00	Giraud-Halle	Manfred Stadtmüller
Männer	Fr	20:00–22:00	Giraud-Halle	Manfred Stadtmüller

### Yoga-Kurs

Beim Yoga werden Übungen durchgeführt, die das Muskelsystem kräftigen, auf das Herz- Kreislauf- und Nervensystem, sowie die Atmung harmonisierend wirken. Yoga strebt das Gleichgewicht aller Kräfte an, Anspannung, Entspannung, Aktivität und Ruhe, die Verbindung von Körper und Geist. Yoga kann in jedem Alter begonnen werden.

Yoga für Kinder	ab 6	Do	15:30–16:45	Vereinshalle	Iris Kastner
Yoga für Erwachsene		Mi	20:00–21:30	Vereinshalle	Iris Kastner

## Volleyball

Andreas Heinold      Tel.: (07249) 913747

Dieses Training ist für junge Mädchen die Lust haben Volleyball spielen zu lernen. Es umfasst neben den Volleyballtechniken auch zahlreiche Übungen zur allgemeinen Ballgeschicklichkeit, wie werfen und fangen.

Mädchen	10-14	Fr	18:30–20:00	Giraud-Halle	Melanie Hornung
---------	-------	----	-------------	--------------	-----------------

Die Mädchen nehmen an den Spielen um den NVV-Pokal teil. Wer Lust hat und Grundfertigkeiten des Volleyballspiels beherrscht, ist herzlich zu einem Schnuppertraining eingeladen.

Mädchen	15-18	Mo	19:00–20:00	Fr'tal S3	A. Heinold/M. Nowack
		Fr	18:00–20:00	Fr'tal S1	A. Heinold/M. Nowack

### Freizeitgruppe

Wir sind eine gemischte Gruppe von Spielerinnen und Spielern, die Spaß am Volleyballspielen haben. Auch Anfänger sind willkommen, Voraussetzung ist Appetit auf Radler und Pizza nach dem Training. Außerdem spielen wir regelmäßig bei Hallen- und Beachturnieren in der Umgebung mit.

Freizeit gemischt	ab 16	Fr	20:00–22:00	Fr'tal S1	Michael Nowack
-------------------	-------	----	-------------	-----------	----------------

14. und 15.-02-2009  
**Sportspectaculum**  
des Turnverein Friedrichstal  
in der Schulsporthalle

Samstag



Handball

Sonntag



Fitness

Judo



Turnen





## Der Vorstand des TVF

Vorsitzender	Christian A. Steiner	Tel: (07249) 953633 christian.steiner@tv-friedrichstal.de
Ehrenvorsitzender	Werner Weiler	Tel.: (07249) 8888 werner.weiler@tv-friedrichstal.de
Geschäftsführer Korrespon./Koord.	Michael Nowak	Tel.: (07249) 3219 michael.nowack@tv-friedrichstal.de
Geschäftsführer Finanzen	Rainer Mahler	Tel.: (07249) 4986 rainer.mahler@tv-friedrichstal.de
Geschäftsführer Termine	Corinna Blaß	Tel.: (07249) 952127 corinna.blass@tv-friedrichstal.de
Geschäftsführer Organisation	Eva Bader	Tel. (07249) 913876 eva.bader@tv-friedrichstal.de

## Termine

17.01.2009	Mitarbeiter-Danke-Fest
14.-15.02.2009	Sportspectaculum
07.03.2009	Bürgerball
14.03.2009	Stadtputzete

## Impressum

Erscheinungsweise	1 x TV-Impulse, 1 x Mini TV-Impulse pro Jahr
Herausgeber	Turnverein Friedrichstal 1899 e.V.
Internet	<a href="http://www.tv-friedrichstal.de">http://www.tv-friedrichstal.de</a>
Redaktion	Markus Böhm, Email: Markus.Boehm@tv-friedrichstal.de
Anzeigen	Bodo Ganz , Tel.: (07249) 1287 Markus Böhm, Tel.: (0721) 9688144
Satz und Layout	Markus Böhm
Druck	Fischer digital + Schnell-druck Seubertstr. 8, 76131 Karlsruhe