



## Perfekter Start der SG Stutensee



### Bild der 1. Mannschaft der SG Stutensee

Hinterere Reihe von links: Jens Röhl, Manuel Gentzen, Christian Grobs, Patrick Hartung, Thomas Toth, Alexander Fain

Mittlere Reihe von links: Trainer Thorsten Elsner, Henning Herlan, Richard Bartonek, Fabian Isleif, Marco Hildenbrand, Björn Barié, Matthias Weng, Sportlicher Leiter Ralf Hofheinz

Vordere Reihe von links: Michael Grosser, Daniel Biel, Moritz Wieber, Alexander Loida, Daniel Walter, Trainer Ralf Hörner

Es fehlen:

Mario Horvat, Sebastian Raviol, Kai Hartung

Der Start der neu gegründeten Handballspielgemeinschaft aus Blankenloch und Friedrichstal ist in allen Bereichen bestens geglückt. Alle drei Herrenmannschaften der SG Stutensee liegen in ihren jeweiligen Ligen auf den vorderen Plätzen.

Die 1. Herrenmannschaft startete in der Kreisliga mit 5 Siegen und einem Unentschieden und musste dabei bereits gegen die Meisterschaftsfavoriten Tschft. Durlach, TV Malsch und HSG PSV/SSC Karlsruhe antreten. Die Handschrift des neuen Trainers Thorsten Elsner ist dabei deutlich zu erkennen. Der Kader ist ausgeglichen besetzt und bietet viele taktische Variationsmöglichkeiten. Dieser Erfolg wird auch von den Zuschauern honoriert, bei den Heimspielen in Blankenloch herrscht ein Zuschauerandrang wie lange nicht mehr. Beim bisher einzigen Spiel in Friedrichstal waren die Organisatoren von dem Zuspruch so überrascht, dass zur Halbzeit bereits das gesamte Essen ausverkauft war. Auch

wurden bei diesem Spiel mehr Eintrittskarten verkauft als in der gesamten letzten Hallensaison.

Die 2. Herrenmannschaft steht nach 9 Spielen mit 13:5 Punkten auf dem 3. Tabellenplatz der A-Klasse. Nach einem hervorragenden Start hat die Mannschaft im Moment einen kleinen Durchhänger.

Mit vier Siegen aus vier Spielen liegt die 3. Mannschaft ohne Verlustpunkt an der Tabellenspitze der B-Klasse.

Bei allen Mannschaften haben es die Trainer in kürzester Zeit geschafft aus den Spielern von Blankenloch und Friedrichstal eine erfolgreiche Einheit zu schmieden.

Auch in der Verwaltung arbeiten die Verantwortlichen Hand in Hand. Zahlreiche Sponsoren konnten für das Projekt „SG Stutensee“ gewonnen werden.

Derzeit laufen Gespräche ab der nächsten Saison die Damenmannschaften aus Blankenloch und der SG Spöck/Friedrichstal in die SG Stutensee zu integrieren.

## **Freizeitsportgruppe für Männer**

Nachdem viele Handballer ihre aktive Handballkarriere inzwischen beendet haben, aber weiterhin fit bleiben und Sport treiben möchten, hat sich die Gruppe der AH-Handballer neu organisiert. Derzeit besteht unsere Gruppe aus ca. 12 Männern im Alter von 35-60 Jahren. Wir trainieren jeden Dienstag von 20:00-21:30 Uhr in der Schulsporthalle in Friedrichstal. Jedes Training startet mit einem halbstündigen Stretching- und

Kräftigungsprogramm, anschließend wird Fußball gespielt. Nach Abschluss des Trainings lassen wir den Abend in der TV-Klause ausklingen.

Mittlerweile haben sich auch schon die ersten Nicht-Handballer unserer Gruppe angeschlossen. Wer Lust hat, kann also einfach mal dienstags vorbeischauchen. Wir freuen uns auf weitere Männer, die Spaß haben ihre Abende nicht nur auf dem Sofa zu verbringen.

