



## Neues aus der Fitness-Abteilung



Die Abteilung Fitness hat noch einmal Zuwachs bekommen. Seit einiger Zeit bietet der TV Friedrichstal den Kurs Irish Dance an. Geleitet wird der Kurs von Fiona Kerstgens, die von Cara Schmiady, Charlotte Schimpfen und Lara Kerstgens unterstützt wird. Alle sind wettkampferfahrene Tänzerinnen, die mit viel Spaß und Elan gerne neue Mitglieder für Irish Dance begeistern wollen. Aber auch unsere Tanzgruppen unter der Leitung von Monika Rühle, Jennifer Leisk, Selina Pfaff, Ann-Kathrin Rühle und Natalie Sturz, finden sehr guten

Anklang. Bereits jetzt liegen uns schon zahlreiche Anfragen für Tanzauftritte vor. Mit ihren immer neuen Choreographien und aufwendigen Kostümen, beleben sie jede Feierlichkeit und jedes Fest. Ein ansprechendes und schwungvolles Programm bieten aber auch unsere Übungsleiterinnen Ingrid Joos und Karin de Jong. Durch ein abwechslungsreiches Trainingsprogramm begeistern sie langjährige Mitglieder und locken immer wieder neue Mitglieder an. Sehr gut angenommen wurde auch der Kurs Rücken-Fit unter Leitung von Marti-



na Kaiser. Mittlerweile haben sich so viele Teilnehmer eingefunden, dass Martina Kaiser einen zweiten Kurs anbietet. Bei Rücken-Fit handelt es sich um einen Gesundheitskurs, der mit einem abwechslungsreichen Kursprogramm

Rückenbeschwerden präventiv entgegenwirkt. Der Kurs erfüllt die Kriterien des §20 Abs. 1 SGB V, Gesundheitsförderung und kann von der gesetzlichen Krankenkasse anerkannt und bezuschusst werden. Unseren gut ausgebildeten Übungsleiterinnen ein ganz herzliches Dankeschön für ihr unermüdliches Engagement, das sie unseren Mitgliedern und dem Verein entgegenbringen.

Heike Ingenkamp



## Neues aus der Judo-Abteilung



Die Offenen Deutschen Budomeisterschaften in Probsteierhagen in der Nähe von Kiel waren in diesem Jahr wieder ein Höhepunkt für unsere Abteilung. Den Sportlern unserer Abteilung gelang es erneut, mehrere gute Platzierungen in Kata und Wettkampf zu erreichen. So hoffen wir, dass auch die Teilnahme an der ODM im Mai 2012 wieder erfolgreich wird.

Ende Oktober fand eine Judo-Freizeit mit Gelegenheit zur Gürtelprüfung statt. Weit mehr als 50 Judoka aller Altersklassen nahmen daran teil. Spiel, Spaß und Sport sorgten für vier kurzweilige Tage. Die Möglichkeit mit Blick auf die Prüfungen an mehreren Trainingseinheiten teilzunehmen wurde rege genutzt.

Die Prüfungsteilnehmer konnten am letzten Tag der Freizeit unter Beweis stellen, dass sich das Training der vorangegangenen Tage, aber auch das kontinuierliche Training in den Monaten davor, gelohnt hat. Nach langem Warten auf das Urteil der Prüfer konnten sich am Ende wieder zahlreiche Judoka über das Erreichen des nächst höheren Kyu-Grades freuen. Besonderer Dank an alle Betreuer, an die Familien für zahlreiche

Salat- und Kuchenspenden und an unseren "Chefkoch" Harald, der für die gute Verpflegung sorgte.

Am 3.12. fährt ein Bus voller Judoka nach Irrel in der Eifel zum traditionellen DDK-Nikolausturnier. Auch Sportler und Betreuer des TVF sind mit dabei. Wir wünschen allen Teilnehmern "gute Fahrt" und viel Spaß und Erfolg beim Turnier

Zum Alltag gehört nach wie vor das Training in der Walter und Margot Giraud-Halle. Jeden Mittwoch kommen kleine und große Judoka in drei Gruppen zusammen um auf gesteckte Ziele hin zu trainieren. In jeder Altersgruppe steht für die Trainer das Motto "Judo spielerisch lernen" im Vordergrund. Der Einstieg ins Judo ist jederzeit möglich! Eine günstige Gelegenheit dazu bietet sich vom 6. bis 8. Januar beim Familien-Budo-Camp 2012 für Teilnehmer von 7 bis 99 Jahren. Neben Judo stehen auch Trainingseinheiten für andere Sportarten, wie z.B. Aikido, Karate oder Jiu-Jutsu auf dem Programm. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

*D. Schulmeister & J. Michalczyk*

## Neues aus der Volleyball Abteilung

### Abschied

Nach fünf Jahren verlässt uns unser Jugend-Trainer und Abteilungsleiter Dr. Andreas Heinold, um sich in Essen beruflich weiterzuentwickeln. Wir sagen Andreas DANKE für sein Engagement beim TVF und wünschen ihm und seiner Familie alles Gute für die Zukunft.

