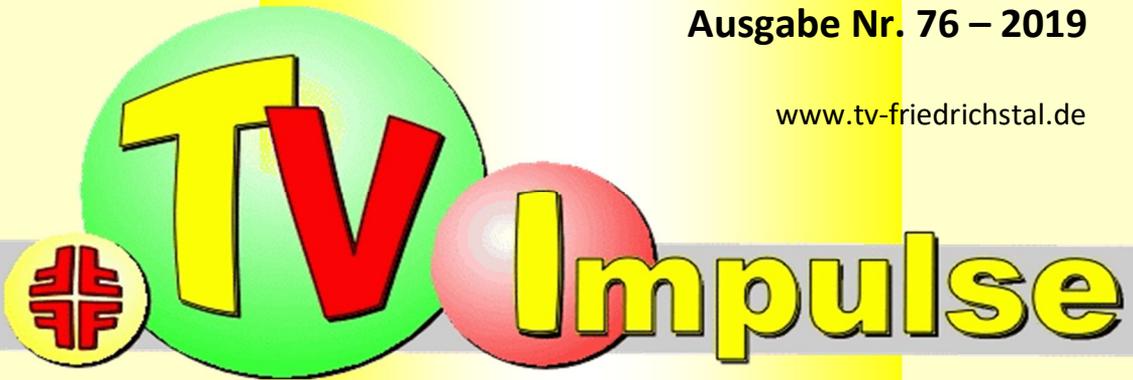


Turnverein Friedrichstal 1899 e.V.

Ausgabe Nr. 76 – 2019

www.tv-friedrichstal.de

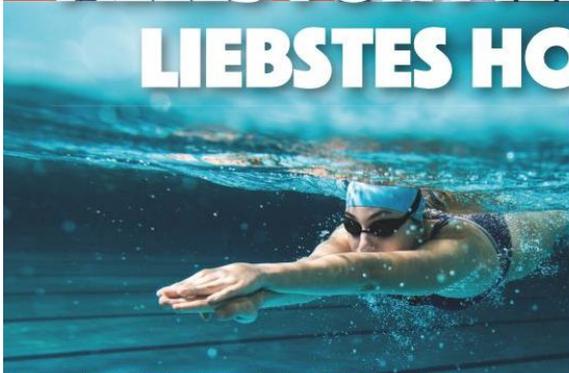


TV Impulse





ALLES FÜR MEIN LIEBSTES HOBBY



**Regionales
Vereins-
Förderprogramm**

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

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

 **Volksbank
Stutensee-Weingarten eG**

Ihre Bank vor Ort – am Walzbach und in der Hardt

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

Liebe Mitglieder des TV Friedrichstal, liebe Leserinnen und Leser,

das letzte Jahr war für den TV Friedrichstal ein recht zufriedenstellendes Jahr.

Der Verein hat sich weiterentwickelt, es haben sich neue Gruppen gebildet und verschiedene andere Kontakte wurden geknüpft oder vorangetrieben. Beispielsweise haben wir im Turnrat und im Vorstand den Kontakt zu Nachbarvereinen intensiviert und versuchen Potentiale auszuschöpfen, neu zu entdecken und Ressourcen gemeinsam zu nutzen und aufeinander abgestimmt auszubauen. Der Turnverein hat heute knapp über 1000 Mitglieder. Die aktive Werbung und die verschiedenen Aktionen der letzten Jahre haben, verbunden mit der wachsenden Zahl kleiner und großer Friedrichstaler, in den vergangenen Jahren einen kontinuierlichen Zuwachs gebracht. Vielen Dank an alle, die hier ihren besonderen Schwerpunkt und Anteil hatten.

Wir freuen uns in diesem Jahr besonders darüber, dass der TV Friedrichstal am 19. März 2019 den vor 13 Jahren getätigten Kredit zum Bau der Walter und Margot Giraud-Halle bis auf den letzten Cent zurückgezahlt hat und damit SCHULDENFREI ist!!! Dies war nur möglich, weil sich damals besonders tatkräftige Menschen um die Planung, Umsetzung und um die für die Verwirklichung unbedingt notwendiger Geldmittel gekümmert haben. All diese Überlegungen haben gepasst. Hierfür nochmals unser aller Dank!

Ich möchte gerne an dieser Stelle die Gelegenheit nutzen und meine Ankündigung von der Generalversammlung wiederholen. Ich beabsichtige ab nächstem Jahr nicht mehr als Vorstand zur Verfügung zu stehen. Der Zeitpunkt scheint mir günstig um frischen Wind in die Vereinsleitung zu bringen. Der Verein ist wieder Schuldenfrei und die Mitgliederzahlen sind stabil.



Manchmal ist es wichtig, neue Richtungen zu ermöglichen. Außerdem merke ich immer mehr, dass mein Beruf und meine zahlenmäßig, wie altersmäßig gewachsene Familie immer mehr Zeit, Energie und Anspruch anmeldet und berechtigter Weise auch einfordert. Ich hoffe Sie haben dafür Verständnis und können diesen Schritt nachvollziehen.

Vielleicht gibt es unter Ihnen, liebe Leser den ein oder anderen, der sich vorstellen könnte Verantwortung in unserem Verein zu übernehmen.

Gerne stehe ich Ihnen zur Verfügung und beantworte Ihnen Fragen zu diesem Thema. Vielleicht sind ja Sie genau derjenige, den der Verein im nächsten Jahr braucht!

Ich wünsche Ihnen viel Spaß bei der Lektüre unserer TV-Impulse und bei den vielen Möglichkeiten in unserem Verein. Nutzen Sie die Angebote, seien Sie Teil des TV Friedrichstal 1899 e.V. .

Bis bald, Ihr

Christian Steiner (1. Vorsitzender)

TVF nach 13 Jahren wieder schuldenfrei



Mit einem Glas Sekt feierten die TV-Mitglieder im Rahmen der 120. Hauptversammlung einen Meilenstein der TV Geschichte. Nach 13 Jahren ist der Kreditvertrag zum Bau der Walter und Margot Giraud-Halle vollständig getilgt.

Am 21. Oktober 2005 hatten die Mitglieder im Rahmen einer außerordentlichen Mitgliederversammlung für den Bau einer neuen Gymnastikhalle gestimmt. Dank einer großzügigen Spende von Walter und Margot Giraud konnte die Halle um ein Drittel größer als ursprünglich geplant gebaut werden. Nach einjähriger Bauzeit wurde die neue Halle am 5. Mai 2007 feierlich eingeweiht und nach den Spendern benannt. Der finanzielle Spielraum war in den folgenden Jahren durch die monatlichen Kreditraten und die Sondertilgungen eingeengt. Der 1. Vorsitzende Christian Steiner verkündigte unter großem Beifall, dass der TVF zum 19.03.2019 jetzt wieder schuldenfrei ist, was dem Verein Spielraum für neue Investitionen verschafft. In diesem Jahr sollen neue Turnmatten angeschafft und mit der Sanierung der Toilettenanlagen begonnen werden.

Auch in anderen Bereichen gab es im abgelaufene TV-Jahr positive Nachrichten. Die Mitgliederzahl steigerte sich auf 1060 und erreicht damit einen neuen Rekordstand. 2018 veranstaltete der TVF erstmalig im Rahmen des Stutenseecups einen Waldlauf und startete mit dieser Veranstaltung eine Zusammenarbeit mit der TSG Blankenloch. Diese



Kooperation, auch mit anderen Nachbarvereinen, möchte Christian Steiner intensivieren.

Der Vorstand Finanzen Rainer Mahler berichtete detailliert über die Ein- und Ausgaben im abgelaufenen Geschäftsjahr. Die Umstellung der Beiträge auf eine Flatrate, d.h. mit dem Aktivbeitrag, können alle Angebote des TV genutzt werden, wirkte sich nicht signifikant auf die Einnahmen aus. 57% der Einnahmen stammen aus den Mitgliedsbeiträgen, womit die Ausgaben für den Sportbetrieb gedeckt sind. Die Einnahmen aus dem Wirtschaftsbetrieb fielen im Vergleich zum Vorjahr etwas geringer aus.

Das ehemalige Vorstandsmitglied Klaus Gissler führte die Entlastung des Vorstands und des Turnrates durch. Turnratsmitglied Bodo Ganz, zuständig für Marketing, beendet seine mehr als 10-jährige Tätigkeit. Ein Nachfolger konnte bisher noch nicht gefunden werden. Alle anderen Mitglieder des Turnrates und des Vorstands stehen für ein weiteres Jahr zur Verfügung und wurden einstimmig wiedergewählt.

Zum Abschluss der Hauptversammlung teilte Christian Steiner den Mitgliedern mit, dass sein 16. Amtsjahr gleichzeitig, sein letztes Jahr als 1. Vorsitzender sein wird. Er möchte sich künftig stärker seiner Familie widmen und den Weg frei für neue Impulse im Verein machen.

Ehrungen für sportliche Leistungen

Deutsche Meisterin, Grand Champion Selbstverteidigung bei den European Open und KADO Martial Arts Weltmeisterin in der Disziplin Kata-Selbstverteidigung: Dagmar Schulmeister

Vordere Platzierungen bei den offenen Deutschen Budo-Meisterschaften: Bernd Rösler, Bastian Rösler, Tobias Zimmermann

25 Jahre Vereinsmitgliedschaft

Jürgen Aberle, Manuela Budak, Anna Ehling, Stefan Hartung, Otto Körner, Heike Nowack,



Ghislaine Preuss, Jürgen Von Au, Rita Wohlfeil

40 Jahre Vereinsmitgliedschaft

Wilfried Hornung, Marion Kühfusz, Alexander Metko, Birgit Paul, Ursula Thoma

50 Jahre Vereinsmitgliedschaft

Werner Füzler, Ursula Hufnagel, Siegfried Schönthal, Trude Thibaut

70 Jahre Vereinsmitgliedschaft

Günther Klein, Kurt Ratz

Über 70 Jahre Vereinsmitgliedschaft

Siegfried Herlan, Ewald Ratz, Walter Schucker, Bertold Gorenflo, Günther Hengst, Willi Hornung

80 Jahre Vereinsmitgliedschaft

Erwin Giraud

Weitere Ehrungen

55 Jahre Übungsleiter: Manfred Stadtmüller

40 Jahre Übungsleiter: Klaus Hofmann

15 Jahre Übungsleiterin: Ingrid Joos

15 Jahre Pressewart: Markus Böhm

15 Jahre 1. Vorsitzender: Christian A. Steiner

15 Jahre Geschäftsführer: Michael Nowack



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



WITTEMANN
BAD · HEIZUNG · KLIMA · SOLAR

Karlsfeldstraße 15 · 76297 Stutensee-Friedrichstal
Mail: info@ihrbad.de · Web: www.ihrbad.de

Telefon: 07249/94460

Ihr Komfortbad vom Badprofi: bequem, sicher, schön.

Die Geschichte der Walter und Margot Giraud-Halle



Dezember 2002

Die Sparren des Vordaches brechen unter der großen Schneelast und dem nachfolgenden Regen. Der Abriss des Vordaches ist unvermeidlich, da zudem noch Pilzbefall sowie weitere Risse festgestellt wurden.

November 2003

Ein Bauausschuss zur Planung und möglichen Finanzierung einer Gymnastikhalle wird gegründet.

Januar 2004

Das eingestürzte Vordach wird abgerissen und der Bauausschuss stellt die ersten Pläne und Entwürfe vor.

August 2005

Der TVF stellt sein Konzept und ein Modell der geplanten Halle der Öffentlichkeit vor. Das Ehepaar Margot und Walter Giraud unterstützt den TVF bei seinem Vorhaben finanziell, so dass die neue Halle 5 m länger gebaut werden kann.



21. Oktober 2005

Im Rahmen einer außerordentlichen Mitgliederversammlung stimmen die Mitglieder mit großer Mehrheit für den Bau der neuen Halle.

7. August 2006

Mit dem offiziellen Spatenstich durch Klaus Demal, Bernd Messerschmid (Bad. Sportbund), Fr. Müller (Stahlbaufirma), Walter Giraud und Christian Steiner starten die Bauarbeiten für die neue Gymnastikhalle.



September 2006
Die Stahlkonstruktion wird von der Firma Müller erstellt.



11. November 2006

Der TVF feiert das Richtfest. Die Stahlkonstruktion ist fertiggestellt, die Außenwände sind beplankt.

November 2006

Die weiteren Arbeiten werden überwiegend in Eigenleistung erbracht: Elektro-Installation, Montage der Heizzentrale, Verlegung der Fußbodenheizung, Fließestrich.





Am 05.05.2007 wird im Rahmen eines Festaktes die neue Gymnastikhalle des TVF eingeweiht. Benannt wird die Halle nach Walter und Margot Giraud, die mit ihrer großzügigen Spende, eine Halle in dieser Größe ermöglichten.