## Neues aus dem Vereinsleben

### Platzputzete

Im Rahmen der Platzputzete am 17.10. wurde das Gelände der Sigmund-Füßler-Sportanlage auf Vordermann gebracht. Vor allem der Wald im Westen und Süden der Anlage wurde vom Unterholz und Brombeersträuchern befreit und die Bäume geschnitten bzw. gefällt. Mit Unterstützung der Gemeinde Stutensee wurde die riesige Menge Grünabfall dann abgefahren.

### Neue Umkleidekabine

Die Arbeiten zum Umbau des Geschäftszimmers zu einer Umkleidekabine mit Duschen sind in vollem Gange. Nach dem Ausräumen des Zimmers und Abriss der Holzdecke wurde unter der Leitung von Hans Böhm mit der Verlegung der Abwasserleitung und der Deckenunterkonstruktion begonnen.

### Photovoltaikanlage

Die Firma Wirsol aus Wäghäusel installierte Anfang November auf dem Dach der Walter und Margot Giraud-Halle die ersten Solarpanels. Weitere Panels sollen auf dem Dach der alten Sporthalle

in den kommenden Wochen montiert werden.

### Fahrradüberdachung

Familie Bernd Hofmann hat in Rahmen eines Familienprojekts an einem Samstagnachmittag die Fahrradüberdachung neu gestrichen. Vielen Dank für diese spontane Aktion!

### Neuer Anstrich für TV Klausen

Die TV-Klausen hat einen komplett neuen Anstrich erhalten. Vielen Dank an Klaus Gottschlich und Dirk Witte.

### Hallentore in der Giraud-Halle

Nachdem die Hallentore der Walter und Margot Giraud-Halle immer wieder von Übungsgruppen geöffnet und nicht wieder verriegelt wurden, hat der Vorstand beschlossen diese mit einem Schloss zu versehen und nur noch zum Sommerfest oder ähnlichen Veranstaltungen zu öffnen. Diese Maßnahme war notwendig, da ansonsten ein einfacher Zugang zur Halle und damit zur gesamten Anlage möglich ist.

## Neues aus der Judo-Abteilung

In diesem Jahr waren die Offenen Deutschen Budomeisterschaften auf Schloss Niederweis bei Bitburg ein Höhepunkt für unsere Abteilung. Mehr als 200 Budo-Sportler aus verschiedenen Teilen der Bundesrepublik trafen sich, um sich in verschiedenen Disziplinen zu messen. Erfreulicherweise konnte sich der TVF mehrere gute Platzierungen erkämpfen, darunter zwei Deutsche Meister- und zwei Vizemeisterschaften. Unsere inzwischen traditionelle Judo-

Familien-Freizeit in Bad Rotenfels mit Teilnehmern aus Friedrichstal, Blankenloch, Bad Rotenfels und Köln (!!!) war in diesem Jahr mit einem Listenführer- und Kampfrichter-Lehrgang kombiniert. Der Lehrgang wurde von Dagmar Schulmeister und Udo Schäfer, Geschäftsführer des Deutschen Dan Kollegium e.V., durchgeführt. Die Teilnehmer lernten u.a. wie man Wettkampflisten richtig führt und welche Regeln bei Judokämpfen Anwendung finden. Dies diente schon

der Vorbereitung auf die nächsten Offenen Deutschen Budomeisterschaften, die im Mai in Friedrichstal stattfinden werden.

Ebenfalls Tradition hat das Nikolaus-Turnier unserer Abteilung, das am 28.11. stattfinden wird. Zum ersten Mal wurde das Turnier über das DDK bundesweit bekannt gemacht – wir sind gespannt, ob Teilnehmer aus entfernteren Vereinen zu uns stoßen.

Für das neue Jahr sind einige Aktionen vorgesehen, die sich aber bei Redaktionsschluss zum Teil noch in der Vorbereitung befanden. Gleich zu Beginn des Jahres wird es wieder eine Kinder- und Jugendfreizeit in Bad Rotenfels geben, näheres dazu wird auf unserer Internetseite, in der Stutenseewoche und während der Trainingszeiten bekannt gegeben.

