



## TGW Deutsche Meisterschaften Augsburg



Nach einer von Zwischenfällen geprägten Bahnfahrt in Augsburg angekommen, war das wichtigste Utensil am Wettkampfwochenende der Regenschirm. Frohen Mutes startete der Wettkampf mit dem erwartungsvollen Medizinballweitwurf bei dem im Training zuletzt die 75 m Marke geknackt wurde und damit die Höchstwertung von 10 Punkten erreichbar war. Jedoch kam zunächst der teils starke Dauerregen und nicht zuletzt der kurzfristige Umstieg auf einen unge-

wohnten Ball dazwischen. Der glitschige Ball wollte uns leider nur 69,88 Meter und damit 9,5 Punkte bringen.

Vollkommen durchnässt ging es dann zurück in die Schule, wo wir uns für das Singen vorbereiteten. In ungewohnt schnellem Tempo präsentierten wir das Lied „coming home“ von Sasha. Mit der Ausführung waren wir soweit zufrieden und wurden auch mit 8,95 Punkten belohnt, einer Steigerung im Vergleich zum letzten Wettkampf.



Zu guter Letzt stand das Turnen auf der Wettkampfkarte. Auch hier waren wir erwartungsvoll in die Turnübung gestartet, da wir unsere bisherige Kür durch weitere Überschläge und Salti aufgewertet haben. Große Fehler waren keine zu verzeichnen, an die Perfektion der Turn-elite, wie man sie am Abend dann bei der Siegerehrung sehen konnte, werden wir aber noch lange nicht rankommen.

Mit 8,65 Punkten waren wir zwar nicht ganz zufrieden, aber auch hier haben wir uns im Vergleich zum letzten Wettkampf gesteigert. Alles in allem hat die Mannschaft einen tollen Wettkampf und damit den 31. Platz von 58 angetretenen Mannschaften erreicht.

*Kerstin Aberle*

## Ferienspaß 2010

Vollbesetzt mit 24 Kindern begann die 16. Ferienpaßaktion des TVF. Erstmals als Übungsleiterin und Betreuerin mit dabei war Corinna Blass, die spontan Manfred Pfeiffers Angebote Dartpfeilwerfen, diverse Wurfspiele sowie die Geschicklichkeitsaufgabe am „heißen Draht“ übernommen hatte - für viele Kinder das Highlight der Veranstaltung. Für Spaß bei Sport und Spiel in der kleinen Halle sorgte Heike Nowacks Bewegungsangebot. In der Walter und Margot Giraud-Halle war der Fitnessparcours aufgebaut. Zehn Stationen galt es zu bewältigen, wobei nicht jeder Teilnehmer alle Aufgaben erfüllen konnte. Vor allem die Koordinationsübungen waren eine Herausforderung für manche

Jungen. Aber bei gegrillten Würstchen und Getränken aus dem TV-Angebot war die Welt wieder in Ordnung.

Herzlichen Dank wieder an Werner Weiler am Grill und an Elfie Müller, die trotz Zahnoperation für das „Drumherum“ in der Kantine sorgte und somit den Grillmeister entlastete. Dank auch an Kerstin Aberle für die witzigen Urkunden, die den Kindern im Beisein der wartenden und klatschenden Eltern überreicht wurden. Herzlichen Dank dem ganzen Übungsleiterteam für ihren Ferieneinsatz und an Familie Weiler für das nachträgliche Aufräumen.

*Monika Aberle*

## Neues aus dem Vereinsleben

### Sanierung der Umkleideräume

Nach dem Umbau des Geschäftszimmers in eine Umkleidekabine hat der Turnrat beschlossen im Sommer 2011 die Renovierung der beiden „alten“ Umkleidekabinen vorzunehmen. Unter anderem sollen dabei die Duschräume neu gefliest werden.