### Damen

Bedingt durch den Abiturjahrgang mussten uns einige Spielerinnen verlassen. Daher können wir in dieser Saison nicht an der Spielrunde des NVV teilnehmen. Die bisherigen Trainingszeiten wurden mit denen unserer neuen Mixed-Gruppe

zusammengelegt.

### Trainersuche im Jugendbereich

Wer hat Lust bei uns etwas zu bewegen? Gesucht werden Helfer, die gerne einmal in der Woche das Volleyballtraining mit den Kindern und Jugendlichen übernehmen. Es müssen keine ausgebildeten Trainer oder aktive Volleyballer sein. Helft bei der Jugendarbeit mit. Als Belohnung winken ein klasse Umfeld, gute Trainingsmöglichkeiten und hoffentlich viel Spaß.

Michael Nowack

## K. Gottschlich neuer Trainer auf Schalke



Am vergangenen Wochenende präsentierte der FC Schalke 04 nach dem völlig überraschenden Rücktritt von Huub Stevens als neuen Trainer Klaus Gottschlich. Bereits wenige Tage nach dem Beginn seines Vorruhestands war er

mehrfach in der Veltins-Arena gesichtet worden. Jetzt übernimmt er mit sofortiger Wirkung den Trainerposten, sein Vertrag läuft bis zum Sommer 2012.

Dieser kleine Spaß entstand Ende September beim Besuch der AH-Handballer

in der Veltins-Arena, wo wir auf Initiative von Schalkefan Klaus Gottschlich das Bundesligaspiel FC Schalke 04 – SC Freiburg besuchten.



Am Samstagmorgen starteten wir mit Privat-PKWs die Anreise nach Oberhausen zum Hotel Mercure. Nach dem Einchecken im Hotel ging es zu Fuß zum Mittagessen ins Centro, Europas größtem Shopping- und Freizeitcenter, von dort mit öffentlichen Verkehrsmitteln über Essen zur Veltins-Arena nach Gelsenkirchen. Je näher wir der Arena kamen, desto mehr Menschen mit blau-weißen Schals, Trikots und Mützen prägten das Stadtbild. Die Stimmung in der Veltins-Arena, die 61.673 Zuschauer fasst, ist einzigartig. Die Schalker stehen wie ein 12. Mann hinter ihrer Mannschaft und feuern sie 90 Minuten an, auch wenn es gerade einmal nicht so läuft. Die Freiburger hielten die erste Halbzeit noch gut dagegen, versäumten es jedoch ein Tor zu schießen und verloren am Ende deutlich mit 4:2 gegen effektive Schalker.

Nach dem Abpfiff trafen wir uns bei einem gemütlichen Bier zur Spielanalyse

vor dem Stadion. Den weiteren Abend nutzten wir zur Besichtigung der zahlreichen Kneipen und Restaurants im Centro Oberhausen.

Mit einem hervorragenden Frühstückbuffet starteten wir in den Sonntag. Klaus Gottschlich hatte für uns eine Arena-Tour organisiert. Bis zum Beginn der Tour konnten wir uns im Schalke-Museum über mehr als 100 Jahre Geschichte von der Geburtsstunde des

Schalker Kreisels bis hin zur Champions League informieren. Die Arena-Tour selbst war für uns alle das Highlight des Schalke-Wochenendes. Zwei Stunden konnten wir einen Blick hinter die Kulissen der Multifunktionsarena werfen. Unser unterhaltsamer Tourguide gewährte uns Zutritt zum Presseraum, den Spielerkabinen (noch unaufgeräumt vom Spiel am Vortag), der VIP-Lounge und der Kapelle, erklärte uns die Funktionsweise des ausfahrbaren Rasens und des Daches, der Architektur und der installierten Technik (Videowürfel, 5 km Bierpipeline, usw.). Beindruckend was der FC Schalke für 191 Mio. Euro (ohne Steuergelder) gebaut hat.

Nach drei Stunden Heimfahrt war das tolle Wochenende leider schon wieder zu Ende. Danke an Klaus für die super Organisation.