Der Vorstand bedankt sich bei den zahlreichen ehrenamtlichen Helfern, die mit ihrem Einsatz den Bau dieser Halle erst ermöglichten. Neben dem offiziellen Teil gab es an diesem Abend auch musikalische und sportliche Darbietungen.



Sommerfest



Hermann-Löns-Str. 2

13. + 14. Juli



Samstagabend
Livemusik mit
Sunday Vibes



Sportabzeichen-
abnahme



Spielstraße



Rindsrouladen

Turniere



Sportshow



Jugendversammlung 2019



Mehr als 20 Kinder und Jugendliche aus den verschiedenen Gruppen des Turnvereins kamen am 30.03.2019 in die Walter und Margot Giraud-Halle zur diesjährigen Jugendversammlung. Nach der Begrüßung verlieh Monika Aberle die Sportabzeichen in Bronze, Silber und Gold. Insgesamt hatten 60 Schülerinnen und Schüler und 21 Erwachsene im vergangenen Jahr das Sportabzeichen erworben. Die jüngste Erwerberin Finja Aberle mit sechs Jahren und der älteste Erwerber Walter Giraud mit 89 Jahren standen gemeinsam auf unserem Treppchen.

Bei der Wahl des Jugendausschusses bestätigten die anwesenden Kinder und Jugendlichen die Vorsitzenden Lena Butzer und Bi-

anca Ansperger sowie die Besitzer Eva Hauser, Ann-Kathrin Rühle und Kerstin Aberle einstimmig.

Den restlichen Nachmittag konnten sich die Jungen und Mädchen an den verschiedenen Sport- und Spaßangeboten austoben. In Gruppen wurde auf dem großen Trampolin gesprungen, auf dem Air Track geturnt oder auf einer Slackline balanciert und jongliert. Zum Verschnauften konnten die Kinder bei einem Quiz ihr Wissen unter Beweis stellen.

Der Jugendausschuss bedankt sich bei allen anwesenden Kindern und Jugendlichen für einen tollen Nachmittag.

Kerstin Aberle



Sportabzeichen 2018



Insgesamt 60 Schülerinnen und Schüler haben 2018 das Deutsche Olympische Sportabzeichen erworben. Davon waren 27 Erstbewerber. Unter den Erstbewerbern befanden sich erstmals vier Vorschulkinder. Der TVF darf sich auf junge, besonders sportliche Kinder freuen. Am 30. März wurden ihnen im Rahmen der Jugendversammlung die Abzeichen und Urkunden überreicht.

Die Zahl der Erwachsenen, die das Deutsche Olympische Sportabzeichen erworben haben, ist mit 21 Sportlern gegenüber dem Vorjahr nahezu gleichgeblieben. Allerdings konnten einige sportliche Kinder den Ehrgeiz ihrer Eltern wecken, um mit ihnen das Familiensportabzeichen zu erwerben. So begrüßen wir die Familien

- Linke mit Bastian, Katrin und Sarah
- Höpfinger mit Kaja, Luisa und Steffen
- Poenicke mit Bernd, Felix und Lisa sehr herzlich als neue Familiensportabzeichen-Erwerber in unserer Runde. Außerdem haben die Familien
- Aberle mit Finnja, Kerstin und Monika
- Baeßler mit Christian, Leo und Rafael
- Keilhauer mit Bianca, Joelle und Marco
- Stadtmüller/Abbas mit Dunja, Jamal, Karim, Manfred und Valeska

- Tasche mit Amelie, Julian und Katrin das Familiensportabzeichen erworben. Herzlichen Glückwunsch!

Im Rahmen der Hauptversammlung am 29.03.2019 wurden die Sportabzeichen verliehen. Dabei gibt es einige runde Zahlen zu beklatschen:

- Kerstin Aberle und Corinna Blass für 20 Wiederholungen
- Bodo Ganz für 30 Wiederholungen



Die jüngste Erwerberin Finnja Aberle mit sechs Jahren und der älteste Erwerber Walter Giraud mit 89 Jahren.



2018 haben insgesamt sechs Jugendliche bzw. Erwachsene das Sportabzeichen als Voraussetzung für die Bewerbung bei der Polizei bzw. beim Zoll erfolgreich abgelegt. Am 06.05.2019 starteten wir in die neue Sportabzeichen-Saison. Alle Personen von 6 bis 99 Jahren sind zum Mitmachen eingeladen. Jeden Montag von 18 bis 19 Uhr stehen Monika Aberle und Manfred Stadtmüller auf der Schulsportanlage zum Training und zur Abnahme bereit, jedoch nicht bei Regenwetter und nicht in den Schulferien.

Jugend - Gold

Alina Barié (1), Mael Bauer (1), Paula Füßler (1), Nia Straubmüller (1), Ellen Diehl (2), Pascal Heim (2), Nele Hofheinz (2), Sophie Tremouilhac (2), Rafael Baeßler (3), Amelie Diehl (3), Lilli Seidel (3), Luisa Höpfinger (4), Lucie Hanel (5), Sarah Linke (5), Joelle Keilhauer (6)

Jugend - Silber

Finnja Aberle (1), Annie Thea Chouambe (1), Yann Chouambe (1), Sophia Erb (1), Lavallo Gianluca (1), Claudia Hensel (1), Matea Hummel (1), Pauline Landhäußer (1), Bastian Linke (1), Tim Linke (1), Noel Mannherz (1), Milena Oberst (1), Felix Poenicke (1), Lana Ruf (1), Johanna Spanier (1), Valeska Stadtmüller (1), Moritz Vierheilig (1), Leonard Baeßler (2), Emilia Steiner (2), Nicolas Vilette (2), Lena

Diehl (3), Fatma Ek (3), Daniela Hornung (3), Mia Hübner (3), Jule Metko (3), Amelie Tasche (3), Leonie Heinz (4), Marie Heinzelmann (4), Kaja Höpfinger (4), Lenny Mattes (4), Lisa Poenicke (4), Karim Abbas (5), Jamal Abbas (6), Mathilda Steiner (6), Julian Tasche (6)

Jugend – Bronze

Nils Clauß (1), Jule Huber (1), Nina Mattes (1), Julian Schroth (1), Colleen Staib (1), Liam Wilhelm (1), Lina Hegel (2), Niels Bitterwolf (3), Alina Hoffmann (3)

Erwachsene – Gold

Steffen Höpfinger (1), Michael Mohr (3), Christian Baeßler (4), Jochen Czechowitz (4), Marco Keilhauer (5), Celine Riedling (5), Oliver Riedling (5), Erika Volz (5), Bianca Keilhauer (7), Katrin Tasche (9), Dunja Abbas (12), Kerstin Aberle (20), Corinna Blass (20), Bodo Ganz (30), Monika Aberle (32), Manfred Stadtmüller (51)

Erwachsene – Silber

Bernd Poenicke (1), Cara Schmiady (1), Klaus Balog (1)

Erwachsene – Bronze

Katrin Linke (1), Walter Giraud (2)

Der TVF beim Zeltfestival Stutensee



Im Rahmen des Zeltfestivals konnte sich der TVF einem großen Publikum präsentieren. Mit einer Familienralley rund um den Marktplatz begann der angekündigte Sportparcours. Sport mit Spaßfaktor versprach ein weiteres Angebot, zu dem z.B. Gummistiefel- bzw. Handtaschenweitwurf gehörten. Parallel dazu durften Erwachsene Zumba ausprobieren oder Gymnastik mitmachen. Wer es sportlicher wollte, konnte sich einige Disziplinen des Deutschen Olympischen Sportabzeichens abnehmen lassen. Im Zelt wurde ein

Workshop Irish Dance angeboten. Der Tischtennisverein lud an zwei Tischtennisplatten unter fachkundiger Anleitung Interessierte zum Spielen ein. Und wer sich für den Alltagsfitnessstest interessierte, konnte sich Tipps einholen. Den ganzen Nachmittag über konnte Groß und Klein beim Goofball über die Wiese rollen oder über die Slackline balancieren. Den Abschluss des Nachmittags vor der mit Spannung erwarteten Ziehung der Tombola bildeten die Vorführung des Irish Dance Workshops sowie Spiele mit





dem Fallschirm. Das sportliche Abendprogramm wurde von der Gruppe Fit-Mix mit einem Indiacaspiel eröffnet. Die erste sportliche Vorführung kam von der Irish Dance Gruppe. Es war eine beeindruckende, klanggewaltige und meisterlich aufgeführte Show auf der Holzbühne. Die Zuschauer wurden ebenfalls in das Sportprogramm einbezogen. Sie mussten Luftballons von einer Seite des Zelttes auf die andere schlagen und konnten sich später beim Torwandschießen beteiligen. Der Zeltpfarrer führte Interviews mit ausgewählten, sehr unterschiedlichen Sportlern zum Thema „Was bringt mir der Sport und was bringt mir der Glaube?“. Den sportlichen Abschluss des

Abends übernahm die neu gegründete Tanzgruppe „In Motion“, der die Freude am Tanzen anzuspüren war. Das Thema des Abends „Sport und Spaß bewegen was“ wurde dem Publikum mit Überzeugung präsentiert.

Ein herzliches Dankeschön geht an Björn Müller-Punge und den FC Germania Friedrichstal für die Organisation und Betreuung der Aktion Goofballz sowie für die Fußball-Torwand, an Uwe Tasche und seine Mitspieler vom Tischtennisverein Friedrichstal, an den Museumsverein Alt-Friedrichstal für die Überlassung des historischen Schulranzen-Inhaltes, an alle TVF-Mitglieder, die am Programm mitgewirkt und Stationen betreut haben, sowie an alle Nicht-Mitglieder für ihre tatkräftige

Unterstützung. Ein besonders herzliches Dankeschön gilt Christiane Zimmermann, die die ganze Korrespondenz übernommen hat und mir so den Rücken für die Planung und Organisation freigehalten hat.

Monika Aberle

Bilder: meinstutensee.de



Vorankündigung Ausschreibung folgt

Der TV Friedrichstal 1899 eV
veranstaltet in Zusammenarbeit mit



SEEGER

Gutes Wohnen zwischen
Karlsruhe und Bruchsal

und den Partnervereinen



TSG Blankenloch

im Rahmen des Stutensee Cup 2019



den

2. Friedrichstaler "Waldlauf"

5 & 10 km Volkslauf

Sonntag 27. Oktober 2019

2. Friedrichstaler Waldlauf



Chronik Juni 2018 – Mai 2019

2018

Juni Dagmar Schulmeister und Ralph Rössler werden mit einer Judo-Selbstverteidigungs-Kata bei den KADO Martial Arts Weltmeisterschaften.

Oktober Benjamin Dietrich startet ein Leichtathletikgruppe für Kinder.

Dagmar Schulmeister wird Grand-Champion in der Disziplin Selbstverteidigung bei den European Open.

Der TVF veranstaltet im Rahmen des Stutensee Cups erstmals einen Waldlauf. 220 Teilnehmer starten auf der 5 und 10 km Strecke.

Christian Baeßler und Rüdiger Clauß starten eine Freizeitgruppe für Basketballer.

Die SGW Gruppe bis 10 Jahre erreichte mit ihrer Trainerin Celine Schanz den 2. Platz bei SGW-Treffen in Bretten.

Die IrishDancer gewinnen bei den Deutschen Meisterschaften insgesamt 25 Medaillen und Pokale.



2019

Februar Dagmar Schulmeister erhält den 9. Dan im Judo für ihre herausragenden Verdienste für den Budo-Sport verliehen.

März Der TVF ist nach 13 Jahren wieder schuldenfrei. Der Kredit für die Walter und Margot Giraud-Halle ist vollständig abbezahlt.

Mai Die SGSW Damen unter Trainer Peter Nagel gewinnen gegen die TG Neureut den Kreispokal.



Freizeitbasketball

Christian Baeßler

Alter 42 Jahre
Familie verheiratet, 2 Jungs
Beruf Ingenieur
Hobbies Familie, Basketball, Unihockey und viele andere Sportarten, Reisen



Sportliche Aktivitäten

In meiner Jugend habe ich Basketball, später auch Volleyball gespielt. Nach dem Abi habe ich mich auf Volleyball konzentriert, bis sich ab Mitte 30 mein Körper gemeldet hat. Nach ein paar wechselhaften Jahren spiele ich jetzt Basketball, Unihockey und immer wieder Outdoor-Sportarten.

Bereits

in unserer Jugend

haben Rüdi und ich zusammen Basketball gespielt, uns aber dann anderen Sportarten zugewandt. In den letzten Jahren haben wir jedoch immer wieder darüber diskutiert, dass es doch schön wäre mal wieder ein paar Bälle zu werfen. Vor allem Rüdi ist die umliegenden Freiplätze abgefahren, musste aber immer wieder feststellen, dass es im Umkreis keinen Basketballplatz in einem annehmbaren Zustand gibt. Im Sommer 2018 haben wir uns dann entschlossen Nägel mit Köpfen zu machen. Dank der Unterstützung von Rainer Mahler und Michael Nowack war es uns möglich eine Basketballgruppe beim TVF aufzubauen.