### Sommerfest 2011

Im Sommer 2011 findet zu dem geplanten Termin das Marktplatzfest statt. Der Turnrat hat beschlossen am 28.05. die Hauptversammlung und am 29.05.2011 ein Sommerfest in kleinerem Rahmen durchzuführen. Das „große“ Sommerfest im Juli entfällt.



## Ski – Wochenende

**18. bis 20. Februar 2011**

**Portes du Soleil Schweiz/Frankreich**



### Das größte international zusammenhängende Skigebiet

Die 14 französisch-schweizerischen Orte der Portes du Soleil kultivieren ihren Charme und haben auch ihren ursprünglichen Lebensstil nicht verloren. Die Portes du Soleil sind zuallererst ein vielfältiges Skigebiet, das es verstanden hat den großen Skisport mit Gemütlichkeit zu verbinden. 286 Pisten auf 650 km verteilt : 28 schwarze, 108 rote, 111 blaue, 39 grüne. 243 km. Langlaufloipe. 385 km Skiwanderwege. 204 Lifтанlagen. Freestyle : 7 snowparks, 3 half-pipe, 4 boarder-cross.

#### Leistungen

Busfahrt ; 2 Übernachtungen, Dp –Zi, ;  
Du/WC; Frühstücks Buffet  
Transfer ins Skigebiet

Treibstoffzuschläge sind im Reisepreis, soweit sie uns bei Drucklegung bekannt waren (Stand Juni 2010) enthalten. Darüber hinaus gehende Erhöhungen der Treibstoffzuschläge sind nicht im Reisepreis enthalten.

#### Preis pro Person € 132,- (ohne Skipass)

Z-Zuschlag € 40,-

1 Kind bis 6 Jahre im Bett der Eltern € 40,-

Kinder bis 10 Jahre € 90,-

#### Skipass

2-Tages Skipass für das gesamte Skigebiet  
ca. SFR 117,-, Sen. ab 62 Jahren SFR 94,-  
zuzüglich SFR 5,- für Chipkarte (wird  
zurückerstattet)

abzüglich **S-E-R Gruppenrabatt**

#### Veranstalter

**S-E-Reisen, Wolfgang Schmitt, Ostlandstr. 28; 69297 Sandhausen.**

Der TV Friedrichstal ist nicht Veranstalter der Reise. Die Teilnahme an der Freizeit erfolgt auf eigene Gefahr. Der TV Friedrichstal kann keinerlei Haftung für Unfälle während der Fahrt und im Verlauf der Freizeit übernehmen. Ferner besteht kein Anspruch auf Ersatz abhanden gekommener oder verwechselter Gegenstände. Änderungen sind möglich, aber völlig unbeabsichtigt.

#### Hotel



Best Western, Montreux direkt am Genfersee



#### Kurze Anfahrtszeit

in nur 4 1/2 Stunden sind wir im Hotel, Abfahrt

16.30 Uhr, Ankunft Hotel ca. 22.00 Uhr

Den genannten Fahr-/Transferzeiten liegen normale Straßen- und Wetterbed. Zugrunde.  
Abfahrtsort wird noch festgelegt

#### Zeitplan

Morgens Abfahrt 08.00 Uhr ca. 30 Minuten Transfer

ins Skigebiet, Rückfahrt ca. 17.00 Uhr ins Hotel,

letzter Tag 08.00 Uhr Abfahrt mit vollem Gepäck ins

Skigebiet, Heimfahrt 16.30 Uhr ab Skigebiet,

Ankunft ca. 22.00Uhr.