Markus Böhm

## 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.

U12 gemischt	8-11	Di	16:00–17:00	Frtal S3	Margit Würth
Jugend männlich	14-17	Do	18:30–20:00	Linkenheim	Eberhard Wurst

## Fitness

Heike Ingenkamp Tel.: (07249) 95 12 85

### 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	3-6	Mo	18:00–18:45	Vereinshalle	Selina Pfaff
Aerobic für Kinder	7-10	Do	18:00–19:00	Vereinshalle	Selina Pfaff

### Aerobic/Tanz 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 Kids	ab 9	Do	18:00–19:00	Giraud-Halle	Ann-K. Rühle, Natalie Sturz
-------------------	------	----	-------------	--------------	-----------------------------

### Aerobic/Tanz Teens

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

Aerobic/Tanz	ab 13	Do	19:00–20:00	Giraud-Halle	Ann-Kathrin Rühle
--------------	-------	----	-------------	--------------	-------------------

## Aerobic/Showtanzgruppe

Wenn ihr Erfahrung im tänzerischen Bereich habt und gerne interessante Choreographien erlernt, dann seid ihr hier genau richtig. Hier werden aus dem Bereich Aerobic und Tanz tänzerische Formationen zusammen gestellt. Das Ganze ist mit modernen und alt bekannten Rhythmen musikalisch unterlegt. Schaut doch einfach mal vorbei!

Aerobic/Tanz	ab 13	Do	19:00–21:00	Giraud-Halle	Monika Rühle
--------------	-------	----	-------------	--------------	--------------

## Power Body Workout (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.

Power Body Workout	Ab 16	Mi	09:00–10:00	Vereinshalle	Karin de Jong
	Ab 16	Fr	09:00–10:00	Vereinshalle	Karin de Jong

## Dance for all

„Dance for all“ richtet sich an alle Männer und Frauen ab 16 Jahre, wobei es nach oben keine Altersbeschränkung gibt. Es soll sich jeder angesprochen fühlen, der etwas Rhythmusgefühl hat und sich gerne zur Musik bewegt. Weitere Bestandteile der Übungsstunde: Warmup, Dance, Stretch und Relaxteil. Tanzvorführungen und Auftritte werden nicht wahrgenommen.

Dance for all	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	18:45–20:00	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 Dance

Wollt ihr tanzen wie die Stars aus den aktuellen Musikvideos? Nach einer kleinen Aufwärmung mit Streching und Muskelarbeit erarbeiten wir gemeinsam Choreographien aus dem Bereich HipHop, VideoClip -Dancing und Latindance. Hierbei werden aktive Mitarbeit und Eigeninitiative der Jugendlichen großgeschrieben. Fertige Tänze führen wir in regelmäßigen Abständen bei unterschiedlichen Veranstaltungen auf. Neue Tänzer sind jederzeit willkommen!.

Hip Hop Dance	Ab 12	Di	18:00–20:00	Vereinshalle	Jennifer Leisk
---------------	-------	----	-------------	--------------	----------------

## Bodyfitmix/BBP

Ihr seid auf der Suche nach einem guten Herz-Kreislauf Training kombiniert mit einem intensiven Straffungs- und Formungsprogramm? Dann seid ihr in unserer Bodyfit Gruppe bestens aufgehoben.

Bodyfitmix	Ab 16	Mi	19:30–20:30	Vereinshalle	Monika Rühle
------------	-------	----	-------------	--------------	--------------

## Irish Dance

Bei Irish Dance handelt es sich ursprünglich um einen irischen Volkstanz, der der Entspannung nach getaner Arbeit diente. Im Laufe der Zeit hat sich dieser Tanz allerdings so entwickelt, dass es mittlerweile eigene Wettbewerbe in Irish Dance gibt. Getanzt wird allerdings immer noch auf traditionelle Rhythmen. Geleitet wird die Stunde im Wechsel von mehreren erfahrenen Deutschen Meisterinnen in Irish Dance: Cara Schmiady, Charlotte Schimpfen, Lara Kerstgens, Fiona Kerstgens. Wer neugierig geworden ist, kann einfach mal vorbeischauen.

Irish Dance	8-99	Mo	15:30–16:30	Vereinshalle	
		Fr	17:00–18:00	Vereinshalle	

## Gesundheitskurs Rücken-Fit

Der Kurs besteht aus einem vielseitigen und abwechslungsreichen Programm zum rückengesunden Fitness-Training. Willkommen ist jeder, der sich vorbeugend gesund halten will. Rücken-Fit findet abhängig von der Nachfrage in Kursen mit jeweils 10 Terminen statt. Geleitet wird der Kurs von Martina Kaiser, die speziell für dieses Kursangebot ausgebildet ist. Die Kosten für Mitglieder betragen 30,00 €, für Nichtmitglieder 40,00 €. Das Kursprogramm Rücken-Fit erfüllt die Kriterien des §20 Abs.1 SGB V, Gesundheitsförderung, und kann von der gesetzlichen Krankenkassen anerkannt und bezuschusst werden