Wir hatten uns darauf eingestellt, dass wir in den ersten Wochen und Monaten zu zweit bis zu viert in der Halle sein werden und wir nur ein paar Bälle auf den Korb werfen können. Umso mehr waren wir bei unserem ersten Trainingstermin überwältigt von 11 Teilnehmern. Da viele Anfänger dabei waren, die auch erst mal die Regeln und die Techniken

lernen mussten, hatten wir uns dazu entschieden im Training einen Technikteil einzubauen.

Die ersten Monate spielten wir Mittwoch abends in der Walter und Margot Giraud-Halle, die aber für unseren Sport etwas zu klein ist. Seit den Faschingsferien nutzen wir ein freies Hallendrittel in der Schulsporthalle. Wie es im nächsten Winter weiter geht, ist noch nicht geklärt. Es wäre schön, wenn wir in der Schulsporthalle bleiben könnten.



Unser Training gliedert sich in mehrere Phasen. Nach dem Einwerfen und dem gemeinsamen Aufwärmen folgt ein Technikteil. Dabei versuchen Rüdi und ich immer wieder mit neuen Übungen das Training interessant zu gestalten und alle Teilnehmer zu fordern. Anschließend spielen wir je nach Teilnehmerzahl auf ein oder zwei Körbe. Da Basketball ein sehr schnelles Spiel ist, freuen wir uns zum Ende des Trainings alle auf ein kurzes

Rüdiger Clauß

Alter 50 Jahre
Familie verheiratet, 3 Kids
Beruf Dipl. Geologe
Hobbies Basketball, Kajak, Snowkiten, Snowboarden, Acrylmalerei





Wurfspiel zum Durchschnaufen. Bei Gelegenheit sitzen wir nach dem Training noch gemeinsam bei einem Bier zusammen.

Die Einstellung der Gruppe ist grundsätzlich sehr positiv, wir erfreuen uns an gelungenen Aktionen und motzen uns nicht an, wenn mal etwas daneben geht. Im Gegenteil, wir motivieren uns, es weiter zu versuchen. Das Wichtigste ist uns, der Spaß am Spiel und an der Bewegung mit dem Basketball.

Für den Sommer planen wir ein kleines Sommerfest. Toll wäre es auch, im Sommer im Freien spielen zu können. Eventuell lässt sich auf dem Gelände vom TVF noch ein Freiplatz aufbauen?

Im ersten halben Jahr kamen immer wieder Leute zum Schnuppern vorbei. Mittlerweile hat sich ein relativ fester Stamm von ca. 12 netten und sportlich engagierten Basketballern herausgebildet. Vom Anfänger bis zum Ex-Basketballer ist alles dabei. Da wir alle Familie, Beruf, Gesundheit und Sport in Ein-

klang bringen müssen, liegt die Trainingsbeteiligung in der Regel bei 6 bis 10 Teilnehmern. Es wäre daher super, wenn sich ein paar weitere Ball- und Sportbegeisterte für unsere Gruppe finden würden. Also: "Lieber Herr Nowitzki, jetzt wo Sie eine neue Beschäftigung suchen, könnten Sie doch zu uns ins Training kommen. Wir schreiben auch keine strenge Diät vor und ein Bier bekommen Sie auch." Gerne gesehen sind auch Basketballerinnen, um unsere aktuell noch einzige Frau zu unterstützen. Kinder und Jugendliche können wir aufgrund der späten Trainingszeit nicht aufnehmen. Es wäre aber schön, wenn irgendwann ein Jugendtraining zustande kommen würde. Vielleicht findet sich dafür ein Übungsleiter und eine passende Hallenzeit. Rüdi's und meine Kinder wären sicherlich dabei. Im Moment könnten wir auch aushilfsweise mithelfen.

Christian Baefler





Faszination Fliegen

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

Die besondere Geschenkidee



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

Sonderkonditionen für TVF-Mitglieder

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

Haustüren
in Holz und Aluminium

Sicherheitstüren
nachrüstbar aus eigener Produktion

Fenster
in Holz/Alu und Kunststoff/Alu

IHR Türenspezialist
Jäger
 TÜREN + FENSTER

Unterer-Dammweg 3, 76149 KA-Neureut www.jaeger-tueren.de
 B 36 Ausfahrt Neureut-Nord Fon 0721-97 04 60

Genau das Passende für mich!



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

Besuchen Sie unsere Ausstellung!

Skifreizeit 2019

Auch im Jahr 2019 fuhren einige Vereinsmitglieder Mitte Februar übers Wochenende

zum Skifahren nach Portes de Soleil. Hier ein paar Bilder.



Budo 2018/19

KADO Martial Arts Weltmeisterschaft 2018

In Villingen-Schwenningen fand im Juni 2018 die KADO Martial Arts Weltmeisterschaft statt. Zahlreiche Budoka aus dem In- und Ausland nutzen die Gelegenheit, um sich in unterschiedlichen Disziplinen zu messen. Neben Karate, Taekwondo und Judo-Formen, wurden auch Waffen Kata (Formen) mit Hieb- und Stichwaffen vorgeführt. Außerdem wurden natürlich auch Punktkämpfe ausgetragen, bei denen sich die Aktiven im direkten Kampf gegenüberstanden.



Bei dieser vielseitigen Veranstaltung demonstrierten Dagmar Schulmeister und Ralph Rösler ihr Können mit einer Judo-Selbstverteidigungs-Kata. Sie wehrte Fußtritte und Faustschläge ab und brachte Ihren Partner geschickt und kontrolliert zu Boden. Es wurden auch weitere Selbstverteidigungs-Kata gezeigt, aber letztlich überzeugten Dagmar Schulmeister und Ralph Rösler sowohl Kampfrichter als auch Publikum mit Ihrer Vorführung. So konnten beide denn auch den verdienten Pokal für den ersten Platz als Weltmeister mit nach Hause tragen.

European Open 2018 in Rottendorf

Es lief gut heute für die Budoka von der BKV: im Bereich Selbstverteidigung überzeugten Dagmar Schulmeister und Ralph Rösler und holten jeweils den 1. Platz in Ihrer Gruppe.



Zlatko erkämpfte sich in seiner Altersklasse einen hervorragenden 3. Platz, Tobias Zimmermann zeigte vielfältige Techniken und errang in seiner sehr leistungsstarken Gruppe den 4. Platz. Neben Selbstverteidigung zeigten Dagmar und Ralph außerdem noch eine Freestyle Kata, die sowohl Kampfrichter als auch Zuschauer begeisterte. Das abschließende Highlight der Meisterschaft war der Kampf um den Titel des Grand-Champion in der Disziplin Selbstverteidigung, den Dagmar durch starke Techniken für sich entscheiden konnte.

Neue Judo-Rollmatten

Eine große Freude hatten alle Judoka, als endlich die lang ersehnten neuen Judo-Rollmatten geliefert wurden. Nun hat endlich das Mattenschleppen ein Ende. Diese Matten sind einfach nur toll.

Nikolausturnier in Blessem

Ein großes Highlight war im November die Fahrt mit einem Reisebus nach Blessem (bei



Köln) zum Nikolaus-Turnier. Die Busfahrt wurde uns komplett gesponsort, so dass auch Eltern die Möglichkeit hatten, mitfahren zu können. Übernachtet wurde in der Halle auf den Matten. In den Disziplinen Judo-Kampf und erstmals in der Kategorie „Werfen mit Wurf puppen“ konnten alle ihr Geschick und Stärke beweisen. Beim gemütlichen Abschlussabend erhielt Peter Klettenheimer für seine langjährige und unermüdliche Mitarbeit den 6. DAN im Judo überreicht. Auch der

Nikolaus ließ es sich nicht nehmen, persönlich bei diesem Turnier vorbeizukommen.

Dagmar Schulmeister erhält 9. Dan

Am 16. Februar wurde unserer Abteilungsleiterin Dagmar Schulmeister der 9. Dan im Judo für ihre herausragenden Verdienste für den Budo-Sport verliehen. Herzlichen Glückwunsch zu dieser außergewöhnlichen Leistung.



Sport verbindet – neues Projekt beim TV Friedrichstal



Eine tolle Idee von Dagmar Schulmeister getreu dem Motto „net schwätze sondern mache!“. Die Integration von Judokas mit Handicap mit Judokas des TVF. Die Mattenfeger der Turnerschaft Durlach – eine Abteilung für Sportler mit Behinderungen – waren zu Gast



in Friedrichstal. Neben einer Prüfung für junge Judokas war es das Ziel, einander kennenzulernen, sich näher zu kommen, Berührungängste und Hemmschwellen abzubauen. Letztendlich hatte das gemeinsame Wochenende auch das Ziel, Aktive zu gewinnen, um sich in Zukunft als Trainer zu engagieren.

Ich selbst hatte das Vergnügen, alle Anwesenden, also Sportler der Mattenfeger, Eltern, Trainer und engagierte erfahrenen Judokas zu begrüßen. Berührungängste wurden schnell abgebaut und zwar von den Gästen mit Handicap. Mit einem breiten Grinsen im Gesicht stellte sich mir ein Judoka vor: „Ich bin der Sandro und wer bist du?“ Berührungängst: Fehlanzeige, Unsicherheit: Ganz ehrlich – bei mir schon, aber genau das muss sich ändern!

Ich wünsche mir, dass das Projekt und die dahinterstehende Idee Realität wird: Dass Sportler, egal ob mit oder ohne Handicap, gemeinsam ihr Hobby teilen, sich sportlich und menschlich näherkommen. Ganz herzlichen Dank hierfür an Frau Dagmar Schulmeister, deren unermüdliches Engagement immer neue Ideen hervorbringt. Einfach Topp!

Lutz Schönthal, Ortsvorsteher



Unsere IDM – wieder ein voller Erfolg



Am 18. Mai 2019 war es wieder soweit – unsere IDM in Friedrichstal stand vor der Tür. Bei anfangs gutem Wetter trafen auch dieses Jahr wieder viele Sportler, Kampfsportfreunde und Helfer bei uns ein. Nach dem beeindruckenden Einlauf aller Sportler wurden sie von Ralf und Dagmar empfangen. Auch Oberbürgermeisterin Petra Becker und der Christian Steiner waren mit dabei und konnten sich vor Ort von der erfolgreichen Vereinsarbeit überzeugen. Erstmals waren auch Kämpfer mit Handicap von den Durlachern „Mattenfegern“ am Start und konnten von Beginn an mit sehr guten Leistungen aufwarten. Der 2. Vorsitzende der Lebenshilfe, Manfred Schramm, wünschte allen Beteiligten ei-



nen schönen und verletzungsfreien Wettkampf.

Mit leichter Verspätung und unter den strengen Augen unserer Großmeister und Kampfrichter starteten die Wettkämpfe mit den Waffenkatas, gefolgt von Soft- und Hardformen sowie Bruchtests von Behim Nuhija vom Blackbelt-Center Rottendorf. Ein besonderes Highlight war der Bruchtest von Karsten Krüger, der gleich 12 Gasbeton-Steine mit seinem Kopf spaltete.

Sehr gut angenommen von Jung und Alt wird das sog. Gürtelziehen. Hier kam es vor allem auf schnelles Reaktionsvermögen und ein gutes Auge an. Auch in den Disziplinen „Judo-Kampf“ und den Katas haben die Kämpfer gezeigt, was sie alles können. So manche Träne, die vergossen wurde, wird Ansporn sein, weiter intensiv zu trainieren und nie stehen zu bleiben. Genauso wie die vielen strahlende

Gesichter, die stolz ihre lokale betrachteten.

Ein besonderer Dank an die vielen unermüdeten Helfer, ohne die eine solche Veranstaltung nicht zu stemmen wäre. Viele Stunden der Vorbereitung, sei es beim Backen oder Aufbauen, müssen immer wieder investiert werden, damit eine solch große Meisterschaft möglich ist. Wir wissen es zu schätzen – DANKE!









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

SCHOBER GmbH · Bachstraße 73 · 76185 Karlsruhe
Telefon 07 21 - 59 32 07

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

Inhaber.: Gunther Hofheinz

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

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

**Frische pur -
alles unter
einem Dach!**

www.edeka-bertram-voelkle.de
info@edeka-bertram-voelkle.de

**76297 Stutensee-
Friedrichstal**
Tel.: 0 72 49 - 95 24 20

76706 Dettenheim
Tel.: 0 72 55 -
72 59 00



www.menger-elektro.de

Parkstr.-West 24
76297 Stutensee-Fr.