+++ Bitte rechtzeitig buchen +++ Anzahl der Teilnehmer ist begrenzt +++ Bitte rechtzeitig buchen +++

Christian A. Steiner  
Christian.Steiner@tv-friedrichstal.de  
Tel: (07249) 953633

Rainer Mahler  
Rainer.Mahler@tv-friedrichstal.de  
Tel: (07249) 4986

## Patenschaften für Waldstreifen



Dieser Waldabschnitt wird  
sauber gehalten von  
**Familie Mustermann**

Die Sigmund-Füßler-Sportanlage ist umgeben von ca. 300 Meter Waldstreifen. Dabei gibt es Abschnitte mit großen und kleinen Bäumen und Büschen. Diese Waldstreifen müssen gepflegt und sauber gehalten werden. Der Turnverein bietet seinen Mitgliedern Patenschaften für ein Waldstück an. Diese Waldabschnitte sollen dann von dem Mitglied gesäubert und gepflegt werden. Der Abschnitt kann durch ein entsprechen-

des Schild gekennzeichnet werden, z.B. „Dieser Abschnitt wird sauber gehalten von Familie Mustermann“. Je mehr Mitglieder sich an dieser Aktion beteiligen, umso kleiner werden die Waldstreifen. Wer Lust hat, eine Patenschaft für einen Waldabschnitt zu übernehmen, erhält weitere Informationen bei Werner Füßler  
Tel.: (0174) 4642661  
Email: fuessler@gmx.de

# Volleyball Damen – Saison 2010/11



05.12.2010 11:00:00	TS Steinmauern-TV Friedrichstal TS Steinmauern-TV Bühl II	Rheinauhalle (76474 Au am Rhein, Jahnstraße 3)
11.12.2010 11:00:00	TSG Blankenloch II-TV Friedrichstal TSG Blankenloch II-TS Steinmauern	Sporthalle Blankenloch
05.02.2011 14:00:00	TV Friedrichstal-TS Steinmauern TV Friedrichstal-VC Neureut II	Turn- und Festhalle (76479 Steinmauern, Hauptstraße 75)
12.02.2011 15:00:00	TG Ötigheim-SR Yb. Steinbach II TG Ötigheim-TV Friedrichstal	Brüchelwaldhalle (76470 Ötigheim, Am Tellplatzweg 6)
20.03.2011 11:00:00	VC Neureut II-TSG Blankenloch II VC Neureut II-TV Friedrichstal	Schulzentrum Neureut (76149 Neureut, Unterfeldstr. 6)
27.03.2011 11:00:00	TV Bühl II-TV Friedrichstal TV Bühl II-TS Steinmauern	Turn- und Festhalle (76479 Steinmauern, Hauptstraße 75)
09.04.2011 13:00:00	TV Friedrichstal-SR Yb. Steinbach II TV Friedrichstal-TSG Blankenloch II TV Bühl II-TSG Blankenloch II	Sporthalle Friedrichstal

Der TV Friedrichstal sucht sofort eine/n

## Abteilungsleiter/in Fitness

### Aufgaben

- Vertretung der Abteilung im Turnrat (ca. 6 Termine pro Jahr)
- Abrechnung der Übungsleiterstunden
- Organisation von Abteilungsfesten
- Gestaltung und Planung von Abteilungsaktivitäten

Weitere Informationen bei

Christian A. Steiner

E-Mail: [Christian.Steiner@tv-friedrichstal.de](mailto:Christian.Steiner@tv-friedrichstal.de), Tel: (07249) 953633



**Volleyball tut  
Deutschland gut.**

 **BEWEG DICH!**

**WER? WANN? WO?**

**Mädchen ab 10 Jahren**  
**Freitags von 18:30 bis 20:00 Uhr**  
**Schulsporthalle Friedrichstal**

    **DEUTSCHER  
SPORTBUND**

**www.tv-friedrichstal.de**

# 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	18:30–20:00	Giraud-Halle	J. Hieltscher

# Fitness

## 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	Mo	18:00–18:45	Vereinshalle	Selina Pfaff
Aerobic für Kinder	7-9	Do	18:00–19:00	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	18:00–19:30	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	19:30–20:30	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 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	Ingrid Joos
-------------	-------	----	-------------	--------------	-------------