Ein weiterer, wichtiger Höhepunkt im neuen Jahr werden die Prüfungen zum schwarzen Gürtel sein, auf die sich die Teilnehmer bereits seit längerem vorbereiten. Sie werden im Frühjahr stattfinden, also noch vor der Offenen Deutschen Budomeisterschaft.

Die nächsten Offenen Deutschen Budomeisterschaften des DDK e.V. werden am 1. Mai 2010 in Friedrichstal stattfinden. Der große organisatorische und logistische Aufwand - es werden wieder Sportler aus der gesamten Bundesrepublik erwartet- erfordert schon im Vorfeld zahlreiche helfende Hände!! Wer bereit ist, sich zu engagieren, sollte sich mit Dagmar Schulmeister (Tel.: 0721/1615432, mobil: 0177/706 52 45) oder mit ihrem "Unterstützerteam" in Verbindung setzen.



## Führung im KIT

Für die AH-Handballer und die Freitagsmännergruppe organisierte Klaus Hofmann am 14.11.2009 einen Besuch im neugegründeten Karlsruhe Institut of Technology (KIT) dem Zusammenschluss der Universität Karlsruhe und dem Forschungszentrum Leopoldshafen. Hr. Leuchtmann (ehemaliger Abteilungsleiter von Klaus) zeigte uns im Rahmen einer 2½-stündigen Führung die bioliq-Anlage, KATRIN und den stillgelegten Kernreaktor.

Das bioliq-Verfahren macht es möglich, land- und forstwirtschaftliche Reststoffe in High-Tech-Kraftstoffe oder Grundprodukte für die chemische Industrie umzuwandeln. Hr. Leuchtmann erläuterte uns fachkundig die einzelnen Prozessschritte und führte uns durch die Anlage und den Leitstand.

Das Karlsruher Tritium Neutrino Experi-

ment (KATRIN) erregte vor drei Jahren großes Aufsehen als KATRIN vom Rhein durch Leopoldshafen ins KIT transportiert wurde. Bei KATRIN handelt es sich um ein hochauflösendes Spektrometer zur Bestimmung der Masse des Elementarteilchens Neutrino. Laut Hr. Leuchtmann befindet sich die Anlage noch im Aufbau und das Experiment wird nicht vor 2013 beginnen.

Im dritten Teil der Führung besichtigten wir den ehemaligen Kernforschungsreaktor der von 1961-1983 in Betrieb war. In der Zwischenzeit sind alle radioaktiven Teile beseitigt und man kann das Innere des Reaktors gefahrenlos besichtigen. Eine Ausstellung zeigt die wichtigsten Forschungsinhalte der vergangenen Jahre. Vielen Dank an Klaus für die Organisation und Hr. Leuchtmann für die fachkundige Führung.





# 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 vorbeischauen 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	J. Hieltscher
U18 männlich	16–18	Mo	20:00–22:00	Fr'tal S3	Eberhard Wurst
		Do	18:30–20:00	Linkenheim	Eberhard Wurst
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	4-6	Mi	17:00–18:00	Vereinshalle	Selina Pfaff
Aerobic für Kinder	7-9	Do	17:00–18:00	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	Mi	09:00–10:00	Vereinshalle	Karin de Jong
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 Körperfitprogramm 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	Ingrid Joos
-------------	-------	----	-------------	--------------	-------------

## Step-Aerobic

Step-Aerobic ist eine Form des aeroben Fitnessstrainings 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
--------------	-------	----	-------------	--------------	-------------

## Body Fit Mix

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

Body Fit Mix	Ab 16	Do	20:00–21:00	Giraud-Halle	Monika Rühle
--------------	-------	----	-------------	--------------	--------------

## 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", Muskelarbeit, Stretching und vielen verschiedenen Tanzschritten werden Choreografien aus den Bereichen Hip Hop und Aerobic erarbeitet.