Tel. 07249 / 8300

Fax 07249 / 3542

Email: info@menger-elektro.de

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

EDEKA Bertram Völkle
Dettenheim • Stutensee-Friedrichstal

- Party- und Lieferservice
- Kühlwagen-Vermietung
- Wein-Events
- Geschenke
- Gutscheine
- Präsentkörbe

Wir lieben Lebensmittel

www.edeka-bertram-voelkle.de
info@edeka-bertram-voelkle.de

76297 Stutensee-Friedrichstal
Tel.: 0 72 49 - 95 24 20

76706 Dettenheim
Tel.: 0 72 55 - 72 59 00

Fitness 2018/19

2 in 1 Fitness

Das vergangene Jahr war in sportlicher Hinsicht recht entspannt, aber dennoch abwechslungsreich. Abgesehen von sporadischen Teilnehmern gibt es eine fleißige Stammgruppe, die sich sehr regelmäßig den Herausforderungen der Trainerin stellt. Doch bei allem Eifer dürfen der Humor, die Freude und die entspannte Atmosphäre nicht fehlen. Sobald die Licht- und Temperaturverhältnisse es zulassen, halten wir unsere Stunde im Freien ab! Sogar unsere Weihnachtsfeier haben wir in Sommer abgehalten und unser Grillmeister hat bei der Speisefolge nichts dem Zufall überlassen!

Highland Games in Angelbachtal

Im Juli 2018 gestalteten die Irish Dancer des TV Friedrichstal maßgeblich das Bühnenprogramm der 13. Highland Games in Angelbachtal. Im Vergleich zu den Vorjahren wurde die Choreographie jedoch wesentlich anspruchsvoller und es wurde eine gigantische Show. Am Samstagabend gab es in der Dämmerung ein Programm mit Fackeln und anderen Besonderheiten, welches sehr gut beim Publikum ankam. Nach dem letzten Auftritt am Sonntagnachmittag wurde die Gruppe auf der Bühne vom Veranstalter sehr gelobt und offiziell wieder für das kommende Jahr eingeladen. Das Wochenende in Angelbachtal war für alle Beteiligten ein unvergessliches Erlebnis.

CVJM Karlsruhe

Der Bruder einer unserer aktiven Tänzerinnen organisierte im Juli beim CVJM Karlsruhe einen Tanzball und bat darum, dass sie mit den Irish Dancern auftreten. Cara zauberte kurzfristig eine 15-minütige Choreografie für sieben Tänzer, die die Anwesenden des Balls mit großem Beifall belohnten.



TVF Sommerfest

Beim Sommerfest im Juli gab es aus Anlass von Caras Trainer B-Prüfung eine Premiere. Die Irish Dancer und die Tanzgruppe der Aerobic-Schlümpfe arbeiteten gemeinsam an einem Projekt und zeigten eine Aufführung des Musicals Grease. Auch der Auftritt der Aerobic-Kids von Pauline Huber und Michaela Krail begeisterten die Eltern, Verwandten und die übrigen Zuschauer.

Verabschiedung Rektorin EKRS

Kurz vor Sommerferienbeginn wurde die derzeitige Schulleiterin der Erich Kästner Realschule Eva Friedmann verabschiedet. Für die feierliche Umrahmung sorgten neben anderen Programmpunkten Lina, Sophia, Cara und Darlene mit einer Irish Dance-Darbietung.

Oberbürgermeister-Wahl

Zur Beglückwünschung der gewonnenen Wahl von Petra Becker als neue Oberbürgermeisterin von Stutensee vertraten Sophia, Darlene und Cara mit einem gelungenen Auftritt offiziell den TV Friedrichstal auf der Bühne vor dem Rathaus in Blankenloch.

Partnerschaftsbegegnung St. Riquier

Cara und Sophia präsentierten drei kurze irische Tänze. Der Moderator dankte dem Turnverein für das abwechslungsreiche und gelungene Rahmenprogramm.

Heidelberg Feis

Seit dem Sommer bewies die Irish Dance Gruppe des TVF unter der Leitung von Cara Schmiady, Sophia Erb und Darlene Easterling bereits zweimal ihr Können auf nationaler Ebene. Am 27.10. nahmen die Mitglieder im Alter von 9 bis 37 Jahren in Heidelberg an einem nationalen Wettkampf teil und brachten danach mehrere Medaillen und sogar einen Pokal mit nach Hause. Die Begeisterung über die Erfolge war groß. Für die meisten unter ihnen war dies die erste Teilnahme an einem sogenannten „Feis“ (Fachausdruck für Wettkämpfe des Irish Dance) und sie waren sofort Feuer und Flamme. Nachdem der erste Gefallen an Wettkämpfen gefunden wurde, waren die Mitglieder nicht mehr aufzuhalten. Eifrig trainierten sie weiter, denn der nächste große Wettkampf stand schon vor der Tür: die Deutschen.

German Open Championships

Am frühen Morgen des 10.11. ging es mit dem Mannschaftsbus der Sportjugend Vereinshilfe e.V. los nach Bad Windsheim (Bayern). Das Ereignis erstreckte sich vom frühen Morgen bis in die späten Abendstunden. Auch hier blieb der Erfolg trotz der Größe und Reichweite des Wettkampfs nicht aus. Die vielen Trainingsstunden zahlten sich richtig aus. Mehrere Platzierungen in den Solotänzen umrahmten die Spitzenleistungen in den Teams. Der Titel des Deutschen Meisters in 3-Hand und 2-Hand wurde, wie



auch in den Vorjahren, in ihrer Altersklasse an die drei Trainerinnen der Gruppe vergeben. Doch auch die Schüler punkteten mit ihrem Können und errangen den 2. Platz in der Kategorie 3-Hand/unter 10 Jahre. Insgesamt 25 Medaillen und Pokale haben die 9 Tänzer errungen. Die Trainer sind sehr stolz auf den Fleiß und die Disziplin, die die Kinder und Jugendliche Woche für Woche mit ins Training bringen.

Friedrichstaler Weihnachtsmarkt



Am Samstagabend präsentierte die Irish Dance Gruppe von Cara auf der Bühne ihr neues Programm.

Das Bühnenprogramm am Sonntagmittag gestalteten die jüngsten Aerobic-Gruppen des TV. Zuerst tanzten Caras Aerobic-Schlümpfe, im Anschluss die Aerobic-Kids von Pauline Huber und Michaela Krail. Als Dankeschön verteilten Oberbürgermeisterin Petra Becker und Ortsvorsteher Lutz Schönthal Hefesterne vom Friedrichstaler Backhaus e.V. an die Kinder der verschiedenen Tanzgruppen des TVF.

Weihnachtsfeier Hagebaumarkt Friedrichstal

Unmittelbar nach dem Auftritt am Weihnachtsmarkt fuhren wir gemeinsam zur Sän-

gerhalle, um der Belegschaft des Hagebaumarkts bei ihrer Weihnachtsfeier das neu einstudierte Weihnachtsprogramm zu präsentieren. Sabine Mack und Bertram Hornung dankten uns ganz herzlich, lobten die Mädels sehr und überreichten jedem von uns allen ein kleines Präsent.

Fusion Fighters „Create Not Hate“ Workshop

Auch am Wochenende nach dem Weihnachtsmarkt ging es turbulent weiter, denn in

Sindelfingen waren die mittlerweile weltberühmten Fusion Fighters vor Ort, um für fortgeschrittene Tänzer einen anspruchsvollen Workshop im Rahmen ihrer CreateNotHate-Kampagne abzuhalten. Hier ist Muskelkater vorprogrammiert!

Cara, Sophia und Darlene nahmen an diesem Workshop teil und brachten nach diesem anstrengenden Wochenende viele neue Erfahrungen, Techniken und tolle Ideen für neue Choreografien mit nach Hause!

Württemberg Feis 2019

Am letzten Februarwochenende nahmen die Irish Dancer des TV Friedrichstal unter der Leitung von Cara Schmiady mit dem Wettkampf-Schulnamen "Spirit Of Phoenix" sehr erfolgreich am Württemberg Feis teil.



Zuerst starteten die Jüngsten in der Beginner-Klasse. Marie, Maria, Amélie, Alexandra und Samira meisterten ihre Tänze allesamt mit Bravour und das Trainertrio (Sophia, Darlene und Cara) hatten viel Lob und wenig Tadel für die Mädels. Später kam unsere Melanie in der Erwachsenengruppe dran und absolvierte geübt einen Tanz nach dem anderen. Ein Wettkampf jagte den nächsten, bis schließlich die ersehnten Team-Wettbewerbe an der Reihe waren. Sophia und Cara bildeten ein (unschlagbares) 2-Hand-Team, Samira, Amélie und Marie ein 3-Hand-Team und selbstverständlich tanzte das bewährte Trio (Darlene, Sophia und Cara) in der höheren Altersgruppe.

Sophia trat in den Open-Solos und am Ende der Veranstaltung in der Championship an.



In der Treble-Reel-Competition tanzten außerdem als Fünfergruppe Marie, Maria, Amélie, Alexandra und Samira, während Sophia solo antrat. Ganz außergewöhnlich war in der Premiership, dass es ein "Dance Off" (ein Stechen um den ersten Platz) gab! Samira und ein Mädchen aus einer anderen Tanzschule mussten erneut gegeneinander antreten. Auf das Ergebnis durften wir dann bis zur Siegerehrung mit Spannung warten.

Insgesamt gab es elf Siege, acht zweite Plätze, drei dritte Plätze, sieben vierte, vier fünfte Plätze und zwölf weitere Platzierungen von Platz sechs bis elf. Eine großartige Leistung

dieser jungen Gruppe und ihrer Trainer!

Susanne Erb-Schiady

SG Stutensee-Weingarten 2018/19

Die Handballabteilung des TV Friedrichstal ist ein Mitglied der Spielgemeinschaft Stutensee/Weingarten (SG SW), ein Zusammenschluss mit den Handballabteilungen aus

Blankenloch, Spöck, Weingarten und Grötzingen. Alle Informationen finden Sie im Internet unter www.sgs.w.de.

Herren

Ergebnisse Hallensaison

Mannschaft	Liga	Platz	Spiele	Tore	Punkte	Meister
1. Herren	Badenliga	10.	26	733:741	23:29	HC Neuenbürg 2000
2. Herren	Landesliga	abgemeldet				TV Ispringen
3. Herren	1. Kreisliga	8.	22	503:579	18:26	Post Südstadt KA 2
Alte Herren	Ü30	4.	12	246:232	13:11	SV Langensteinbach

Badenliga – 1. Herren

Voller Zuversicht startete das Badenligateam im September gegen die TV Hardheim in die neue Handballsaison. „Die Abwehr agiert sehr konzentriert und ermöglicht so ein hohes Tempo nach vorne. Im Angriff sind wir auf fast jeder Position doppelt besetzt, so dass wir variabler agieren können. Insgesamt können wir sagen, dass wir gut gerüstet in die neue Saison gehen“, äußerte sich Trainer Steffen Bechtler kurz vor dem Saisonstart. Zum Saisonauftakt gelang in Hardheim ein Sieg, das 1. Heimspiel gegen Aufsteiger TSG Plankstadt ging jedoch verloren. Im November gab es in einer englischen Woche eine Serie mit 3 Siegen. Die wechselhafte Hinrunde beendete die Mannschaft mit 12:14 Punkten auf dem sechsten Rang.



Während der Winterpause musste die SG gezwungenermaßen personelle Veränderungen vornehmen. Rückraumtalent Felix Mügendt zog sich vor der Weihnachtspause einen Kreuzbandriss zu, mit Stefan Jochim für die Spielmacherposition und Christian Moscnek wurden zwei neue Spieler verpflichtet. Nach einer Niederlage in Friedrichsfeld stand Anfang Februar das Derby gegen den TV Knielingen an. Leider blieb der SG das Verletzungspech treu. Nils Pollmer und Rouven Martus fehlten krankheits- bzw. verletzungsbedingt und während des Spiels fiel auch





noch Neuzugang Christian Moscnck aus. Das Derby gewann Knielingen mit 23:27 und die SG rutschte auf Platz 11 ab.

„Von der letzten Rille“ darf man getrost reden, wenn man den Kader betrachtet, mit dem Trainer Steffen Bechtler die richtungsweisende Aufgabe gegen den direkten Konkurrenten TSV Amicitia Viernheim in Angriff nehmen musste. Es standen insgesamt nur sieben Feldspieler und die beiden Torhüter zur Verfügung und daher streifte Co-Trainer Tim Kaupa nochmals das Trikot über und half vor allem in der Deckung aus. Doch wie so oft liefern solche Notlösungen dann die besten Ergebnisse und die SG gewann mit 32:33. Bei dem folgenden Unentschieden gegen die HG Oftersheim/Schwetzingen 2 lichtete sich das Lazarett wieder etwas, aber schon beim Spiel beim TSV Birkenau musste Tim Kaupa erneut aushelfen und wieder gelang ein Sieg. Auch in den letzten Saisonspielen war die Auswechselfbank sehr dünn besetzt und Tim Kaupa

musste immer wieder einspringen. Mit Licht und Schatten beendete das Team schließlich die Saison auf dem 10. Platz. Aufgrund der Verletzungsmisere muss man am Ende mit dieser Platzierung zufrieden sein, mit dem Abstieg hatte man glücklicherweise nie etwas zu tun.