Rücken-Fit	Ab 16	Mo	09:00–10:00	Vereinshalle	Martina Kaiser
		Mo	10:00–11:00	Vereinshalle	Martina Kaiser

# 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 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	Myriam Knaus
	4–6	Sa	09:30–11:00	Spöck	E. Klostermann/I. Hofheinz
	4–6	Do	17:00–18:00	Giraud-Halle	Leonie u. 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	16:00–18:00	Fr'tal	Helmut Fütterer
D-Jugend weiblich	11–12	Mo	17:00–18:15	Spöck	E. Klostermann/C. Hartmann
		Do	17:00–18:00	Spöck	
D-Jugend männlich		Di	17:00–18:30	Blankenl.	D. Bock/L. Nagel
		Sa	10:30–12:00	Blankenloch	
C-Jugend weiblich	13–14	Di	18:30–20:00	Spöck	Brigitte Fetzner
		Do	17:00–18:00	Spöck	
C-Jugend männlich	13–14	Di	17:00–19:00	Fr'tal	V. Djozic/M. Fassunge
		Do	17:00–19:00	Blankenl.	
B-Jugend männlich	15–16	Di	18:30–20:00	Blankenl.	T. Gorenflo/K. Hartung
		Do	18:30–20:00	Fr'tal	
A-Jugend weiblich	17–18	Mo	18:00–19:15	Spöck	B. Burgstahler-Nagel
		Do	19:00–20:30	Spöck	
A-Jugend männlich	17–18	Di	18:30–20:00	Blankenl.	Z. Djozic/B. Hofmann
		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	Sven Lautensack
	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.	

## 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 Landesliga, der A- und B-Klasse an. Alle Mannschaften trainieren gemeinsam. Die Heimspiele werden wechselnd in Blankenloch und Friedrichstal ausgetragen.

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	Blankenloch	Thorsten Elsner
	Do	20:00–21:45	Fr'tal	
2. Mannschaft	Di	20:00–22:00	Blankenloch	Markus Elsner
	Do	20:00–21:45	Fr'tal	
3. 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	16:00–17:15	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
		So	18:00–20:00	Giraud-Halle	

## Judo beim TV – Einstieg immer möglich

Nach einer einmaligen Probestunde (siehe Trainingszeiten oben) kann ein Schnupper-Kurs mit 6 Trainingseinheiten für einen Unkostenbeitrag von € 30,00 besucht werden. Im Anschluss daran besteht die Möglichkeit dem Verein / der Abteilung beizutreten.

Zum Training bitte Sportkleidung und Hallenschuhe (Badeschläppchen o.ä.) mitbringen. Infos bei Dagmar Schulmeister unter (0721) 1615432 oder (0177) 7065245.

## Turnen

Birgit Hofmann

Tel.: (07249) 6545

### 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	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 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	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 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 drei Gruppen von ehemaligen deutschen Vizemeistern im TGW.

SGW-Neueinsteiger	6–12	Fr	15:45–17:00	Giraud-Halle	Kerstin Aberle
SGW	10–14	Di	17:00–19:00	Giraud-Halle	P. Kolb/E. Hauser
		Do	19:00–20:00	Vereinshalle	P. Kolb/E. Hauser
		Fr	15:45–17:00	Giraud-Halle	P. Kolb/E. Hauser
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. Desweitern 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 Herz-Kreislauf-, 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 Wohlfühlgefühl 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 Erwachsene	Di	20:00–21:30	Vereinshalle	Iris Kastner
	Mi	20:00–21:30	Giraud-Halle	Iris Kastner

## **Volleyball**

Michael Nowack (07249) 3219

### **Mädchen**

Da wir seit Dezember 2011 durch den berufsbedingten Weggang von Andreas keinen Jugend-Trainer haben, ruht das Mädchentraining bis März 2012. Wer Lust hat hier Aufbauarbeit zu leisten, darf sich bitte bei Michael Nowack melden.

### **Mixed**

Diese Gruppe ist für alle, die bereits Volleyballerfahrung haben und neben der Technik auch ihre Fitness verbessern wollen.

Mixed	Ab 16	Mo	19:30–22:00	Fr'tal S3	A. Heinold/M. Nowack
		Fr	19:00–22:00	Fr'tal S3	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 Nowack	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	Heike Ingenkamp	Tel.: (07249) 95 12 85 Heike.Ingenkamp@tv-friedrichstal.de

## Termine

3.-4.12.2011 Weihnachtsmarkt

## 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: <a href="mailto:Markus.Boehm@tv-friedrichstal.de">Markus.Boehm@tv-friedrichstal.de</a>
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