Hip Hop, Aerobic	Ab 9	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 schnupern können. Hierbei steht jedoch nicht das traditionelle Handball-Spiel im Vordergrund, 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	M. Knaus/D. Ullrich
	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 Training und das Handballspielen sind wichtig, auch Unternehmungen mit den Kindern und Jugendlichen werden durchgeführt.

E1-Jugend gemischt	9–10	Di	17:00–19:00	Blankenl.	D. Bock/L. Nagel
		Sa	10:30–12:00	Blankenl.	
E2-Jugend gemischt	9–10	Do	16:00–18:00	Fr'tal	H. Fütterer/E. Klostermann
		Sa	09:30–11:00	Spöck	
D-Jugend weiblich	11–12	Di	17:00–18:30	Spöck	B. Fetzner
		Do	17:00–18:30	Spöck	
D1-Jugend männlich	11–12	Di	17:00–19:00	Blankenl.	Burgstahler-Nagel
		Do	17:00–19:00	Blankenl.	
D2-Jugend männlich	11–12	Di	17:00–18:15	Fr'tal	C. Sternberg/V. Djozic
		Do	17:00–18:15	Fr'tal	
C-Jugend weiblich	13–14	Di	17:00–18:30	Spöck	T. Ernst
		Do	17:00–18:30	Spöck	
C1-Jugend männlich	13–14	Di	17:45–19:00	Fr'tal	R. Hildenbrand
		Do	17:30–19:00	Blankenl.	
C2-Jugend männlich	13–14	Di	17:45–19:00	Fr'tal	R. Hildenbrand/H. Mössner
		Do	17:30–19:00	Blankenl.	
B-Jugend männlich	15–16	Di	19:00–20:30	Fr'tal	B. Hofmann
		Do	17:00–19:00	Fr'tal	
A-Jugend weiblich	17–18	Mo	17:30–19:00	Spöck	F. Burghardt
		Do	18:00–20:00	Spöck	
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	Thomas Ernst
	Do	20:00–21:30	Spöck	
2. Mannschaft	Do	20:00–21:30	Spöck	Jürgen Kühn

## Herren

Die Herrenmannschaften der SG Stutensee spielen in der Kreisliga und der B-Klasse. Trainiert wird in der Regel gemeinsam.

1. Mannschaft	Di	19:00–20:30	Blankenl.	Thorsten Elsner
	Do	20:00–22:00	Fr'tal	
2. Mannschaft	Di	19:00–20:30	Blankenl.	Ralf Hörner
	Do	20:00–22:00	Fr'tal	

## Alte Herren

Bei den „Alten Herren“ steht vor allem der Spaß im Vordergrund. Das Training beginnt mit einer halben Stunde Stretching- und Kräftigungsübungen. Im Anschluss wird Fußball gespielt. Über die Sommermonate (April-September) findet das Training (Fußball) auf der Sigmund-Füßler-Sportanlage statt.

Alte Herren	Ab 32	Di	20:15–22:00	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	16:00–17:15	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	17:15–18:30	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
------------------------	-------	----	-------------	--------------	----------------------------

## Schwarzgurtvorbereitung

**(vorübergehend, abwechselnd in Fr'tal und Bad Rotenfels)**

Jugendliche/Erwachsene	ab 13	So	18:00–20:00		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 Grundfähigkeiten 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 + Kleinkinder)	1½–3	Di	09:45–10:45	Giraud-Halle	Heike Nowack
--------------------------------------	------	----	-------------	--------------	--------------

## 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 Klein-geräten 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 Füllner
--------	-------	----	-------------	--------------	----------------

## 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	Walter Zepp
----------	----	-------------	--------------	-------------

## 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
-------------------	-------	----	-------------	-----------	----------------



## 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	Kerstin Aberle	Tel.: (07251) 3228399 kerstin.aberle@tv-friedrichstal.de
Geschäftsführer Organisation	Eva Bader	Tel. (07249) 913876 eva.bader@tv-friedrichstal.de

## Termine

28.02.2010	Sportspectaculum
01.05.2010	Deutsche DDK Budo-Meisterschaft
08.05.2010	Jahreshauptversammlung
10./11.07.2010	Sommerfest

## 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