Landesliga – 2. Herren

Die Mannschaft musste am Beginn der Saison aus Spielermangel abgemeldet werden. In der neuen Saison soll diese Mannschaft wieder installiert werden, um den Spielern, die

den Sprung in das Badenligateam nicht schaffen, eine attraktive Perspektive zu bieten.

1.Kreisliga – 3. Herren

Die 3. Herrenmannschaft unter Trainer Zlatko Djovic spielte in immer wieder wechselnden Besetzungen aus einer Mischung von älteren

Spielern und Jugendspielern und erreichte mit dem 8. Platz einen gesicherten Platz im Mittelfeld.

Damen

Ergebnisse Hallensaison

Mannschaft	Liga	Platz	Spiele	Tore	Punkte	Meister
1. Damen	Verbandsliga	4.	22	527:508	25:19	TV Viktoria Dielheim
2. Damen	Bezirksliga	2.	22	421:320	30:6	Tschft. Durlach

Verbandsliga – 1. Damen

Trainer Peter Nagel musste nach dem 3. Platz in der letzten Saison seinen Kader stark verändern. Einige ältere Spielerinnen wollten in der 2. Mannschaft kürzertreten, Studium und Auslandsaufenthalte einiger Spielerinnen beeinträchtigten zudem das Training. Trotzdem setzte sich das stark verjüngte Team der SGSW, in dem immer wieder eine ganze Anzahl an A-Jugendspielerinnen aufliefen, zum Ziel, in dieser Saison wieder in der Spitzengruppe zu landen. Über die gesamte Saison musste das Team einer dünnen

Personaldecke trotzen und erreichte am Ende einen sehr guten 4. Platz.



Die SGSW holt sich den Kreispokal der Damen





Für die Damen der SG Stutensee-Weingarten gab es nach Rundenende noch einen Nachschlag und der sollte nach dem Wunsch der Mädels und der Verantwortlichen noch ein Highlight bringen. Die junge Mannschaft von Trainer Peter Nagel hat sich nach Erfolgen gegen den TSV Rintheim und den TV Ettlingenweiler für das Kreispokalendspiel des Handballkreises Karlsruhe qualifiziert. Am späten Samstagnachmittag war in der Sporthalle im Schulzentrum Neureut der Ligakonkurrent TG Neureut der Gegner. Obwohl die Damen aus dem Karlsruher Stadtteil in ihrem „Wohnzimmer“ antreten durften und damit einen

zahlreichen Anhang hinter sich wussten, wollten Peter Nagel und seine junge Garde den Pokal unbedingt in die Hardt entführen. In einer spannenden Auseinandersetzung behielten die Gäste in der Schlussphase einen kühlen Kopf und nahmen nach sechzig Minuten mit einem 18:22 Sieg aus den Händen des Kreisvorsitzenden Franz Schneider den Pokal entgegen.



Bezirksliga – 2. Damen



Hinter den Damen liegt eine lange und ereignisreiche Saison. Zu Beginn waren sie noch

nicht richtig eingespielt und verloren gleich

das erste Spiel knapp mit 2 Toren. Die Mannschaft hat sich im weiteren Verlauf sehr gesteigert und fand besser zu sich. Bereits das 5. Spiel mussten die Damen gegen den Aufsteiger bestreiten und verloren dieses knapp mit 3 Toren. Unsere Damen verbesserten sich vor allem in der Abwehr enorm und standen sehr kompakt. Leider verlor man ebenso das 8. Saisonspiel unglücklich. Die lange Winterpause wurde genutzt um sowohl den Angriff als auch die Abwehr weiter zu stärken und das Zusammenspiel noch besser zu machen.

Der Erfolg lässt sich sehen, denn ab diesem Zeitpunkt verloren unsere Damen kein einziges Spiel. Sie waren somit 10 Spiele am Stück ungeschlagen. Den größten Sieg feierten unsere Damen gegen den Aufsteiger mit einem 21:16 Sieg. Der direkte Vergleich wurde somit für sich entschieden. Durch zwei unglückliche Niederlagen verspielte man somit die Chance in die Landesliga aufzusteigen. Da dies für diese Saison nicht das primäre Ziel war, ist es umso ärgerlicher, dass dies fast geglückt wäre.

Jugend

Männliche Jugend – Ergebnisse

Jugend	Staffel	Platz	Spiele	Tore	Punkte	Meister
B1-Jugend	Landesliga	2.	16	464:323	30:2	SG Heidels-/Helms-/Gondelsheim
B2-Jugend	Bezirksliga	2.	18	442:326	27:9	TG Eggenstein
C1-Jugend	Landesliga	3.	18	434:356	28:8	Rhein-Neckar Löwen 2
C2-Jugend	1. Kreisliga	10.	20	333:476	10:30	SV Langensteinbach
D1-Jugend	1. Kreisliga	4.	14	215:253	14:14	Tschft. Mühlburg
D2-Jugend	2. Kreisliga	2.	15	293:241	21:9	Tschft. Durlach
E1-Jugend	Bezirksliga	6.	12	107:274	4:20	SG Pforzheim/Eutingen
E2-Jugend	2. Kreisliga	1.	8	168:94	168:94	SG Stutensee

Männliche B1-Jugend



Vizemeister mit dem jungen Jahrgang – 464:323 Tore – 30:2 Punkte (genauso viele

wie der Meister) + das alles nach einer wahrlich durch Verletzungen schwierigen Saison.

Die Mannschaft und das Trainerteam möchten sich auf diesem Weg bei ihren treuen Anhängern für ihre Unterstützung und ihre Leidenschaft bedanken. Seine Zelte in der Hölle Hardt baut Mika Barié ab, es zieht ihn

zur TGS Pforzheim (bei der er in dieser Saison bereits mit Zweitspielrecht aktiv war). Ansonsten geht der 2003er-Kader (ergänzt durch die Jungs aus mB2) in die kommende Spielrunde.

Männliche C1-Jugend



Die männliche C-Jugend erreichte hinter dem Landesligameister Rhein-Neckar Löwen 2 und Bad Schönborn einen sehr guten dritten Platz. Damit wurde das Saisonziel „erreichen des oberen Tabellendrittel“ erreicht. Außerdem haben unsere C1-Jungs als einzige Mannschaft gegen die Rhein-Neckar Löwen 2 gewonnen. Mit 356 Gegentoren hatte man mit Abstand die wenigsten Tore aller Mannschaften bekommen. Die Abwehr- und Torhüterleistung war somit auf Topniveau. Die Angriffe wurden variabel und attraktiv gespielt, einzig die Chancenverwertung bot

noch Luft nach oben.

Viel wichtiger als Zahlen und Fakten ist aber die Erkenntnis, dass unsere Jungs zu einer echten Mannschaft gereift sind. Man gab nie ein Spiel als verloren auf und man kämpfte als Mannschaft immer bis zum Schlusspfiff. Dies haben sie natürlich auch unserem Trainerteam bestehend aus Zlatko, Jens und Christian zu verdanken. Hierfür vielen herzlichen Dank. Leider verlässt uns Christian nach dieser Saison. Wir wünschen ihm in seinem neuen Verein viel Erfolg und Gesundheit.

Weibliche Jugend – Ergebnisse

Jugend	Staffel	Platz	Spiele	Tore	Punkte	Meister
A-Jugend	Badenliga	2.	16	475:373	26:6	HG Saase
B1-Jugend	Oberliga	10.	18	345:529	2:34	TuS Metzingen
B2-Jugend	Bezirksliga	7.	14	191:317	6:22	Rhein-Neckar Löwen
C-Jugend	Badenliga	10.	18	245:651	0:36	TSG Ketsch
D-Jugend	Bezirksliga	7.	10	111:186	7:13	TB Pforzheim
E-Jugend	Bezirksliga	10.	12	78:125	7:17	TSV Rintheim



BMW RATZEL

WER UNS FINDET, FINDET UNS GUT!



**Autohaus
UWE RATZEL GmbH & Co. KG
Waldstraße 44
76351 Linkenheim-Hochstetten**

...jetzt auch in Stutensee-Blankenloch!

DIE ADRESSE FÜR IHR FAHRZEUG

*Wir pflegen noch mit
Herz und Hand*



**WASCHPARK
& AUTOPFLEGE
HARDT**

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



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

FACKS
OPTIK & AKUSTIK
Bahnhofstr. 33 76356 Weingarten



Getränke Sauder



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

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

E-Mail info@getraenke-sauder.de ♦ www.getraenke-sauder.de ♦ Fax 07249-4216

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



Servicearbeiten



**Elektro-/
Gebäudetechnik**



Malerarbeiten



**Garten- und
Hauspflege**



Telefon: 07249 91307-0 E-Mail: info@regulus-service.de
Regulus Service GmbH • Industriestraße 7 • 76297 Stutensee

Turnen 2018/19

Auch im vergangenen Jahr bildete die Turnabteilung eine feste Größe beim TV. Leider musste unser langjähriger Übungsleiter Rudi Ulmerich aus gesundheitlichen Gründen seine Tätigkeit aufgeben. Die Gruppe hat aber mit Stefan Schnell einen guten Ersatz erhalten. Vielen Dank Rudi für dein Engagement.

Kinderturnfest

Am 17.06.2018 lud der Turngau Karlsruhe alle Kinder seiner Mitgliedsvereine nach Rüppurr zum Kinderturnfest ein. Der TV war mit 34 Kindern dabei und konnte vor allen in den Leichtathletikdisziplinen einige Podiumsplätze belegen.

Tag des Kinderturnens



Im Oktober beteiligte sich der TV zum zweiten Mal an der Aktion Tag des Kinderturnens. 2018 stand die Aktion des Deutschen Turnerbundes unter dem Motto: „Purzelbäume um die Welt – mehr Bewegung für alle Kinder“.



Ziel war es mit allen Teilnehmern eine Strecke zu erpurzeln, die um die ganze Welt reicht. Die Kinder beim TV erreichten dabei eine Strecke von 2581 Metern. Außerdem konnte an verschiedenen Stationen das Kinderturnabzeichen erworben werden. Auch hier waren die Kinder mit Feuereifer dabei. Im Jahr 2019 wollen wir ebenfalls wieder einen Tag des Kinderturnens ausrichten.

Schülergruppentreffen in Bretten

Die SGW Gruppe bis 10 Jahre erreichte mit ihrer Trainerin Celine Schanz einen tollen 2. Platz. Sie erhielten im Turnen 8 Punkte, beim Werfen 6,8 Punkte und beim Staffellauf 8,7 Punkte.



Die SGW Gruppe von Lara Kolb und Tanisha Göb startete mit ihrer SGW Mannschaft in der Gruppe bis 14 Jahre. Sie erreichten den 10. Platz und erhielten 7,8 Punkte im Turnen, 7,5 Punkte beim Werfen und 8,3 Punkte im Staffellauf.



Landesturnfest in Weinheim

Die TGW-Jugend Gruppe von Bianca Anspenger trat zum ersten Mal in dieser Altersklasse an und erreichte den 11. Platz. Sie erhielten tolle 8,95 Punkte im Turnen, 8,3 Punkte im Singen und 8,9 Punkte beim Werfen.

Kinderturnabzeichen

Im vergangenen Jahr haben 13 Vorschulkin-der sowie 22 Schülerinnen und Schüler mit viel Engagement und Spaß die vielseitigen Übungen für das Kinderturnabzeichen absolviert und erfolgreich das Abzeichen erworben.

Weitere Veranstaltungen

Auch im vergangenen Jahr haben unsere Gruppen bei verschiedenen Veranstaltungen der Stadt Stutensee mit einem Auftritt den Turnverein vertreten. Besonders bedanken möchte ich mich bei Erika Ratz, die mit ihrer Osteoporose Gruppe im Oktober bei der Seniorenfeier der Gemeinde einen tollen Auftritt hatte. Die Gruppe, die zusammen fast 1000 Jahre auf der Bühne vereinte, zeigte eine Choreographie mit Halbreifen. Außerdem motivierte die Gruppe mit einem Angebot „alle machen mit“ den ganzen Saal zur Bewegung mit Musik. Vielen Dank an die Gruppe und weiterhin viel Spaß an der Bewegung.

Dankeschön

Zum Schluss möchte ich mich bei allen Übungsleiter/innen für ihre geleistete Arbeit und die gute Zusammenarbeit bedanken. Ich wünsche allen weiterhin viel Spaß bei ihrer Übungsleitertätigkeit beim TV Friedrichstal. Einen weiteren Dank geht an die Eltern, Helfer und Freunde für die gute Zusammenarbeit bei Übungsstunden, Veranstaltungen und Wettkämpfen, die zu deren Gelingen beigetragen haben.

Birgit Hofmann

Muskelaufbau für Sie und Ihn

Seit Oktober 2019 trainiere ich im Wechsel mit Monika Aberle 14-tägig den Kurs "Muskelaufbau für Sie und Ihn".