### **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

### 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 schnuppern 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	E. Klostermann/I. Hofheinz
	4–6	Do	17:00–18:00	Giraud-Halle	Stephanie Gies
Maxis	6–8	Mo	17:15–18:30	Fr'tal	Martina Kuntzendorff

### 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.

E-Jugend gemischt	9–10	Do	16:00–17:45	Fr'tal	H. Fütterer/E. Klostermann
		Sa	09:30–11:00	Spöck	
D-Jugend weiblich	11–12	Di	17:00–18:30	Spöck	Brigitte Fetzner
		Do	17:15–18:30	Spöck	

D-Jugend männlich	11–12	Di	17:00–18:30	Fr'tal	Vedran Djozic
		Do	17:15–18:30	Fr'tal	
		Di	17:00–18:30	Blankenl.	D. Bock/L. Nagel
		Sa	10:30–12:00	Blankenloch	
C-Jugend männlich	13–14	Di	18:00–19:30	Fr'tal	Beate Burgstahler-Nagel
		Do	17:00–19:00	Blankenl.	
B-Jugend weiblich	15–16	Mo	18:15–19:15	Spöck	T. Ernst/M. Kullmer
B-Jugend männlich	15–16	Di	18:30–20:00	Blankenl.	Bernd Hofmann
		Do	18:00–20:00	Fr'tal	
A-Jugend männlich	17–18	Di	18:30–20:00	Blankenl.	A. Fain/K. Hartung
		Do	18:30–20:00	Fr'tal	

### Damen

Die Handball Damen des TVF bilden ab der Saison 2010/2011 eine Spielgemeinschaft mit dem SV Blankenloch und dem TV Spöck und treten mit drei Mannschaften als SG Stutensee in der Landesliga und der Kreisliga an.

1. Mannschaft	Di	19:30–21:45	Fr'tal	Matthias Diebold
	Do	20:15–22:00	Spöck	
2. Mannschaft	Mo	19:15–20:30	Spöck	Jürgen Kühn
	Do	20:15–22:00	Spöck	
3. Mannschaft	Mi	20:15–22:00	Blankenl.	
Alte Damen	Mi	20:15–22:00	Blankenl.	

### Herren

Die Handball Herren des TVF bilden seit der Saison 2009/2010 eine Spielgemeinschaft mit dem SV Blankenloch und treten mit drei Mannschaften als SG Stutensee in der Kreisliga, der A-Klasse und der B-Klasse an. Alle Mannschaften trainieren gemeinsam. Die Heimspiele werden wechselnd in Blankenloch und Friedrichstal ausgetragen. Die 4. Mannschaft spielt in der C-Klasse. In dieser Klasse können Spieler aus allen Mannschaften eingesetzt werden, ein Aufstieg in die B-Klasse ist nicht möglich.

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-Fußler-Sportanlage statt.

1. Mannschaft	Di	20:00–22:00	Blankenloch	Thorsten Elsner
	Do	20:00–21:45	Fr'tal	
2. Mannschaft	Di	20:00–22:00	Blankenloch	Ralf Hömer
	Do	20:00–21:45	Fr'tal	
3. Mannschaft	Mi	19:00–20:15	Blankenloch	



4. Mannschaft	Mi	19:00–20:15	Blankenloch
Alte Herren	Ab 32 Di	20:30–22:00	Fr'tal

## 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

### 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	Birgit Hofmann
--------------------	-----	----	-------------	--------------	----------------

## 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	Mi	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	17:30–19:00	Giraud-Halle	Werner Fülller
--------	-------	----	-------------	--------------	----------------

## 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 reinzuschluppenn.

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 Erwachsene	Di	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	12-16	Fr	18:30–20:00	Fr'tal S3	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	19:30–21:00	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	zur Zeit nicht besetzt	

## Termine

4.-5.12.2010	Weihnachtsmarkt
27.02.2011	Sportspectaculum
28.05.2011	Hauptversammlung
29.05.2011	Sportfest
09.-11.07.2011	Marktplatzfest

## 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