Monika und ich ergänzen uns dabei hervorragend durch unsere unterschiedlichen Trainingsansätze und Schwerpunkte: Monika legt den Fokus dabei stärker auf Koordinations- und Propriozeptionstraining, mein Schwerpunkt liegt auf dem klassischen Krafttraining in der Gruppe. Der Freitagskreis besteht aus bis zu 10 Teilnehmern zwi-

schen 65 und 80, die allerdings nicht das Klischee des Seniorentrainingskreises bedienen, sondern alle ein anspruchsvolles Trai-

Stefan Schnell

Alter 54 Jahre
Familie verheiratet, 3 Kinder
Wohnort Spöck
Beruf Arbeitet im Risikomanagement der Landesbank BW in Stuttgart

Sportliche Aktivitäten

Ich habe vor über 15 Jahren angefangen zu laufen, bin 2008 in Karlsruhe meinen ersten Halbmarathon und 2012 in Freiburg meinen ersten Marathon gelaufen. Insgesamt 4 Marathonläufe sind es dann bis 2014 geworden. Seit 2011 mache ich sehr intensiv Fitnessstraining, habe irgendwann gemerkt, dass es mir Spaß macht, andere zu trainieren und zum Sport zu motivieren und habe 2017 die Fitnesstrainer A/B- sowie die Personaltrainer-Lizenz erworben. 2018 habe ich die Ausbildung zum Langhantel- und zum Aroha-Instructor gemacht, im Mai 2019 stehen die Ausbildungen zum DeepWORK-, Strong by Zumba- sowie zum Spin-Racing-Instructor an.



ning erwarten. Und so ist jeder mit seiner individuellen Konstitution und persönlichen Problembereichen mit hoher Leistungs-

motivation dabei. Wir trainieren mit Aerosteps, Therabändern, Kurzhanteln, Gymnastik- und Rondobällen und Minibands. Unser gemeinsames Ziel ist es, die Leistungsfähigkeit und Fitness eines jeden zu erhalten und zu verbessern. Dies er-

reichen wir durch Muskelaufbau- und Koordinationstraining. Dabei kommt der Spaß auch nicht zu kurz, wir lachen viel und singen auch schon mal "Das Wandern ist des Müllers Lust" bei der Beinhebeübung mit dem Miniband. Ich muss sagen, dass mich die Motivation und der individuelle Leistungswille eines jeden Teilnehmers von Anfang an sehr beeindruckt hat und dass ich mich immer sehr auf meinen 14-tägigen Trainingstermin freue.

Stefan Schnell





Neues Angebot: Leichtathletik

Seit Oktober 2018 gibt es beim TV eine eigenständige Gruppe in der Sportart Leichtathletik mit Übungsleiter Benjamin Dietrich. Das Training wird momentan für Kinder der Jahrgänge 2010-2013 angeboten. Trainiert wird immer montags auf den Leichtathletikanlagen des Schulsportgeländes oder alternativ in der Schulsporthalle von 17-18 Uhr. Die Gruppe umfasst mittlerweile insgesamt 28 Mädchen und Jungen aus allen

Jahrgängen. Das Training basiert auf dem vom Deutschen Leichtathletikverband ausgegebenen Konzept der Kinderleichtathletik. Ziel dabei ist es, die Vielfalt der unterschiedlichen Disziplinen spielerisch kennen zu lernen und grundlegende konditionelle und koordinative Fähigkeiten zu erlernen, auf die

eine spätere Spezialisierung aufbauen kann. Daher werden in Form von Stationstraining erste Impulse zum klassischen Sprint und Hürdensprint, Weit- und Hochsprung, Speerwurf, Kugelstoßen, Mittelstrecken- und Staffellauf gesetzt. So trainieren

die Kinder aktuell mit viel Engagement und Freude ihre Sprint-, Sprung- und Wurfbarkeit, indem sie beispielsweise verschiedene Parcours mit Reifen oder Klötzen durchlaufen, unterschiedlich hohe Hindernissen überwinden oder mit verschiedenen Gegenständen werfen. Da-

Benjamin Dietrich

Alter

39 Jahre

Beruf

Verfahrenstechniker am KIT

Disziplinen als Aktiver

400 m, 800 m, Halbmarathon

Bisherige Trainerstationen

Ettlinger SV, TSV Oftersheim

Trainingsschwerpunkte

Mehrkampf und Hürdensprint im Schüler- und Jugendalter

Größte Erfolge als Trainer

Deutscher Mannschaftstitel im 7-Kampf der A-Schülerinnen
Deutscher Meistertitel im Weitsprung weibliche Jugend B

Erfolgreichste Athletinnen

Malaika Mihambo (aktuelle Europameisterin und Vierte bei den Olympischen Spielen von Rio im Weitsprung)
Hannah Mergenthaler (Einsatz bei WM und EM über 400 m Einzel und Staffel)



mit der Spaß nicht zu kurz kommt, werden die Trainingsinhalte durch besondere Events aufgelockert. So wurde in der Vorweihnachtszeit ein Eltern-Kind-Wettkampf durchgeführt. Auch die Teilnahme an offiziellen Wettkämpfen ist geplant.

Da die neu gegründete Leichtathletikgruppe einen enormen Zulauf erfährt und darüber hinaus Anfragen für die Trainingsteilnahme

von Kindern anderer Jahrgänge bestehen, suche ich dringend tatkräftige Unterstützung. Ich freue mich über jeden, der Freude am Umgang mit Kindern und Spaß bei der Erarbeitung von altersgerechten Trainingszielen hat.

Kontakt: Benjamin Dietrich (0176) 43104966



Überzeugen Sie sich
in unseren Fachmärkten auf über
3.000 m² Ausstellungsfläche.

- ▶ Modernisierte Ausstellungen
an beiden Standorten
- ▶ Die neuesten Boden-Kollektionen
- ▶ Aktuelle Bad- & Fliesen-Trends
- ▶ Große Anzahl an exklusiven Musterbädern
- ▶ Live-Duschen zum Testen



SchauSonntag

Beraten und verkaufen dürfen wir an diesem Tag leider nicht.

24. Feb. · 05. Mai · 07. Juli · 29. Sept. · 10. Nov. 2019 von 13 - 17 Uhr



Seit über 100 Jahren zuverlässiger Partner ...

... fürs Bauen, Renovieren und Gestalten

hornung
BAUSTOFF FACHHANDEL

Rheinstraße West 132
76297 Stutensee-Friedrichstal
Telefon 07249 78-0
www.hornung-baustoffe.de
Fliesen, Bad & Sanitär

hornung
Der Fachhandel für
Natur Baustoffe

Helmholtzstraße 14
76297 Stutensee-Blankenloch
Telefon 07244 73 69-0
www.hornung-naturbaustoffe.de
Fenster, Türen & Böden

Saison 2018/19

Auch in der Saison 2018/19 haben sich im Volleyball insbesondere die Mädchen durch kontinuierliche Begeisterung am Sport hervor getan.

Unsere beiden Jugendtrainer Christian Kraus und Michael Nowack haben durch ihre Begeisterungsfähigkeit, viel Abwechslung im Training und Ausdauer unsere Mädchen zu Spaß und Erfolgen geführt.

Die Freizeit- und Mixed-Mannschaft hat sich im letzten Jahr wieder über einen erfreulichen Zuwachs gefreut. Die erwachsenen Volleyballer achteten in guter Tradition darauf, dass auch Freizeitaktivitäten im und rund um den Verein nicht zu kurz gekommen sind. Dazu zählt natürlich wie in jedem Jahr u.a. das Trainingscamp auf Mallorca.

Arndt Holste

Spannende Saison geht zu Ende



Am Sonntag den 10.3 wurde der zweite Heimspieltag der Saison von den Volleyballmädels ausgetragen. Nach zwei ausgeglichenen Sätzen gegen Graben kam es zum dritten und entscheidenden Satz, welchen die Friedrichstaler nach einem spannenden Spiel mit 15:8 für sich entscheiden konnten. Das zweite Spiel gegen Hochstetten-Liedolsheim verlief ähnlich spannend und auch hier kam es zu einem dritten Satz. Eine Aufschlagserie von einem der Topspieler von Hochstetten-Liedolsheim konnte leider nicht schnell unterbrochen werden und so ging dieser Satz nach 2,5 Stunden Volleyball zuletzt mit 15:11 an Hochstetten-Liedolsheim. Die Zuschauer hatten zwei sehr spannende Spiele gesehen, wenn auch zuletzt die Niederlage für etwas Enttäuschung gesorgt hatte.

Am 17.3. kam es dann zu unserem letzten Spieltag der Saison bei Post Südstadt Karlsruhe. Hier konnte das Auswärtsspiel mit 25:16 und 25:21 gewonnen werden. Da aber auch Hochstetten-Liedolsheim ihr letztes Spiel bei Post Südstadt Karlsruhe gewonnen hatte, sind die Mädels von Friedrichstal nun knapp hinter Hochstetten-Liedolsheim wieder Zweiter in der Abschlusstabelle. An diesem Spieltag hatten wir ein Geburtstagsmädels dabei, welches im Anschluss gebührend gefeiert wurde.

Die Mädchen haben eine tolle Saison hingelegt und sich wieder deutlich zum letzten Jahr weiterentwickelt und gesteigert. Gratulation zum zweiten Platz nach ganz vielen tollen Spielen.



SIE INTERESSIEREN SICH FÜR UNSERE **JUGENDFÖRDERUNG?**



Dann besuchen Sie uns auf
www.blauetonne-schlaetonne.de


KÜHL
ENTSORGUNG & RECYCLING

Kühl Entsorgung & Recycling Südwest GmbH
Zeppelinstr. 6 · 76185 Karlsruhe
Tel. 0800/40 200 40 · www.blauetonne-schlaetonne.de



SO KOMMT DIE BLAUE TONNE



BESTELLSCHEIN BLAUE TONNE

VORNAME, NACHNAME*

STRASSE, HAUSNUMMER*

PLZ, ORT*

TELEFON (FREIWILLIGE ANGABE)

E-MAIL (FREIWILLIGE ANGABE)

UNTERSCHRIFT

TONNENGRÖSSE

2 Rad-Behälter

4 Rad-Behälter



240 L



770 L

1100 L

B 58 cm
T 72 cm
H 106 cm

B 145 cm
T 79 cm
H 135 cm

B 145 cm
T 108 cm
H 135 cm

* ANGABEN ERFORDERLICH

AUF EMPFEHLUNG VON



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



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

DATENSCHUTZHINWEIS

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

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

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

Kontaktdaten des Datenschutzbeauftragten: datenschutz@kuehl-gruppe.de

Fitness

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

Fitness Karte

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

Functional

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

Body Workout für Einsteiger

Alle die ihr Leben sportlich aktiver gestalten wollen oder schon längere Zeit keiner regelmäßigen sportlichen Aktivität nachgekommen sind, können sich auf unsere Functional Body Workout Stunde freuen! Wir bieten Euch ein effektives Ganzkörpertraining, bei der die unterschiedlichen Muskelgruppen nicht isoliert, sondern integriert in unterschiedliche Bewegungsmuster trainiert werden. Stundeninhalte sind athletische und funktionale Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und mit einfachen Geräten. Durch das ausgewogene und abgestimmte Training werden Kraft, Ausdauer und Kondition kontinuierlich gesteigert.

Wann: Dienstag, 18:15 - 19:15 Uhr
 Wo: Giraud-Halle
 Übungsleiterin: Ingrid Joos
 Kosten: Für Vereinsmitglieder kostenlos, Fitness-Karte möglich



Fit in den Tag

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

Wann: Mittwoch, 09:45 - 11:00 Uhr
 Wo: Giraud-Halle
 Übungsleiterin: Miriam Boschert
 Kosten: Für Vereinsmitglieder kostenlos, Fitness-Karte möglich



Cross Training

Ihr sucht ein Training, welches

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

Dann willkommen bei unseren Cross Training Angeboten.

Cross Training – 4XF

Kuschel-Fitness war gestern Schweiß, Anstrengung und Beats sind heute! Wer auf Schrittfolgen und Tanzeinlagen verzichten kann, der ist hier genau richtig. Wir bieten euch ein schweißtreibendes und hochintensives Training, das höchst effizient die Kondition trainiert, gleichzeitig Durchhaltevermögen sowie Willensstärke schult und mit seinem faszinierenden Spaß-Quäl-Faktor ein nicht zu unterschätzendes Suchtpotenzial hat. Unser Functional Cross-Training ist ein kombiniertes, funktionales und athletisches Ganzkörpertraining für Männer und Frauen. Neben Kraft und Ausdauer werden vor allem auch Koordination und Schnelligkeit trainiert. Die unkomplizierten Übungen, die in Form von kompakten individuellen Tages-Workouts (WOD), AMRAPs, Zirkeln, Parcours oder im Gruppentraining bewältigt werden, sind für jeden mit einer guten Grundfitness geeignet.

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



Cross Training - Form Dich Fit

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

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



Cardio

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

Step-Aerobic

In dieser Stunde erwarten euch einfache bis mittelschwere Schrittkombinationen, die in der Intervallararbeit das Herz-Kreislauf-System aktivieren und die Muskulatur trainieren. Zur Intensivierung des Trainings werden unterschiedliche Handgeräte eingesetzt. Eine Dehnungsphase beendet das Training. Freut euch auf ein rhythmisches Erlebnis!

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



Bodyforming

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

Bodystyling

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

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



Faszien-Fitness

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

Wann: Dienstag, 17:30 - 18:15 Uhr
 Wo: Spiegel-Saal
 Übungsleiterin: Ingrid Joos
 Kosten: Nur für Vereinsmitglieder



Gesundheit

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

Yoga

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

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

Informationen und Anmeldung:

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

Yoga 1-Kurs: Mit Yoga sicher und standhaft bleiben...

Dieser Yoga-Kurs beinhaltet einen ganzheitlichen Gesundheitsweg für Menschen mit Rückenproblemen. Du erfährst die Grundprinzipien des Yoga und unternimmst eine Reise zur Körperachse, deiner Wirbelsäule, wobei gerade diese oft sehr strapazierte Körperregion besonders wahrgenommen wird. Mit dem Erlernen von Karanas (Bewegungsabläufen) und Asanas (Körperübungen/ -haltungen) werden Bauch und Rückenmuskulatur gedehnt und

gekräftigt und du kannst dadurch eine wunderbare Entspannung des gesamten Rückens erfahren. Entdecke Deinen Atem und lerne deinen Geist zu beruhigen. Erfahre Yoga in seiner Gesamtheit - Körper, Geist und Seele-, der in hohem Maße zur Gesundheit beiträgt. Durch sanfte Bewegungsabläufe und Bewusstheit gezielter Atemflüsse in einzelne Körperbereiche, wirst du in eine stabile und feste Körperhaltung geführt, die dich deiner eigenen Körperempfindung näherbringt. Mit bekannten Asanas wie Kobra, Hund oder Held wird die gesamte Körpermuskulatur gestärkt und aufgebaut. Das Ziel ist die standhafte, gerade und sichere Aufrichtung des Rumpfes.

Für Einsteiger ebenfalls geeignet!

Wann: Dienstag, 18:30 - 20:00 Uhr (14.05.-30.06.2019)
Dienstag, 20:00 - 21:30 Uhr (14.05.-30.06.2019)
Wo: Spiegelsaal
Übungsleiterin: Monika Rühle
Kosten: Vereinsmitglieder 25 EUR, Nicht-Mitglieder 50 EUR
Dauer: 10 Einheiten a 90 Minuten



Yoga 2-Kurs: Entspannung und innere Ruhe

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

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

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

Wann: Mittwoch, 20:00 - 21:30 Uhr (fortlaufend, Einstieg jederzeit möglich)
Wo: Spiegelsaal
Übungsleiter: Udo Alexnat
Kosten: Vereinsmitglieder 25 EUR, Nicht-Mitglieder 50 EUR
Dauer: 10 Einheiten a 90 Minuten



Kurs: Functional Circuit Training

...das Kursprogramm für mehr Kraft und Ausdauer im Alltag!

Bei Functional Training handelt es sich um eine Trainingsmethode, bei der die unterschiedlichen Muskelgruppen nicht isoliert, sondern integriert in unterschiedliche Bewegungsmuster trainiert werden. Kursinhalte sind athletische und funktionale Übungen mit dem eigenen Körpergewicht oder mit traditionellen und einfachen Trainingsgeräten wie Medizinball, Springseil, Schlingentrainer oder Kurzhantel. Zusätzlich erhalten Sie in diesem Kurs umfangreiches Informationsmaterial mit Tipps, Anleitungen und Anregungen für zu Hause.

Functional Circuit Training

Unser Angebot richtet sich an alle, die ihr Leben sportlich aktiver gestalten wollen und auf ein Work-Out mit Choreografie und Tanzschritten verzichten können.

Dieses Kursprogramm wurde von SPORT PRO GESUNDHEIT und der „Zentralen Prüfstelle für Prävention“ zertifiziert und erfüllt die Kriterien des §20 Abs.1 SGB V, Gesundheitsförderung, und kann von der gesetzlichen Krankenkasse anerkannt und bezuschusst werden.

Wann:	Freitag, 18:30 – 19:30 Uhr
Wo:	Schulsporthalle
Übungsleiter:	Michael Nowack
Kosten:	Vereinsmitglieder 25 EUR, Nicht-Mitglieder 60 EUR
Dauer:	10 Einheiten à 60 Minuten



Information und Anmeldung

Wegen der begrenzten Teilnehmerzahl ist für alle Kurse eine Voranmeldung erforderlich. Weitere Infos und Anmeldung bei Michael Nowack (Tel.: 3219) oder unter info@tv-friedrichstal.de.

Sportabzeichen

Was ist das Deutsche Sportabzeichen?

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

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

Wer kann das Deutsche Sportabzeichen machen?

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

Das Deutsche Sportabzeichen wird verliehen

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

2. als Deutsches Sportabzeichen an Erwachsene, ab dem Kalenderjahr, in dem das 18. Lebensjahr erreicht wird.

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

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

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

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

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

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

1. Ablegen einer Schwimmdisziplin aus den Disziplingruppen Ausdauer oder Schnelligkeit im Zuge der Sportabzeichen-Prüfung. Ausnahmeregelung für die Disziplingruppe Ausdauer: Als Nachweis der Schwimmfertigkeit gilt auch, wenn eine Strecke aus der Disziplingruppe Ausdauer vollständig durchschwommen wird, die erreichte Zeit aber nicht der Mindestanforderung für die Leistungsstufe Bronze entspricht
2. 15 Min. Dauerschwimmen (im offenen Gewässer möglich), wobei eine offensichtliche Fortbewegung im Wasser ersichtlich sein muss
3. jünger als 12 Jahre: 50 m Schwimmen ohne Zeitlimit (am Stück und ohne Unterbrechung) genau oder älter 12 Jahre: 200 m Schwimmen in maximal 11 Min. (am Stück und ohne Unterbrechung)
4. Vorlage des „Deutschen Jugendschwimmabzeichens“ in Gold, des „Deutschen Schwimmabzeichens“ bzw. des „Deutschen Rettungsschwimmabzeichens“ der DLRG jeweils ab Bronze

Wo und wann kann ich dafür trainieren?

Der TV Friedrichstal bietet Mitgliedern und Nichtmitgliedern das regelmäßige Training zum Erwerb des Sportabzeichens an.

Wann: Montag, 18:00 - 19:00 Uhr (nicht bei Regen und nicht in den Schulferien)
Wo: Schulsportanlage der Friedrich-Magnus-Schule
Übungsleiter: Monika Aberle und Manfred Stadtmüller
Kosten: Keine Mitgliedschaft notwendig

Outdoor

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

Nordic Walking

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

Gesundheitstraining

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

Fitness Training für den Alltag (Frauen)

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

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



Muskelaufbau für Sie und Ihn

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

Wann: Freitag, 20:00 - 22:00 Uhr
 Wo: Spiegelsaal
 Übungsleiter: Stefan Schnell, Monika Aberle
 Kosten: Nur für Vereinsmitglieder



Rücken-Gym und mehr

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

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



FIT + GESUND (Frauen)

Mit einem ausführlichen Aufwärmprogramm beginnt die Sportstunde. Kleine Spiele bringen viel Bewegung in die Halle. Mit Handgeräten wird gezielt Kraft aufgebaut und die Kondition verbessert. Kräftigung und Dehnen auf der Matte ergänzen das Programm. Jeden ersten Donnerstag im Monat trifft sich die Frauengruppe nach dem Training im Clubraum und lässt es sich gut gehen.

Wann: Donnerstag, 19:15 - 20:15 Uhr
Wo: Spiegel-Saal
Übungsleiterin: Ellen Donner
Kosten: Nur für Vereinsmitglieder



Fit ins Alter

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

Frauen 50plus

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

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



Osteoporose-Gruppe

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

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



Ausgleichssport

Fit Mix für Sie und Ihn

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

Wann: Dienstag, 20:15 - 22:00 Uhr
 Wo: Giraud-Halle
 Übungsleiterin: Monika Aberle
 Kosten: Nur für Vereinsmitglieder



Freitagsmänner

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

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



Ganzkörperkräftigung

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

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

Ganzkörperkräftigung 1

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



Ganzkörperkräftigung 2

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



Information und Anmeldung

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

HAIRDESIGN

rita and team

der Friseursalon in Friedrichstal mit hochqualifiziertem Personal verleiht Ihnen nicht nur den perfekten Haarschnitt.

Haarschnitt jeden Alters
Typgerechte Beratung
Haarverdichtung

Haarverlängerung
Beratung bei Haarausfall

HAIRDESIGN - Gottfried-Tulla-Str. 3
76297 Stutensee / Friedrichstal
Web: www.hairdesign-rita.de
Telefon: **07249 8014**

Öffnungszeiten:
Dienstag 8:30 - 20:00 Uhr
Mittwoch - Freitag 8:30 - 18:00 Uhr
Samstag 8:00 - 13:00 Uhr

Dance

Dance Kids

Schlümpfe (3-6 Jahre)

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

Wann: Donnerstag, 16:15 - 17:00 Uhr
 Wo: Spiegel-Saal
 Übungsleiterin: Cara Schmiady
 Kosten: Nur für Vereinsmitglieder

Schlümpfe (7-10 Jahre)

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

Wann: Donnerstag, 17:00 - 18:00 Uhr
 Wo: Spiegel-Saal
 Übungsleiterin: Cara Schmiady
 Kosten: Nur für Vereinsmitglieder

Kids (ab 9 Jahre)

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

Wann: Donnerstag, 18:00 - 19:00 Uhr
 Wo: Giraud-Halle
 Übungsleiterin: Pauline Huber / Michaela Krail
 Kosten: Nur für Vereinsmitglieder

Show-Tanz

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

Showtanzgruppe "For Steps"

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

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

Showtanzgruppe "In Motion"

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

Wann: Donnerstag, 20:15 - 21:15 Uhr
 Wo: Spiegelsaal
 Übungsleiterin: Miriam Zilius
 Kosten: Nur für Vereinsmitglieder

Irish Dance

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

Wo: Spiegel-Saal
 Übungsleiterin: Cara Schmiady, Charlotte Schimpgen
 Kosten: Nur für Vereinsmitglieder

Kinder 6-10 Jahre

Wann: Montag, 16:00 - 18:00 Uhr (Hardshoetraining)
 Freitag, 17:00 - 18:00 Uhr (Softshoetraining)
 Wo: Spiegel-Saal
 Übungsleiterin: Charlotte Schimpgen
 Kosten: Nur für Vereinsmitglieder

Kinder ab 10 Jahre

Wann: Montag, 16:00 - 18:00 Uhr
 Mittwoch, 16:00 - 18:00 Uhr
 Donnerstag, 18:00 - 19:00 Uhr
 Wo: Spiegel-Saal
 Übungsleiterin: Cara Schmiady
 Kosten: Nur für Vereinsmitglieder

Wettkampftraining

Wann: Montag, 19:30 - 21:00 Uhr
 Wo: Spiegel-Saal
 Übungsleiterin: Cara Schmiady
 Kosten: Nur für Vereinsmitglieder

Ballett für Kinder

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

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

ZUMBA®

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

Zumba 1

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

Zumba 2

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

Wir feiern Jubiläum



40

Jahre

Schubertstr. 17
 76297 Stutensee-Fried.
 07249/3421

Meisterbetrieb

Turnen

Warum Kinderturnen?

Kinderturnen ist DIE motorische Grundlagenausbildung für Kinder. Wie keine andere Sportart fördert es vielseitig und umfassend alle wichtigen motorischen Grundfertigkeiten und -fähigkeiten, wie Laufen, Springen, Werfen, Schwingen, Hangeln, Rollen und Drehen um alle Körperachsen. Dabei orientiert sich Kinderturnen an den Bedürfnissen und Fähigkeiten der Kinder. Im gemeinsamen Spielen und Bewegen mit Gleichaltrigen lernen sie nachzugeben, sich zu behaupten, einander zu helfen, zu kooperieren und vieles mehr. (Quelle: DTB)

Mit unseren Angeboten und dem Spaß, den sie hier erleben, soll für eure Kinder die Motivation für eine lebenslange sportliche Betätigung geschaffen werden.

Eltern und Kind

Krabbelgruppe/Kleinkinder (1½–3 Jahre)

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

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

Eltern + Kind (3-4 Jahre)

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

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

Bewegungserfahrung (4-5 Jahre)

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

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

Turn Kids

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

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

Wann: Mittwoch, 14:00 - 15:00 Uhr
 Wo: Schulsporthalle (C)
 Übungsleiterin: Monika Aberle
 Kosten: Nur für Vereinsmitglieder

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

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

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

Mädchenturnen (7-12 Jahre)

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

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

Gemischte Sportgruppe (7-10 Jahre)

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

Wann: Montag, 17:00 - 18:00 Uhr
 Wo: Schulsporthalle (C)
 Übungsleiterin: Monika Aberle
 Kosten: Nur für Vereinsmitglieder

Wettkampf**SGW/TGW (Schüler/Turnerjugend-Gruppen-Wettstreit)**

SGW/SGM/TGW und TGM sind Gruppenwahlwettkämpfe der Deutschen Turnerjugend. Eine Gruppe (6-16 Personen) stellt sich aus acht verschiedenen Disziplinen ihren Wettkampf zusammen. Wir vom TVF starten mit unseren derzeit 4 Gruppen in den Disziplinen Turnen, Medizinballweitwurf, Staffellauf und Singen bei Badischen Meisterschaften, beim Landeskinderturnfest und die TGW Gruppe auch auf deutschen Meisterschaften bzw. beim Deutschen Turnfest. Trainiert wird neben der Turntechnik auch Kraft, Koordination, Synchronität und Leichtathletik.

Für Neueinsteiger haben wir eine Gruppe, bei der bereits 6-jährige in das Training einsteigen können. Jungs und Mädchen, die Spaß am Turnen haben, sich aber nicht bei Einzelwettkämpfen, sondern in der Gruppe messen wollen, sind hier genau richtig.

SGW-Neueinsteiger (6-12 Jahre)

Wann: Freitag, 15:30–17:00 Uhr
 Wo: Spiegel-Saal
 Übungsleiterin: Kerstin Aberle

SGW (bis 10 Jahre)

Wann: Montag, 17:00–18:30 Uhr
 Wo: Giraud-Halle
 Übungsleiter: C. Schanz, S. Hoffmann, K. Aberle

SGW Wettkampfgruppe (10-14 Jahre)

Wann: Dienstag, 16:30–17:00 Uhr und 18:15–18:45 Uhr
 Wo: Spiegelsaal
 Wann: Dienstag, 16:45–18:15 Uhr und Freitag, 14:30–16:15 Uhr
 Wo: Giraud-Halle
 Übungsleiter: Lara Kolb, Tanisha Göb

SGM Wettkampfgruppe (bis 14 Jahre)

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

SGM Wettkampfgruppe (11-14 Jahre)

Wann: Freitag, 16:15–17:30 Uhr
 Wo: Giraud-Halle
 Übungsleiter: Bianca Ansperger

TGW 12+/ Erwachsene (ab 12 Jahre)

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

TGW Erwachsene

Wann: Sonntag, 18:00–20:00 Uhr
 Wo: Giraud-Halle
 Übungsleiter: Kerstin Aberle

Budo

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

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

Judo

Kids (6-10 Jahre)

Schon im Kindergartenalter ab etwa 6 Jahren kann man bei uns mit dem Judo beginnen – sehr altersgemäß, also „Judo spielend 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.

Wann: Mittwoch, 17:15 - 18:30 Uhr
 Wo: Giraud-Halle
 Übungsleiter-/in: Dagmar Schulmeister (8. Dan Judo, 2. Dan Jiu-Jitsu, 5. Dan Ju-Jutsu)
 Peter Klettenheimer (5. Dan Judo)
 Kosten: Nur für Vereinsmitglieder

Jugendliche und Erwachsene

In dieser Gruppe sind derzeit alle Gürtelfarben von weiß bis blau vertreten, außerdem trainieren hier unsere Dan-Träger. Schon lange beim Judo? Einfach nur neugierig? Oder Wieder-Einsteiger? In dieser Gruppe sind sie alle willkommen!

Wann: Mittwoch, 18:30 - 20:00 Uhr
 Wo: Giraud-Halle
 Übungsleiter-/in: Dagmar Schulmeister (8. Dan Judo, 2. Dan Jiu-Jitsu, 5. Dan Ju-Jutsu)
 Kosten: Nur für Vereinsmitglieder

Budo-Mix / Selbstverteidigung

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

Kids (6-12 Jahre)

Wann: Montag, 17:30 - 19:00 Uhr
 Wo: Spiegel-Saal
 Übungsleiter: Tobias Zimmermann (2. Dan Judo)
 Kosten: Nur für Vereinsmitglieder

Jugendliche und Erwachsene (ab 13 Jahren)

Wann: Montag, 17:30 - 19:30 Uhr
 Wo: Spiegel-Saal
 Übungsleiter: Dagmar Schulmeister (9. Dan Judo, 3. Dan Jiu-Jitsu)
 Tobias Zimmermann (2. Dan Judo)
 Kosten: Nur für Vereinsmitglieder

Basketball

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

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

Handball

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

Jahrgang 2010/11

Wann: Donnerstag, 16:00 - 17:30 Uhr
 Wo: Schulsporthalle
 Übungsleiter: Birgit Hofmann, Klaus Hofmann
 Kosten: Nur für Vereinsmitglieder

Jahrgang 2012 und jünger

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

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

Leichtathletik

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

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

Volleyball

Mädchen (10 -13 Jahre)

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

Wann: Montag, 18:00 - 19:00 Uhr und Freitag, 18:00 - 19:30 Uhr
 Wo: Schulsporthalle (C)
 Übungsleiter: Bernd Zakei (Montag), Simon und Michael Nowack (Freitag)
 Kosten: Nur für Vereinsmitglieder

Mädchen (ab 14 Jahre)

Unsere Mädchen sind in der Jugendrunde Weiblich des NVV gemeldet.

Wann: Montag, 1:00 - 20:00 Uhr und Freitag 18:00 – 20:00 Uhr
 Wo: Schulsporthalle (C)
 Übungsleiter: Christian Kraus
 Kosten: Nur für Vereinsmitglieder

Freizeit Mixed Mannschaft

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

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

Beachvolleyball

Mädchen (10-13 Jahre)

Wann: Montag, 18:00 - 19:00 Uhr und Mittwoch, 18:00 - 19:00 Uhr
 Wo: Feld 2
 Übungsleiter: Michael Nowack

Mädchen (ab 14 Jahre)

Wann: Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr und Freitag, 18:00 - 19:30 Uhr
 Wo: Feld 1
 Übungsleiter: Christian Kraus

Turnier-Mannschaften/ Fortgeschrittene

Wann: Montag, 19:00 - 21:00 Uhr und Mittwoch, 19:00 - 21:00 Uhr
 Wo: Feld 1+2
 Übungsleiter: Michael Nowack

Freizeit

Wann: Freitag, 18:30 - 21:00 Uhr
 Wo: Feld 1
 Übungsleiter: Michael Nowack



Reisebüro

Friedrichstal

Mit uns erleben Sie die Welt!

Unsere Leistungen für Sie:

- * Beratung - Buchung - Betreuung
- * unabhängige kompetente Reiseauswahlberatung
- * Ausarbeitung individueller Reiseangebote
- * 24-Stunden-Stöbern auf unserer Wohlfühlhomepage
- * Facebookpräsenz mit ständig wechselnden Themen
- * Unsere weltweite Reiseauswahl ist riesig:
Kur- und Wellnessreisen, Städtereisen, Studienreisen,
Wanderreisen, Kreuzfahrten, Badereisen, uvm.

seit 1997 Kompetenz vor Ort



Besondere Kompetenzen:

- * Vertraut mit "Reise-Großfamilien"
(mehr als zwei Kinder)
- * Weltweite Frachtschiffreisen

Reisebüro Friedrichstal
Hagenbuchenstr. 5
76297 Stutensee

Tel. 07249-952590
info@reisebuero-friedrichstal.de
www.reisebuero-friedrichstal.de



Turnverein Friedrichstal 1899 e.V.

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

Der Vorstand des Turnverein Friedrichstal 1899 e.V.

Vorsitzender	Christian A. Steiner	Tel: (07249) 953633 christian.steiner@tv-friedrichstal.de
Ehrenvorsitzender	Werner Weiler	Tel: (07249) 8888 werner.weiler@tv-friedrichstal.de
Geschäftsführer Korrespondenz /Koordination	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: (07249) 3874103 kerstin.aberle@tv-friedrichstal.de
Geschäftsführer Organisation	Birgit Hofmann	Tel: (07249) 6545 Birgit.Hofmann@tv-friedrichstal.de
Mitgliederverwaltung	Henning Herlan	Tel: (07249) 953659 henning.herlan@tv-friedrichstal.de
Pressewart	Markus Böhm	Tel.: (0721) 9688144 markus.boehm@tv-friedrichstal.de
Jugendleiterin	Lena Butzer	Tel.: (0151) 50181873 lena.butzer@tv-friedrichstal.de
Abteilungsleiter Fitness	Susanne Schmiady	Tel: (07249) 954191 susanne.schmiady@tv-friedrichstal.de
Abteilungsleiter Handball	Klaus Hofmann	Tel: (07249) 7903 klaus.hofmann@tv-friedrichstal.de
Abteilungsleiterin Judo	Dagmar Schulmeister	Tel.: (0721) 1615432 dagmar.schulmeister@tv-friedrichstal.de
Abteilungsleiterin Turnen	Birgit Hofmann	Tel: (07249) 6545 Birgit.Hofmann@tv-friedrichstal.de
Abteilungsleiter Volleyball	Arndt Holste	Tel: (07249) 952055 arndt.holste@tv-friedrichstal.de

Weitere Mitglieder des Turnrats

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

Heimvorteil



Wir sind für Sie da . . .

- . . . wenn Sie eine Wohnung oder eine Haus für sich und Ihre Familie suchen.
- . . . wenn Sie über die Vermietung oder den Verkauf Ihrer Immobilie nachdenken.
- . . . wenn wir Sie sonst bei der Umsetzung Ihres Wohnprojektes unterstützen können.



SEEGER

*Gutes Wohnen zwischen
Karlsruhe und Bruchsal*

76297 Stutensee | Hauptstr. 93 | Tel. 07244-94693-0
info@seeger-gruppe.de | www.seeger-gruppe.de

Mitgliedschaft

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

Familien

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

Mitgliedsanträge

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

Vereinsaustritt

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

Zahlungsweise

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

Arbeitsstunden

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

Änderung Adressdaten

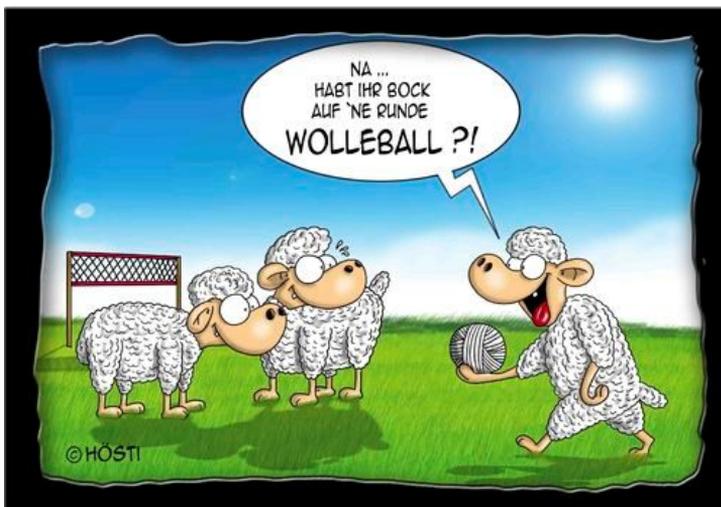
Bitte teilen Sie uns Änderungen an der Bankverbindung oder der Adresse per Onlineformular oder Email mit. Sie helfen uns damit den Verwaltungsaufwand zu reduzieren.

Weitere Informationen

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

Erscheinungsweise	jährlich
Herausgeber	Turnverein Friedrichstal 1899 e.V.
Internet	http://www.tv-friedrichstal.de
Email	info@tv-friedrichstal.de
Redaktion	Markus Böhm Tel.: (0721) 9688144 Email: markus.boehm@tv-friedrichstal.de
Anzeigen	Rainer Mahler Tel.: (07249) 4986 Email: rainer.mahler@tv-friedrichstal.de
Satz und Layout	Markus Böhm
Auflage	750
Druck	WirmachenDruck.de

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



WirmachenDruck.de
Sie sparen, wir drucken!

ENSINGER IST SPORT DIE CALCIUM MAGNESIUM POWER QUELLE



124 mg
MAGNESIUM
528 mg
CALCIUM

Solar Food
MINERAL-HEILQUELLE
ENSINGEN
DIE Calcium-Magnesium-POWERQUELLE
Ensinger
SPORT
MEDIUM
Natürliches Mineralwasser mit Kohlensäure versetzt aus der Ensinger Sport Mineralquelle, Ensingen



Ensinger

... die Calcium-Magnesium-Power-Quelle

f YouTube www.ensinger.de



Badens beste Bank.

Die „Beste Bank“ in Karlsruhe, der Region und im Ländle.

#BesteBankInBaWü



Wenn's um Geld geht



**Sparkasse
Karlsruhe**